**Як відстояти себе**

**Мета:** навчати учнів розпізнавати поширені способи тиску *(умовляння, лестощі, погрози)*; проаналізувати можливі ризики найближчого оточення школярів; вчити аналізувати позитивний і негативний вплив друзів; сприяти усвідомленню учнями необхідності зберігати та покращувати власне здоров’я.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

**1. Робота в парах**

— Відгадайте «заховані» слова.

* Дерево міцне корінням, а людина — *(друзями)*.
* Ненадійний *(друг)* гірший за відвертого ворога.
* *(Дружбу)* дружбою шукають.
* Сонце зігріває повітря, а друг — *(душу)*.
* *(Друг)* пізнається в біді.

**2. Індивідуальна робота**

— Запиши імена десятьох найближчих для тебе людей, оціни твої стосунки із ними за п’ятибальною системою *(як ці люди впливають на тебе?)*.

**3. Обговорення проблемної ситуації**

* Ти прямуєш уздовж дороги, по якій проїжджають машини. Раптом біля тебе зупиняється автомобіль й незнайомі люди пропонують підвезти тебе. Вони люб’язні й привітні. Як ти вчиниш?

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як протидіяти небажаним пропозиціям.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя**

— У суспільстві живуть дуже різні люди. Не всі з-поміж них є моральними, добрими, не всі поважають чуже життя й чуже здоров’я, не всі дотримують законів. Кожний може зустрітися з такими людьми в різних ситуаціях.

У жодному разі не слід контактувати з незнайомцями, якими б люб’язними й щедрими вони не здавалися. Не слід їхати у незнайоме місце, сідати до чужої машини, заходити до незнайомого будинку з незнайомими людьми.

Є ошуканці, які починають розмову з дітьми для того, щоб потрапити до їхнього помешкання й учинити крадіжку. Як правило, такі люди люб’язні й увічливі, і здається, що їм можна довіряти. Насправді ж вони чудово грають свою роль. З такими людьми не можна ані розмовляти, ані вести їх до свого помешкання, особливо якщо там немає батьків.

Дитина може стикнутися з насильством у компанії, з якою спілкується, у родині, на вулиці. Насильницькі дії свідчать про соціальне нездоров’я тих людей, які до них удаються. Можливо, вас самих спробують залучити до таких насильницьких дій, наприклад, запропонують узяти участь у побитті певної людини. Слід пам’ятати, що і насильство над людиною, і насильство, яке вчиняє людина, завдає шкоди психічному, фізичному й соціальному здоров’ю.

Стикнувшись із насильством, не можна мовчати, необхідно одразу розказати про це дорослим.

Існує ризик для соціального здоров’я, пов’язаний із тим, що в суспільстві є непорядні, жорстокі люди. Такі люди не дотримують законів. Щоб захистити себе й своє здоров’я, необхідно знати, як слід поводитися з такими людьми.

**2. Робота за таблицею «Вплив друзів»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивний вплив друзів** | **Негативний вплив друзів** |
|  |  |

**3. Робота за підручником (с. 58–61)**

*Вправа «Мікрофон»*

Учні по черзі демонструють намальовані вдома портрети своїх друзів та розповідають, як познайомилися з другом, що полюбляють робити разом, наводять приклади позитивного впливу друзів на них.

*Робота в групах*

Учні працюють за завданнями підручника.

— Чи є серед ваших однолітків такі, що тиснуть на інших? Як саме, розкажіть.

— Як протистояти такому тиску?

*Робота в групах. Практична робота*

Учитель пропонує учням прочитати вірш А. Костецького «Справжні подруги» (с. 60) та відповісти на запитання, подані у підручнику.

*Робота в парах. Гра «Вчимося казати “Ні”»*

Учні об’єднуються у пари і за допомогою порад, поданих у рамочці на с. 59, тренуються казати «Ні» у ситуації, коли їм пропонують щось небажане.

— Які прояви насилля є дуже небезпечними?

— Що слід робити, якщо ти став жертвою або свідком насилля?

**4. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Практична робота «Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри» *(див. додатковий матеріал до уроку на с. 3)***

**2. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Яку тему ми сьогодні розглядали?

— Що запам’ятали? Що сподобалося?

— Наведіть приклади позитивного впливу друзів.

— Наведіть приклади негативного впливу друзів.

— Як улаштований телефон довіри?

— Наведіть приклади питань, з якими можна звернутися на телефон довіри.

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 58–61).

Практична робота

Самостійно або разом із друзями зателефонувати на дитячу лінію довіри та розпитати консультанта, у яких ситуаціях ви можете звертатися за цим телефоном.

**Додатковий матеріал до уроку**

**1. Практична робота «Моделювання ситуації звернення за телефонами**

**довіри»**

1) Повідомлення вчителя про телефон довіри.

— Перший телефон довіри з’явився в 1953 році як допомога людям у кризовому стані. Англієць Чад Варана друкував у газеті свій номер телефону і пропонував телефонувати йому в будь-який час, якщо в їх житті виникають труднощі, з якими вони самі не в змозі впоратися: коли вони самотні, розгублені. Він і не припускав, що на нього обрушиться лавина дзвінків. Декілька днів він справлявся зі зверненнями, що хлинули.

Найголовніше, що він зрозумів за цей час,— що всі, хто телефонував, передусім, потребували дружньої допомоги. Він дійшов висновку, що самостійно йому із цією справою не впоратися, і почав шукати добровільних помічників. Тепер вони всі разом відповідали на дзвінки. Так народився всесвітній рух людей, які надають допомогу іншим людям по телефону. Зараз у світі існує ціла мережа служб екстреної допомоги по телефону. Це популярний і широко відомий вид професійної психологічної допомоги. Допомога надається безкоштовно, анонімно *(нікому не повідомляють, хто телефонував і за якої причини).*

2) Вправа «Чим може допомогти друг?».

— Що ви робите, коли у вас поганий настрій? *(Можливі відповіді: «Слухаю*

*музику. Граю на комп’ютері. Читаю. Йду, світ за очі... Телефоную другові...».)*

— Що краще: переживати одному або поділитися труднощами з кимось?

— Чого ви очікували б від друга, коли у вас поганий настрій?

— Які вміння повинні мати хороший друг, помічник?

— Чад Вару, який організував перший телефон довіри, помітив, що хороший консультант на телефоні довіри виходить з доброзичливої людини, яка має такі якості: не засуджує інших; більше вислуховує, ніж радить; допускає, що за певних обставин подібна складна ситуація могла трапитися і з ним; терплячий; зацікавлений в іншій людині.

— Не всі друзі вміють так підтримувати і вислуховувати — вони поки що вчаться, як і ви. У цьому немає провини друзів. Просто в деяких випадках їм важко придумати, як допомогти. Тому незабаром услід за дорослими телефонами довіри почали організовувати телефони довіри для дітей. В Україні можна звернутися за номерами 0 800 500 225, (044) 500-21-80 *(безкоштовно зі стаціонарних телефонів).*

*Як улаштований телефон довіри?*

На телефонах довіри працюють спеціально навчені фахівці-психологи. Телефон довіри дає можливість людині, яка переживає певні труднощі, отримати підтримку, бути прийнятною, розв’язати складну для неї ситуацію у спокійнішій обстановці і наважитися на конкретні кроки.

Телефон довіри відкритий для кожної людини. Не важливий вік, національність, стан здоров’я особи, яка телефонує. Будь-яка людина має право бути прийнятою, вислуханою та отримати допомогу.

Людина може поділитися з консультантом телефону довіри будь-якою проблемою, що турбує її. Допомога на телефоні довіри завжди анонімна. Не потрібно повідомляти своє прізвище, адресу та інші відомості. Досить просто назвати своє або вигадане ім’я для зручності спілкування.

3) Групова робота «З якими питаннями можна звернутися на телефон довіри?».

*Висновок*. У житті безліч проблем і труднощів. Кожен може потрапити в ситуацію, коли йому буде потрібна допомога. У цей момент важливо бути почутим.