

Цель занятия

Способствовать развитию самоэмпатии через самопознание.

Планируемые результаты

- Подросток:*
- понимает свои потребности;
 - умеет формулировать свои желания;
 - умеет находить способы удовлетворения своих потребностей.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Организовать обмен опытом, полученным в результате выполнения домашнего задания
2	5 мин	Устоять с закрытыми глазами	Предложить телесную метафору устойчивости
3	30 мин	Поддержка от Жирафа	Способствовать самопознанию и поиску внутренних ресурсов для разрешения сложных ситуаций с помощью шагов ненасильственного общения (ННО)
4	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться наблюдениями за своими реакциями на проблему. Попробовали ли учащиеся новые, непривычные способы реагирования? Какой результат получили?



2.

Устоять с закрытыми глазами

Педагог предлагает провести небольшой эксперимент. Для его проведения необходимо, чтобы рядом с каждым учащимся была надёжная опора, на которую он может облокотиться, чтобы не упасть. В качестве опоры можно использовать парты.

Педагог. Встаньте прямо. А теперь поднимите одну ногу, любую. Поставьте на одной ноге. Опустите её. А теперь закройте глаза и снова поднимите одну ногу. (Пауза.)

Важные заметки

Удерживать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами нетренированному человеку очень сложно. Скорее всего, секунд через 5 большинство подростков уже не смогут сохранять баланс. Именно поэтому необходимо позаботиться о безопасности.

Педагог. Почему с закрытыми глазами задача усложнилась в разы? (Пауза для ответов.) Мы лишаемся визуальной опоры, теряем внешние видимые ориентиры, и ситуация становится критической — в любой момент можно просто упасть. Что позволяет нам всё же устоять и не упасть? (Пауза для ответов.) Можно поставить вторую ногу, открыть глаза, обо что-то опереться, можно, в конце концов, попросить

кого-то подстраховать. А ещё можно тренироваться — учиться сохранять устойчивость и не терять равновесия (сохранять баланс) даже в сложных обстоятельствах. Чем больше вариантов, тем человек чувствует себя увереннее, не так ли? Это была телесная метафора ситуации, требующей проявления жизнестойкости, психологической устойчивости.

Предлагаю вспомнить язык Жирафа¹. Из каких четырёх компонентов он состоит? (Слайд.) Наша способность видеть факты, разделяя их с суждениями, наблюдать за своими чувствами, не игнорируя их, понимать свои потребности и ценности плюс активная позиция. Может ли это придать нам уверенности и обеспечить устойчивость в сложные времена, когда прежних опор нет или они не работают? Попробуем ответить на эти вопросы.



3.

Поддержка от Жирафа

Педагог. Сейчас я предлагаю вам поработать в тетрадах. Выберите сложную для вас на сегодняшний день ситуацию, проблему, которую хотелось бы решить. Как обычно, прошу вас остановиться на той проблеме, которой бы вы дали средний балл по шкале неприятности. Помните, мы начинаем тренировку с малых весов!

Ориентируясь на слайд, попробуйте самостоятельно разобраться с проблемой. Если по ходу выполнения упражнения у вас будут возникать разные оценочные суждения (критика, осуждение, обвинение), фиксируйте их тоже, выделите для этого место на страничке.

- **Наблюдения.** Конкретно и кратко сформулируй, что произошло или происходит: что ты увидел(а)/видишь, услышал(а)/слышишь; что именно тебя задевает.
- **Чувства.** Прислушайся к своим ощущениям и чувствам. Не так важно дать им название, как уделить внимание.
- **Потребности.** Спроси свои чувства, о чём важном они говорят. Напиши 1–2 слова: чего тебе не хватило / хотелось бы в этой ситуации.

- **Просьбы/действия.** Подумай, что ты можешь сделать сам(а) или о чём попросить других людей, чтобы удовлетворить свои потребности. Ищи идеи для этой ситуации и вообще для твоей жизни. Обведи то действие, которое обещаешь себе совершить. Действие должно описывать то, что нужно сделать, а не то, чего делать не надо. Чем конкретнее, тем лучше.

Вопросы для обсуждения

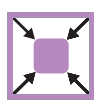
- Как изменилось ваше отношение к ситуации/проблеме после упражнения? Чувствуете ли вы большую устойчивость?
- Какой шаг для вас был самым сложным? Как вы думаете, почему?
- Какой шаг был для вас прорывным, после чего вы почувствовали облегчение?
- Какую роль играет каждый из описанных шагов в повышении жизнестойкости, нашей способности выдержать сложные ситуации?

Важные заметки

Если учащиеся затрудняются в ответах на последний вопрос, можно помочь им, предложив познакомиться со следующей информацией (описанием). (Слайд.)

¹ Язык Жирафа — метафора из теории ненасильственного общения (ННО) Маршалла Розенберга. Учащиеся знакомятся с основами теории ННО в модуле «Я и ты».


Шаг ННО	Как это влияет на мою жизнестойкость?
Наблюдение	Позволяет увидеть реальность без фантазий, без чего невозможно адекватно оценить ситуацию. Иногда после того, как всё разложишь по полочкам, ситуация перестаёт казаться такой уж сложной, как воспринималась поначалу. Как говорится, не так страшен чёрт, как его малюют
Чувства	Быть в контакте с собой важно для понимания себя, своих желаний, потребностей и ценностей. Внимание к своим чувствам даёт понимание, на что надо обратить внимание, чтобы понять, что именно делает ситуацию угрожающей, сложной, проблемной
Потребности	Потребности, ценности, смыслы являются источником энергии, ориентиром в движении: «Вот ради чего всё это. Вот что мне важно»
Просьбы/действия	Понимание себя — первый шаг в разрешении проблем. Просьба тоже шаг. Под лежащий камень вода не течёт!



4.

Подведение итогов

Педагог. Если обобщить сегодняшний опыт, то какой вывод можно было бы сделать? Какое жизнестойкое убеждение может получиться? (Пауза для ответов.)

 Стоять на одной ноге с закрытыми глазами можно долго, но для этого требуется тренировка. Попробуйте, это полезное упражнение. Для того

чтобы удержать равновесие в сложных ситуациях, тоже требуется тренировка. Систему простых шагов мы сегодня изучили, теперь дело за вами. В качестве напоминания можете нарисовать себе жирафа и держать его под рукой. На следующей неделе мы поделимся друг с другом опытом взаимодействия с внутренним жирафом.