

## План урока по развитию психологической устойчивости «Жизнестойкие герои». 5-7 класс

### ЦЕЛЬ

Учащиеся изучат жизнь известной или исторической личности с точки зрения семи качеств психологической устойчивости.

### ЗАДАЧИ

1. Школьники поймут семь качеств психологической устойчивости, адаптированных из проекта «Project Resilience».
2. Выберут и изучат жизнь знаменитой или исторической личности и проанализируют ее или его достижения с точки зрения «семи качеств жизнестойкости».
3. Применят семь качеств резильентности в своей собственной жизни.

### МАТЕРИАЛЫ

- Раздаточный материал «Семь качеств психологической устойчивости»
- Рабочие листы по психологической устойчивости №1 и №2
- Материалы для исследований (библиотека, доступ в Интернет и т.д.)
- Бумага, карандаши, ручки

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Раздайте и обсудите информацию о списке «Семь качеств психологической устойчивости». Попросите учеников привести примеры, когда человек проявляет силы, указанные в раздатке.

2. Спросите у класса:

*Обычно мы представляем героев как людей, которые очень стойки в жизни. Можете ли вы вспомнить любого человека — может быть, из учебников по истории, знаменитость или даже кого-то из знакомых, кто показал силу духа и не сломался, когда столкнулся с большими проблемами?*

Запишите ответы учеников на доске. Вы можете предложить следующие примеры: Майкл Джордан, Опра Уинфри, Ник Вуйчич, Криштиану Роналду, Юрий Гагарин, Стивен Хокинг.

**3.** Попросите учеников выбрать имя из списка – или определить другого героя – для изучения. Запишите выбор каждого ученика для себя.

**4.** Раздайте рабочий лист по устойчивости №1 и объясните:

*Используйте этот рабочий лист, чтобы проанализировать жизнь и успехи человека, которого вы выбрали, через призму семи качеств жизнестойкости. Подумайте над такими вещами:*

- *Какие из семи качеств жизнестойкости этот человек показывал?*
- *Было ли у него или у неё много сильных сторон? Какая из них выделялась больше всего?*
- *Что выбранный герой сделал или сказал, что заставило вас поверить, что он действительно жизнестойкий человек?*

**5.** Дайте ученикам время для того, чтобы они нашли информацию в интернете или книгах. Когда они закончат работу над своими рабочими листами, соберитесь вместе и поделитесь информацией.

**6.** После того, как все поделится своими работами, раздайте Рабочий лист по психологической устойчивости №2 и скажите:

*Теперь подумайте о своей жизни. Какие из семи качеств устойчивости, по вашему мнению, есть у вас? Какие из семи стойких качеств, на ваш взгляд, у вас есть? В каких ситуациях в вашей жизни вы проявляли эти качества и как?*  
(ПРИМЕЧАНИЕ: Это может быть домашним заданием.)



## Семь качеств психологической устойчивости

Следующие характеристики описывают способы, какими вы можете проявить устойчивость при столкновении с трудностями. Помните, что вы - как и большинство людей - можете проявить некоторые, но не все из этих качеств в сложных ситуациях.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Проницательность - это способность задавать себе вопросы, даже когда они сложные. Если вы отвечаете на них честно, вы можете учиться и двигаться вперед.

Проницательность помогает вам понять проблему и найти наилучший способ её решения. Она помогает вам анализировать ситуацию со всех возможных точек зрения.

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

Проявление независимости - это способность держать здоровое расстояние между собой и другими людьми, чтобы вы могли обдумать и сделать то, что лучше всего для вас. Это также значит умение отстраниться от людей, которые кажутся вам беспокойными или ухудшают ситуацию своими словами или действиями.

### 3. ОТНОШЕНИЯ

Строительство отношений - это поиск связей с людьми, которые полезны для обеих сторон, и поддержание этих отношений в развитии.

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Проявление инициативы - это взятие контроля над проблемой и работа над её решением. Это значит задавать себе вопросы и отвечать на них как можно честнее, чтобы вы могли преодолеть сложную ситуацию. Иногда люди, проявляющие инициативу, становятся лидерами в деятельности и командной работе.

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

Использование креативности требует, чтобы вы использовали свою фантазию или изобретательность для выражения своих чувств, мыслей и планов каким-то уникальным **способом. Помните, что когда вы что-то делаете, это проявляет устойчивость духа и позитивное отношение.**

### 6. ЮМОР

Юмор - это способность находить что-то смешное (особенно в себе!) в ситуации, даже когда всё кажется очень плохим. Юмор часто дает вам нужную перспективу, чтобы снять напряжение и улучшить ситуацию.

### 7. МОРАЛЬ

Быть человеком морали означает знать разницу между правильным и неправильным и быть готовым выбирать и отстаивать то, что правильно.



## Семь качеств психологической устойчивости

Вот семь способов, как ты можешь быть стойким, когда тебе становится сложно. Но помни, что, как и многие другие люди, ты можете иметь не все эти качества, а только некоторые из них.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Это когда ты задаешь себе сложные вопросы и ищешь на них честные ответы. Это помогает понять, в чем проблема и как её решить.

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

Это когда ты умеешь держать дистанцию от других, чтобы подумать и принять лучшее решение для себя. Также это умение не связываться с людьми, которые создают проблемы.

### 3. ОТНОШЕНИЯ

Это когда ты умеешь находить здоровые связи с другими людьми и поддерживать их.

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Это когда ты берешь на себя ответственность за решение проблемы. Иногда люди, которые берут инициативу в свои руки, становятся лидерами.

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

Это когда ты используешь свою фантазию, чтобы выразить свои чувства и мысли по-своему. Это показывает, что ты умеешь справляться с ситуациями и сохранять позитивный настрой.

### 6. ЮМОР

Это когда ты умеешь находить что-то смешное даже в сложных ситуациях. Юмор помогает расслабиться и сделать ситуацию лучше.

### 7. МОРАЛЬ

Это когда ты знаешь, что такое правильно, и что такое неправильно, и умеешь выбирать и отстаивать правильное.



## Семь качеств психологической устойчивости

Вот семь способов, как ты можешь быть стойким, когда тебе становится сложно. Но помни, что, как и многие другие люди, ты можете иметь не все эти качества, а только некоторые из них.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Это когда ты задаешь себе сложные вопросы и ищешь на них честные ответы. Это помогает понять, в чем проблема и как её решить.

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

Это когда ты умеешь держать дистанцию от других, чтобы подумать и принять лучшее решение для себя. Также это умение не связываться с людьми, которые создают проблемы.

### 3. ОТНОШЕНИЯ

Это когда ты умеешь находить здоровые связи с другими людьми и поддерживать их.

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Это когда ты берешь на себя ответственность за решение проблемы. Иногда люди, которые берут инициативу в свои руки, становятся лидерами.

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

Это когда ты используешь свою фантазию, чтобы выразить свои чувства и мысли по-своему. Это показывает, что ты умеешь справляться с ситуациями и сохранять позитивный настрой.

### 6. ЮМОР

Это когда ты умеешь находить что-то смешное даже в сложных ситуациях. Юмор помогает расслабиться и сделать ситуацию лучше.

### 7. МОРАЛЬ

Это когда ты знаешь, что такое правильно, и что такое неправильно, и умеешь выбирать и отстаивать правильное.



## Семь качеств психологической устойчивости

Вот семь способов, как ты можешь быть стойким, когда тебе становится сложно. Но помни, что, как и многие другие люди, ты можете иметь не все эти качества, а только некоторые из них.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Это когда ты задаешь себе сложные вопросы и ищешь на них честные ответы. Это помогает понять, в чем проблема и как её решить.

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

Это когда ты умеешь держать дистанцию от других, чтобы подумать и принять лучшее решение для себя. Также это умение не связываться с людьми, которые создают проблемы.

### 3. ОТНОШЕНИЯ

Это когда ты умеешь находить здоровые связи с другими людьми и поддерживать их.

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Это когда ты берешь на себя ответственность за решение проблемы. Иногда люди, которые берут инициативу в свои руки, становятся лидерами.

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

Это когда ты используешь свою фантазию, чтобы выразить свои чувства и мысли по-своему. Это показывает, что ты умеешь справляться с ситуациями и сохранять позитивный настрой.

### 6. ЮМОР

Это когда ты умеешь находить что-то смешное даже в сложных ситуациях. Юмор помогает расслабиться и сделать ситуацию лучше.

### 7. МОРАЛЬ

Это когда ты знаешь, что такое правильно, и что такое неправильно, и умеешь выбирать и отстаивать правильное.



Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Рабочий лист по психологической устойчивости №1

Имя выбранного героя \_\_\_\_\_

Напишите ниже, как человек, которого вы выбрали в качестве героя, показывает или показывал любое из семи качеств стойкости, которые мы упомянули ранее.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

### 3. ОТНОШЕНИЯ

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

### 6. ЮМОР

### 7. МОРАЛЬ



Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Рабочий лист по психологической устойчивости №2

Напишите ниже, в каких ситуациях вы показали любое из семи качеств жизнестойкости в своей жизни.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

### 3. ОТНОШЕНИЯ

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

### 6. ЮМОР

### 7. МОРАЛЬ