

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

«Мы поможем тебе стать самостоятельным»

для учеников средних и старших классов

(с вариантами заданий для обеих возрастных групп).

Длительность 45 минут

Цель:

- помочь подростку разобраться в вопросе о том, как стать самостоятельным

Задачи:

- актуализировать представления и знания учащихся о понятии самостоятельности.
- оказать помощь учащимся в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей
- проинформировать учеников о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

ХОД УРОКА

1. Введение в тему (2 минуты)

В начале встречи необходимо сообщить учащимся, что занятие проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия.

Возможное сообщение ведущего: «Вот уже шестой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания, во время которых дети и родители узнают не только о телефоне доверия, но и могут обсудить актуальные для них психологические темы. В этом году тема встречи звучит так: «Как подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия речь пойдет о таком понятии как самостоятельность и о том, что делает человека самостоятельным.

2. **Мозговой штурм.** (5 минут) Учащихся необходимо поделить на 3 группы. Каждой группе дается задание на листке бумаги написать:

1 группа «Качества/основные черты самостоятельного человека»

2 группа «Качества/основные черты несамостоятельного человека»

3 группа «Почему тебе трудно быть самостоятельным/Что мешает тебе быть самостоятельным?»

Рекомендации ведущему: фиксировать результаты работы малых групп на доске, предварительно разделив ее на 3 столбца.

Возможные варианты ответов 1 группы: уверенность, решимость, настойчивость, целеустремленность (знаю, чего хочу, и как достичь), вера в себя, организованность, умение быстро соображать, работоспособность, способность принимать решения.

Возможные варианты ответов 2 группы: постоянная нужда в помощи, страх оказаться в неудобном положении, неуверенность, уступчивость, пассивность, неумение планировать свои дела, неопытность.

Возможные варианты ответов 3 группы: внешние факторы: родители (конфликты с родителями на почве того, куда идти учиться, как и с кем проводить свое свободное время, количество свободного времени и др.); мнение/давление других людей (друзей/сверстников/большинства); отсутствие достаточного количества денег для удовлетворения собственных потребностей и желаний (от покупки себе чего-то до похода в кино или кафе); внутренние факторы: страх с чем-то не справиться, лень.

3. **Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 1** (10 минут). После выполнения работы в малых группах представители первых подгрупп по очереди (начиная с первой группы) зачитывают результаты своей работы. После представления результата работы первой группы, а затем второй, ведущий дает возможность представителям других групп добавить что-то к списку, задать уточняющие вопросы.

После представления итогов работы первых двух групп ведущий задает вопрос о том, как они понимают, что такое самостоятельность. В большинстве случаев для подростков ключевым в понимании самостоятельности будет идея о том, что самостоятельность — это «когда я сам решаю».

Важно продолжить начатый разговор о самостоятельности в следующем направлении: сам решаю, делаю выбор (моя свобода), а значит, несу ответственность за последствия своего выбора. Затем ведущий резюмирует все вышесказанное и подводит учащихся к пониманию самостоятельности — способность человека самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы и нести ответственность за последствия своих решений, поступков. Акцентируются две главные черты

самостоятельности - это свобода собственного выбора и ответственность за последствия своего выбора.

Следует признать и озвучить тот факт, что, порой, тема личной ответственности сложна и неоднозначна для подростков. Так как их в жизни могут возникать ситуации, когда, с одной стороны они (подростки) с энтузиазмом готовы взять ответственность, но только в тех случаях, когда это им в радость, а в других ситуациях они с готовностью отказываются от ответственности и передают ее другому (родителю, педагогу и пр.)

4. *Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 2* (5 минут). После этого обсуждения результаты своей работы представляют участники 3 группы. В этой части занятия важно выделить внешние (например, родительский контроль, мнение окружающих) и внутренние факторы (лень, нерешительность, вранье и прочее), препятствующие самостоятельности.

5. *Дискуссия «Факторы, препятствующие самостоятельности»*. (5 минут). Далее ведущий просит учащихся назвать, какие факторы чаще всего препятствуют им быть самостоятельными. Также можно порассуждать о том, от чего это зависит.

6. *Работа в малых группах с проблемными ситуациями*. (5 минут). Учащимся предлагается в тех же группах придумать варианты решения проблемы, иллюстрирующие один из вышеназванных факторов.

Группа 1 — «Родители запрещают пойти на дискотеку, погулять с друзьями в вечернее время». (Для учащихся 9-11 классов — «Родители настаивают на поступлении в определенный вуз/колледж, или на выборе профессии»).

Группа 2 — «Компания друзей настойчиво предлагает подростку пойти в малознакомый клуб/дискотеку» («Компания друзей предлагает подростку попробовать ПАВ»).

Группа 3 — «У подростка была договоренность провести время с родителями (помочь чем-то или просто провести время вместе), но внезапно друзья предлагают пойти на концерт, погулять и т.п.»

7. *Обсуждение итогов работы в малых группах, часть 3* (7 минут). После работы в малых группах каждая группа представляет свои варианты решения. Ведущий инициирует обсуждение вариантов решения, их реалистичность, а также предлагает участникам других групп предлагать свои варианты. Важно поощрять подростков делиться собственным опытом.

8. *Поведение итогов обсуждения темы самостоятельности подростка* (5

минут).

В завершение этого блока занятия ведущий обобщает все вышесказанное, отмечая, что подростку легче всего проявлять и отстаивать свою самостоятельность в тех случаях, когда это касается значимых для него идей, ценностей. И возможностей для этого в жизни подростка множество: какую музыку слушать, каким школьным предметам отдавать предпочтение, каким хобби увлекаться, с кем дружить, в кого влюбляться... В целом, закономерно (нормально) испытывать трудности в осваивании самостоятельности, так как это переходный момент от детской позиции к взрослению.

Также при этом в подростковом возрасте есть некая двойственность, которая порой смущает, пугает и мешает подростку: с одной стороны, подростку важно отстаивать свою самостоятельность и независимость, с другой стороны, в глубине души еще хочется порой быть «маленьким ребенком», когда родители за тебя многое решают. Ведущий должен отметить, что некоторых подростков такие противоречивые желания, стремления души очень изматывают. Но это нормально, так происходит практически у всех подростков в большей или меньшей степени. В такие моменты подростку непросто найти человека, с которым можно обсудить свои внутренние терзания так, чтобы «не уронить лицо» и быть понятым. Для таких случаев можно обращаться за помощью на Телефон доверия.

9. Информационный блок о Телефоне доверия (5 минут).

Рекомендации для ведущего. Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия. Ведущий рассказывает о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Важно в контексте темы урока акцентировать внимание ребят на том, что иногда у людей могут возникать «перекося», когда человек считает, что, если он самостоятельный, то тогда только сам и должен решать все проблемы и принимать все решения, и тогда он не должен обращаться за помощью к кому-либо. Но Телефон доверия - эта такая служба, где за подростка никто ничего не будет решать и не будет отнимать у него право на самостоятельный выбор. Телефон доверия создан для того, чтобы у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д., что в большинстве своем позволяет более трезво взглянуть на вещи, обсудить сомнения, быть понятым и услышанным. Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире. Подростки звонят на телефон и

советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро. На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным, и получить помощь. Помощь по телефону доверия всегда анонимна. Если позвонивший не хочет, он может не называть своего имени. В этом смысле имя не важно - важно, что звонит человек, и ему нужна помощь. Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию. Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно.

Далее необходимо проинформировать детей о режиме работы местного и регионального телефона доверия.

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для учащихся.

План родительского собрания

Как помочь подростку стать самостоятельным

(длительность 1 час)

Для родителей подростков

Цель

- формирование у родителей потребности в воспитании самостоятельности своих детей

Задачи:

- актуализировать знания и представления родителей о потребности подростка в самостоятельности
- выделить способы поддержки для развития и укрепления самостоятельности подростка
- помочь родителям в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей
- проинформировать родителей о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- мотивировать родителей обращаться за помощью на телефон доверия в ситуациях воспитания и общения с детьми

1. Введение в тему (2 минуты).

В начале встречи необходимо сообщить родителям о том, что сегодняшнее собрание проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия.

Возможное сообщение ведущего: «Вот уже шестой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания, во время которых дети и родители узнают не только о телефоне доверия, но и могут обсудить актуальные для них психологические темы. В этом году тема встречи звучит так: «Как помочь подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия мы бы хотели актуализировать знания и представления родителей о потребности подростка в самостоятельности, а также выделить способы поддержки для развития и укрепления самостоятельности подростка».

2. Обсуждение особенностей подросткового возраста (10 минут). Перед тем, как обсудить с родителями стремление подростков к самостоятельности, можно предложить родителям в свободном режиме поделиться своими ассоциациями, чувствами, мыслями, образами по поводу подросткового возраста.

Возможные варианты ответов: напряжение, беспокойство, кошмар, облегчение, новый этап жизни, драйв, страх, неизвестность...

После того, как родители выскажутся, ведущий говорит о том, что, как видно из вышесказанного, подростковый возраст очень противоречивый и непростой период, как для родителей, так и для детей, который может вызывать бурю разных сильных чувств. При этом, важно отметить, что порой, вспоминая собственный подростковый период (особенно если он протекал позитивно), взрослый/родитель может почувствовать ностальгию и даже зависть, так как наряду со всеми непростыми переживаниями в этом возрасте, в этот период много драйва, энергии, ощущения «я все могу», и это время самых смелых замыслов и идей.

Психологи определяют возрастной период подросткового возраста с 10 до 15 лет. Во время этого периода меняется поведение подростка, его эмоциональные

реакции и мировоззрение в целом. Иногда доходит до того, что родители/взрослые перестают понимать подростка, часто говоря: «его как будто подменили». Так, еще вчера понятный, «свой» ребенок, становится вдруг незнакомцем и практически чужим.

В связи с этими бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют кризисным. Кризис - это решающий поворотный момент в жизни любого человека. Во многих языках слово «кризис» состоит из сочетания двух слов: опасность (риск) и возможность. Опасность — не пройти этот кризис, этот период, но, пройдя его, для человека открывается дверь к новым возможностям, новым путям.

Лев Толстой называл подростковый возраст «пустыней отрочества». «Пустыня» - так как прежние «детские» представления, ценности уже разрушены, а новые еще не сформировались. Подростку мучительно осознавать, что он уже не ребенок, но еще не взрослый. Чтобы как-то справиться с этим состоянием, подросток начинает путь изнурительных исканий через осмысление своих и чужих поступков, через отстаивание себя и своего мнения.

3. «Задачи подросткового возраста» (5 минут). Ведущий просит родителей в свободной форме ответить на вопрос: каковы, на их взгляд, задачи подросткового возраста (с чем должен выйти подросток из этого возрастного периода)?

Возможные варианты ответов: быть самостоятельным, уметь принимать решения, отстаивать свою точку зрения, осознавать последствия своих поступков, нести за них ответственность...

Ведущий резюмирует варианты ответов и подводит родителей к тому, что в большинстве своем все родители хотят, чтобы дети стали самостоятельными, активными, целеустремленными, успешными. И у всех этих качеств есть шанс развиваться и укрепиться именно в подростковом возрасте, но через этап борьбы и отстаивания себя.

4. Дискуссия «Портрет самостоятельного подростка» (10 минут). Ведущий предлагает сфокусировать внимание родителей на обсуждении одного из новообразований этого периода - стремления подростка к самостоятельности.

И просит родителей подумать и назвать качества/характеристики/черты самостоятельного подростка. Тем временем, ведущий пишет на доске заголовок «Портрет самостоятельного подростка», чтобы записать варианты ответов родителей.

Возможные варианты ответов: уверенный, настойчивый, целеустремленный, активный, инициативный, решительный, ответственный, знает, чего хочет и как этого достичь...

Далее ведущий просит родителей сначала назвать, что, по их мнению, может мешать подростку быть самостоятельным? Затем, что помогает подростку быть самостоятельным?

Возможные варианты ответов на первый вопрос: лень, безразличие, мнение других, выгода (за тебя все делают, все решают), насмешки других, страх ошибки, неуверенность...

Возможные варианты ответов на второй вопрос: поддержка окружающих, вера в подростка, доверие подростку, возможность принимать решения, высказывать свою точку зрения, уважение к его мнению.

Ведущий подводит итоги дискуссии, предлагая родителям сформулировать для себя, в какой поддержке от них нуждается их сын/дочь, у которого/которой идет процесс становления самостоятельной личности.

5. Дискуссия «Чем трудна для родителя самостоятельность подростка» (15 минут). Ведущий задает родителям вопрос: «Всегда ли нам легко воспринимать самостоятельность собственного ребенка?/Чем трудна для родителей самостоятельность подростка?»

Основными темами здесь могут быть: страх потерять контроль; ребенок наделает ошибок (попадет в передрагу, а родителю «расхлебывать»); ощущение собственной ненужности: (раньше ребенок советовался, спрашивал разрешения, а теперь нет); потеря собственного авторитета в глазах подростка (раньше сказал «нельзя» и все, а теперь нужно объяснять, почему).

Ведущему следует поддержать родителей и признать тот факт, что, зачастую, родитель может испытывать по отношению к растущей самостоятельности своего

ребенка противоречивые, двойственные чувства: с одной стороны, радоваться этому, а с другой, тревожиться и даже опасаться этого.

Но если вернуться к началу этой встречи и вспомнить задачи подросткового возраста, то все, что делает подросток, отстаивая свою самостоятельность — это его уникальная подготовка к взрослой жизни, где он сможет проявлять себя активным, целеустремленным, успешным человеком, тем, кем родители хотят его видеть. И тогда задача родителя на этом возрастном этапе — подготовить своего ребенка к взрослой жизни, поддерживая его в его самостоятельности и развивая ее. Точно так же, как родитель учил своего маленького сына или дочь говорить, ходить, есть, убирать игрушки и т.п., все то, что помогало ребенку успешно перейти на следующий уровень взрослости, все то же самое, но в контексте самостоятельности родитель делает сейчас - учит подростка принимать решения, взвешивать все «за» и «против», аргументировать свою точку зрения, планировать и организовывать время, нести ответственность за собственный выбор и поступки. Все это - подготовка ребенка к взрослой, самостоятельной и успешной жизни. И хорошо, что природой так задумано, что такое взросление и «отпускание» ребенка происходит постепенно, на каждом возрастном этапе по-своему, все для того, чтобы и родитель, и ребенок могли подготовиться к отделению.

6. Обсуждение на тему «Новые возможности для родителя» (10 минут). В завершение родительского собрания ведущий просит посмотреть на возрастающую самостоятельность подростка как на открывающиеся новые возможности для родителя. «В чем заключаются позитивные аспекты самостоятельности ребенка для родителя?» - этот вопрос задается родителям. (На доске важно зафиксировать ответы под заголовком: «Позитивные аспекты самостоятельности ребенка для родителя»).

Возможные варианты ответов: снижается необходимость в ежедневной опеке (может сам еду приготовить, постирать, выбрать, что надеть и т.п.), появляется время для себя, собственных нужд и потребностей, не нужно организовывать свое время под кружки, секции ребенка (он в состоянии посещать их сам)...

После того, как родители выскажутся и сформируется список позитивных аспектов самостоятельности ребенка для родителя, ведущий задает родителям вопрос о том, какие чувства и/или мысли возникают у них, когда они смотрят на этот список их возможностей.

Возможные варианты ответов: удивление, облегчение, сомнение, тревога, радость, скептицизм, вина...

Ведущий соглашается со всем вышесказанным и говорит о том, что, действительно, все эти «новые-старые» возможности могут и радовать, и пугать, вселять надежду и тревожить. Но в этой двойственности, как для родителей, так и для подростков есть и скрытый потенциал и ресурс, ведь эту противоречивость, двойственность испытывают и родители, и дети. А значит, у них есть намного больше общего, чем может показаться на первый взгляд. Так же как родители, с одной стороны, радуются возникающей самостоятельности ребенка, так и подросток, с одной стороны, в этот период стремится к самостоятельности, протестует против опеки и контроля, с другой стороны — он (подросток) испытывает тревогу и опасения (так же, как и родитель, но по иным причинам), сталкиваясь с новыми для него проблемами и ожидая от родителей помощи и поддержки, не всегда желая в том им признаться. Стремления, желания и чувства подростка как «в маятнике», от ярко выраженных стремлений противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, до ожидания от взрослых помощи, защиты и поддержки, ощущая важность их одобрения и оценки.

В конце ведущий делает вывод о том, что это непростой период и для подростков, и для родителей, и вместе его проживать легче.

С тяжелыми, непростыми чувствами не всегда легко справиться, а уж с противоречивыми, двойственными переживаниями и подавно. И в таких случаях можно обращаться за консультацией на телефон доверия.

7. Информационный блок о телефоне доверия (5 минут).

Рекомендации для ведущего. Спросите у родителей, что они знают о телефоне доверия. Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания родителей и дополняя

информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание родителей на выделенных ключевых моментах.

Возможное сообщение ведущего: «Телефон доверия - эта служба экстренной психологической помощи для детей и родителей, созданная специально для того, что у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д. Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации. Телефон доверия открыт для каждого человека - любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире. Родители и дети разных возрастов имеют возможность обращаться за помощью на телефон доверия, чтобы посоветоваться, получить консультацию, а порой просто «выговориться». Причем эта помощь анонимна, бесплатна и конфиденциальна. На телефоне доверия работают специалисты-психологи, прошедшие специальную подготовку.

Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию. Далее необходимо проинформировать родителей о режиме работы местного и регионального телефона доверия.

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для родителей.