

**Цель занятия**

Способствовать развитию резильентности<sup>1</sup> учащихся.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- актуализирует личный опыт прохождения трудных ситуаций, различные стратегии совладания;
- получит опыт выбора адаптивных стратегий совладания, ориентируясь на контекст.

**Материалы**

Презентация, распечатанный материал приложения к теме 9.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Актуализировать информацию предыдущих занятий через открытые вопросы к ученикам
2	10 мин	«Попробуй найти связь!»	Способствовать развитию креативности. Вовлечь в активное взаимодействие
3	30 мин	«Выкинь свои проблемы»	Создать условия для актуализации знаний по управлению собой в сложных ситуациях и поиска способов решения проблем
4	30 мин	Хелп!	Создать условия для использования и закрепления полученных знаний. Способствовать развитию резильентности
5	5 мин	Подведение итогов	Способствовать рефлексии полученного опыта

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



1.

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и интересуется, кто уже начал применять практики здоровья, как они встроили это в свою повседневность, как они при этом себя чувствуют.

**Педагог.** Какими своими выводами и мыслями по поводу этого упражнения вам хотелось бы поделиться?

<sup>1</sup> Резильентность рассматривает жизнь как эволюционный процесс, предполагающий существование нескольких путей решения проблем. Это позволяет при дефиците одних ресурсов заменить их другими, что существенно расширяет адапционные возможности личности.



## 2.

### «Попробуй найти связь!»

Педагог предлагает учащимся найти связь между словами в предложенных парах (*слайд*).

За 5 минут необходимо установить связь между словами в как можно большем количестве пар.

По истечении времени учащиеся озвучивают свои варианты.

**Педагог.** Умение увидеть неочевидную связь между явлениями, предметами и событиями может быть полезно в сложных ситуациях при поиске решения. Это ещё одно полезное упражнение, которое вы можете выполнять как бы между делом, пока едете в транспорте или стоите в очереди, обедаете или просто прогуливаетесь в парке.



## 3.

### «Выкинь свои проблемы»<sup>1</sup>

Педагог предлагает учащимся на листе бумаги написать свою проблему, которую хотелось бы решить. Листы с описанием проблемы не подписываются. В процессе обсуждения авторство не раскрывается, даже если кто-то догадался. Листы с проблемой необходимо скомкать и бросить в мешок.

Далее учащиеся делятся на небольшие команды по 4–6 человек. Каждая команда достаёт одну записку из мешка.

Необходимо за 5 минут найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Разыгрывание ситуации приветствуется.

Педагог делает акцент на том, чтобы учащиеся максимально использовали полученные на курсе знания.



## 4.

### Хелп!

Педагог раздаёт группам учащихся карточки с ситуациями (приложение к теме 9).

**Педагог.** Перед вами ситуации, связанные с трудностями или неприятностями, с которыми столкнулись герои. Сформулируйте, как иначе герой может относиться к ситуации (её воспринимать), чтобы она оказалась для него менее стрессовой и вызывающей напряжение. Какие стратегии совладания он мог бы

использовать для конструктивного решения проблемы? Запишите эти стратегии.

Когда задание будет выполнено, учащиеся делятся своими ответами, обсуждают предложенные варианты, задают вопросы друг другу.

Дополнительное задание: сформулируйте общие рекомендации ровеснику, попавшему в похожую ситуацию.

## 5.

### Подведение итогов



**Педагог.** Давайте подумаем, какое жизнестойкое убеждение мы могли сформулировать по итогам сегодняшней встречи.

<sup>1</sup> Модификация упражнения. Ньюстром Дж., Скэннел Э. Деловые игры и современный бизнес. М.: Бином, 1997.