



## Рабочий лист «Как помочь переживающему другу?»

Нам всем иногда тяжело. Важно, чтобы ты умел замечать, когда тебе самому тяжело, и ты знал, где спросить помощь. В то же время также важно, чтобы ты умел замечать, когда тяжело твоему другу, и ты мог вовремя направить его спросить помощь в нужном месте. **На сегодняшнем электронном уроке приглашенного учителя ты узнаешь, как понять, что твоему другу тяжело и как поддержать его в трудное время.**

**Используй рабочий лист следующим образом:**

- перед прямой трансляцией ответь на вопросы,
- во время прямой трансляции задавай вопросы,
- после прямой трансляции обсуди тему со своим одноклассником и выполни задание.

### ПЕРЕД ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИЕЙ ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

У тебя есть какой-нибудь друг, которому по твоим наблюдениям сейчас тяжело? Как ты ему помог/помог бы?

.....

.....

### ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

Чтобы получить ответы на важные для тебя вопросы, ты можешь во время прямой трансляции в Youtube задавать вопросы приглашенному учителю. Для этого добавь в обсуждение свой вопрос следующим образом: **Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?**

Формулируя вопрос, будь вежливым и точным. Твои вопросы видят все, кто в это время смотрит прямую трансляцию. Чем раньше ты успеешь отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.

### ПОСЛЕ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ВЫСЛУШАЙ ДРУГА

Чтобы ты заметил, когда твоему другу тяжело, ты должен быть внимательным слушателем. Любой навык нужно тренировать, чтобы он был хорошо развит. **Чтобы тренировать умение слушать, найди в своем классе партнера и встречайся с ним виртуально (разговор в Facebook, по телефону, через Skype или какой-либо иной подходящий канал). При встрече сделайте следующее:**

1. Поставьте на телефонах будильник и настройте его так, чтобы он зазвонил через 3 минуты. Не используйте секундомер. Важно, чтобы во время разговора вы не следили за часами.
2. Запустите время:
  - a. Партнер А говорит 3 минут на тему «Как у меня дела?»: ты должен говорить 3 минуты подряд так, чтобы ты не задавал партнеру вопросы или каким-либо иным образом не позволял партнеру что-то сказать.
  - b. Партнер Б слушает: твоя задача – эти 3 минуты только слушать. Тебе нельзя в это время ничего говорить или заниматься иными вещами. Постарайся 3 минуты сосредоточиться на рассказе партнера.

3. По истечении времени партнер Б рассказывает о том, что ему показалось, как чувствует себя партнер А. Обсудите, правильно ли понял партнер Б и как партнер Б пришел к своему пониманию.
4. Теперь поменяйтесь ролями: партнер Б говорит 3 минут на тему «Как у меня дела?» и партнер А слушает и пытается понять, как партнер Б себя чувствует.
5. После того как оба партнера рассказали о себе, заполните вместе таблицу.

Партнер А	Партнер Б
Как ты себя чувствовал:	Как ты себя чувствовал:
Что партнер Б подумал о том, как ты себя чувствуешь?	Что партнер А подумал о том, как ты себя чувствуешь?
Сложно/легко ли было три минуты подряд говорить самому? Почему?	Сложно/легко ли было 3 минуты подряд говорить самому? Почему?
Сложно/легко ли было 3 минуты подряд слушать, ничего не говоря в ответ? Почему?	Сложно/легко ли было 3 минуты подряд слушать, ничего не говоря в ответ? Почему?

Приведи 3 вещи, которые ты обязательно  
запомнишь на будущее после  
сегодняшнего э-урока:

Приведи 3 вещи, которые ты обязательно  
запомнишь на будущее после сегодняшнего  
э-урока: