

## План урока «Психологическая устойчивость»

**ВОЗРАСТ:** дети 9-10 лет, 4-5 класс

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 20-25 минут

### ЦЕЛЬ

Помочь ученикам лучше понять, что такое психологическая устойчивость, определить их навыки и способы, которые помогают справляться с проблемами, и разобраться, как они могут помочь им в интернете в будущем.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

**1. (2 минуты)** Объясните ученикам, что они будут обсуждать тему психологической устойчивости и заполнять рабочие листы, чтобы оценить свои навыки и определить, как они могут проявлять устойчивость в будущем.

**2. (5 минут)** Раздайте ученикам рабочий лист «Оценка психологической устойчивости». Ученикам нужно заполнить его самостоятельно. Им потребуется:

- оценить, как они хороши в поиске помощи, контроле эмоций и решении проблем.
- подумать о том, как они могут улучшить эти навыки в будущем.

**3. (10 минут)** Обсудите с учениками психологическую устойчивость. Задайте им вопросы:

**a. Что такое психологическая устойчивость?**

*Психологическая устойчивость — это когда вы сильные внутри. Когда у вас есть силы справиться, если что-то идет не так. Психологическая устойчивость помогает взять себя в руки и адаптироваться к стрессу и изменениям после трудных ситуаций.*

**b. С какими проблемами в интернете вам может понадобиться психологическая устойчивость?**

*С кибербуллингом, нарушением вашей приватности, когда друг в интернете перестает с вами общаться или когда вас забанили.*

**c. Можете ли вы назвать способы, которые люди используют, чтобы справиться, когда что-то идет не так, в интернете и в реальной жизни?**

*Это способы, которые помогают вам быть психологически устойчивым. Например, вы можете писать в дневник свои мысли и чувства, или вы можете оставаться спокойными даже под давлением. А еще может быть у вас есть друг или родственник, который всегда поможет.*

**4. (5 минут)** Раздайте ученикам рабочий лист «Психологическая Устойчивость: Прошлое и Будущее». Ученикам нужно будет заполнить этот лист самим. В этом листе они должны:

- найти проблему в своей жизни
- подумать о том, как они или персонаж из фильма или книги справляются с этой проблемой с помощью своих сильных сторон, навыков и специальных техник
- применить эти навыки психологической устойчивости к будущей проблеме

**5. (5 минут)** Опционально! Обсудите с классом факторы, способствующие психологической устойчивости, и барьеры, которые ей препятствуют.

d. Что нам мешает справляться с трудностями?

*Нам сложнее быть устойчивыми, если у нас нет поддержки от друзей и близких, если мы игнорируем сложности и притворяемся, что все хорошо, или когда мы видим только плохое.*

b. Что нам помогает быть устойчивыми к трудностям?

*Поддержка друзей и близких, быть гибкими к изменениям в жизни, знать разные способы, как снять стресс.*

## Оценка психологической устойчивости

### ИНСТРУКЦИЯ

По шкале от 0 до 10, оцени насколько ты хорошо умеешь просить помощь (без стыда и страха обратиться к друзьям или родным), контролировать свои чувства и решать сложные вопросы.

1. Когда мне сложно или страшно, я получаю поддержку от друзей и близких

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Что ты уже делаешь, чтобы люди тебе помогали, когда тебе трудно?

Что ты можешь придумать, чтобы ещё лучше уметь просить о помощи, когда тебе трудно?

2. Когда я переживаю или у меня проблемы, я хорошо управляю эмоциями

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Что ты уже делаешь, чтобы справляться со своими чувствами, когда наступают стрессовые моменты? Например, когда кто-то тебя бесит или ты нервничаешь перед контрольной, что ты предпринимаешь?

Что ты можешь придумать, чтобы ещё лучше справляться со своими чувствами? Например, научиться отстраняться и смотреть на проблему без лишнего волнения.

3. Я решаю проблемы, что это полезно и выгодно

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Как ты обычно решаешь проблемы, с которыми сталкиваешься в интернете?

Что ты можешь сделать по-новому, чтобы ещё лучше справляться с проблемами в сети? Например, попросить помощи, сделать скриншоты проблемы, отдохнуть от гаджетов, пока не остынешь.

## Психологическая устойчивость: прошлое и будущее

Это задание поможет тебе пересказать историю о тяжелом времени в твоей жизни. Понимание того, как ты или другие люди справлялись с трудностями, может сделать тебя сильнее, потому что ты научишься:

- узнавать свои крутые качества и умения,
- понимать, что помогло тебе преодолеть препятствия раньше,
- строить планы, как справляться с проблемами в будущем, в интернете и в реальной жизни.

Первая глава: напиши, что у тебя был за сложный период или проблема, с которой тебе пришлось столкнуться?

Заполни таблицу ниже, чтобы поразмышлять о своем опыте и определить возможные навыки и средства, которые помогли тебе стать сильнее. Например, что ты узнал из этого сложного опыта, кто был рядом и помогал, и как этот опыт привел к положительным изменениям.

Что ты узнал из этого опыта?	Какие способы справиться с проблемой или твои сильные стороны ты использовал?	Кто из людей помог тебе или мог бы помочь?	Что хорошего вышло из этого опыта?
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------

Следующая глава: Представь, что в будущем ты сталкиваешься с проблемной ситуацией в интернете (например, кто-то распространяет неправдивую информацию о тебе, ты получаешь негативные комментарии в интернете, кто-то требует пароль для доступа к твоему онлайн-аккаунту и т.д.)

Исходя из навыков справления с трудностями, которые ты выявил в таблице выше, напиши пару предложений о том, что бы ты сделал. Не забудь упомянуть о средствах, к которым ты бы обратился, или сильных сторонах, которые ты бы использовал.