

«Երեք քայլ դեպի ներքև»

Դասի պլանը, որը հարմար է 8-րդ դասարանի աշակերտների համար, կարող է ուղղված լինել կոնֆլիկտների հաղթահարման կամ սթրեսի կառավարման հմտությունների զարգացմանը:

Դասի նպատակներ

- Սովորեցնել աշակերտներին օգտագործել երեք հիմնական քայլ՝ սթրեսի և կոնֆլիկտների իրավիճակներում հանգստանալու և ճիշտ որոշումներ կայացնելու համար:
- Խրախուսել նրանց մտածել իրենց վարքագծի մասին սթրեսային իրավիճակներում:
- Չարգացնել ինքնակառավարման հմտությունները, որոնք կօգնեն կոնֆլիկտային իրավիճակները կառավարել հանգիստ և գիտակցված կերպով:

Դասի կառուցվածքը (45 րոպե)

1. Նախաբան (5 րոպե)

- **Ուսուցչի բացատրությունը.** Սթրեսային կամ կոնֆլիկտային իրավիճակները կարող են հաճախ բերել սխալ որոշումների: «Երեք քայլ դեպի ներքև» մեթոդը օգնում է կանգ առնել, հանգստանալ և ճիշտ քայլեր կատարել:
- **Հարցեր աշակերտներին:**
 - «Ինչպե՞ս եք դուք արձագանքում սթրեսին կամ կոնֆլիկտին»:
 - «Կարո՞ղ եք հիշել իրավիճակ, երբ սխալ եք արձագանքել, և ինչու դա տեղի ունեցավ»:

2. Մեթոդի ներկայացում. «Երեք քայլ դեպի ներքև» (10 րոպե)

- **Քայլ 1. Կանգ առնել և շնչել**
 - Երբ զգում ես, որ սթրեսի կամ կոնֆլիկտի մեջ ես, առաջին քայլը պետք է լինի կանգ առնել և մի քանի խորը շունչ քաշել: Դա կօգնի հանգստանալ, մտածել և խուսափել իրավիճակի վատթարացումից:
 - **Վարժություն.** Աշակերտները միասին կատարում են խորը շնչառության վարժություններ՝ նստելով և փակելով աչքերը 1-2 րոպե:
- **Քայլ 2. Վերլուծել իրավիճակը** Հանգստանալուց հետո կարևոր է մտածել իրավիճակի մասին. «Ինչո՞ւ տեղի ունեցավ այս կոնֆլիկտը», «Ինչպե՞ս է ճիշտ արձագանքել»: Վերլուծությունը կօգնի հասկանալի որոշումներ կայացնել:
 - **Վարժություն.** Աշակերտներին առաջարկվում է մտածել իրավիճակի մասին, երբ նրանք սխալ որոշում են կայացրել արագ արձագանքելու պատճառով: Նրանք պետք է գրեն, թե ինչպես կարող էին վերլուծել իրավիճակը ավելի հանգիստ և մտածված կերպով:
- **Քայլ 3. Գործել** Վերջին քայլը այն է, որ ճիշտ ձևով արձագանքես՝ հիմնվելով վերլուծության վրա: Դա կարող է լինել զիջում, փոխզիջում կամ այլ գործողություն, որը չի վատթարացնի իրավիճակը:

- **Վարժություն.** Աշակերտները քննարկում են, թե ինչպիսի գործողություններ կարելի է կատարել կոնֆլիկտային իրավիճակում՝ առանց վեճի խորացնելու: Օրինակ, ինչպես զիջել, երբ դա անհրաժեշտ է, կամ ինչպես ճիշտ կերպով արտահայտել իրենց կարծիքը:

3. Խաղ-վարժություն. «Երեք քայլ կիրառելով» (15 րոպե)

- **Նպատակ:** Օգնել աշակերտներին իրական կոնֆլիկտային իրավիճակներում կիրառել «Երեք քայլ դեպի ներքև» մեթոդը:
- **Գործողություն:**
 - Աշակերտներին բաժանում են խմբերի, և յուրաքանչյուր խումբ ստանում է կոնֆլիկտային կամ սթրեսային իրավիճակի նկարագրություն:
 - Խմբերը պետք է քննարկեն, թե ինչպես կկիրառեն «Երեք քայլ» մեթոդը այդ իրավիճակում:
 - **Իրավիճակների օրինակներ:**
 1. Քո ընկերը քեզ մեղադրում է ինչ-որ բանում, ինչը դու չես արել:
 2. Քո դասարանում վիճում են, թե ով պետք է ներկայացնի խմբային աշխատանքը:
 3. Դու ստացել ես ցածր գնահատական, և հիասթափված ես ուսուցչի վարքից:
 - Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իրենց լուծումները՝ հետևելով երեք քայլերին:

4. Քննարկում և ամփոփում (10 րոպե)

- Ուսուցիչը ամփոփում է, թե ինչպես կարող է «Երեք քայլ դեպի ներքև» մեթոդը օգնել ավելի հանգիստ լուծել կոնֆլիկտները:
- Աշակերտները կիսվում են իրենց մտքերով՝ արդյո՞ք այս մեթոդը նրանց օգնում է, և ինչպես կարող են այն կիրառել իրական կյանքում:

5. Տնային առաջադրանք (5 րոպե)

- **Տնային առաջադրանք.** Աշակերտները պետք է գրեն մի քանի նախադասություն՝ որտեղ կիրառում են «Երեք քայլ դեպի ներքև» մեթոդը կոնֆլիկտային կամ սթրեսային իրավիճակներում իրենց կյանքում և ինչ արդյունք է դա տվել:

Այս դասը կօգնի աշակերտներին արդյունավետ լուծել սթրեսային և կոնֆլիկտային իրավիճակները՝ զարգացնելով նրանց ինքնակառավարման հմտությունները և պատասխանատու որոշումներ կայացնելու կարողությունը: