



**Здоровая и  
счастливая жизнь  
полная надежд  
и обучение**

# **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ**

**Методическое руководство  
для учителя**

**Руководство по здоровому и счастливому образу жизни полной надежд и обучению** было разработано участниками Региональной Инициативы по Психосоциальной Поддержке (REPSSI) и Методического Центра Психосоциальной Поддержки (PS Centre), Справочного Центра МФКК по оказанию психосоциальной поддержки, при поддержке MHPSS.net - организацией сотрудничества в рамках психического здоровья и психосоциальной поддержки, при финансировании Education Cannot Wait. Руководство состоит из трёх частей. : (1) Методическое руководство для учителя, (2) Руководство для родителей и опекунов (3) Сборник упражнений для учителей, родителей и детей. Разработка руководства способствует поддержке не только людей переживших пандемию COVID-19, но и может принести пользу всем людям, в любом месте и в любое время.

---

**Автор:** Иа Сюзанна Акаша

**Редактор:** Венди Эйгер

**Дизайн:** Джаспер Гюль

**Фотографии:** Страница 8: Филиппинский Красный Крест. Страница 16: Нозми Мону, Датский Красный Крест. Страница 29: Филиппинский Красный Крест. Страница 38: Роберто Маркес, Национальное общество Сальвадорского Красного Креста. Страница 44: Нозми Мону, Датский Красный Крест.

Благодарим всех рецензентов за их значимый вклад в *руководство по счастливому и надежному обучению и здоровому образу жизни. Методическое пособие для учителя.*

---

При необходимости дополнительного перевода или изменения текста какой-либо части *этого руководства, пожалуйста обратитесь в Справочный Центр Психосоциальной Поддержки (PS Centre). Методическое пособие для учителя.*

Рекомендуемая ссылка: *Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Методическое пособие для учителя.* Справочный Центр Психосоциальной Поддержки при МФКК, Копенгаген, 2021.

---

### Перевод и редактирование

Пожалуйста обратитесь в справочный центр Психосоциальной Поддержки при МФКК в случае дополнительного перевода и форматирования *руководства по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Методическое пособие для учителя.* Все одобренные переводы и версии будут опубликованы на веб-сайте Методического Центра Психосоциальной Поддержки (PS Centre). Если Вы желаете перевести или адаптировать данный текст или разместить Ваш логотип, пожалуйста обратитесь в Справочный Центр Психосоциальной Поддержки при МФКК. Данное пособие не предполагает поддержку каких либо организаций, товаров или услуг Справочным Центром Психосоциальной Поддержки при МФКК. Просим добавить следующее уведомление в перевод издания: «Справочный Центр Психосоциальной Поддержки при МФКК не занимался переводом/ адаптацией данного пособия. PS Centre не несёт ответственность за содержимое и за точность этого перевода.»

Справочный Центр Психосоциальной Поддержки при МФКК организован Датским Красным Крестом.

---

### Группа экспертов по реализации

Иа Сюзанна Акаша, Ахлем Чеффи, Марчо Гальято, Кармел Гайард, Ананда Галапатти, Марк Клюков, Джонатан Морган и Пиа Тингстед Блюм.





**Здоровая и  
счастливая жизнь  
полная надежд  
и обучение**

# **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ**

**Методическое руководство  
для учителя**

# Предисловие

---

Вовсёммирежизньмногихсемейиобразовательных учреждений стала намного трудней в связи с пандемией COVID-19. Во многих странах временно закрылись школы на короткие и на длительные сроки, и многие школы решили предоставить своим ученикам дистанционное обучение. Введение ограничений по передвижению, комендантского часа и изоляции, привело ко многим последствиям для детей, запрещая им выходить на улицу, заниматься спортом и играть на свежем воздухе. За исключением передовых работников, все люди изолировались по своим домам и ответственность за обучение детей упала на плечи родителей и опекунов. Пандемия глубоко воздействовала на психосоциальное благополучие многих детей и их семей. Многие дети наблюдали как их родители, опекуны, братья, сёстры и родственники теряют свои работы и свои дома. Некоторые дети были свидетелями заражения COVID-19 и некоторые даже потеряли своих близких. Жизнь создала условия полной неопределённости.

В связи с пандемией, **руководство по здоровому, счастливому и надёжному обучению и образу жизни** было разработано участниками Региональной инициативы по Психосоциальной Поддержке (REPSSI) и справочного Центра Психосоциальной Поддержки (PS Centre) при МФОКК и при поддержке МНПСС.net. Мы собрали набор материалов предназначенных для детей, родителей, опекунов и учителей для использования в различных ситуациях, с целью сформировать психосоциальное благополучие и связать ключевые жизненные навыки для улучшения социальных и эмоциональных знаний.

Руководство состоит из трёх инструментов: «Здоровая и счастливая жизнь полная надежд и обучение» **Методическое пособие для учителей**, «Здоровая и счастливая жизнь полная надежд и обучение» **Методическое пособие для родителей и опекунов**, и «Здоровая и счастливая жизнь полная надежд и обучение» **Сборник упражнений для психосоциальной поддержки для учителей, родителей и детей.**

**Методическое пособие для учителя** было разработано для поддержки детей возвращающихся

в школу после пандемии. Первая часть пособия состоит из набора упражнений для формирования командного единства. Затем, Вы найдёте серию тематических упражнений ориентированных на 16ти ключевых жизненных навыков поддерживающих когнитивное, социальное и эмоциональное развитие детей. Упражнения соответствуют разным возрастным категориям для учащихся младших и старших классов. Упражнения можно сочетать со спортивными и развлекающими мероприятиями при детских кружках или городских общественных центрах. А также для детей находящихся в условиях гуманитарной помощи или защиты, игровые упражнения можно преподнести в безопасном месте.

**Методическое пособие для родителей и опекунов** представляет шесть вымышленных семей из разных стран мира, которые столкнулись с жизненными трудностями во время пандемии COVID-19. Родители и опекуны найдут полезные советы поддерживающие в воспитании своих детей в эти тяжёлые времена, например как правильно структурировать распорядок дня, как выбрать время чтобы поговорить про эмоциональное состояние друг друга, как применить позитивное воспитание, как обсудить потерю близких, как справиться со стигмой и как защитить детей в сети. В конце методического пособия, Вы найдёте полезный чек-лист для всей семьи, который поможет задуматься об общем семейном благополучии. Также, Вы найдёте подсказки для семей желающих создать книгу героев COVID-19.

**Сборник упражнений методического пособия для психосоциальной поддержки для учителей, родителей, и детей** представляет увлекательные детские упражнения для домашнего, школьного или удалённого использования. В домашних условиях, упражнения можно выполнять вместе с братьями и сестрами. У каждого упражнения имеется пометка указывающая на то, что это упражнение может выполняться либо в группе, либо индивидуально. Все упражнения были тщательно разработаны для привлечения детей к социальному и эмоциональному обучению в области самосознания, самоуправления, социальной осведомлённости, навыков взаимоотношений и принятия решений.

Мы надеемся что **руководство по здоровому и счастливому образу жизни полной надежд и обучению** будет полезным источником информации для семей и образовательных учреждений столкнувшихся с пандемией COVID-19. Мы полагаем, что руководство может охватывать более широкую аудиторию и может быть актуально при любых кризисных или чрезвычайных ситуациях, так как здоровье, счастье и надежда необходимы для поддержки всех людей, где бы они не находились. Мы выражаем особую

благодарность организации «Образование не может ждать» за финансирование разработки данного руководства.

**Региональная инициатива по психосоциальной поддержке (REPSSI)**

**Справочный Центр Психосоциальной Поддержки при МФКК**

**MHPSS.net**

## Введение

---

По всему миру, родители, опекуны и дети столкнулись со множеством трудностей в связи с пандемией COVID-19. Многие учителя перешли на новые методы обучения, используя интернет, телевидение или радио. С закрытием образовательных учреждений стёрлись границы между школой и домом, а также между учителем и родителем. Школьники столкнулись с различными испытаниями и впечатлениями; их привычная жизнь и образование изменились как никогда.

Во многих странах, школы временно закрылись на короткие и на длительные сроки, тем самым, многие были вынуждены перевести своих учеников на дистанционное обучение. Этот мировой эксперимент социальной изоляции от учителей, одноклассников и друзей безусловно принёс серьёзные последствия многим детям, отражаясь на их обучении и развитии. Учебный класс - это одно из наших самых важных рабочих мест для формирования когнитивного, личного и межличностного развития детей. В школе дети учатся лучше себя понимать, владеть собой и своими поступками, своими чувствами и развивать свои социальные навыки. Эти навыки останутся с детьми навсегда.

Ограничения передвижения, введение комендантского часа и изоляции привело ко многим последствиям для детей, запрещая им выходить на улицу, заниматься спортом и играть на свежем воздухе. Во многих странах дети были вынуждены сидеть дома в течение долгого времени. В итоге, чем меньше они играли с другими детьми и чем больше понижался их уровень физической активности, тем хуже развивались функции моторики. Привычная ежедневная активность была ограничена, например поход в магазин с родителями или опекунами, что является еще одним примером того, как нарушилось обучение правильному поведению ребенка в общественных местах.

Время проведенное дома, во время закрытия школ, многие дети перенесли очень тяжело. Многие дети наблюдали как их родители, опекуны, братья, сёстры и родственники теряют свои работы и свои дома. У многих не было доступа к услугам первой необходимости. Многие пережили семейные

трудности в связи с психическим здоровьем и психосоциальным благополучием. Некоторые дети были свидетелями того что их близкие заболели COVID-19 и возможно даже потеряли некоторых из них. У многих не было возможности попрощаться с близкими людьми и присутствовать на похоронах.

Некоторые ученики стали жертвами насилия. Данные научных исследований показывают что уровень насилия увеличивается при любых кризисных ситуациях из-за повышения уровня стресса и уменьшения жизнеобеспечивающих ресурсов и средств. Доклады по всему миру тревожно показывают рост числа насилия и жестокого обращения с детьми во время пандемии COVID-19.

Каждый ребенок пережил пандемию по своему, в зависимости от разных факторов. Некоторые факторы включают их возраст, зрелость, личность, доступ к поддержке, когнитивные, личные и межличностные навыки общения, и чувство надёжности. Некоторые продолжали развиваться в отсутствие занятий в школе. Возможно эти ученики получали удовольствие от дистанционного обучения пока занимались дома. Остальные скучали по привычной образовательной среде. Но прежде всего, дети скучали по своим друзьям и сверстникам. Данные исследований утверждают что чем дольше образовательные учреждения оставались закрытыми, тем сильнее это отразилось на детях.

С открытием школ, учителям стоит ожидать от своих учеников разные реакции и впечатления от пандемии. В основном, дети и подростки достаточно жизнеспособны, так как в заботливой обстановке они способны преодолеть все неприятности с помощью адекватной поддержки. Тем не менее, есть вероятность того, что в классе будут присутствовать ученики имеющие проблемы с психическим здоровьем - учитывая рост уровня тревожных расстройств и депрессии. Школам и учителям необходимо быть готовыми направить детей, которым может понадобится больше психологической поддержки к профессионалам, после совещания с родителями и опекунами и самими детьми.

## Как использовать методическое пособие

*Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Методическое пособие для учителей* было разработано для учителей для поддержки детей в связи с возвращением в школу после пандемии COVID-19. Часто, школы закрывались и при открытии, внедрялись новые правила безопасности перед очередным закрытием. Все родители, опекуны, учителя и ученики пережили очень тяжелые времена. Методическое пособие для учителя содержит инструменты для того, чтобы помочь детям задуматься об их впечатлениях о пандемии, независимо от того, возвращаются ли они в школу, или продолжают дистанционное обучение. Цель упражнений этого пособия - обеспечить детей ключевыми навыками которые помогут им справиться с дальнейшими изменениями.

Упражнения организованы по темам для повышения знаний и навыков необходимых для развития жизнеспособности. Они помогут укрепить психосоциальное благополучие, целеустремлённость, а также способности общения, сотрудничества и аналитического мышления. Упражнения соответствуют разным возрастным категориям для учащихся младших и старших классов. Возле каждого упражнения, Вы увидите уведомление указывающие если данное упражнение подходит ученикам помоложе или постарше.

Упражнения можно сочетать со спортивными и развлекающими мероприятиями при детских кружках или городских общественных центрах. Также, детям находящимся в условиях гуманитарной помощи, упражнения можно провести в безопасном месте. Они актуальны при любых кризисных или чрезвычайных обстоятельствах, а так же во время эпидемии или пандемии.

## Об упражнениях

В начале методического пособия, Вы найдёте общие упражнения, после чего Вы увидите ряд тематических упражнений ориентированных на 16ти ключевых жизненных, передаваемых навыков поддерживающих когнитивное, социальное и эмоциональное развитие детей. Мы выделили эти особые жизненные навыки потому, что они дадут детям возможность справиться с пережитыми трудностями и изменениями, и подготовят их к дальнейшему течению обстоятельств связанными с пандемией COVID-19.

## А. Общие упражнения

Эти материалы состоят из ряда предварительных упражнений, некоторых заряжающих и некоторых расслабляющих упражнений. Вводные упражнения стоит выполнить перед тем как начинать тематические упражнения. Вводные упражнения могут не понадобиться в случае, если ученики уже знакомы с этими простыми упражнениями для формирования командного единства. Учителя могут воспользоваться заряжающими и расслабляющими упражнениями на своё усмотрение, например для того чтобы повысить концентрацию учеников в классе или поддержать психологическое присутствие детей и регулирование их эмоционального состояния. Эти важные упражнения дадут детям возможность учиться и управлять своими эмоциями.

## Б. Тематические упражнения

Список 16ти тем включает:

- Моя школа после COVID-19
- Я знаю что такое чувства
- Я помогаю людям
- Я понимаю людей
- Я слушаю людей
- Я прислушиваюсь к себе
- Я умею себя успокоить
- Я могу быть уверенным в себе
- Я умею решать конфликты
- Я умею справляться с изменениями
- Я знаю что такое гендер/пол
- Да, я умею говорить «нет»
- Я благодарен/на
- У меня есть надежда
- Я двигаюсь
- Я умею расслабиться

Ученики могут ознакомиться с главной задачей какой-либо темы используя предварительные упражнения. Основные упражнения дают ученикам общее представление и впечатление о теме. Эти упражнения можно сочетать с заряжающими упражнениями в случае пониженной активности в классе, а расслабляющие упражнения можно добавить в конце сеанса.

Учителя могут составить план своего урока отталкиваясь от тем методического пособия, в зависимости от нужд учеников, ситуации и времени. Все упражнения в какой-либо теме можно

выполнить в течении одной сессии. Это займёт от 60 до 90 минут. Темы можно обсуждать раз в неделю. Или же, упражнения можно выполнять по одному. Это всё на усмотрение учителя.

Упражнения не предусматривают конкретный возраст, поскольку способности и понимание учеников могут сильно отличаться. Тем не менее, возле некоторых упражнений, как сказано выше, Вы увидите пометки указывающие если данное упражнение подходит ученикам помладше или постарше. Учителя способны понять какие упражнения лучше подходят для своего класса, так как они знают своих учеников лучше всех. Стили преподавания и системы образования сильно отличаются друг от друга по всему миру; в связи с этим, требования к способностям и к навыкам учеников тоже разные. Поэтому, учителям стоит применять упражнения на своё усмотрение.

Тема номер 11 касается гендера/пола, основана на понимании гендера и что на сегодняшний день во многих странах мира существует несколько видов гендеров. Когда мы признаём только категории мужчин и женщин, мы исключаем тех людей, которые не соответствуют этим категориям. Упражнения включают определения слов «пол» и «гендер», таким образом предоставляя ученикам возможность задуматься об ожиданиях связанных с гендерной принадлежностью. В зависимости от того, насколько гендерно разнообразен контекст, в классе учителя могут учесть в упражнениях больше категорий гендеров для тех учеников, которые не считают себя принадлежащим к определенному полу.

# Содержание

---

<b>Безопасная среда во время COVID-19 .....</b>	<b>10</b>
<b>Реакция детей на COVID-19</b>	
<b>пандемия и другие кризисные ситуации .....</b>	<b>11</b>
<b>Обучение детей .....</b>	<b>13</b>
<b>А. Общие упражнения .....</b>	<b>15</b>
1. Вступительные упражнения .....	15
2. Заряжающие и расслабляющие упражнения .....	17
<b>Б. Тематические мероприятия .....</b>	<b>22</b>
Тема 1: Моя школа после COVID-19 .....	22
Тема 2: Я знаю что такое чувства .....	25
Тема 3: Я помогаю людям .....	30
Тема 4: Я понимаю людей.....	33
Тема 5: Я слушаю людей.....	37
Тема 6: Я прислушиваюсь к себе.....	40
Тема 7: Я умею себя успокоить .....	46
Тема 8: Я могу быть уверенным в себе .....	53
Тема 9: Я умею решать конфликты.....	56
Тема 10: Я умею справляться с изменениями.....	61
Тема 11: Я знаю что такое гендер/пол .....	64
Тема 12: Да, я умею говорить «нет».....	68
Тема 13: Я благодарен/на.....	71
Тема 14: У меня есть надежда .....	75
Тема 15: Я двигаюсь .....	78
Тема 16: Я умею расслабиться .....	82
<b>ИСТОЧНИКИ .....</b>	<b>87</b>

## Безопасная среда во время COVID-19

---



Большинство упражнений проверены на взрослых, которые отреагировали на них положительно. Школа обязана предоставить своим ученикам безопасную среду во время COVID-19. Учителя должны быть в курсе существующих постановлений в связи с коронавирусом и приложить все усилия чтобы соблюсти рекомендованные правила касательно социального дистанцирования, использования масок, мытья рук, и т.д.

Информация относительно COVID-19 поступает довольно часто, поэтому учителям рекомендуется предоставлять актуальную информацию о вирусе своим ученикам, по необходимости.

При условии соблюдения школьных правил в классе, все упражнения можно выполнить безопасно. Мы не даём инструкции по технике безопасности при COVID-19, так как меры безопасности различны в каждой стране мира. Нормативы по открытию школ, разработанные ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, Всемирным Банком, Всемирной Продовольственной Программой и УВКБ ООН, дают рекомендации на счёт безопасного возвращения в школу, чтобы гарантировать доступ к образованию всем ученикам мира.<sup>1</sup>

---

1 <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>

## Реакция детей на пандемию COVID-19 и другие кризисные ситуации

---

В ответ на короткую или длительную кризисную ситуацию, дети могут испытывать сильные эмоции во время и после этого кризиса. Эти эмоции стоит ожидать, так как это естественная реакция на тяжелые ситуации и на их последствия в повседневной жизни. Таким образом, мы содействуем социальному и эмоциональному обучению ребенка любого возраста, чтобы понять что эмоциональные и любые реакции на кризисные ситуации - это нормально. Ряд тематических упражнений поможет ученикам определить и понять свои чувства. Ученики научатся применять ключевые навыки для управления своими чувствами, используя данные научных исследований которые подчеркивают преимущества умения решать проблемы, положительного внутреннего диалога, физических упражнений, глубокого дыхания и релаксации.

В отсутствие приемлемой образовательной среды, хронический стресс от жизни при COVID-19 мог повлиять на когнитивное развитие многих детей. Если ребенок долго находится в стрессовом состоянии, он теряет способность сосредоточиться, сохранить новую информацию, а также извлечь и воспроизвести выученное. В учебном классе, все должны чувствовать себя в безопасности. Во время выполнения упражнений, очень важно, чтобы учителя и дети слушали друг друга, и чтобы относились друг к другу с уважением. Поэтому, физическое наказание недопустимо в учебных заведениях.

Дети поймут что у людей, мысли, чувства, и реакции могут быть другими. Цель сессий - позволить детям обсудить свои впечатления и усвоить свои знания. У них будет возможность задуматься о том, что они пережили и применить свои когнитивные, социальные и эмоциональные навыки в повседневной жизни. Безопасность упражнений заключается в том, что ребенок не обязан воспроизводить или говорить о тяжелых воспоминаниях. Однако вместо этого они предлагают информацию и стратегии по работе с реакциями и способы борьбы с ними.

То, как взрослые и воспитатели общаются с детьми о тяжёлых событиях ведётся по разному в зависимости от норм и ожиданий в разных культурах. Эти ожидания также подвержены изменениям. Есть взрослые которые считают что не стоит говорить с детьми о пережитых негативных воспоминаниях после того как они их прошли. Некоторые считают, то дети забудут свои воспоминания. Многие не осознают, что дети думают о том, что произошло, и что воспоминания хранятся так же, как и у взрослых, которые думают и помнят о невзгодах. Дети поглощены мыслями, воспоминаниями и эмоциональными реакциями о том, что с ними произошло. Им может понадобится помощь и безопасная среда чтобы справиться с трудными и кризисными ситуациями. (Подробнее о том, как родители и воспитатели могут помочь своим детям справиться с трудностями, читайте в Руководстве для родителей и воспитателей в данном пособии).

Все навыки в этом руководстве делятся на когнитивные, социальные и эмоциональные навыки.

ЮНИСЕФ использует рабочие определения из общепринятых норм передаваемых навыков.<sup>2</sup>

**Когнитивные навыки** включают «мышление» и способность сосредоточиться; решать проблемы, осознанно принимать решения, планировать и ставить цели.

**Социальные навыки** включают взаимодействие с людьми и способность общения, сотрудничество, разрешения конфликтов и согласование.

**Эмоциональные навыки** включают способности связанные с пониманием и регулированием своих эмоций, борьбой со стрессом, пониманием эмоций людей и сопереживанием.

---

2      Общепринятые нормы передаваемых навыков. ЮНИСЕФ. 2019.

## Обучение детей

---

Научные исследования утверждают что намного больше детей перенесли период изоляции хуже, чем предполагалось. Дети испытывали чувство одиночества, демотивации и печали, а их формальное обучение запаздывало. Такой результат может глубоко проникнуть и отразиться на способности учеников «научиться учиться», а также нарушить их самооценку. Учёные обращают особое внимание на значимость социальной среды и социального обучения для учеников младших классов, а также на социальное благополучие в классе как обязательное условие для обучения.<sup>3</sup> В одном исследовании, 90% опрошенных учеников всех возрастных категорий сообщили о том, что скучают по друзьям и 70% скучают по школе. С открытием учебных заведений, учителям рекомендуется сделать акцент на том, как ученики справляются и убеждаются, что ученики чувствуют себя увиденными и услышанными при разговоре об их впечатлениях во время закрытия школ. Пожалуйста посмотрите раздел «*Возвращение в школу во время COVID-19*». МФОККИКП, PS Centre, 2020 и раздел «*Давайте поговорим об этом*». *Welcome Back Check-in Guidance*. The MHPSS Collaborative, 2020 - для дополнительных источников информации.

Дети получают полноценное образование, когда они объединяют знания, понимание и размышления на заданную тему. Это называется глубокое обучение. Когда ученик способен понять чем данная тема связана с другими темами и применить их в конкретных настоящих или будущих ситуациях, они смогут справиться с изменениями, сложностями и неприятностями. С помощью глубокого обучения, можно изменить свои убеждения и взгляд на жизнь. Когда мы поощряем любопытство детей, в них просыпается креативность и инновационность. Это сильно отличается от поверхностного обучения или зубрёжки, при которой ученики как правило заучивают материал и воспроизводят его, не имея особой цели понять его или найти связь с другим материалом.

Методическое пособие для детей нацелено дать ученикам возможность испытать на себе жизненные навыки, которые являются предметом данных сессий. Им необходимо дать время задуматься об их формальных и социальных знаниях, чтобы понять в каких жизненных ситуациях стоит использовать данный навык. После этого, можно убедиться что ученики научатся жизненным навыкам представленным в этом путеводителе и смогут их применить в будущем по необходимости. Стиль преподавания на основе диалога включает разговор со всем классом о темах связанных с их благополучием, что может помочь ученикам приобрести жизненные навыки навсегда. Учитель который правильно поддерживает ученика стимулирует самонаправленное обучение для того, чтобы дать ему возможность изучить себя и осознать свои потребности. Ученики признают что экспериментальное обучение основано на ошибках, так как они являются частью учёбы и развития. Используйте упражнение «*Да, я сделал ошибку*», представленное в вводных упражнениях, чтобы познакомить учеников с этой идеей.

Однако, это не значит что ученикам позволяется делать всё что им захочется. В классе необходимо установить четкие ожидания относительно поведения чтобы улучшить работоспособность в классе. С помощью этого позитивного подхода к воспитанию, дети научатся предвидеть последствия за несоответствующее поведение. Рекомендуется, чтобы учителя и их ученики составили список конструктивных действий, из которых ученики могут выбирать, если они нарушают согласованные правила для своего класса. Например, ученики могут принести учебные принадлежности из шкафа, помочь с уборкой класса, или выполнить другие задания. Данные исследований утверждают, что детям, которые сами выбирают задания из-за нарушений правил поведения, как правило, легче приходится во взрослой жизни.

---

3 Обратитесь к сайту PS Centre за подкастами и видео об исследованиях на тему психического здоровья и психосоциальной поддержки во время COVID-19

Возможно некоторые учителя считают что сессии, сфокусированные на упражнениях по навыкам, отнимает драгоценное время от других занятий. Однако, исследования подтверждают, что если ученики научатся слушать, сотрудничать, и смотреть

на ситуации со стороны, у класса появится больше времени на формальное обучение, у учеников повышается успеваемость, в классе наблюдается меньше агрессии и меньше прогулов.

## А. Общие упражнения

### 1. Вводные упражнения

Эти вводные упражнения создадут рабочую атмосферу для создания коллективного единства в группе. Учителя в новых классах могут их использовать перед тем как представить тематические упражнения из раздела Б.

ПРАВИЛА	
Цель:	Согласовать правила положительного социального поведения
Материалы:	Доска-мольберт с бумагой и письменные принадлежности

Попросите учеников придумать полезные правила для всего класса, которые способствуют командной работе в группе. Предложите ученикам высказать свои идеи. Помогите им сформулировать правила в положительном ключе, а не в отрицательном. Это значит что не стоит начинать предложения со словом: НЕ....!

Приведём несколько примеров:

- Держите мобильные устройства в карманах или рюкзаках
- Говорите по очереди
- Соблюдайте равенство между мальчиками и девочками
- Уважайте мнения окружающих
- Проявляйте доброту к людям и к себе
- Умение учиться на своих ошибках поможет в процессе обучения
- Уважительно выражать свои мысли
- Сорваться по честному - без агрессии, травли или осуждения

Как только правила согласуются, объясните связь между правилами и моральными нормами. Список правил - это образец моральных ценностей в коллективе. В нашем случае, каждое правило служит в качестве конкретного примера той ценности, которую класс желает поддержать. Например, правило о хранении мобильных устройств в карманах или рюкзаках уважает права окружающих, чтобы не отвлекаться, не мешать и не отвлекать учебы.

Обсудите нравственную ценность каждого правила с Вашим классом.

Далее, договоритесь о конструктивных последствиях за нарушение правил. В случае конфликта в классе, спросите у учеников о связи конфликта с моральными ценностями и классных правил. Иногда конфликт может возникнуть из-за того, что ученик не понимает моральные ценности правил.

Учителям на заметку: Будьте готовы пересмотреть правила. Периодически пересматривайте правила с классом чтобы оценить их эффективность и актуальность.

**Для учеников старших классов:**

Выясните с ними связь между поведением и правилами, спрашивая их привести конкретные примеры вопросами: «Что значит...», и, «Расскажи мне, что означает...», или «Можешь привести конкретный пример...»

Представьте понятие восстановительной практики старшекласникам. Восстановительная практика может применяться в тех случаях, когда права окружающих ущемляются нарушением правил. Например, ученик отвлекающий другого ученика может принести ему обед на следующий день.

## ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В КРУЖКЕ/ ГРУППОВОЕ ВРЕМЯ

**Цель:** Дать возможность ученикам высказаться, быть услышанными, стимулировать чувство принадлежности ко всему классу

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Регулярное использование разговора по кругу для отработки социальных и эмоциональных навыков повысит психосоциальное благополучие в группе. Вести разговор по кругу поможет учителю определить внутреннее состояние учеников и обеспечить решения конфликтов. Принадлежность к группе в которой ценят индивидуальность может укрепить взаимодействие внутри группы, а также повысить уверенность в себе каждого ученика.

Предложите ученикам сесть в круг, либо на полу, либо на стульях. Все участники должны видеть друг друга.

Сначала, напомните ученикам о классных правилах (или пересмотрите их при необходимости вместе с детьми).

Ведите разговор по кругу на темы, которые заинтересуют Ваших учеников.

## ПОЖАЛУЙСТА ТИШЕ

**Цель:** Успокоить шумный класс

**Материалы:** Холст с надписью: ПОЖАЛУЙСТА ТИШЕ

Договоритесь с учениками о табличке или жесте обозначающие тишину в классе. Можете это сделать во время объяснения классных правил или во время сеансов.

Существуют разные варианты подобных жестов, например:

- Учитель может молча поднять руку ладонью вперёд. Как только ученики увидят жест, они тоже поднимают свои руки и замолкают, что приведёт к полной тишине и вниманию в классе.
- Также, учитель может пройтись по кабинету с табличкой ПОЖАЛУЙСТА ТИШЕ в руках. Как только ученики увидят табличку, они замолкают и соблюдают тишину.
- Наконец, учитель может тихо произвести шипящий звук (шшшшшшшшш) и как только ученики услышали звук, они присоединились и тоже начали шипеть!

## УЛЫБАЯСЬ СИДИМ ТИХО

**Цель:** Успокоить класс и повысить им настроение

**Материалы:** Раздать каждому ученику по ручке или карандашу

### Учителям на заметку:

Этим методом можно справиться со всем классом, или же с одним или с группой учеников, которым трудно успокоиться во время урока. Не все дети способны отдать себе отчёт, что у них есть импульс говорить до того, как они начинают говорить, поэтому, это упражнение им в этом поможет. К тому же, учёные доказали что улыбка повышает настроение, даже если она кратковременна.

Если в классе есть ученик который много разговаривает, попросите его положить карандаш между губ, улыбнуться, и посидеть в таком виде до тех пор, пока учитель не определит конец упражнения. Объясните ученикам что разговаривать при выполнении этого упражнения намного сложнее, но если они решили поговорить, их губы начинают двигаться и они замечают свой импульс говорить.

## ДА! Я ОШИБСЯ

**Цель:** Развлечься, воспользоваться когнитивными способностями, обрести способность принять свои ошибки

**Материалы:** Не требуются

Разделите детей на пары, и попросите каждого ребёнка встать напротив своего партнёра. Каждая пара начинает считать до трёх по очереди следующим образом: Ученик «А» говорит вслух «один», а ученик «Б» говорит «два». Далее, «А» говорит «три» а «Б» начинает сначала с цифры «один», без паузы, чтобы «А» продолжил и сказал «два».

При совершении ошибки, попросите учеников отпраздновать ошибку, поднять руки вверх, и сказать «Ура!».

Как только одноклассники доведут это простое упражнение до совершенства, прибавьте к нему дополнительные задания. Нижеперечисленные примеры помогут Вам придумать новые инструкции к этому упражнению:

- Хлопните руками при каждой цифре «один»
- Согните колени при каждой цифре «два»
- При цифре «три», сделайте прыжок.

Чтобы завершить упражнение, объясните детям что ошибки помогут им в учёбе. Когда человек боится совершать ошибки, любое новое занятие и дело будет казаться намного сложнее. Люди часто упускают возможность узнать или попробовать что-то новое из за того, что опасаются ошибок. Например, человек изучающий языки непременно совершит много ошибок, но как говорится: повторение - мать учения. Научные эксперименты часто приводили к неожиданным результатам, которые изначально считались ошибочными. Предложите ученикам привести примеры ошибок, которых они совершили в прошлом, и которые постепенно привели к усовершенствованию какой-либо способности.

## 2. Заряжающие и расслабляющие упражнения

Эти заряжающие и расслабляющие упражнения можно использовать по необходимости во время любого тематического упражнения. Во время расслабляющих упражнений, говорите нормальным, нейтральным, спокойным голосом и делайте паузы между инструкциями.

### ТЁПЛАЯ ПОХОДКА

**Цель:** Зарядить энергией, согреть физически, если холодно, ввести тему или предмет

**Материалы:** Четко обозначенное пространство

Попросите класс встать и пройтись во всех направлениях, стараясь охватить все пространство, но сохраняя необходимую дистанцию друг от друга. Вначале попросите их идти медленно, а когда они достигнут нужного результата, сохраняя дистанцию, попросите их увеличить темп.

Во время упражнения попросите учащихся:

- обращать внимание на то, как движется их тело, спрашивая: «Как вы двигаете стопами, голеньями, коленями?» и т.д.
- обращать внимание на свое дыхание, когда темп увеличивается и уменьшается
- приветствовать друг друга различными (безопасными для COVID-19) способами
- останавливаться через определенные промежутки времени, чтобы сделать растяжку
- образовывать пары с одноклассником, стоящим рядом, и обсуждать тему, связанную с тематикой занятия
- взять интервью у одноклассника по теме (для учащихся старшего возраста).

### ПАРАШЮТ ДЛЯ ЗАРЯДА ЭНЕРГИИ И УСПОКОЕНИЯ

**Цель:** Чтобы зарядиться энергией, повеселиться, сотрудничать и научиться технике успокоения

**Материалы:** Настоящий или воображаемый легкий игровой парашют

#### Учителям на заметку:

Данное упражнение учит учащихся сдерживать свое волнение.

Попросите класс встать в круг на расстоянии друг от друга и держаться обеими руками за настоящий или воображаемый парашют. Объясните, что Ваша рука будет задавать скорость и диапазон движения парашюта. Какую бы скорость или диапазон движения (вверх-вниз или в стороны) ни использовал учитель, ученики должны повторять за ним.

Сначала начните движение медленно, и пусть ученики следуют за вами. Меняйте скорость и амплитуду движений, но всегда заканчивайте медленными и плавными движениями. Один из вариантов медленных и плавных движений — это совместная работа учеников по отправке медленной волны по всему периметру парашюта.

## УСПОКОЕНИЕ ЗВУКОМ

**Цель:** Научиться успокаивать себя

**Материалы:** Не требуются

Дайте следующие инструкции:

- Сядьте или встаньте за столы или сядьте или встаньте в круг.
- Теперь издайте громкий звук, используя твердый гортанный звук *ММММММ* с закрытыми ртами.
- Теперь медленно переходите к мягкому и открытому звуку *мммммм*.
- Дайте звуку затихнуть и насладитесь минуткой тишины и покоя вместе с классом.

В конце спросите учеников, что они заметили в результате упражнения. Некоторые могут отметить легкое покалывание во рту, а также чувство расслабленности.

## УСПОКОЕНИЕ ПУТЕМ ПРОБУЖДЕНИЯ ЧУВСТВ

**Цель:** Для стимуляции чувств кожи

**Материалы:** Карандаш или бамбуковая палочка для каждого ребенка

**Учителям на заметку:**

При таком прикосновении высвобождается окситоцин - гормон и химическое вещество в головном мозге, улучшающее самочувствие. Это упражнение стимулирует кожу - то, чего дети, возможно, недостаточно ощущали во время COVID-19. Учащиеся могут выполнять это упражнение на руке, лице или шее.

Дайте следующие инструкции:

- Держите карандаш или бамбуковую палочку в одной руке.
- Очень медленно и тщательно обведите контур другой руки. Пусть он скользит по пальцам, ладони, тыльной стороне руки, по всему периметру, внутри и снаружи руки и вокруг запястья.
- Через несколько минут обратите внимание на изменение ощущений в руке. Как она ощущается по сравнению с другой рукой?
- Теперь поменяйте руки местами и возьмите карандаш другой рукой.
- Теперь очень медленно обведите контур другой руки, повторяя прежние движения.

В конце спросите учеников, что они заметили в результате упражнения. Ученики могут сказать, что почувствовали покалывание в руках, их плечи расслабились, а с практикой некоторые из них смогут выпустить облегченный вздох.

## ДЫХАНИЕ С ОСОЗНАНИЕМ

**Цель:** Осознавать дыхание

**Материалы:** Не требуются

**Учителям на заметку:**

Это базовое дыхательное упражнение можно выполнять сидя, стоя или лежа. Между каждым шагом в инструкции дается достаточно времени.

Дайте следующие инструкции:

- Переведите внимание внутрь, при этом глаза могут быть как закрыты, так и открыты.
- Теперь обратите внимание на свое дыхание .....
- Вдыхайте и выдыхайте в своем собственном темпе.....
- Дышите равномерно, глубоко и спокойно.....
- Обратите внимание, что вы чувствуете, когда уделяете пристальное внимание каждому вдоху и выдоху.....
- Обратите внимание, как дыхание расширяет грудь, живот, боковую поверхность тела и спину.....
- Позвольте каждому вдоху расслаблять вас все больше и больше.....

- Теперь откройте глаза.
- Потянитесь и зевните, если вам хочется....
- И верните свое осознание в класс.

В конце спросите класс или попросите учеников поговорить с одноклассниками о том, что они чувствуют после этого упражнения на дыхание с осознанием.

**Учителям на заметку:** Учащиеся могут нервничать или волноваться по разным причинам, и им полезно знать различные способы успокоения. Следующие три упражнения предназначены для того, чтобы учащиеся могли освоить их и затем использовать всякий раз, когда они чувствуют нервозность или тревогу. Больше упражнений для успокоения Вы найдете в разделе «Я могу расслабиться» на стр. 82.

### ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

**Цель:** Чувствовать спокойствие и собранность

**Материалы:** Воображаемая жевательная резинка

Дайте следующие инструкции:

- Положите в рот воображаемую жевательную резинку.
- Жуйте ее так, как будто она настоящая. Обратите внимание на слюну во рту.
- Представьте, что жвачка становится больше или тверже. Поработайте челюстями еще немного, чтобы разжевать жвачку. Продолжайте это делать в течение некоторого времени.

В конце попросите учеников обратить внимание на то, что они чувствуют после выполнения упражнения.

### ОБНИМАТЬ СЕБЯ

**Цель:** Чувствовать спокойствие и собранность

**Материалы:** Не требуются

Дайте следующие инструкции:

- Сядьте или встаньте прямо, поставив обе ноги на пол.
- Положите правую руку, повернув ладонь внутрь, на верхнюю часть левой руки ниже плеча или в области левой подмышки.
- Левую руку положите на верхнюю часть левой руки ниже плеча.
- В крепком захвате надавите обеими руками внутрь и крепко удерживайте захват в течение пяти секунд. Примерно через пять секунд отпустите захват и повторите еще два раза.

В конце попросите учеников обратить внимание на то, что они чувствуют после выполнения упражнения.

Учащиеся также могут выполнять это упражнение, стоя друг перед другом, в качестве формы приветствия.

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

**Цель:** Чувствовать спокойствие и надежную опору

**Материалы:** Не требуются

Дайте следующие инструкции:

- Не меняя положения, спокойно посидите минуту и обратите внимание на то, как вы сидите.
- Поставьте ступни на пол.
- Сядьте прямо на седалищные кости.
- Надавите на сиденье так, чтобы тело выпрямилось, а голова устремилась к потолку или крыше.
- Почувствуйте, что вы сидите на сиденье, а ступни стоят на земле.
- Далее, подобно тому, как у деревьев и кустарников корни уходят в землю, благодаря чему они остаются на месте во время грозы, представьте, что корни растут из подошв ступней и нижней части тела.
- Посидите минутку в тишине и обратите внимание на то, как вы чувствуете себя, будучи укорененным, и как вы сидите сейчас.
- Как бы вы описали разницу по сравнению с тем, как вы начали упражнение несколько минут назад?

Обсудите ситуации, в которых ученики могли бы использовать это короткое упражнение на заземление.



## Б. Тематические мероприятия

---

### Тема 1

## Моя школа после COVID-19

### Введение в тему

Упражнения по этой теме дают учащимся возможность уделить определенное время разговору о том, каково это - вернуться в школу, а также о том, как это - быть вне школы и учиться дома. Есть несколько упражнений, которые можно адаптировать к местным условиям. Дополнительные упражнения для разных возрастных групп есть в разделе «Возвращение в школу во время COVID-19» справочного центра МФКК по оказанию психосоциальной поддержки и в «Давайте поговорим об этом». Руководство по проверке при возвращении составленное организацией «Спасем детей» и организацией «Сотрудничество в рамках психического здоровья и психосоциальной поддержки».

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### КАК НАПОМНИТЬ СВОИМ ОДНОКЛАССНИКАМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В СВЯЗИ С COVID-19

**Цель:** Повысить осведомленность о правилах социального поведения и о том, что правила могут обсуждаться и адаптироваться

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

#### Учителям на заметку:

Это упражнение для младших школьников.

Ознакомьте с упражнением: В школе во времена коронавируса нам нужно научиться новым способам совместного обучения. Для предотвращения распространения вируса очень полезно соблюдать ряд основных правил.

Спросите класс, какие изменения в поведении произошли в связи с пандемией. Запишите ответы класса на доске.

Объясните, что страх и беспокойство - это нормальная реакция на пандемию. Также иногда бывает трудно запомнить правила. Мы все можем забыть кашлянуть в локоть или воспользоваться салфеткой, а иногда обнаружить, что кашляем в руку. Такое может случиться с каждым. Спросите, забывал ли кто-нибудь когда-нибудь о каком-либо правиле, касающемся COVID-19. Что они чувствовали, когда обнаруживали, что сами совершили ошибку в правилах от COVID-19 или кто-то другой указывал им на нее?

Объясните, что, забыв о правиле от COVID-19, каждый может почувствовать себя немного пристыженным и, возможно, встревоженным. Но на самом деле сам факт совершения ошибки и переживания по этому поводу часто помогает людям вспомнить правила. Спросите, помнит ли кто-нибудь, что испытывал подобное чувство? Помогло ли им это вспомнить конкретное правило в следующий раз?

Предложите учащимся высказать несколько предложений о том, как можно обезопасить друг друга от COVID-19. В качестве примера спросите их, что бы они сделали, если бы кто-то из них увидел, что одноклассник забыл помыть руки через 20 секунд после посещения туалета. Попросите класс предложить, как они могли бы напомнить однокласснику о необходимости помыть руки.

Приведите несколько других примеров, чтобы класс поработал над ними (в парах или группах), а затем получите их отзывы. Запишите их предложения на доске. Проведите обсуждение того, как можно по-доброму напомнить однокласснику о чем-то.

### СКОЛЬКО ШКОЛЬНЫХ ПОРТФЕЛЕЙ ОБРАЗУЮТ БЕЗОПАСНУЮ ДИСТАНЦИЮ COVID-19?

**Цель:** Чтобы получить реальное представление о безопасной дистанции COVID-19 и о том, чему она соответствует

**Материалы:** Рулетка, школьные портфели или учебники и т.д.

Спросите класс, каково безопасное расстояние COVID-19 для их местности. Выберите какой-нибудь предмет, например, школьный портфель стандартного размера или учебник, измерьте его и попросите учеников подсчитать, сколько таких предметов потребуется для измерения рекомендуемого безопасного расстояния.

Теперь предложите небольшим группам учащихся выстроить сумки или учебники в ряд на необходимом расстоянии, не используя для этого рулетку. Посмотрите, какая группа ближе всех к правильному измерению.

### СКОЛЬКО УЧЕНИКОВ МОГЛИ БЫ СТОЯТЬ НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ ДРУГ ОТ ДРУГА ОТСЮДА ДО XXX?

**Цель:** Для повышения пространственной осведомленности о том, как выглядит безопасное расстояние COVID-19

**Материалы:** Не требуются

Попросите учащихся оценить размеры основных помещений в школе, таких как их класс, спортивная площадка, актовый или спортивный зал, а также территории за пределами школы. Теперь попросите их оценить, сколько детей может находиться в этом пространстве, соблюдая при этом необходимое безопасное расстояние COVID-19 друг от друга.

Это упражнение может быть выполнено учащимися дома с членами своей семьи для тренировки пространственного восприятия.

**Учителям на заметку:**

Для выполнения этого упражнения учителю необходимо знать размеры помещений, чтобы иметь возможность проверить, что оценки учащихся в целом верны.

### ОБУЧЕНИЕ ВНЕ ШКОЛЫ

**Цель:** Обдумать аспекты данной ситуации вне школы

**Материалы:** Доска или флипчарт с вопросами для обсуждения

Скажите, что COVID-19 уже давно стал фактом жизни, и что ученики не посещали школу в течение xx месяцев (укажите, сколько месяцев школа была закрыта для учеников). Признайте, что ни у кого из учащихся в классе не было одинакового опыта и что каждый из них узнал о себе что-то новое. Даже в самых сложных ситуациях человек может понять, что обладает способностями и навыками, которые могут даже удивить его самого.

**Для учащихся младших классов:**

Обсудите в пленарной беседе, что было хорошего в том, что вы были вне школы и учились дома.

#### Для учеников старших классов:

Предложите учащимся объединиться в группы по четыре человека и поговорить друг с другом по спирали. Сначала первый человек в течение двух минут рассказывает о том, что он узнал о себе из опыта, полученного вне школы и вынужденного обучения дома. Затем следующий человек (по часовой стрелке в группе) в течение двух минут говорит на ту же тему, за ним третий, а затем четвертый. На этом первый виток спирали завершен. Теперь у каждого члена группы будет одна минута на втором витке спирали, чтобы продолжить говорить, добавляя другие мысли на ту же тему, которые, возможно, были навеяны тем, что сказали другие.

Спросите группы о том, как они провели беседу по спирали. Обсудите в пленарной беседе возможные уроки, которые можно извлечь из жизни в трудные времена.

### ТРИ ЛУЧШИХ СОВЕТА ПО ОБУЧЕНИЮ ДОМА

**Цель:** Применять полученные учащимися знания об обучении дома

**Материалы:** Стикеры для каждой группы и ручки (для упражнения с учениками старшего возраста)

Разделите класс на группы. Попросите группы представить, что им нужно дать совет ученику, которому впервые предстоит учиться дома. Какие три главных совета они могли бы дать этому человеку?

Предложите учащимся использовать следующие вопросы в качестве подсказки для идей:

- Что было хорошего в вашем опыте обучения дома?
- Что бы вы сделали, чтобы сделать его лучше, если бы вам пришлось заниматься дома снова?
- К кому Вы могли бы обратиться за помощью в случае необходимости?

#### Для учащихся младших классов:

Сценарий может быть и другим. Попросите их представить, что прилежный ученик их возраста приезжает из страны, где нет COVID-19, в место, где все школы закрыты, и поэтому все дети вынуждены учиться дома. Попросите учеников помочь новичку извлечь максимум пользы из этой ситуации. Послушайте, что скажут группы, и обобщите их основные советы по обучению дома. Этими советами можно поделиться с родителями, если это будет полезно.

#### Для учеников старших классов:

Попросите группы записать свои советы - по одному совету на плакате - и затем представить их остальным на пленарном обсуждении. В конце обсудите, какой совет будет наиболее полезен для каждого ученика, если в будущем ему снова придется учиться дома.

### ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

**Цель:** Сосредоточить внимание на положительных чертах, качествах и поведении других людей

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

#### Учителям на заметку:

Во время пандемии в новостях и социальных сетях широко освещался положительный и отрицательный опыт. Научиться концентрироваться на том, что люди ценят друг в друге, - хороший жизненный навык в стрессовой ситуации. Это упражнение также служит точкой перехода к следующей теме.

В зависимости от класса и зрелости учеников, попросите учащихся определить черты, качества и поведение людей, которые они ценят. Они могут быть связаны, например, с практическими, социальными, физическими, творческими, академическими или художественными характеристиками. Могут быть и другие категории, которые учащиеся могли бы использовать - пусть они придумают свои собственные, если хотят.

Разделите класс на меньшие или большие группы. Попросите группы провести мозговой штурм личных черт, качеств и поведения, которые они ценят и которыми восхищаются в других.

Предложите каждой группе по очереди сообщить о трех чертах на пленарном обсуждении. Запишите их на доске, объединив разные слова, обозначающие одну и ту же черту. Это показывает, что черты, качества и поведение, которые мы видим в людях, часто имеют множество различных аспектов.

Повесьте список на стену в классе. Это поможет напомнить учащимся о необходимости сосредоточиться на том, что они ценят в других людях. Это может снизить уровень раздражения при постоянном нахождении в социальных ситуациях.

## Завершение темы «Моя школа после COVID-19»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 2

## Я знаю что такое чувства

### Введение в тему

В этой теме мы исследуем и узнаем о различных чувствах и о том, почему мы их испытываем. Умение определять чувства облегчает нам их принятие, а также понимание того, что с нами происходит. Тема знакомит с концепцией универсальных и неотъемлемых основных чувств, которые люди разделяют по всему миру независимо от их культурного и социального происхождения. Упражнения этой темы помогут нам овладеть социальными навыками - умением определять и распознавать свои собственные чувства и понимать чувства других людей. Они также рассмотрят, как справляться с трудными чувствами и как поддержать друга, который борется с подобными чувствами. Следует отметить, что некоторым учащимся может быть сложнее определить чувства, и что они привыкли интерпретировать то или иное чувство (например, беспокойство или страх) как, например, боль или голод.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### ЧУВСТВА И ПОЧЕМУ МЫ ИХ ИСПЫТЫВАЕМ

**Цель:** Оценить знания о том, почему чувства полезны

**Материалы:** Нарисуйте на доске или на бумаге для флипчарта две колонки, в одной из которых вверху будет смайлик, а в другой - грустное лицо

### Учителям на заметку:

Чувства могут включать следующие (в зависимости от возраста и зрелости класса): Счастливый, грустный, радостный, плохой, удивленный, обеспокоенный, сердитый, испуганный, смущенный, влюбленный, благоустроенный, уверенный, ревнивый, одинокий, гордый, расслабленный, беспокойный, испуганный, стыдливый, виноватый, завистливый, расстроенный, презрительный, взволнованный, напряженный. Упомяните, что чувства могут быть смешанными, поэтому можно испытывать, например, два чувства одновременно.

**Для учащихся младших классов:**

- Попросите класс перемешаться, передвигаясь по отведенному пространству. Проинструктируйте класс, что когда учитель произносит: «*Смешивайтесь, смешивайтесь*», а затем число от одного до количества детей в классе, они образуют группы, состоящие из этого числа.
- Продолжайте смешиваться и формировать группы, пока не прозвучит призыв: «*Смешивайтесь, смешивайтесь по трое!*» Когда группы по три человека будут сформированы, попросите их обсудить вопрос: «*Почему у нас есть чувства?*»
- Попросите класс снова перемешаться и воскликните: «*Смешивайтесь, смешивайтесь по пять!*» Когда группы по пять человек будут сформированы, попросите их обсудить вопрос: «*О каких чувствах вы знаете или слышали?*»
- *Завершите упражнение на перемешивание и попросите класс сесть или встать.*
- *Теперь предложите группам назвать три чувства, о которых они упоминали в групповом разговоре. Попросите их сказать, должно ли это чувство быть в положительном списке со смайликом или в отрицательном списке с грустным выражением лица. Поочередно опросите все группы, чтобы убедиться, что все приняли участие.*
- *В конце обсудите, почему одни чувства считаются негативными, а другие позитивными. Может ли быть что-то важное в том, что вы заметили чувства, которые считаются негативными?*

**Для учеников старших классов:**

Попросите класс перемешаться, передвигаясь по отведенному пространству. Объясните, что вы, как учитель, будете произносить слово, и оно будет сигналом для учеников объединиться в небольшие группы. В группах должно быть столько детей, сколько букв в слове. Например, если слово «что», то все группы должны состоять из трех учеников. Это означает, что иногда кого-то не попадет в группу, но одна из групп должна немедленно пригласить оставшегося в одиночестве человека в свою группу. Объясните, что после каждого выделенного слова и когда все будут в малых группах, будет задан вопрос для обсуждения в группах.

Вот слова, которые могут использовать учителя:

- **Почему (шесть букв)**  
Учащиеся должны сформировать группы по шесть человек и обсудить: Почему у нас есть чувства?
- **Какие (пять букв)**  
Учащиеся должны сформировать группы по пять человек и обсудить: Какие чувства вам знакомы?
- **Что (три буквы)**  
Учащиеся должны сформировать группы по три человека и обсудить: Что такое чувства?
- **Управлять (девять букв)**  
Учащиеся должны сформировать группы по девять человек и обсудить: Легче ли управлять одними чувствами, чем другими?
- **Все (три буквы)**  
Учащиеся должны сформировать группы по три человека и обсудить: У всех ли одинаковые чувства?

Завершите упражнение на перемешивание и проведите пленарное обсуждение чувств с классом. Затем попросите учащихся сформировать пять групп. Задайте каждой группе вопрос, на который нужно ответить, из приведенного выше списка. Дайте группам время на обсуждение вопроса, а затем предложите каждой группе представить свои ответы. Обобщите чувства, упомянутые каждой группой после их презентации, и предложите другим группам добавить другие чувства, которые, возможно, не были упомянуты. Убедитесь, что учтено следующее: Счастливый, грустный, радостный, плохой, удивленный, обеспокоенный, сердитый, испуганный, смущенный, влюбленный, благоустроенный, уверенный, ревнивый, одинокий, гордый, расслабленный, беспокойный, испуганный, стыдливый, виноватый, завистливый, расстроенный, презрительный, взволнованный, напряженный.

Если позволяет время, обсудите с классом:

- Какие чувства Вы считаете положительными, а какие отрицательными?
- Одинаковы ли списки положительных и отрицательных чувств для девочек и мальчиков?
- Обсудите, почему это так или не так.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЧУВСТВ

**Цель:** Дать возможность учащимся определить основные чувства

**Материалы:** Ряд стикеров с одним чувством, написанным на каждом из них, на основе чувств, которые класс определил в предыдущем упражнении, или используйте следующий список: Счастливый, грустный, радостный, чувствующий себя плохо, удивленный, обеспокоенный, сердитый, испуганный, смущенный, уверенный, одинокий, гордый, расслабленный, пристыженный и виноватый. В зависимости от количества учеников в классе, учителя могут добавить еще два стикера, на которых будут написаны выбранные чувства

### Для учащихся младших классов:

Согните стикеры пополам и попросите класс подходить по одному, чтобы взять стикер. В качестве альтернативы положите стикеры в шляпу и передавайте ее по кругу, чтобы каждый мог получить по одному. Предложите каждому ученику по очереди молча показать позу и выражение лица своего чувства одноклассникам, которые затем все имитируют позу и выражение лица. Теперь попросите кого-нибудь сказать, что, по его мнению, представляет собой это чувство и легко ли было его распознать.

Обсудите с классом, какие чувства легче распознать, чем другие.

### Для учеников старших классов:

Предложите несколько коротких сценариев, соответствующих возрасту и контексту учащихся в классе, в качестве отправной точки для ролевой игры. Например, одним из сценариев может быть ребенок, который возвращается домой слишком поздно. Другим сценарием может быть ребенок, спрашивающий у родителей разрешения выйти на улицу и т. д.

Попросите класс сформировать группы по три человека и дайте каждому ученику по листку, чтобы у каждой группы было по три чувства для проработки. Попросите группу обсудить чувства, которые они получили. Затем они должны подготовить короткую ролевую игру, демонстрирующую эти чувства в связи с одним из сценариев.

Чтобы придать упражнению гендерный оттенок, можно попросить группы провести ролевые игры еще раз, где каждый играет роль противоположного пола. Или можно добавить знак пола к стикерам с названием чувства, которое нужно изобразить.

## СТЕНА ЧУВСТВ

**Цель:** Уметь определять чувства

**Материалы:** Бумага, цветные мелки или ручки

Для этого упражнения учащиеся могут выполнить все три шага или сразу перейти к третьему шагу.

**Шаг первый:** Спросите класс, какие основные чувства они помнят из упражнения «*Определение основных чувств*». При упоминании какого-либо чувства попросите класс дать ему другие названия и назвать цвета, которые характеризуют это чувство.

**Шаг второй:** Разделите класс на столько групп, сколько основных чувств. Дайте каждой группе основное чувство и попросите их разработать или создать плакат для него. На плакате должны быть представлены другие названия чувства и цвета, связанные с этим чувством.

**Шаг третий:** Повесьте плакаты на стену. Попросите учеников подойти и встать перед плакатом, который соответствует их чувствам. Если позволяет время, попросите нескольких учеников сказать несколько слов о том, почему они чувствуют себя так, как чувствуют. В другое время - когда ученики только приходят в класс или после перерывов в течение дня - предложите ученикам использовать плакаты, чтобы рассказать о том, как они себя чувствуют.

## ИГРА С ЯЗЫКОМ ТЕЛА

**Цель:** Зарядиться энергией и поиграть с языком тела

**Материалы:** Ни одно из основных чувств не должно быть записано на доске

Попросите двух добровольцев встать перед классом:

- Один из них является оратором, и ему предлагается рассказать о том, что ему нравится делать или чем он увлечен. Во время выступления они должны держать руки сложенными или в карманах.
- Другой доброволец не говорит. Он должен быть руками или телом оратора (выберите то, что подходит в данной ситуации). Но он использует свои руки, чтобы сказать противоположное тому, что говорящий на самом деле говорит словами.

Попросите еще пару добровольцев повторить упражнение.

Затем разделите класс на группы и попросите их обсудить и попрактиковаться в использовании жестов рук, которые используются

для выражения различных чувств. Убедитесь, что они охватывают следующие основные чувства - радость, гнев, печаль, стыд, отвращение, страх.

Предложите одной из групп показать жест рукой без слов и попросите другие группы угадать, какое чувство демонстрируется. Группа, угадавшая правильно, следующей показывает другой жест рукой.

## Х И У ЗЛЯТСЯ, ГРУСТЯТ, НЕРВНИЧАЮТ И БОЯТСЯ

**Цель:** Осознать причины возникновения определенных чувств

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

### Учителям на заметку:

В этом упражнении учащимся предлагается ряд ситуаций, в результате которых у кого-то возникают чувства по поводу произошедшего. Чтобы подготовиться к нему, выберите обычные женское и мужское имена для «Х» и «У» и скажите, что они примерно одного возраста с учащимися. Выберите пару ситуаций, подходящих для учащихся вашего класса. Приведём несколько примеров:

- Х/У шел по улице после школы, и по дороге произошло что-то, что рассердило Х/У.
- У разговаривал по телефону с хорошим другом, и произошло что-то, что заставило У грустить.
- Х разговаривал с другом после школы, и произошло что-то, что заставило Х грустить.
- Х/У собирается на семейное собрание/фестиваль/школьный вечер/кинотеатр и чувствует себя довольно нервно.
- Х/У встречается с другом впервые за долгое время и немного боится.

Следите за тем, чтобы ситуации не были слишком тревожными или слишком близкими к реальным ситуациям, с которыми сталкиваются ваши ученики. В зависимости от наличия времени класс может поработать над одним или несколькими выявленными чувствами. Вы можете выбрать конкретные чувства, которые Вы бы хотели, чтобы ваши ученики исследовали.

Разделите класс на пары, группы или работайте всем классом. Объясните, что учащимся будет предложено несколько различных ситуаций, в которых они по очереди будут обсуждать Х и/или У.

Начните упражнение с зачитывания одного из сценариев. Затем попросите учеников подумать, каковы могли быть различные причины того, что Х или У испытывают чувство, описанное в сценарии. Запишите чувство на доске или на флипчарте, а затем запишите все причины, приведенные для этого чувства. Обсудите с классом, почему понимание причин того или иного чувства важно в их жизни. Теперь перейдите к другому сценарию и повторите упражнение несколько раз.

Обсудите с учащимися, как и когда полезно понимать, что у людей может быть много причин для разных чувств.

## ИЗМЕНЕНИЕ МОЕГО НАСТРОЕНИЯ

**Цель:** Осознать, что можно сделать, чтобы изменить чувства, которые ученики определили как негативные в разделе «*Чувства и почему они у нас есть*»

**Материалы:** Бумага для флипчарта и ручки

### Для учащихся младших классов:

Разделите класс на столько групп, сколько чувств, с которыми они будут работать. Дайте каждой группе чувство для проработки. Попросите группы подумать о том, что бы они посоветовали сделать другу, если бы он испытывал одно из этих чувств и хотел изменить свое настроение. Совет может включать в себя то, что друг мог бы подумать; то, что друг мог бы сказать себе; и то, что друг мог бы сделать.

Предложите каждой группе по очереди рассказать классу о своих трех лучших идеях по изменению чувства. Затем обсудите, что люди могут сделать, чтобы изменить свои чувства, если они этого хотят или если это необходимо по каким-то причинам.

### Для учеников старших классов:

Разделите класс на столько групп, сколько чувств, с которыми они будут работать. Дайте каждой группе чувство для проработки. Попросите группы определить как можно больше вариантов изменения своего чувства. Они должны записать их на флипчарте в столбцах под заголовками «делать», «думать» и «говорить». Повесьте флипчарты на стену и попросите представителя от каждой группы представить свои предложения остальным в классе.

## СОВЛАДАНИЕ СО СЛОЖНЫМИ ЧУВСТВАМИ (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ)

**Цель:** Ввести понятие преодоления сложных чувств

**Материалы:** Бумага и ручки

Проверьте, знают ли учащиеся, что означает «совладание». Совладание — это умение решать проблемы, управлять изменениями и справляться с трудными ситуациями, жизненными обстоятельствами или невзгодами, например, COVID-19. Совладание зависит от индивидуальных факторов и находится под влиянием обстановки, в которой живет человек. Объясните, что стратегии совладания могут быть здоровыми или нездоровыми.

Попросите учеников поработать над этим упражнением самостоятельно. Попросите их подумать о том, какое чувство вызывает у них наибольшие сложности.

Затем попросите их разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне «позитивное совладание», а на другой – «негативное совладание». Попросите их записать стратегии совладания, которые они используют в настоящее время для преодоления чувства, которое испытывают. Затем попросите их подумать о других, более здоровых и, возможно, лучших стратегиях, которые они могли бы использовать для преодоления сложного чувства в будущем.

Попросите класс привести примеры после того, как они выполнят упражнение. Основываясь на конкретных примерах здорового совладания, подчеркните, что стратегии совладания помогают людям справляться со сложностями, например:

- признать, что произошло что-то неприятное
- найти оптимальный баланс между чувствами и мыслями/знаниями об инциденте
- выражать свои чувства и мысли
- искать поддержку и связь с (близкими) людьми
- найти подходящие слова, чтобы подумать или поговорить о случившемся
- выделить время для проработки или размышления о том, что произошло
- включить пережитое в историю своей жизни
- решать проблемы активно
- в конечном счете, смириться с тем, что произошло, и смотреть в будущее.<sup>4</sup>

## Завершение темы «Я знаю о чувствах»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

4 «Совместное движение/ Moving together», Справочный центр МФКК по оказанию психосоциальной поддержки, 2014.

## Тема 3

# Я помогаю людям

### Введение в тему

Предлагать помощь тому, кто в ней нуждается, – это естественно и является частью того, что делает нас людьми. Некоторые учащиеся могут не знать, что делать, когда другу трудно, поэтому в этой теме предусмотрены упражнения на оказание и получение помощи. Во время пандемии было много инициатив по оказанию помощи другим. Когда наступают трудные времена или мы сами оказываемся в затруднительном положении, нам нужна помощь других, и одноклассники, братья и сестры, хорошие друзья или пользующиеся доверием взрослые — это те, к кому вы можете обратиться. Попросите класс назвать любой способ, незначительный или существенный, когда они предложили кому-то помощь или когда они получили помощь в течение дня или накануне.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### СЕГОДНЯ Я ПОМОГУ С .....

**Цель:** Размышлять о том, как помочь другим

**Материалы:** Бумага, ручки, доска или флипчарт и фломастеры

Попросите класс подумать о сегодняшнем дне (или дне накануне) и назвать любой способ, незначительный или существенный, когда они предложили кому-то помощь или когда они получили помощь. Разберите ответы и подчеркните, что быть полезным может означать многое – от освобождения места для кого-то до уделения большого количества времени, чтобы сделать приятный подарок-сюрприз для кого-то.

Затем попросите класс подумать в течение нескольких минут о незначительных или существенных способах, которыми они могут помочь другим в классе, дома или в местном сообществе сегодня. Предложите учащимся делать заметки, обдумывая ответы на этот вопрос.

Предложите учащимся поднять руки, если у них есть идеи, как помочь другим сегодня. Предоставьте возможность одному ученику ответить, а затем спросите класс, может ли кто-нибудь еще представить, что он может сделать то же самое полезное дело. Попросите поднять руки и посчитайте количество учеников, которые могли бы сделать то же самое.

После этого предложите другим ученикам поделиться своими идеями о том, как помочь другим в классе или вне его, и повторите упражнение, как было описано выше. Запишите все идеи на доске или на листе флипчарта.

В конце должно получиться много идей о том, как оказать помощь, которые можно разместить в классе. Если позволяет время, учащиеся могут оформить списки и сделать из них плакаты, которые можно повесить на стену в качестве вдохновения на ближайшие дни.

Завершите обсуждение, рассказав классу о пользе помощи и проявления доброты:

- Это позволяет нам чувствовать себя хорошо.
- Это может даже помочь нам почувствовать себя счастливыми.
- Это полезно для организма.
- Это помогает нам чувствовать себя лучше и быть спокойнее, если мы расстроены.
- Это может улучшить наше настроение, если у нас плохое настроение<sup>5</sup>.

5 Эффект помощи и проявления доброты связан с выделением окситоцина – химического вещества и гормона мозга. Окситоцин также выделяется при прикосновении, как описано в разделе *Успокоение путем пробуждения чувств* на стр. 18. Окситоцин часто называют гормоном хорошего самочувствия.

## ПОМОГАТЬ ДРУГИМ – ЭТО .....

**Цель:** Размышлять о том, как предлагать и принимать помощь

**Материалы:** Воображаемый мяч или настоящий мягкий мяч

Попросите учащихся встать в круг.

Объясните, что один человек сначала бросает мяч (настоящий или воображаемый) другому человеку в круг и одновременно называет его имя.

Ученик, поймавший мяч, должен закончить высказывание, которое называет учитель. Они должны сказать первое, что приходит им в голову в момент завершения предложения.

Высказывания могут начинаться так: «Помогать другим – это .....,» или «Я могу помочь другим, если ...», или «Когда кто-то помогает мне, я .....,» Можно использовать и другие варианты предложений:

- Я прошу о помощи, когда я ...
- Мне нравится, когда мне помогают с ...
- Мне не нравится, когда кто-то помогает мне, потому что....
- Когда кто-то помогает мне, я ...

Перед завершением упражнения убедитесь, что все высказались. Затем подведите итог тому, что сказали ученики, включая любые неожиданные моменты, которые показались актуальными для всех.

## УПРАЖНЕНИЯ "ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ"...

«Помогая другим» — это упражнение, в котором учащиеся подбирают концовку предложениям. Они должны сказать первое, что приходит им в голову в момент завершения предложения.

Предложения или фразы, которые нужно закончить, изначально выбираются учителем, чтобы проиллюстрировать некоторые аспекты темы, над которыми работает класс. Студентов можно попросить придумать дополнительные предложения, которые они хотели бы проанализировать.

Этот тип упражнений можно выполнять устно или письменно. Ответами можно поделиться в парах, группах или на пленарном заседании.

## КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ

**Цель:** Размышлять о том, как помочь другу

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

Попросите класс посидеть в тишине, обратив свое внимание внутрь.

Скажите: *Подумайте о друге или знакомом человеке того же возраста, что и вы. Поднимите руку, когда Вы вспомните о ком-то, чтобы я мог видеть, когда вы все подумали об этом знакомом. Теперь представьте, что наступает день когда этот друг чувствует себя не очень хорошо. Ваш друг выглядит каким-то расстроенным, и вы не знаете, в чем дело и что случилось. Подумайте о том, как вы можете помочь своему другу и показать, что вам не все равно. Вы обращаетесь к своему другу с намерением проявить доброту и поддержку. Что вы можете сказать и сделать, чтобы показать другу, что вам не все равно и вы хотите помочь? Откройте глаза и посидите минутку. Затем расскажите мне, что вы можете сказать и сделать, чтобы показать, что вы хотите помочь.*

Предложите нескольким ученикам по очереди привести пример того, что они могли бы сказать, чтобы показать, что хотят помочь. Спросите класс, будет ли то, что они сказали, полезным. Спросите их, чем это может быть полезно или нет.

Запишите несколько наиболее полезных предложений на доске или флипчарте.

Затем попросите нескольких добровольцев показать на языке тела, как бы они подошли к другу, который плохо себя чувствует. Попросите класс прокомментировать используемый язык тела. Было бы это полезно (и почему или почему нет)?

Завершите упражнение, заслушав предложения о том, как проявлять заботу о других в классе. Когда кто-то выскажет свое предложение, проверьте, не предпочтут ли другие проявлять заботу по-другому. Важно, чтобы учащиеся знали, что разные люди хотят, чтобы им помогали по-разному.

## КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

**Цель:** Определить, кто может помочь, если у учеников возникают проблемы

**Материалы:** Флипчарт с рисунками взрослого, сверстника и ребенка, доска или флипчарт, фломастеры

### Учителям на заметку:

Каждому человеку нужна помощь, когда он сталкивается с проблемой. Важно, чтобы учащиеся знали, где найти надежного помощника, если у них возникла проблема и им требуется помощь. Доверенным помощником может быть одноклассник, друг, член семьи, учитель, сосед, социальный работник, школьная медсестра или врач.

### Для учащихся младших классов:

Развесьте рисунки на стене в классе. Скажите учащимся, что на рисунках изображены доверенные помощники разных типов. Это упражнение направлено на выяснение того, к кому подростки до 18 лет могли бы обратиться за советом и помощью, если у него возникли какие-то трудности.

Объясните, что классу будут предложены различные ситуации, изображающие трудности, с которыми может столкнуться ребенок. Затем они должны будут решить, к кому ребенок мог бы обратиться за помощью в связи с этой конкретной проблемой. Вот некоторые примеры:

- Друг грустит, так как его друг собирается далеко переехать.
- Над другом издеваются.
- Друга дразнят.
- Друг общается в Интернете с людьми намного старше себя.
- Друг расстроен, потому что его родители ссорятся, так как один из них потерял работу.
- Друг потерял любимого дядю из-за COVID-19.
- Друг настолько напуган COVID-19, что ему уже трудно сосредоточиться и нормально спать.
- Друга обзывает (сексуально домогается) группа людей по дороге в школу.

Для этого упражнения дети могут сидеть за партами или стоять в кругу, в зависимости от того, как им удобнее. Начните с чтения одной из ситуаций. В качестве ответа дети могут указать на рисунок (взрослого, сверстника или ребенка), который по их мнению представляет собой наиболее подходящий вариант доверенного помощника в этой ситуации. Попросите детей объяснить, почему они выбрали именно этот рисунок. Если позволяют ограничения, дети могут подбежать к рисунку и встать рядом с ним, чтобы объяснить, почему они выбрали именно его.

### Для учеников старших классов:

#### Часть А

Попросите учащихся подумать о людях в их деревне/городе/общине, к которым они могли бы обратиться, если бы у них возникла проблема, в решении которой им нужна помощь. Запишите наиболее важные категории помощников, которые назовут учащиеся. Определите около пяти-шести категорий помощников, таких как учителя, социальные работники, школьные медсестры, воспитатели, полиция, социальные службы и т.д.

Теперь попросите учащихся в небольших группах поработать над одним или несколькими из приведенных ниже сценариев и при необходимости адаптируйте их, чтобы они соответствовали жизни учащихся класса:

- Друг подвергается кибербуллингу со стороны кого-то из другого класса.
- Друга дразнят из-за его пола, класса или этнического происхождения.
- Друг общается в Интернете с людьми намного старше себя.
- Друг расстроен, потому что его родители ссорятся, так как один из них потерял работу.
- Друг потерял любимого дядю из-за COVID-19.
- Друг настолько напуган COVID-19, что ему уже трудно сосредоточиться и нормально спать.
- Друга обзывает (сексуально домогается) группа людей по дороге в школу.
- Друг бьет младшего брата или сестру. Вам нужна помощь, чтобы узнать, как поговорить с вашим другом об изменении его поведения по отношению к младшему брату или сестре.

Зачитайте каждый сценарий по очереди и дайте учащимся время на обсуждение каждого из них. Попросите их выяснить, к кому подросток мог бы обратиться за помощью в данной конкретной ситуации. Попросите их подумать о двух надежных помощниках для каждого сценария - первом и втором варианте.

Предложите группам по очереди поделиться своими ответами. После того, как каждая группа даст свои ответы, попросите другие группы прокомментировать их, если у них есть другой предпочтительный вариант.

Если в деревне/городе/общине нет помощника, способного ответить на конкретный сценарий, учителю, возможно, придется разузнать и затем сообщить классу информацию о том, какую еще помощь можно получить.

#### Часть Б

Дайте каждой группе по одному из сценариев и попросите их обсудить, как помощник и ребенок могли бы работать вместе, чтобы решить проблему. Попросите группы сделать доклад на пленарном обсуждении.

## Завершение темы «Я помогаю другим»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 4

## Я понимаю людей

### Введение в тему

Для большинства из нас иметь друзей и быть хорошим другом значит очень много. Одним из ключевых моментов, характеризующих дружбу, является то, что у нас есть что-то общее, мы чувствуем себя понятыми и понимаем наших друзей. Понимание того, как другие думают, чувствуют и ведут себя, важно для того, чтобы учиться, жить и играть сообща. Когда мы понимаем других, мы с большей вероятностью принимаем их и будем менее склонны показывать пальцем, отворачиваться или даже обсуждать их за спиной и насмехаться над ними. Иногда, чтобы понять, почему кто-то поступил или высказался определенным образом, требуется приложить некоторые усилия. Один из способов: попытаться посмотреть на происходящее с точки зрения другого человека. Если мы узнаем больше о прошлом человека и внимательно выслушаем, что он говорит, мы с большей вероятностью останемся в хороших отношениях и будем вести себя уважительно по отношению к другим.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

## БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

**Цель:** Размышлять о качествах хорошего друга и о том, как формировать новые дружеские отношения

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

Попросите каждого ученика закончить предложение «Хороший друг - это тот, кто...» Запишите их ответы на доске или на флипчарте. Ученики могут делать это в случайном порядке, когда они «вскакивают как попкорн», или ждать своей очереди, подняв руку, в зависимости от контекста.

Учащиеся, вероятно, назовут основные характеристики хорошего друга, например, тот, кто с удовольствием играет со мной; тот, кто помогает мне; тот, кто слушает меня; тот, кто пытается понять меня; тот, кто делает меня счастливым; тот, кто посылает ободряющие сообщения; тот, кто любит ходить со мной по магазинам; тот, кто любит читать и т. д. Спросите, что подразумевается под некоторыми из этих утверждений.

Обобщите основные моменты, прозвучавшие в классе, и подчеркните ключевые характеристики. Хороший друг старается понять, скорее всего, это будет названо, а если нет, спросите класс:

- Сколько из вас согласны с тем, что понимание является ключевой характеристикой хорошего друга?
- У каждого ли человека есть хороший друг?
- Почему ваш друг - хороший друг?
- Что иногда мешает быть хорошим другом?

Спросите учащихся, как заводить новых друзей. Это поможет им понять, что нужно сделать, чтобы завязать дружбу. Задайте им следующие вопросы:

- Что бы вы сделали, чтобы завести нового друга?
- Какие существуют хорошие способы завязать дружбу?

## ВОЛШЕБНАЯ РУКА

**Цель:** Практиковаться в невербальном чтении других людей

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Это упражнение развивает у учащихся умение понимать других.

Разделите класс на пары: один человек будет волшебной рукой, а другой - его партнером. Волшебная рука начинает с того, что держит руку на уровне лица партнера, сохраняя безопасное расстояние. Медленно или быстро двигая рукой вверх, вниз, в стороны и назад, волшебная рука дает невербальные инструкции партнеру о том, как двигаться. Сначала волшебная рука должна быть легкой для партнера, а через некоторое время попросите волшебную руку бросить партнеру вызов, сделав движения более сложными. В конце попросите волшебную руку, основываясь на наблюдениях, проинструктировать партнера двигаться так, чтобы ему было приятно.

Поменяйте их ролями, чтобы волшебная рука теперь двигалась другой.

### Вариация:

Используя обе руки, волшебная рука может управлять одинаковыми или разными движениями двух партнеров одновременно.

После выполнения упражнения попросите класс обсудить, как по-разному волшебная рука заставляла их двигаться. Когда вы были волшебной рукой, насколько хорошо вы угадывали, что будет приятно партнеру? Насколько хорошо волшебная рука считывала своего партнера?

## МОЙ СОБЕСЕДНИК СЧИТАЕТ, ЧТО

**Цель:** Подготовиться к собеседованию и пройти его

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

### Учителям на заметку:

Это домашнее задание для учащихся.

Попросите студентов представить, что они - интервьюеры. Попросите их выбрать кого-нибудь для интервью, чтобы узнать точку зрения другого человека на его ситуацию, работу, досуг, интересы и т. д. Интервьюируемый должен быть кем-то вне школы, например, бабушкой, продавцом, взрослым другом семьи, государственным служащим или медицинским работником.

Перед проведением интервью выделите время в классе, чтобы подготовить список вопросов, которые задаст интервьюер, чтобы узнать о человеке, его жизни и взглядах на моменты. Старшеклассникам может быть интересно включить в вопросы для интервью спорный вопрос.

После того, как учащиеся проведут интервью, есть разные варианты того, как они будут докладывать об этом классу. В зависимости от возраста и зрелости учащихся, они могут сделать презентацию об интервью в классе или написать эссе о своем интервьюируемом с целью попытаться понять его или ее, или они могут представить интервьюируемого в классе, сыграв роль этого человека, чтобы рассказать о его жизни и взглядах.

## ДРУГОЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

**Цель:** Практиковать рефлексивное мышление и умение слушать при принятии решения

**Материалы:** Знаки для обозначения ДА и НЕТ

### Учителям на заметку:

Обязательно призывайте учащихся принимать все мнения и убеждения в этом упражнении. Ни один ребенок не должен страдать из-за того, что он думает или верит, подвергаясь травле со стороны своих одноклассников.

Разделите комнату на две части - одну обозначьте ДА, а другую - НЕТ. Объясните, что будет задан ряд вопросов и что ученики должны отвечать на них, переходя на сторону ДА или НЕТ в зависимости от того, как они относятся к этим вопросам.

Теперь задайте классу закрытый вопрос (т. е. такой, на который можно ответить только «да» или «нет»), убедившись, что вопросы соответствуют возрасту, полу и культуре. Для более старших и зрелых учеников вопросы могут быть спорными для данной возрастной группы. Примерами вопросов могут быть:

- Вправе ли родители, старшие братья и сестры шлепать детей, чтобы заставить их вести себя хорошо?
- Могут ли дети в хх классе сами решать, что им есть?
- Можно ли притворяться, что у тебя болит голова, чтобы не делать домашнее задание или работу по дому?
- Должен ли ты всегда сообщать учителю, если одноклассник списывает на уроке?
- Должны ли родители решать, какое образование или профессию выбрать ученику?

Чтобы ответить на вопросы, учащиеся должны перейти на сторону ДА или НЕТ. Дайте им несколько минут, чтобы обсудить, почему они выбрали эту точку зрения, с другими людьми из той же части комнаты. Опросите от одного до трех человек с каждой стороны об их точке зрения.

Затем попросите учащихся передумать, поменяв сторону. Дайте им несколько минут на обсуждение их новой точки зрения, почему она обоснована и как они могли бы аргументировать свою точку зрения. Предложите каждой группе представить свою новую точку зрения другой группе.

Спросите, изменил ли кто-нибудь из учащихся свое мнение или он все еще придерживается своей первоначальной точки зрения. Задайте эти вопросы:

- Каково было, когда вам пришлось изменить свое мнение?
- Помогло ли вам это понять, почему другие люди имеют точку зрения, отличную от вашей?
- Бросило ли это вызов вашим убеждениям или ценностям?

## Завершение темы «Я понимаю других»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.



## Тема 5

# Я слушаю людей

### Введение в тему

В этой теме ученики учатся слушать других. Слушать не всегда легко, так как многое может мешать внимательно слушать другого человека, поэтому полезно выполнять упражнения на эту тему. Когда мы разговариваем друг с другом, существует множество вербальных и невербальных факторов: сами слова, тон голоса, мелодия голоса, паузы, скорость разговора, зрительный контакт, выражение лица и язык тела. Слушатель также думает о том, что ему говорят, одновременно с тем, как слушает!

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеющиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

**Цель:** Внимательно слушать и быстро реагировать

**Материалы:** Не требуются

Это упражнение можно выполнять в парах, где учащиеся сменяют друг друга, или со всем классом, как описано ниже:

Попросите учащихся встать в круг или, если они сидят, отвечать по очереди. Объясните, что один человек начинает, произнося одно слово. В ответ следующий человек произносит другое слово, начинающееся на ту букву, на которую это слово оканчивается. Например, если первое слово «корона», то следующим словом может быть «алый». Следующий ученик может сказать, например, «йод». Слова не обязательно должны быть связаны с предыдущим словом по смыслу. Самое главное, чтобы ученики внимательно слушали, какое слово произносится, чтобы они могли продолжить игру.

Начните игру и продолжайте ее до тех пор, пока каждый не получит возможность сказать слово. Если ученики затрудняются, они могут попросить поддержки у одноклассника - и получить похвалу за запрос поддержки!

### ДАЙТЕ ТОЧНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

**Цель:** Практиковаться в точности при даче инструкций

**Материалы:** Не требуются

#### Учителям на заметку:

Это упражнение можно использовать, давая инструкции для различных движений или серий движений.

Разделите класс на пары и попросите их встать друг напротив друга. Каждая пара решает, кто будет выполнять роль инструктора. Задача первого инструктора - дать точные словесные инструкции своему партнеру по каждому из движений, связанных с посадкой на стул или на пол из положения стоя. Инструктор может использовать только вербальную речь и не должен использовать язык тела, например, двигать руками. Инструктор должен оставаться на месте - только партнер двигается в соответствии с полученными инструкциями.

Затем пары меняются ролями, и новый инструктор выполняет точно такое же упражнение, давая точные словесные инструкции для каждого движения, чтобы стоящий партнер сел.

После выполнения упражнения обсудите с классом, что чувствовал каждый человек в паре, когда инструктировал и получал инструкции, используя только слова.

## СПОСОБЫ НЕ СЛУШАТЬ (ЯЗЫК ТЕЛА)

**Цель:** Уметь читать язык тела человека, который вас не слушает

**Материалы:** Шар (реальный или воображаемый)

Попросите учеников встать в круг и объясните, что они будут бросать мяч друг другу. Каждый раз, когда человек ловит мяч, его задача - продемонстрировать язык тела, означающий, что он не слушает. Когда они будут бросать мяч друг другу, попросите учеников назвать имя человека, которому они бросают мяч, и сказать: *Покажи нам, что ты делаешь, когда не слушаешь того, кто с тобой разговаривает!*

Вот некоторые примеры языка тела, когда вы не слушаете: складываете руки, смотрите в сторону, закатываете глаза, смотрите вниз, вздыхаете, ерзаете, постукиваете пальцами или ногами, перебиваете или делаете отвлекающие движения.

Со старшеклассниками продолжайте игру и добавьте еще одно задание для участников: Покажи нам, как это выглядит, когда ты притворяешься, что слушаешь, но это не так. Например, иногда, когда вы разговариваете с кем-то, вы можете увидеть, что его мысли находятся за тысячу километров от вас, так как у него пустой взгляд.

В конце подведите итог типичным признакам нежелания слушать на языке тела. Со старшеклассниками также обсудите, как они могут понять, действительно ли кто-то слушает и использует язык тела, например, смотрит на вас и кивает головой, или же кто-то ушел в свои мысли и не слушает.

## БОЛЬШЕ СПОСОБОВ НЕ СЛУШАТЬ (ВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ)

**Цель:** Распознавать, когда кто-то не слушает в плане того, что он говорит

**Материалы:** Не требуются

Разделите учащихся на группы по четыре человека. Предложите группам подготовить короткую двухминутную ролевую игру, основанную на разговоре. Темой разговора может быть что-то, чем увлекается один из членов группы, например, спорт, музыка, активный отдых, сериалы, радиопередачи, книги или хобби. Когда ученик начинает говорить о своей любимой теме, другие члены группы должны разыграть различные способы игнорирования говорящего.

Вот некоторые примеры вербальных способов не слушать: слушатели начинают говорить о чем-то другом; они задают говорящему вопрос, не относящийся к теме; они говорят о себе; они говорят что-то негативное о говорящем или теме.

В конце обсудите эти вопросы с классом.

- Узнаете ли вы эти различные стратегии из других ситуаций?
- Используете ли вы эти стратегии сами?
- Есть ли у кого-нибудь любимая стратегия игнорирования собеседника?
- Когда эти стратегии могут пригодиться в повседневной жизни?

## ОТНОШЕНИЕ ХОРОШЕГО СЛУШАТЕЛЯ

**Цель:** Понять, как быть хорошим слушателем

**Материалы:** Доска, бумага для флипчарта с заголовком «Я хороший слушатель», фломастеры

Разделите класс на небольшие группы. Поручите группам обсудить, что делает хорошего слушателя хорошим слушателем. Дайте классу немного времени для этого, а затем попросите их составить список хороших качеств слушателя.

Попросите группы сделать доклад на пленарном обсуждении. Если группа формулирует отношение в негативном ключе, попросите их сделать его позитивным. Например, вместо того, чтобы сказать: *«Не дразни собеседника»*, помогите группе найти позитивный вариант, например: *«Будьте доброжелательны к собеседнику»*. Запишите все установки на слушание, выработанные классом.

Вот пример списка того, как быть хорошим слушателем:

- Я слушаю, чтобы убедиться, что я понимаю, что говорит человек.
- Я спрашиваю, если не понимаю, что говорит собеседник.
- Я смотрю на говорящего естественным образом.
- Я доброжелательно отношусь к собеседнику.
- Я думаю не только о том, что сказать.
- Я осознаю физическое расстояние между нами.

Теперь сделайте плакат под названием «Я хороший слушатель» с пятью лучшими советами для хорошего слушания из длинного списка, составленного классом. Определите пять лучших советов, организовав с учащимися систему голосования. Например, каждому ученику можно дать три звезды и попросить его дать звезду каждому из трех своих любимых советов по слушанию. Повесьте плакат на стену в классе. (Они могут нарисовать свои звезды для голосования на списке всех названных классом установок слушания).

Через некоторое время вернитесь к этому вопросу, чтобы узнать, как у класса обстоят дела с хорошим отношением к слушанию.

### «ДА, Я ТАК СКАЗАЛ!» ИЛИ «НЕТ, Я ЭТОГО НЕ ГОВОРИЛ!»

**Цель:** Практиковать активное слушание

**Материалы:** Не требуются

Объедините учащихся в случайные пары и попросите их стоять на расстоянии друг от друга, чтобы они могли сосредоточиться на том, что говорят друг другу. Попросите пары решить, кто будет А, а кто - Б. А будет говорить первым, Б будет слушать, а затем наоборот. А будет говорить пару минут, а Б будет слушать и повторять то, что сказал А. Попросите пары использовать надлежащий язык тела во время упражнения.

#### У А два задания:

1. Расскажите об одном из следующих вопросов:

- о том, что нравится А и чего он с нетерпением ждет, или о любимом занятии вне школы
- о проблеме или трудности, с которыми А сталкивается в отношениях с другим человеком (для детей младшего возраста)
- что-то, что беспокоит А и что А хотел бы обсудить (для старшеклассников).

2. Объясните ясно и поправляйте Б всякий раз, когда он говорит что-то не совсем то, что сказал А.

#### Перед Б стоят следующие задачи:

- использовать надлежащие вербальные и невербальные навыки слушания, когда он слушает А
- повторить то, что сказал А, чтобы убедиться, что он правильно понял А. Это может занять несколько повторений того, что сказал А, пока Б не будет использовать почти те же слова, что и А.

Например, А может сказать: *Я так счастлив, потому что мой день рождения через две недели, и мама обещала, что я могу принести угощения в класс, и что мы приготовим вкусный ужин, а тетя и дядя обещали принести мне подарки. Обычно они дарят нам превосходные подарки.*

Б может сказать: *Ты с нетерпением ждешь своего дня рождения, который наступит через несколько недель, и твоя мама обещала приготовить ужин, а также придут твои тетя и дядя.*

А может поправить Б, сказав: *Да, почти верно - мой день рождения через две недели, кроме того, моя мама сказала, что я могу принести угощения для класса, а тетя и дядя обычно приносят отличные подарки.* После выполнения упражнения:

- Попросите учеников подумать, каково это - говорить таким образом.
- Спросите А, каково это - быть выслушанным так, чтобы слушатель убедился, что он полностью понял, что именно ты сказал.
- Спросите Б, каково это - слушать так внимательно и повторять в точности то, что было сказано.
- Спросите учащихся, как они думают, изменят ли они свое отношение к слушанию после выполнения этого упражнения.

### НА МЕСТЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

**Цель:** Для более зрелых учеников и учащихся старшего возраста для отработки навыков активного слушания

**Материалы:** Не требуются

Разделите класс на пары. Объясните, что ученик, чье имя начинается с буквы, стоящей на первом месте в алфавите, будет А, а другой - Б. На первом этапе упражнения А будет говорить, а Б - слушать. Дайте А от трех до пяти минут, чтобы рассказать Б о текущем опыте, проблеме, дилемме или мечте. Б активно слушает, ничего не говоря. Б использует надлежащие невербальные навыки слушания и отношения.

Затем уделите столько же времени Б, который расскажет о текущем опыте, проблеме, дилемме или мечте. А активно слушает, ничего не говоря, используя надлежащие невербальные навыки слушания и установки.

Теперь предложите каждой паре присоединиться к другой паре. Дайте каждому Б от двух до трех минут, чтобы рассказать группе о том, что сказал им А. Б должны быть как можно более точными. А одобрит или исправит версию, которую предоставил Б. Затем дайте каждому А от двух до трех минут, чтобы рассказать группе, что сказал ему его Б, как можно точнее. Б одобрит или исправит версию, которую представили А.

Обсудите с классом, почему трудно практиковать активное слушание и давать точную версию того, что сказал кто-то другой. Некоторые из причин, которые могут назвать учащиеся в качестве причины сложности слушания, включают:

- их что-то отвлекает
- их может беспокоить то, о чем говорится
- они думают о том, что говорящий скажет дальше
- у них появились мысли по поводу сказанного
- им вспомнились личные истории, связанные с этой темой
- они эмоционально реагируют на сказанное
- они высказывают суждения о говорящем или о содержании сказанного
- они хотят решить проблему, о которой говорит собеседник.

## Завершение темы Я слушаю других

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 6

## Я прислушиваюсь к себе

### Введение в тему

Прислушиваться к себе - значит обращать внимание на то, как вы чувствуете себя физически, эмоционально и умственно. Прислушиваясь к сигналам своего тела, вы можете заметить, что оно говорит вам о своих потребностях. Прислушиваясь к своим чувствам, вы можете научиться реагировать на них надлежащим образом. Обращая внимание или прислушиваясь к мыслям, вы можете осознать, о чем вы думаете. Иногда мысли могут быть хорошим источником идей о том, что делать. Например, если вы думаете о том, чем бы заняться, кроме школьной работы, можно решить сосредоточиться на учебе!

**Учителям на заметку:** В начале изучения новой темы полезно объяснить учащимся, что, если у них есть мысли, которые их беспокоят, они могут поговорить с вами после урока, и вы вместе придумаете, что делать.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

## ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

**Цель:** Повысить осведомленность о том, что значит слушать себя

**Материалы:** Бумага и ручки

### Учителям на заметку:

Убедитесь, что в этом упражнении дети используют соответствующие возрасту примеры того, как они описывают ощущения в своем теле, что они чувствуют и о чем думают. В некоторых культурах внутренний голос понимается как интуиция, и ученики могут спросить об этом.

Чтобы представить упражнение классу, попросите учащихся привести примеры того, что может представлять собой *слушание себя*. Убедитесь, что учащиеся понимают три области в *слушании себя* - (1) телесные ощущения, (2) чувства и (3) мысли. Объясните, что в каждой из этих областей они могут предпринять определенные действия в результате того, что прислушиваются к своему телу и осознают его. Например:

- Телесное ощущение усталости: *Когда я чувствую усталость, я могу отдохнуть*
- Телесное ощущение гнева: *Когда я злюсь, я могу подождать, пока успокоюсь, прежде чем говорить со своим другом*
- Мысли о ситуации: *Когда я думаю, что группа, с которой я работаю, помогает мне, я могу поблагодарить их*

### Для учащихся младших классов:

Составьте несколько предложений из перечисленных ниже и используйте их, чтобы провести различие между тремя областями: телесными ощущениями, чувствами и мыслями.

### Для учеников старших классов:

Попросите учащихся поработать в парах и дайте им первую половину некоторых предложений из каждой из трех областей, приведенных ниже. Попросите их закончить предложения совместно. На пленарном обсуждении предложите парам рассказать, как они завершили предложения, а затем поделиться советами о том, что делать в таких случаях.

### Предложения о телесных ощущениях

Когда я замечаю ощущения в своем теле:

- Когда я чувствую усталость, я могу лечь спать.
- Когда я чувствую напряжение в мышцах, я могу изменить положение.
- Когда у меня болят мышцы, я могу сделать упражнение на расслабление.
- Когда я чувствую, что хочется дергать ногами, я могу пойти поиграть.
- Когда мне кажется, что в глаза будто набился песок, я могу отдохнуть от экрана.
- Когда я чувствую голод за час до ужина, я могу попросить перекусить.

### Предложения о чувствах

Когда я замечаю, что испытываю чувства:

- Когда я расстроен, я могу сосчитать до десяти.
- Когда мне грустно, я могу поговорить с другом.
- Когда я чувствую раздражение, я могу подождать, пока оно пройдет.
- Когда я чувствую, что мне не хватает моего друга, я могу позвонить ему.
- Когда я чувствую усталость, а мне еще нужно сделать домашнее задание по математике, я могу прогуляться, прежде чем приступить к работе.

### Предложения о мыслях

Когда я замечаю мысли:

- Когда я думаю, что домашнее задание слишком трудное, я могу поговорить со взрослым, который поможет мне его сделать.
- Когда я думаю о перерыве в школе и мне очень хочется выйти на улицу, я могу решить подождать еще десять минут.
- Если мне кажется, что мой друг расстроен, я могу спросить, как у него дела.
- Если я думаю, что другие всегда знают ответы, я могу решить, что иногда я тоже знаю ответы.
- Если я думаю, что мне трудно сосредоточиться, потому что в классе слишком шумно, я могу попросить одноклассников вести себя тише.

Завершите упражнение обсуждением того, когда учащимся было бы полезно прислушаться к себе.

## ЭТО Я ИЛИ НЕТ

**Цель:** Определение симпатий и антипатий

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Следующее упражнение можно использовать для определения тем, о которых класс заинтересован узнать больше и обсудить более глубоко именно их. Запишите возникшие темы и планируйте другие мероприятия в соответствии с ними.

Представьте упражнение, объяснив, что в трудные времена многие люди меняются и узнают о себе что-то новое. Скажите: *Давайте поиграем и составим список того, какие мы, что нам нравится делать и что мы не любим делать.*

Попросите класс сесть или встать в круг. Объясните, что каждый раз, когда произносится какое-либо утверждение, ученики могут встать или сделать шаг вперед, если это утверждение относится к ним. Если утверждение не относится к ним или ученик не хочет отвечать, он может остаться стоять или наклониться вперед. Ученикам постарше можно предложить составить свои собственные высказывания, но в этом случае следует подчеркнуть возможность отказа от ответа.

Используйте высказывания, которые соответствуют возрасту и зрелости класса, а также тому, как они живут. Используйте только те высказывания, на которые ученикам будет удобно отвечать. Следующие утверждения могут быть адаптированы соответствующим образом:

- Я вскакиваю с постели каждое утро.
- Я люблю пиццу/название любимого местного блюда.
- Я ем все, что мне дают, даже если мне это не нравится.
- Я люблю спорт/футбол/крикет/плавание и т.д.
- Я люблю смотреть телевизор/сидеть в Интернете/играть в компьютерные игры/пользоваться мобильным телефоном.
- Я провожу слишком много времени за просмотром телевизора/сидением в Интернете/играми для ПК/мобильным телефоном.
- Я иногда спорю с родителями.
- Иногда я боюсь пробовать что-то новое.
- Я знаю, к кому обратиться, если кто-то сексуально домогается меня.
- Я люблю гулять с друзьями.
- Мне нравится сплетничать/ходить по магазинам/посещать торговый центр.
- Я не рассказываю своим друзьям, когда мне грустно.
- Иногда я завидую другим.
- Я могу довериться своим друзьям.
- Я могу хранить секреты.
- Иногда я чувствую себя одиноким.
- Я часто ругаю себя.
- У меня есть кто-то, на кого я могу равняться.
- У меня есть человек, которому я доверяю.
- Я знаю, чего я хочу в большинстве случаев.
- Я знаю, что мне кажется неправильным, даже если я этого не выражаю/выражаю.

В конце скажите что-то вроде: *Знать, кто вы, что вам нравится и каковы ваши ценности, важно, поскольку это облегчает принятие своих границ и потребностей. Знать, кто такие другие, что им нравится и каковы их ценности, не менее важно, поскольку это облегчает принятие и осознание их границ и потребностей.*



## ЧТО Я УМЕЮ ДЕЛАТЬ ХОРОШО

**Цель:** Дать возможность учащимся осознать собственные способности и навыки и получить комплименты от других людей

**Материалы:** Бумага и ручки

Представьте упражнение, объяснив, что учащиеся напишут список того, в чем они хороши. Попросите их писать четко, так как они покажут список однокласснику, который затем добавит в список то, что он знает о навыках, способностях, знаниях и действиях своего друга.

Теперь попросите учащихся начать писать свой список. Они должны записать все, что приходит им на ум, как большое, так и малое, например: Я умею ждать, помогать другим, читать, гулять, быть хорошим другом, играть в футбол, считать.

Объясните, что делать комплименты очень важно. Это значит признавать и отмечать навыки и таланты другого человека. Комплимент - это форма честной обратной связи, которая может помочь человеку вырасти и понять, что другие видят и ценят в нем. Также бывает трудно увидеть свои собственные сильные стороны. Теперь попросите учащихся обменяться своим списком с другим учеником, который знает их достаточно хорошо. Попросите их добавить то, что, как они знают, хорошо умеет делать их одноклассник. Они должны добавить свои заметки на обратной стороне листа и вернуть его обратно. Теперь предложите всем взглянуть на то, что было добавлено.

В конце упражнения спросите, каково это - читать то, что было добавлено. Заслушайте несколько ответов от класса.

## В ЧЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ ЛУЧШЕ

**Цель:** Ставить реалистичные цели и знать, что нужно для их достижения

**Материалы:** Бумага и ручки

Предложите учащимся спокойно подумать о том, в чем они хотели бы быть лучше. Возможно, они хотят улучшить оценки в школе по определенному предмету; лучше заниматься спортом, проводить досуг, иметь хобби, играть; улучшить личные навыки, такие как концентрация на уроках или рациональное использование времени; или больше общаться с другими людьми о своих интересах.

Младших учеников можно попросить нарисовать что-то одно из того, в чем они хотят быть лучше, а старших - написать список из трех главных целей.

Сформируйте пары. Дайте каждому ученику одинаковое количество времени, чтобы обсудить мотивацию, по которой они хотят быть лучше в чем-то. Почему они хотят добиться большего в X? Реалистично ли желание добиться большего? И что они должны делать шаг за шагом, чтобы стать лучше в X?

В качестве дополнительного шага к этому упражнению можно попросить старшеклассников обсудить, как они могут саботировать свои собственные планы. Попросите их вспомнить случаи, когда им не удавалось сделать то, что они планировали. Что они сделали такого, что сильно затруднило достижение их цели? Например, они могли строить нереалистичные планы или предпочитали заниматься более легкими делами вместо того, чтобы делать то, что они надеялись сделать.

В конце обсудите с классом, что они могут сделать, чтобы не сбиться с пути, когда речь идет о воплощении плана в жизнь.

## МЫСЛИТЬ СИЛЬНЫЕ МЫСЛИ

**Цель:** Узнать о разговоре самого с собой и сильном мышлении

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

Представьте концепцию разговора самого с собой. Скажите: *Почти каждый человек разговаривает сам с собой. Часто люди разговаривают сами с собой, когда учатся чему-то новому. Возможно, вы заметите, что разговаривали сами с собой, когда впервые учились завязывать шнурки, или кататься на велосипеде, или когда впервые учились складывать числа или проходить другие предметы в школе, или когда разучивали движения в хореографическом танце или на уроке физкультуры.*

Приведите в классе примеры такого рода разговоров самого с собой.

Приведите еще один пример использования разговора самого с собой, связанного с принятием решений. Скажите: *Возможно, вы уже заметили, что поступаете так, например: Если я сделаю домашнее задание сейчас, оно будет сделано, но если я пойду играть или гулять, я смогу сделать его позже - а может быть, я не успею его сделать!*

Приведите в классе примеры такого рода разговоров самого с собой.

Объясните, что существует третий тип разговора самого с собой, который заключается в позитивном или негативном отношении к себе. Следующее упражнение будет посвящено негативному разговору самого с собой. Скажите: *Возможно, вы делали это, когда*

у вас что-то не получалось или вы совершали ошибку и говорили себе: «Это была моя вина», или «я никогда не буду достаточно хорош», или «о, нет, я снова это сделал».

Спросите учащихся, узнали ли они этот вид разговора самого с собой.

Разделите класс на пары или малые группы и попросите их придумать несколько примеров типичных негативных высказываний о себе и обсудить их. Попросите привести примеры на пленарном обсуждении и соберите от шести до десяти типичных примеров негативной самооценки. Запишите их на доске или флипчарте, оставив место для позитивных версий, которые могут заменить негативные фразы. По очереди рассмотрите каждый пример негативной самооценки и попросите учащихся предложить способ изменить его на позитивную самооценку. Это поможет поощрить учащихся иметь сильные мысли, когда они расстроены, обеспокоены, встревожены или не знают, что делать в той или иной ситуации.

Приведём несколько примеров:

#### Негативное самовнушение

Я никогда не научусь делать X

Я не могу это сделать

Я не знаю, как это сделать

Я всегда проигрываю

Я очень злюсь

#### Позитивное самовнушение

Возможно, я смогу научиться делать X, если буду больше практиковаться

Я могу попытаться сделать это

Я попрошу помощи, чтобы сделать это

Я могу справиться с проигрышем - это всего лишь игра

Я знаю, как себя успокоить

В конце предложите учащимся попробовать технику думания сильных мыслей и посмотреть, работает ли она для них.

### ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА)

**Цель:** Научиться размышлять в письменном виде

**Материалы:** Бумага и ручки, доска или флипчарт с перечисленными вопросами (см. вопросы в пунктах ниже)

#### Учителям на заметку:

В некоторых культурах устная традиция предпочтительнее письменной. В этом случае адаптируйте упражнение так, чтобы оно наилучшим образом соответствовало культуре и традиции.

Представьте упражнение, объяснив, что письмо - это один из способов прислушаться к себе. Многие люди любят вести дневник или делать записи, когда им нужно принять решение или когда им нужно решить какую-то проблему или дилемму.

Запись о переживаниях и мыслях может помочь получить перспективу и ясность ситуации, а также может помочь получить идеи о том, что делать. Писать - это способ переработать происходящее. Ведение дневника - это отличный способ отслеживать, как у вас идут дела, что вы сделали, чтобы справиться с трудностями и преодолеть их, а также отметить успехи.

Попросите учащихся подумать о недавнем событии, о котором они до сих пор вспоминают. Затем попросите их провести некоторое время индивидуально, изучая вопросы на доске или флипчарте, а затем записать свои ответы.

- Что произошло?
- Что я чувствую по поводу случившегося?
- Что я думаю о том, что произошло?
- Какова была моя реакция на произошедшее?
- Чему я научился в результате случившегося?
- Если бы нечто подобное случилось с другом, что бы я посоветовал ему сделать?

Обсудите с классом, изменило ли письмо о пережитом опыте то, что они думают и чувствуют по поводу случившегося. Изменилось ли что-нибудь для них в результате выполнения письменного упражнения?

Если некоторые ученики нашли этот способ написания полезным, предложите им сделать его два-три раза в течение следующей недели, чтобы выяснить, подходит ли он им. Если да, то они могут использовать те же вопросы или найти другой способ, который им больше подходит.

## ЭНЕРГИЯ И ИЗЮМИНКА В ЖИЗНИ (ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ)

**Цель:** Знать об источниках энергии и о том, как их использовать

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Это упражнение предназначено для старшеклассников, чтобы они могли подумать о том, какие навыки и способности, которыми они обладают, придают им энергию и изюминку в жизни.

Попросите учащихся образовать пары, А и Б. Пусть пары решат, кто будет А и Б. Объясните, что им предстоит ответить на три вопроса, и они могут записать свои ответы или обсудить их вместе.

Попросите А задать каждый вопрос по очереди Б. Б отвечает, говоря: «Когда я ...» и закончить предложение, основываясь на собственном опыте. Они могут дать до трех ответов на каждый вопрос.

Когда ты чувствуешь себя наиболее живым и творческим человеком?

Когда я ...,                      Когда я ...,                      Когда я ...

Какие ценности ты применяешь на практике, когда чувствуешь себя живым и творческим человеком?

Когда я ...,                      Когда я ...,                      Когда я сделал

Как ты можешь использовать эти принципы или ценности в других сферах своей жизни?

Когда я ...,                      Когда я ...,                      Когда я ...

Попросите пары обсудить, какого было выполнять это упражнение, и предоставьте краткую обратную связь на пленарном обсуждении.

## Завершение темы «Я прислушиваюсь к себе»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 7

## Я умею себя успокоить

### Введение в тему

Умение успокоить себя - жизненно важный навык для любой возрастной группы. Эта тема посвящена тому, как справляться со стрессом и успокаиваться. Ученики, умеющие сохранять спокойствие в сложных ситуациях, получают определенные преимущества. Они обнаруживают, что способны проанализировать ситуацию и принять решение о том, как лучше поступить. Если они остаются в состоянии стресса или сильного возбуждения, это негативно сказывается на их способности мыслить здраво. Ученикам легко объяснить, что при высоком уровне стресса мышление затуманивается. В то же время они могут не осознавать, что мыслят нечетко. Техника беспокойства, используемая в приведенных здесь упражнениях, оказалась полезной для старшеклассников, позволяя им извлекать пользу из системы образования.

## Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ, ЧТО ПРОИЗОШЛО

**Цель:** Научиться концентрироваться на хороших воспоминаниях

**Материалы:** Без ничего или мяч (настоящий или воображаемый)

Начните с того, что попросите класс подумать о хорошем событии, которое они пережили недавно. Это может быть что-то, что произошло на прошлой неделе, позавчера или в этот же день, в зависимости от того, как часто используется это упражнение.

Попросите учеников встать в круг, и один человек бросает реальный или воображаемый мяч другому ученику. Когда ученик ловит мяч, он рассказывает всем о своем недавнем положительном опыте. Или же по очереди опросите весь класс и предложите каждому ученику в двух предложениях коротко рассказать о своем опыте.

Спросите учащихся, что они чувствуют, когда им напоминают о чем-то хорошем, что они пережили.

В конце подведите итог сказанному. Предложите учащимся использовать эту технику размышления о хороших воспоминаниях, когда они расстроены, например, или в любое другое время дня.

### Я ДОЛЖЕН .... Я ДОЛЖЕН

**Цель:** Чтобы расставить все по местам и успокоить

**Материалы:** Бумага и ручки, если необходимо

Представьте упражнение, объяснив, что когда у людей много дел, они легко чувствуют себя перегруженными и напряженными. Скажите: *Есть способ успокоить себя, изменив некоторые слова, которые вы используете. Изменение того, как вы что-то говорите, может помочь изменить ваше отношение к чему-то, чего вы, возможно, боитесь.* Используйте несколько примеров, чтобы показать, как это может сработать для учащихся:

- Вместо того чтобы думать и говорить: *Я должен сделать домашнее задание по математике*, скажите: *Я могу сделать домашнее задание по математике.*
- Вместо того чтобы думать и говорить: *Я должен подмести пол*, скажем: *Я могу подмести пол.*

#### Для учащихся младших классов:

Попросите класс встать в круг. Теперь попросите учеников по очереди сказать вслух одну вещь, которую они должны сделать на этой неделе. *Я должен ....* Ученик и остальной класс говорят: *Ты можешь ...* и так далее.

#### Для учеников старших классов:

Попросите класс написать «*Я должен*» и отметить три-пять дел, обязанностей или задач, которые они должны сделать. Попросите их посмотреть на свои списки и обратить внимание на то, что они чувствуют, когда видят перечисленные дела или обязанности. Затем попросите их изменить написанное так, чтобы получилось следующее: «*Я могу*» и записать три-пять действий, которые, по их мнению, они должны сделать. Теперь попросите их снова посмотреть на свои списки и обратить внимание на то, что они чувствуют, когда видят задания или дела, которые они должны делать.

## ОБРАЩЕНИЕ К ДРУГУ, КОГДА ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ

**Цель:** Чтобы учащиеся знали, как попросить о помощи, чтобы успокоиться

**Материалы:** Не требуются

Попросите учеников объединиться в пары. Попросите пары подумать об обычной ситуации в их жизни, которая может их несколько расстроить - но обязательно выберите не очень серьезную. Упражнение заключается в том, чтобы подумать, что помогло им успокоиться в этой ситуации.

Когда все в классе будут готовы, предложите им поделиться друг с другом тем, что их расстроило и что помогло им успокоиться. Теперь попросите их по очереди представить, что они расстроены, и попросить своего партнера помочь им успокоиться.

В конце упражнения обсудите с классом, как человек может попросить кого-то о помощи, когда он расстроен.

## СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ (ДЛЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ)

**Цель:** Научиться конструктивно справляться с беспокойством

**Материалы:** Бумага и ручки

Объясните учащимся, что во время и после пандемии было много поводов для беспокойства. Вполне естественно переживать в таких ситуациях, как пандемия, где было и может оставаться много неизвестных. Сосредоточение на проблемах, которые могут произойти или не произойти в будущем, усиливает наше беспокойство или тревогу. Это затрудняет обучение, потому что, когда мы постоянно размышляем над проблемой, наш ум занят.

Объясните, что один из способов справиться с беспокойством - это определить время для беспокойства, используя «запланированное время для беспокойства». Объясните, что ученики могут выделить для себя, например, 15 минут в день, когда они сосредоточатся на своих переживаниях. Если беспокойство появляется в другое время в течение дня, они могут напомнить себе, что займутся им позже.

Далее объясните технику. Скажите: *В этом упражнении мы определим некоторые из ваших тревог и решим, что с ними делать. Это означает, что мы должны выяснить, какие тревоги можно контролировать. Мы также подумаем, когда лучше всего проводить запланированное время для беспокойства.*

Попросите учеников взять лист бумаги и разделить его на три колонки (см. пример ниже). В первой колонке попросите их записать два-три незначительных беспокойства, которые находятся в зоне их контроля. Затем во второй колонке попросите их написать, что они будут делать с каждым беспокойством и когда они это сделают. В третьей колонке, если они чувствуют, что им нужно больше времени, чтобы подумать об описанной ими тревоге, попросите их отметить, когда лучше всего назначить время для беспокойства по этому поводу.

Пример беспокойства	Пример того, что и когда нужно сделать	Пример того, когда я могу запланировать и использовать время для беспокойства
<p>Я не смогу получить хорошие оценки на экзаменах, потому что я пропустил так много занятий в школе</p> <p>У меня не хватает времени на подготовку к экзамену на следующей неделе</p> <p>Какую учебу я буду продолжать после экзамена</p>	<p>Попросите учителя уделить немного времени, чтобы рассказать классу, какие именно страницы нам нужно изучить для экзамена и какие сокращения нам дадут</p> <p>Не смотрите телевизор или YouTube и используйте это время для учебы в течение следующих трех дней</p>	<p>Я могу выделить десять минут после ужина для беспокойства</p>

После выполнения упражнения попросите нескольких учащихся рассказать о том, что их беспокоит и что и когда они будут делать. Спросите, каково это - решить, что и когда делать с беспокойством. Реалистичный ли это план?

Спросите, пришлось ли кому-то отложить решение проблемы до запланированного времени.

Предложите учащимся, если они замечают, что думают о беспокойстве, записать его и продумать, что с ним делать и когда с ним справиться. Если необходимо, полезно также назначить время, чтобы подумать об этом подробнее.



## УСПОКАИВАЕМСЯ ...

**Цель:** Разработать ряд способов, чтобы успокоиться

**Материалы:** Доска, флипчарт или бумага и ручки

### Учителям на заметку:

Это упражнение побуждает учащихся находить способы успокоиться, когда они расстроены. Убедитесь, что сюда включены физические, социальные и когнитивные техники.

Начните с объяснения учащимся, что это спокойное успокаивающее упражнение, которое выполняется в тишине.

Предложите учащимся начать с того, чтобы обратить внимание на то, как они себя сейчас чувствуют. Затем попросите их окинуть взглядом класс и детально рассмотреть все, что там находится, например, парты, стены, доску, обратить внимание на цвета своей одежды или одежды других людей. Попросите их отметить три различных предмета в классе.

Далее попросите учащихся прислушаться к звукам, стараясь точно определить, какие звуки они слышат. Попросите обратить внимание на три звука, которые они слышат вокруг.

Наконец, попросите отметить три конкретные вещи, которые они могут чувствовать своим телом, когда находятся в контакте с внешним миром. Это может быть положение рук на столе, или положение рук, когда они держат ручку, или трогают лист бумаги либо печатают на клавиатуре, или чувствуют положение ног на полу или свои волосы касающиеся их лица. Уделите пару минут, чтобы закончить задание в тишине и скажите, что теперь им нужно обдумать то, что они сделали.

Поинтересуйтесь, какие чувства вызвало у них это короткое упражнение. Заметили ли они какие-то изменения в себе по сравнению с тем, что было до начала выполнения упражнения?

Спросите, расстраивался ли кто-нибудь, когда просили его успокоиться. Предложите нескольким учащимся, которых просили успокоиться поделиться своими историями. Помогло ли это? Знали ли они, что можно было бы сделать, чтобы успокоиться? Объясните, что каждый человек время от времени расстраивается, и важно знать, что делать, для того чтобы успокоиться.

Предложите учащимся поделиться хорошими способами успокоения. Попросите учащихся создать свой личный или совместный список приемов, которые помогут успокоиться. Убедитесь, что учащиеся используют следующие техники:

- Подумать о чем-то еще
- Использовать технику STOP
- Сосчитать до десяти
- Сосчитать обратно от 1000, вычесть семь или 17, и продолжить счет
- Написать о том, что вас расстроило и что можно сделать
- Сделать несколько глубоких вдохов
- Отстраниться от расстраивающей ситуации
- Сделать перерыв
- Отправиться на прогулку с другом
- Послушать музыку и потанцевать
- Попросить друга помочь вам успокоиться, взяв вас за руку

Укажите следующие приемы, в случае если учащиеся не упомянули их:

- Обратить внимание на окружающие предметы и назвать конкретные вещи, которые вы можете увидеть, услышать или потрогать
- Если возможно, положить в рот кубик льда
- Откусить кусочек перца чили - это не рекомендуется для младших учащихся
- Используйте техники, описанные в вводной главе:
  - Упражнение «Жевательная резинка»
  - Упражнение «Держись»
  - Заземление

## ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ СТОП

Техника СТОП может помочь на время отогнать тревожные мысли и дать столь необходимый перерыв от постоянных мыслей о беспокойстве. Когда человек в состоянии стресса, у него часто возникают тревожные мысли, которые не оставляют его в покое. Техника СТОП дает человеку передышку, так что мысли успокаиваются и на какое-то время отгоняются. Это помогает студенту переключить внимание с негативных мыслей или негативного разговора с самим собой на позитивный разговор.

### Указания:

1. Когда Вы осознаете у себя тревожную мысль, скажите «СТОП» либо вслух, либо про себя.
2. Если Вы все еще думаете так же, снова скажите СТОП. Скорее всего, по началу Вам придется повторить это не один раз, но со временем интервалы будут увеличиваться.
3. Если помогает, представьте себе дорожный знак СТОП, когда Вы приказываете мысли "СТОП".

## КОРОБКА БЕСПОКОЙСТВА

**Цель:** Освоить технику сохранения беспокойства

**Материалы:** Красивая коробка (из любого материала, который понравился бы учащимся), самоклеящиеся стикеры и карандаши

Покажите коробку и скажите, что это коробка беспокойства. Объясните, что такая коробка - хороший способ сложить в нее беспокойство и оставить на некоторое время, когда кому-то нужно это сделать.

Попросите учащихся написать на листах для заметок типичное мелкое беспокойство и сложить лист. Это должно быть беспокойство, которое может быть у них самих или у друга примерно того же возраста, что и они. Попросите учащихся привести примеры беспокойства, которое может быть несколько тревожным. Затем дайте немного времени каждому учащемуся подумать о небольшом беспокойстве, которое они испытывают в данный момент. Попросите записать это на стикер. Когда все записки будут сложены, обойдите класс и попросите учащихся положить их в коробку беспокойства.

Сформируйте пары, маленькие группы или не делите учащихся для расширенного обсуждения в зависимости от класса.

Достаньте одну записку и прочитайте его учащимся. Убедитесь, что почерк никому не виден и не зачитывайте какие-либо личные данные, что позволило бы ассоциировать беспокойство с конкретным учащимся в классе. Попросите пары, группы или весь класс обсудить:

- Что вы чувствуете, когда испытываете это беспокойство?
- Что могло бы помочь другу, который испытывает это беспокойство?
- Кто мог бы помочь?
- Если у кого-то в классе было бы такое же беспокойство, что помогло бы преодолеть или справиться с беспокойством?

Закройте коробку и объясните, что беспокойство может оставаться там до тех пор, пока учащиеся не захотят обсудить беспокойство и то, как с ним справиться. Скажите учащимся, что они могут использовать коробку для любого беспокойства, которое у них может возникнуть. Утром придя в класс, они могут мысленно или физически положить в коробку записку со своим беспокойством, а затем забрать ее в конце дня, когда будут уходить. Дома перед сном, если они думают о чем-то, когда пытаются уснуть, можно мысленно положить беспокойство в воображаемую коробку за пределами комнаты, где они спят.

## ПЕРЕКЛЮЧИТЬ КАНАЛ

**Цель:** Научиться успокаиваться мысленно

**Материалы:** Не требуются

Дайте следующие инструкции:

- Представьте, что вы смотрите на экран, например, мобильного телефона, ноутбука или телевизора.
- Представьте, что вы видите на экране свое любимое животное.
- Можете ли вы сделать воображаемый образ животного больше?
- Можете ли вы сделать воображаемый образ животного меньше?
- Можете ли вы сделать цвета более яркими?
- Можете ли вы приглушить цвета?
- Можете ли вы переключить изображение на другой канал и перейти к просмотру любимой телепередачи?

Если учащиеся получают удовольствие от этого короткого упражнения, дайте другие примеры для практики. Можно попросить учащихся подумать о беспокойстве следующим образом:

- Представьте изображение беспокойства на экране.
- Можете ли вы увеличить воображаемый образ беспокойства?
- Можете ли вы уменьшить воображаемый образ беспокойства?
- Можете ли вы сделать цвета более яркими?
- Можете ли вы приглушить цвета?
- Можете ли вы изменить изображение, переключиться на другой канал или просмотр чего-то другого?

Объясните, что учащиеся могут воспользоваться этой техникой, когда в голову приходит тревожная мысль. Они могут просто представить, что эта мысль находится на экране или на радиоволне. Они могут переключиться на другой канал по своему выбору. Они могут делать это снова и снова, пока тревожная мысль не исчезнет.

## СЧЕТ ДЫХАНИЙ ОТ ПЯТИ ДО НУЛЯ

**Цель:** Освоить успокаивающую дыхательную технику

**Материалы:** Не требуются

Дайте учащимся следующие инструкции:

- *Сядьте прямо, расслабьтесь. Закройте глаза или постарайтесь не фокусироваться на чем-либо. Поставьте ступни на пол. Обратите внимание на опору от пола и от сидения, на которую опирается ваша нижняя часть тела.*
- *Обратите внимание на дыхание. Обращайте внимание каждый раз, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Слегка приоткройте рот и отпустите напряжение в языке и челюсти.*
- *Считайте на каждом выдохе. Сделайте вдох и на первом выдохе сосчитайте «пять». На следующий выдох сосчитайте до четыре и продолжайте до нуля. При использовании отсчета каждый сбивается со счета, а когда это произойдет, просто вернитесь к пяти и начните сначала.*
- *Я даю вам две минуты для осознанного дыхания с обратным отсчетом от пяти до нуля в тишине.*
- *Пришло время закончить упражнение и вернуть внимание к работе в классе.*
- *Потянитесь и зевните, если вам этого хочется.*

Спросите у учащихся, понравилось ли им выполнять короткое упражнение на расслабление. Объясните, что они могут чувствовать себя очень расслабленными из-за активации системы отдыха, восстановления и релаксации. Это упражнение является хорошим упражнением для засыпания даже для младших учащихся.

## Завершение темы «Я могу себя успокоить»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 8

# Я могу быть уверенным в себе

### Введение в тему

Обучение уверенности помогает учащимся узнать, чего они хотят, как попросить об этом уважая других, и как вести мирные переговоры. Уверенное поведение помогает учащимся избежать агрессии по отношению к другим или пассивного или покорного поведения. Уверенность также означает отстаивание своих прав при одновременном уважении прав других.

**Учителям на заметку:** В некоторых культурах уверенность не признается как положительное качество для всех гендерных и возрастных групп. Упражнения в этой теме должны быть адаптированы к местной культуре и традициям. При выполнении любых упражнений этого раздела учителя должны учитывать действующие ограничения на безопасное физическое расстояние между учащимися из-за COVID-19.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

## БЫТЬ АССЕРТИВНЫМ/РЕШИТЕЛЬНЫМ, ПАССИВНЫМ ИЛИ АГРЕССИВНЫМ

### АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Способ выражения чувств, мыслей и убеждений открытым и честным образом, уважающий других и не нарушающий их права. Ассертивное поведение или уверенность в себе без агрессивности, свидетельствует о том, что человек уважает свои права, но не права других.

### УСТУПЧИВОЕ/ПАССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Способ выражения мыслей, чувств и убеждений в скрытой, извиняющейся или слишком скромной манере, так что другие легко игнорируют их. Уступчивое, смиренное поведение сигнализирует о том, что человек не уважает свои права, но уважает права других.

### АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Способ выражения мыслей, чувств и убеждений агрессивным, принижающим, часто неуместным путем, нарушающим права других людей. Агрессивное поведение свидетельствует о том, что человек уважает свои права, но не уважает права других.

## ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ?

**Цель:** Представить концепцию уверенности

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

### Учителям на заметку:

Учителя могут вводить понятие уверенности разными способами в зависимости от возраста и зрелости учащихся.

Представьте тему, используя примеры из повседневной жизни, например: *Я забыл сегодня свою ручку, как я могу попросить эту ручку в самоуверенной форме?* или *Мне нужна помощь, чтобы отнести книги в библиотеку. Как правильно и уверенно попросить помощи?* или *Как учащийся может уверенно сказать учителю о том, что не смог выполнить домашнее задание, потому что в семье болеют?*

Проверьте, понимают ли учащиеся, что значит быть уверенным и вести себя уверенно. Проведите совместный мозговой штурм идей и запишите предложения на доске или флипчарте.

Подведите итог сказанному и проверьте, есть ли еще что либо чтобы добавить, сказав, что учащиеся упомянули много важных аспектов уверенного поведения и приведите несколько примеров с доски.

## ХОДИТЬ УВЕРЕННО, АГРЕССИВНО И ПАССИВНО

**Цель:** Ознакомиться с различными способами уверенного, агрессивного и покорного поведения

**Материалы:** Не требуются

Попросите учащихся встать и свободно походить в отведенном месте. Затем попросите класс пройти так, чтобы единственной задачей было освободить место для других. Они должны быть максимально внимательны к другим людям и стараться не мешать им. Продолжайте движение таким образом и попросите учащихся обратить внимание на то, что они чувствуют, освобождая место для других, а не для себя.

Теперь попросите пройти смело и агрессивно. Они должны передвигаться в пространстве, думая только о себе и не обращая внимания на потребности других. Обратите внимание на то, как это чувствуется.

Затем проинструктируйте учащихся в классе двигаться таким образом, чтобы сохранять необходимую дистанцию и не сталкиваться с другими людьми, и в то же время позволять людям иметь свое пространство и право на проход. Обратите внимание на то, как это чувствуется в этот раз.

В конце упражнения попросите учащихся остановиться и объединиться в пары с ближайшим одноклассником. Попросите их рассказать о разных типах поведения, которые они попробовали. Попросите высказать несколько замечаний по поводу упражнения, чтобы слышали все учащиеся.

## ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

**Цель:** Научиться определять личное пространство и его границы

**Материалы:** Подготовьте листы с инструкциями, описанными ниже

Введите понятие личного пространства, спросив учащихся о расстоянии, на котором разные люди стоят или сидят друг от друга.

Задайте вопросы в контексте личного пространства, например:

- Если бы вы разговаривали с одноклассником, как близко бы вы стояли друг к другу?
- Если бы вы разговаривали с учителем, как близко бы вы стояли друг к другу?
- Если бы вы пошли к школьной медсестре, как близко бы вы стояли друг к другу?
- Если бы вы разговаривали с братом или сестрой, как близко бы вы стояли друг к другу?
- Если бы вы разговаривали с близким членом семьи, как близко бы вы стояли друг к другу?

Попросите учащихся встать и вытянуть руки вперед на уровне плеч, сжав кулаки или показав ладони другим, в зависимости от контекста. Расскажите, что во многих странах это личная дистанция, которую уважают окружающие при обращении к малознакомому человеку. Спросите, какова личная дистанция в их регионе.

Близкие друзья и члены семьи могут часто входить в зону личного пространства. Мальчики и девочки, мужчины и женщины обычно держатся на большем расстоянии друг от друга.

Предложите классу поэкспериментировать с личными границами. Сформируйте пары и попросите их решить, кто будет А, а кто - Б. А и Б встают, и А занимает позицию лицом к Б на расстоянии от шести до десяти метров. Б начинает движение в сторону А, и А должен сказать «стоп», когда Б войдет в личное пространство А.

Б возвращается в исходную точку и двигается в сторону А, представляя следующие категории, например:

- Школьный друг того же пола
- Некто старше на пять лет противоположного пола
- Завуч
- Родитель
- Брат или сестра

В каждом случае А должен поднять руку в знак остановки или сказать «стоп», чтобы показать приближающемуся человеку, что граница личного пространства достигнута

Предложите поменяться местами, чтобы Б мог проверить расстояния, связанные с личным пространством.

В конце упражнения обсудите, как учащиеся могут сохранить свое личное пространство и что делать, если кто-то вторгается в него. Какие способы сохранения существуют для личного пространства? Что можно сказать человеку, который вторгается в личное пространство?

Это упражнение можно выполнять, объединив личное пространство и основные чувства. Таким образом, приближаясь к кому-то, учащиеся могут экспериментировать с выражением разных основных чувств и видеть, как они влияют на личное пространство.

## ВТОРЖЕНИЕ В ЧЬЕ-ТО ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

**Цель:** Знать того, кто может помочь, если кто-то вторгается в личное пространство другого человека

**Материалы:** Не требуются

Некоторые вторжения в личное пространство могут восприниматься как очень серьезное и тревожное. Обсудите с классом учащихся, какие типы вторжения могут восприниматься как агрессивные. Имейте в виду, что это может включать цифровое вторжение на мобильный телефон или компьютер, например, получение нежелательных сообщений или электронных писем откровенного характера.

Приведите как можно больше примеров того, как учащиеся могут столкнуться с вторжением в их личное пространство, и укажите людей, к которым они могут обратиться за помощью.

Объясните, что трудно, когда с таким вторжением сталкивается учащийся младше 18 лет. Это может заставить самих учащихся чувствовать стыд, даже если они не виноваты. Обсудите, как поддержать друга, который столкнулся с таким вторжением, и как дать ему возможность уверенно ответить.

## СКАЗАТЬ ДРУГУ «НЕТ»

**Цель:** Практика способов уверенно сказать «нет»

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

Попросите учащихся придумать ситуации, когда трудно было бы отказать в просьбе другу. На доске или флипчарте разместите предложения от самого простого к самому сложному.

Попросите двух добровольцев разыграть перед классом самую простую ситуацию. Перед тем, как они начнут, отведите просящего в сторону и попросите его или ее настаивать на просьбе и действовать более агрессивно. Другая сторона будет говорить «нет» на просьбу, и ей можно дать инструкции делать это напористым, уверенным образом или пассивно и покорно. После проведения ролевой игры попросите учащихся поднять большой палец вверх за самые уверенные ответы и вниз за самые покорные или пассивные ответы. Поблагодарите участников и кратко обсудите лучшие способы реагирования на просьбу в ролевой игре.

Если время позволяет проведите еще несколько ролевых игр подобным образом или в парах. Если учащиеся не упомянули гендерный и возрастной аспект ситуации, можно спросить их об этом после каждой ролевой игры: Если бы друг был мужчиной на пять лет старше, как бы это повлияло на ответ другого человека? Проведите обсуждение того, что группа сделала хорошо, когда просила или договаривалась о необходимости или праве. Если возможно, свяжите это с основными проблемами в повседневной жизни учащихся.

## Завершение темы «Я могу быть уверенным»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 9

## Я умею решать конфликты

### Введение в тему

Конфликт может означать для нас разные вещи. Это может быть незначительное разногласие между двумя друзьями, о котором один ничего не думает, а другой считает неприятным конфликтом. Конфликты являются частью повседневной жизни каждого человека. Конфликты - это обычное явление, и их невозможно избежать. Поэтому всем нам очень полезно узнать о конфликтах и о том, как с ними справляться. Иногда лучший выбор это избежать конфликта, в других случаях лучше подождать разрешения конфликта, а в некоторых случаях избежать конфликта невозможно.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### САЙМОН ГОВОРIT «ПОЖАЛУЙСТА»

**Цель:** Развить концентрацию и понять важность вежливости

**Материалы:** Не требуются

Пусть учитель или другой назначенный человек в качестве инструктора встанет перед учащимися. Инструктор проводит упражнение, давая одно указание за раз в удобном для учащихся темпе.

Объясните, что учащиеся должны повторять движения инструктора, если они слышат: Саймон говорит «пожалуйста», но они не должны двигаться, если слышат: Саймон говорит, ..... Например, *Саймон говорит: «Пожалуйста, помашите рукой», а не Саймон говорит: «Помашите рукой».*

Следующий шаг заключается в том, что инструктор выполняет движения, одновременно инструктируя учащихся. Учащиеся должны слушать внимательно и двигаться только тогда, когда они услышат, что инструктор говорит «пожалуйста»...

После выполнения упражнения обсудите с учащимися:

- как быть вежливым, когда просишь помощи у других или хочешь снискать благосклонности дома
- как чувствует и реагирует человек, если его просят вежливо или грубо

- есть ли у них примеры, когда вежливость помогала сгладить социальное взаимодействие
- считают ли они, что можно быть вежливым когда другие люди невежливы.

Подведите итоги и включите следующие пункты, если учащиеся не упомянули о них:

- вежливость влияет на благополучие в классе и повседневной жизни
- вежливое обращение заставляет человека чувствовать себя уважаемым
- вежливость помогает людям легче выполнять инструкции
- вежливые манеры могут разрядить обстановку и улучшить настроение окружающих.

## ПРОСЬБА И ОТКАЗ

**Цель:** Узнать разные способы чтобы попросить о чем-то и отказать в просьбе

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры, ручка, книга или любой другой предмет

Приступая к упражнению, скажите: *Попросить друга о помощи или одолжении может быть трудно, как и отказать в помощи или одолжении. Это упражнение позволяет попробовать разные формы просьбы и отказа, чтобы выяснить, что работает лучше.*

Попросите учащихся в классе разбиться на пары. Попросите пары решить, кто будет А, а кто - Б. А выбирает небольшой предмет, например, ручку или книгу, который представляет собой то, что он хотел бы оставить себе, но чего очень хочет Б. Объясните, что А должен удерживать предмет, отказывая почти на каждую просьбу Б, если только Б не удастся убедить отдать его. Б будет использовать все способы, какие только сможет придумать, чтобы получить предмет.

Цель упражнения для А - изучить способы отказа на просьбу, а также, возможно, испытать, как удастся Б заставить А отдать предмет. Цель упражнения для Б - изучить способы убедить А отдать предмет и, возможно, найти успешный способ сделать это.

Прежде чем учащиеся приступят к выполнению упражнения, дайте им время подумать, как А собирается сказать «нет» на многочисленные просьбы Б, и как Б будет высказывать свои просьбы. Что может убедить А отдать предмет? Теперь попросите пары выполнить упражнение.

В конце разберите упражнение на расширенном обсуждении или попросите пары поделиться своим совместным опытом, используя следующие вопросы:

- Какие способы использовал Б, чтобы попросить предмет?
- Использует ли Б те же способы в повседневной жизни, когда хочет получить что-то от другого человека?
- Каково было А говорить «нет» каждый раз, когда Б обращался с просьбой?
- Если А отдал предмет Б, что заставило А сделать это?

Завершите упражнение, попросив учащихся подумать о полезных стратегиях для просьб и переговоров. Какие стратегии лучше всего подходят для того, чтобы получить то, что вам нужно, уважая права других? Запишите стратегии на доске или флипчарте и убедитесь, что они включают следующее:

- оставаться спокойным
- просить вежливо
- объяснить причины, по которым вам нужен этот предмет
- понимать причины, по которым другой человек может захотеть оставить предмет у себя.

## ЯЗЫК ТЕЛА И СЛОВА ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТА

**Цель:** Понять роль языка тела и слов при возникновении конфликта

**Материалы:** Доска или флипчарт, разделенный на две колонки, одна часть с заголовком «Лестница вражды» для младших учащихся и «Как обострить конфликт» для старших учащихся

Разделите учащихся на группы по три человека. Попросите группы представить, что они попали в ситуацию, которая может перерасти в конфликт. Представьте группам ситуации, которые имеют отношение к их жизни, или адаптируйте следующие ситуации:

- Вы втроем на игровой площадке играете с мячом и кто-то, кто вам очень не нравится, берет мяч и начинает играть с другим учащимся.
- Одноклассник во время перемены называет вас троих тупицами и идиотами. Когда вы возвращаетесь в класс, вы встречаете виновника в дверях.
- Вы узнаете, что друг обзывал вас и ваших друзей в присутствии других, когда вас там не было. После уроков вы все встречаетесь в развлекательном заведении.

- Вы рассказали секрет другу и узнали, что он рассказал его еще нескольким людям, которые теперь смеются над вами. Друг приходит к вам в гости, и вы собираетесь сказать ему, что вы думаете о его поступке.
- Ваша группа работала после уроков, чтобы накопить на школьную поездку. Вы принесли деньги в класс, чтобы оплатить поездку позже в течение дня. Вы приходите в класс после перемены и видите двух одноклассников, которые остались в классе. Вы обнаруживаете, что из сумки пропали деньги и обращаетесь к этим двум одноклассникам.

Попросите группы быстро позиционировать себя так, как будто они находятся в описанной ситуации. Они не должны разговаривать, но должны обратить внимание на мимику и на то, как расположены их тела по отношению друг к другу. Теперь попросите группы обратить внимание на язык тела, чтобы увидеть, как оно выглядит, когда возникает конфликт. Попросите группы поделиться своими мыслями и запишите их на доске или флипчарте под заголовком *«Лестница вражды»* или *«Как обострить конфликт»* для старших учащихся.

Затем попросите группы остаться в той же ситуации, но на этот раз обсудить, какие слова могли бы быть использованы для эскалации конфликта. Попросите группы поделиться своими мыслями и запишите их внизу доски или флипчарта под заголовком *«Как обострит конфликт»*.

Попросите группы представить, что ситуация еще больше обостряется. Попросите их обсудить язык тела и слова, которые способствовали бы усугублению конфликта. Предложите каждой группе по очереди представить отчет о своем обсуждении и запишите его в верхней части доски или флипчарта.

## ЯЗЫК ТЕЛА И СЛОВА ДЛЯ РАЗРЯДКИ КОНФЛИКТА

**Цель:** Понять роль языка тела и слов в разрядке конфликта

**Материалы:** Доска или флипчарт с двумя колонками, одна часть с заголовком *«Лестница дружбы»* для младших учащихся и *«Как разрядить конфликт»* для старших учащихся

Разделите учащихся на группы по три человека и представьте группам ситуацию для работы, как в предыдущем упражнении. Дайте учащимся несколько минут, чтобы представить ситуацию, в которой они находятся, а затем представить, что ситуация стала еще хуже. Что может произойти сейчас, когда напряжение растет, а противоборствующие стороны становятся все более напряженными?

Затем попросите их представить, что ситуация успокаивается и конфликт снижается.

Попросите группы быстро позиционировать себя так, как будто они находятся в ситуации, когда конфликт снижается. Они не должны разговаривать, но должны обратить внимание на мимику и на то, как расположены их тела по отношению друг к другу. Теперь попросите группы обратить внимание на язык тела, чтобы увидеть, как оно выглядит, когда конфликт снижается. Попросите группы поделиться своими мыслями и запишите их на доске или флипчарте под заголовком *«Лестница дружбы»* или *«Как разрядить конфликт»*.

Затем попросите группы остаться в той же ситуации, но на этот раз обсудите слова, которые можно было бы использовать, чтобы разрядить конфликт. Обсудите с учащимися, какие типичные слова и предложения использовались бы и запишите их на доске.

## ПОСОВЕТУЙТЕ, КАК УСПОКОИТЬСЯ И РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ

**Цель:** Обобщить полезные способы разрешения конфликта

**Материалы:** Флипчарт с заголовком *«Что делать, чтобы разрешить конфликт»*

Обсудите с учащимися, какой совет бы они дали другу, который живет в районе, где много конфликтов в школе, дома и в обществе. Что было бы полезно делать, говорить и знать другу в таких ситуациях? Запишите их идеи и советы на флипчарте.

В зависимости от учащихся и контекста, полезные советы могут включать в себя следующие:

- Использовать открытый язык тела
- Держать ладони открытыми в направлении противника
- Если кто-то ведет себя агрессивно, не смотреть ему прямо в глаза. Лучше смотреть в направлении головы
- Когда говорите, не делайте предположений и не обвиняйте кого-то в чем-то
- Задайте вопрос о совершенно другом
- Сделайте перерыв.

## БЕСПРОИГРЫШНЫЕ РЕШЕНИЯ

**Цель:** Различать разные исходы конфликта

**Материалы:** Бумага и ручки

Приведите учащимся пример конфликтной ситуации, имеющей отношение к их повседневной жизни, но убедитесь, что это пример незначительного конфликта, например, два учащихся не согласны с чем-то в классе. Объясните суть конфликта и позиции двух учащихся. Один учащийся взял книгу из сумки одноклассника без разрешения, и этот одноклассник очень сильно расстроился. Первый учащийся не придавал этому значения, так как был не против, чтобы одноклассники брали книги из его сумки. Другой вариант - предложить добровольцев создать скульптуру, приняв позы участников конфликтной ситуации. Затем попросите учащихся объяснить словами позицию каждой стороны.

Разделите класс на три или шесть групп в зависимости от размера класса. Дайте каждой группе один из трех рисунков:

- **Рисунок 1с** двумя улыбающимися смайликами и заголовком «Обе стороны выигрывают»
- **Рисунок 2** с одним улыбающимся смайликом и одним грустным лицом и заголовком «Одна сторона выигрывает, другая сторона проигрывает»
- **Рисунок 3с** двумя печальными лицами и заголовком «Обе стороны проигрывают».

Пусть группы представят свои работы и обсудят, как стороны в конфликте приходят к взаимовыгодному решению.

## ИЗМЕНЕНИЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ В ОБСУЖДЕНИИ

**Цель:** Научиться видеть конфликты с чужой точки зрения

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Эту форму обсуждения можно использовать с детьми старше 10 лет в зависимости от их зрелости и контекста. Она состоит из трех этапов - *выстраивание точек зрения, размышление и совместные решения*. Такой формат приводит к интересным результатам, поскольку все стороны получают больше понимания и уважения к взглядам оппонента. Слушатели играют активную роль в такой форме обсуждения, задавая личные вопросы, а также предлагая решения об обсуждаемой проблеме.

Примеры горячих тем для обсуждения с младшими школьниками:

- Можно передумать насчет даты игры?
- Стоит ли толкнуть одноклассника, который толкнул тебя первым?
- Если вы считаете, что кто-то украл игрушки из класса, должны ли вы сказать об этом учителю?
- Если вашему лучшему другу не разрешили пойти на экскурсию с классом, то стоит ли и вам не идти туда?

Примеры горячих тем для обсуждения со старшеклассниками:

- Должен ли выбор образования зависеть только лишь от учащегося?
- Предоставляются ли одинаковые возможности мальчикам и девочкам в нашем обществе?
- Отличаются ли ожидания от мальчиков и девочек?
- Могут ли дети самостоятельно принимать решения в отношении «хх» или «хх»?

Начните с определения темы для обсуждения с учащимися. Это может быть, например, актуальное обсуждение для некоторых учащихся, где есть две противоположные и разные точки зрения. Или же это могут быть обычные темы для обсуждения в данном контексте, которые часто приводят к тому что оппоненты указывают на заблуждение другой точки зрения. Как только тема будет определена, попросите двух учащихся выйти вперед и встать по разные стороны, представляя каждую сторону обсуждения.

Первый этап - выстраивание точек зрения: Теперь каждый учащийся выскажет свою точку зрения по данному вопросу. Следует четко определить, в чем расходятся их точки зрения.

Второй этап - размышление: Стороны физически меняются местами в классе. Теперь каждый учащийся говорит о хороших аргументах, приведенных другой стороной. Каждый учащийся должен рассмотреть те аспекты аргумента, которые имеют смысл. На этом этапе другие учащиеся могут задать личные вопросы о том, почему выступающие придерживаются своей точки зрения.

Третий этап - совместные решения: Теперь учащиеся, представляющие каждую сторону, и остальные учащиеся должны договориться об одном или нескольких предложениях по совместному решению обсуждаемого вопроса.

В конце обсудите, насколько эта форма обсуждения оказалась полезной для учащихся. Поинтересуйтесь, считают ли они, что ее можно использовать в школе или вне ее для обсуждения, где люди принимают аргументы противоположных сторон.

## ПОМОЩЬ ДРУГИМ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ

**Цель:** Развить навыки для мирного урегулирования конфликтов

**Материалы:** Не требуются

Спросите учащихся, какие типичные незначительные ситуации приводят к конфликтам между ними. Узнайте у учащихся старшего возраста, что приводит к конфликтам в повседневной жизни. Договоритесь о паре ситуаций, с которыми они могли поэкспериментировать и которые соответствуют возрасту, зрелости и контексту, в котором живут учащиеся. Другим вариантом может быть разработка до начала занятий сценариев на основе инцидентов, наблюдаемых в классе.

Попросите учащихся разделить на пары и использовать выявленные ситуации (или сценарии) для выполнения упражнения. Упражнение заключается в том, чтобы помочь другим разрешить конфликт.

Объясните три этапа выполнения задания:

- объясните, что произошло
- объясните, что было бы здорово, если бы это произошло
- объясните, что они могут сделать, чтобы это произошло.

Сначала один учащийся объясняет, что произошло и как он видит ситуацию, в то время как второй учащийся слушает, не перебивая. Затем второй учащийся повторяет то, что сказал первый, чтобы убедиться в правильности понимания. Меняются ролями.

Затем учащиеся по очереди говорят, что бы они хотели, чтобы произошло.

Наконец, каждый учащийся говорит, что он может сделать индивидуально и вместе, чтобы в данной ситуации произошло что-то важное.

## КОНФЛИКТЫ: ВВЕРХ И ВНИЗ ПО ЛЕСТНИЦЕ

**Цель:** Узнать о шагах, которые предпринимаются для эскалации и деэскалации конфликтов

**Материалы:** Не требуются

Попросите учащихся определить ситуации в жизни ровесников, которые могут привести к конфликтам с другими людьми. На доске или флипчарте нарисуйте лестницу со ступенями вверх с одной стороны и ступенями вниз на другой стороне.

Попросите учащихся провести мозговой штурм типичного конфликта, с которым они могли бы столкнуться, в первую очередь думая о следующем:

Каковы самые первые шаги в последовательности событий, начинающейся со спора между двумя друзьями, который может привести к крупному конфликту? Определите, например, какими могут быть шаги:

Распространять ложную информацию о друге

Сплетничать или говорить гадости за спиной друга

Перестать разговаривать или смотреть на друга

Перестать дружить с другом

Обижаться и злиться на реакции друга

Спорить

Теперь попросите учащихся определить шаги, которые позволили бы спуститься по лестнице, и вернуться к тому, как все было до конфликта, например:

Успокоиться и сделать перерыв

Посмотреть на происходящее с точки зрения другого человека

Обратиться за помощью к взрослому или другу

Получить помощь, чтобы выслушать друг друга и выяснить, что же действительно произошло

Совместно найти решение

Снова начать разговаривать

## Окончание темы «Я могу решать конфликты»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 10

## Я умею справляться с изменениями

### Введение в тему <sup>6</sup>

Эта тема позволяет учащимся задуматься об изменениях, узнать о естественных реакциях на изменения и о том, что делать, чтобы лучше справляться с ними. Учащиеся также испытают определенные чувства, когда другие влияют или изменяют то, что они создали. Представьте тему, упомянув, что во время пандемии всем пришлось столкнуться со многими изменениями. С неожиданными и внезапными изменениями всегда трудно справиться, поскольку нет времени подготовиться к переменам и их влиянию на нашу жизнь.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

#### ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

**Цель:** Тренировка наблюдения за изменениями

**Материалы:** Не требуются

Объясните учащимся, что это невербальное упражнение, при выполнении которого используются навыки наблюдения.

Попросите учащихся разделить на пары и встать лицом друг к другу. Попросите старшеклассников использовать невербальный язык, чтобы решить, кто будет «А» первым.

«А» и «Б» поворачиваются друг к другу спиной. «А» меняет одну маленькую деталь в своей внешности. Например, он может снять очки, застегнуть или расстегнуть воротник, снять значок или развязать шнурок. Попросите «А» и «Б» повернуться лицом друг к другу, и чтобы «Б» посмотрел на «А», не сказав ни слова. У «Б» есть десять секунд, чтобы сделать свои наблюдения и определить, что «А» изменил в своей внешности. Теперь попросите «А» и «Б» повернуться друг к другу спиной, но на этот раз настало время для того, чтобы «Б» что-то изменил в своей внешности. Повторите еще несколько раз.

<sup>6</sup> Пожалуйста, ознакомьтесь с руководством Центра психологической поддержки МФОККиКП «Потеря и горе во время COVID-19», прежде чем проводить упражнения по этой теме

Завершите упражнение вопросами:

- Было ли легко или трудно заметить изменения, которые сделал партнер?
- Какие основные навыки необходимы для того, чтобы уметь замечать изменения в других людях?

## ЧУВСТВА МЕНЯЮТСЯ

**Цель:** Понять меняющуюся природу чувств

**Материалы:** Доска или флипчарт с нарисованными тремя колонками, фломастеры

Напомните классу об упражнениях на развитие основных чувств на стр.27. Попросите учащихся подумать о том, что они чувствуют в данный момент. Попросите произнести это вслух, записать на бумаге или молча подумать об этом.

Теперь попросите учащихся определить четыре основных чувства, которые они испытывали в последние пару дней. Предложите им разбиться на пары и молча показать своему партнеру четыре чувства. Например, их можно превратить в короткий танец, если учащиеся знакомы с выразительными искусствами. Второй партнер определяет четыре чувства и, если у него возникают трудности, он может попросить о помощи. Затем наступает их очередь показать последовательность своих чувств.

- Попросите пары рассказать, как изменилось каждое их чувство:
- Сколько потребовалось времени, чтобы чувства изменились?
- Потребовалось ли для изменения одних чувств больше времени, чем для других?
- Что заставило их измениться?
- Полезно ли иногда напоминать себе, что чувства не вечны, они меняются?

## РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ

**Цель:** Заметить реакцию на изменение

**Материалы:** Лист бумаги для каждого учащегося или длинный рулон бумаги, разложенный на столах или на полу, цветные ручки или мелки для каждого учащегося

Объясните учащимся, что это невербальное упражнение, при выполнении которого они сидят или стоят перед столами, на которых лежат листы бумаги. Если используется рулон бумаги, учащиеся могут встать вокруг него. Каждый учащийся берет с собой ручки и мелки, когда меняет место при выполнении упражнения.

Попросите учащихся нарисовать рисунок - они могут нарисовать все, что хотят. Предоставьте для рисования две минуты. По истечении времени попросите их передвинуться на два места вправо. (Если они сидят за партами в ряд, дайте более подробные инструкции, как они должны передвинуться на эти два места).

Теперь каждый учащийся должен стоять или сидеть перед рисунком, нарисованным кем-то другим. Дайте им несколько минут, чтобы посмотреть на рисунок и подумать о том, что можно добавить. Предоставьте для этого две минуты.

Повторите инструкции так, чтобы учащиеся переместились еще два раза.

Сообщите учащимся, что время вышло, и попросите вернуться на свои места к своим первоначальным рисункам. Попросите посмотреть на изменения, внесенные в их рисунки, и заметить эти изменения.

Проведите расширенное обсуждение по одному или нескольким вопросам:

- Что вы чувствуете, когда кто-то другой изменил ваш рисунок или дизайн?
- Что делает такие изменения легкими, а что - трудными?
- Как вы относитесь к изменениям в вашей жизни в целом?
- Как вы реагируете на изменения?
- Как вы справляетесь с изменениями?
- Какова наилучшая стратегия, чтобы справиться с изменениями?

Разделите учащихся на пары или группы по четыре человека. Попросите их обсудить, какие рекомендации они могли бы дать людям, чтобы справиться с изменениями в жизни, подобными тем, которые пережили они, например, во время пандемии COVID-19.

## Я МОГУ СТРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЕЙ

**Цель:** Понять реакцию на потерю и то, как справиться с ней

**Материалы:** Доска или флипчарт с нарисованными тремя колонками, фломастеры

Объясните, что с каждым серьезным изменением в жизни происходят как приобретения, так и потери. Пандемия COVID-19 внесла значительные изменения в жизнь многих детей, подростков и взрослых.

Попросите учащихся привести примеры потерь в их жизни из-за пандемии. Запишите примеры в первой колонке с точки зрения типа потерь, о которых они говорят. Например, если у кого-то умер кот, это будет «*Потеря домашнего питомца*». Убедитесь, что учащиеся понимают, что не обязательно всем соглашаться с упомянутой потерей.

Теперь, попросите учащихся высказать, какие естественные реакции они ожидали бы увидеть у человека, который пережил потерю. Запишите примеры реакций на потери во второй колонке. Продолжите упражнение, дав учащимся возможность составить список различных видов потерь и реакций, которые они могли бы ожидать в связи с этими потерями.

Затем попросите учащихся привести примеры того, что помогло бы им преодолеть, принять или смириться с каждым типом потерь. Запишите стратегии преодоления в третьей колонке.

Если из приведенных примеров не было понятно, объясните учащимся, что с некоторыми потерями справиться труднее, чем с другими, и что каждый человек будет реагировать на потерю по-разному. В целом, потери оказывают большое влияние на человека и для восстановления требуется больше времени, если:

- они внезапны или неожиданны,
- человеку близко то, что было потеряно
- человек переживает несколько потерь.

Завершите упражнение подведением итогов различных видов потерь, диапазона естественных реакций, которые могут последовать, и стратегий, позволяющих справиться с этими изменениями. Стратегии преодоления могут быть следующими:

- Просьба о помощи
- Разговор с другом
- Прогулка

## ПЕРЕХОД ОТ ПОТЕРИ

**Цель:** Понять реакцию на потерю и то, как справиться

**Материалы:** Бумага и ручки

Попросите учащихся взять лист бумаги и сложить его пополам. Попросите нарисовать рисунок на одной стороне. Это должно быть изображение какой-нибудь незначительной потери, которую они пережили и о которой до сих пор немного грустят. На другой стороне листа попросите нарисовать то, за что они благодарны и чему рады в своей нынешней жизни.

Затем попросите раскрыть лист так, чтобы были видны оба рисунка. Попросите подумать о том, что можно было бы нарисовать, чтобы соединить или построить мост от потери к тому, что их радует. Например, это может быть транспортное средство, мост, корабль, лестница, часы или что-то еще, что могло бы помочь им пережить потерю. Они могут поделиться историями о том, как это помогает им перейти от потери к нынешней или будущей жизни.

Проведите расширенное обсуждение способов перехода от потери к будущей жизни.

## Завершение темы «Я могу справиться с изменениями»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 11

# Я знаю что такое гендер/пол

### Введение в тему

Тема о гендере основана на понимании того, что во многих регионах мира гендер рассматривается в спектре и признается несколько гендеров. Когда мы признаём только категории мужчин и женщин, мы исключаем тех людей, которые не соответствуют этим категориям. В некоторых регионах какие-то упражнения могут быть пропущены, так как они могут считаться культурно неприемлемыми. Упражнения включают определения слов «пол» и «гендер», таким образом предоставляя ученикам возможность задуматься об ожиданиях связанных с гендерной принадлежностью. В зависимости от того, насколько гендерно разнообразен контекст, в классе учителя могут учесть в упражнениях больше категорий гендеров для тех учеников, которые не считают себя принадлежащим к определенному полу.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеющиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### РАЗНИЦА МЕЖДУ ПОЛОМ И ГЕНДЕРОМ

#### ПОЛ

Пол описывает физическую и биологическую разницу между мужчинами и женщинами. Он обусловлен биологически и поэтому не может быть изменен без вмешательства.

#### ГЕНДЕР

Гендер относится к приобретенным социальным различиям между разными полами, таким как различия между мужчинами и женщинами на протяжении всей жизни. Хотя эти различия глубоко укоренились в культурах, с течением времени они поддаются изменениям и имеют широкие вариации как внутри культур, так и между ними. Эти различия отражаются в ролях, ответственности, возможностях, доступе к ресурсам и контролю над ними, ожиданиях, привилегиях и ограничениях, которыми обладают женщины и мужчины. Это означает, что гендер является социально и культурно обусловленным и может быть изменен.

## ПОЛ И ГЕНДЕР

**Цель:** Ознакомить с понятиями пол и гендер, и прояснить гендерные ожидания

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Если в контексте имеется большее количество полов, пожалуйста, включите их в упражнение.

Спросите учащихся, в чем разница между понятиями «пол» и «гендер». Если это подходит по контексту, спросите класс, слышали ли они о различиях между этими двумя понятиями.

Сформируйте шесть групп и распределите для обсуждения в каждой группе возрастную группу, например, девочки, мальчики, мужчины, женщины, пожилые мужчины и пожилые женщины. Попросите обсудить ожидания, характерные для данной возрастной группы. Почему существуют разные ожидания?

Попросите каждую группу сделать сообщение для другой группы о поведении, чтобы выяснить, относится ли это утверждение пола или гендера. Например, утверждение может быть следующим:

- Женщины рожают (пол),
- Мужчины не плачут (гендер)

## МОЕ ИМЯ И МЕСТОИМЕНИЕ

**Цель:** Повысить осведомленность о гендерной идентичности

**Материалы:** Не требуются

Попросите учащихся представить, что они путешествуют в место, где существует множество гендерных идентичностей. Попросите их подумать, как бы они представились, начиная с имени и затем местоимения, которое они хотели бы, чтобы использовали другие.

Дайте учащимся несколько минут чтобы практиковать это в парах.

## ДВИЖУЩИЕСЯ СТУЛЬЯ

**Цель:** Обсудить гендерные нормы

**Материалы:** Один стул для каждого человека

### Учителям на заметку:

Перед началом работы составьте список утверждений, которые будут использоваться в упражнении - см. примеры ниже. Обратите внимание, что не все утверждения должны быть связаны с гендерными ролями, а те, которые связаны, должны соответствовать возрасту и зрелости учащихся.

- Сегодня нет солнца/идет дождь.
- Учащиеся считают, что хорошо вернуться в школу.
- Учащиеся приобрели полезные навыки, пережив пандемию.
- Мальчики и девочки приобрели одинаковые навыки, пережив пандемию.
- Во время пандемии у мальчиков было больше свободы, чем у девочек.
- В школе к девочкам и мальчикам относятся одинаково.
- Мы ожидаем одинаковых успехов в школе у девочек и мальчиков.
- Дразнить девочек - это нормально.
- Учащиеся считают, что смеяться над плачущими мальчиками - это нормально.

Попросите учащихся сесть в круг, оставив место для стула учителя.

Приступите к упражнению, объяснив правила: Учитель зачитывает утверждение, оставаясь на месте. Все учащиеся, согласные с утверждением, должны поменяться местами друг с другом. Несогласные с утверждением учащиеся остаются сидеть на своих стульях.

В следующем раунде учащиеся меняются местами, если они согласны с тем, что утверждение относится к их возрастной группе в целом. Это означает, что согласие с этим не обязательно означает, что это их личное мнение.

После игры задайте учащимся открытые вопросы о том, существуют ли различия в том, как представители разных гендеров смотрят на эти вопросы.

Обсудите, почему у некоторых могли бы быть разные ответы на один и тот же вопрос.

### СИДЕТЬ, СТОЯТЬ И ХОДИТЬ КАК... .

**Цель:** Повысить осведомленность о языке тела, связанная с гендером и возрастными группами

**Материалы:** Множество самоклеящейся бумаги для заметок, на каждом листе написана роль - девочка, мальчик, женщина, мужчина, пожилая женщина, пожилой мужчина

Сложите записки и раздайте по одной каждому учащемуся. Попросите учащихся прочитать про себя записки и убрать их так, чтобы никто не видел. Объясните, что написанное слово - это роль, которую они должны сыграть в этом упражнении.

После того, как каждый получил свою роль, попросите учащихся сесть так, как сидел бы человек в общественном месте в соответствии с их ролью. Попросите учащихся, молча, оглядеться вокруг и посмотреть, могут ли они определить тех, кто играет ту же роль, что и они, а также предположить, какие роли играют другие.

Теперь попросите учащихся встать в классе так, как человек в их роли стоял бы в общественном месте. Снова попросите учащихся, молча, оглядеться вокруг и посмотреть, могут ли они определить тех, кто играет ту же роль, что и они, а также предположить, какие роли играют другие.

Теперь попросите учащихся пройти по классу так, как человек в их роли шел бы в общественном месте. Попросите их, не разговаривая, объединиться в группы с теми, кто играет ту же роль. Помогите учащимся, которые испытывают трудности с поиском своей группы.

Попросите учащихся обсудить язык тела, который они, возможно, заметили в этом упражнении, а также его значение и последствия.

Если время позволяет, проведите групповую дискуссию о том, является ли язык тела, связанный с гендером и возрастом, приобретенным или врожденным. Спросите, знает ли кто-нибудь культуры, в которых существуют иные гендерные нормы, или приведите примеры.

### КОЕ-ЧТО ОБО МНЕ И ГЕНДЕРЕ

**Цель:** Отражение гендерных ожиданий

**Материалы:** Заранее подготовленный флипчарт с вопросами, если для выполнения этого упражнения будет проводиться групповая работа

Попросите класс встать в круг или поработать в маленьких группах. Если образовался круг, обойдите группу и задайте учащимся вопросы. Если работа проходит в маленьких группах, попросите учащихся ответить на вопросы в своих группах.

Задайте им следующие вопросы:

- Назовите что-то, что вы любите делать и что считается типичным для вашего гендера.
- Назовите что-то, что вы любите делать и что хотели бы делать и что считается типичным для другого гендера.
- Назовите что-то, что вы любите делать и что не считается типичным для вашего гендера.

Обсудите с учащимися, как принять человека, который не хочет соответствовать существующим гендерным нормам.

### ИНТЕРВЬЮ О ГЕНДЕРНЫХ РОЛЯХ

**Цель:** Повысить осведомленность о том, как с течением времени меняются гендерные роли

**Материалы:** Не требуются

**Учителям на заметку:**

Это упражнение включает домашнее задание, после выполнения которого необходимо сделать рапорт в классе или написать эссе. Домашнее задание включает в себя проведение интервью с представителем старшего поколения на тему гендерных ролей. Интервьюируемым может быть, например, бабушка, дедушка, тетя или дядя. Дайте старшеклассникам время заранее попрактиковаться в ведении интервью в классе, чтобы они научились направлять разговор в нужное русло и получать ответы на свои вопросы.

Объясните домашнее задание учащимся. Потратьте время в классе, чтобы определить, что они хотят узнать у интервьюируемых о гендерных ролях и о том, как они менялись со временем. При необходимости можно использовать следующие вопросы:

- Сколько вам лет и где вы выросли?
- Пожалуйста, опишите, какими были гендерные роли, когда вы были молодыми.
- Изменились ли гендерные роли в течение вашей жизни? Если да, то как?
- Бросали ли вы вызов гендерным ролям, когда были молодыми? Если да, то почему?
- Изменились ли ваши представления о гендерных ролях с тех пор, как вы были молоды? Если да, то почему, и если нет, то почему?

Объясните, что учащиеся после проведения интервью могут сделать сообщение в классе или написать эссе. Организуйте выступления учащихся в классе.

После этого используйте следующие вопросы для обсуждения гендерных ролей:

- Какие общие изменения в гендерных ролях произошли за последние поколения?
- Какие изменения учащиеся ожидают увидеть в течение своей жизни?
- Имеют ли мужчины, женщины и представители других гендеров одинаковые взгляды на гендерные роли и произошедшие изменения?

## ОДИН ДЕНЬ ИЗ ГЕНДЕРНОЙ ЖИЗНИ

**Цель:** Повышение осведомленности о ролях и обязанностях представителей разных гендеров

**Материалы:** Не требуются

Объясните, учащимся, что они совершат воображаемое путешествие и после этого расскажут о том, что они испытали.

Скажите: *Сядьте прямо. Поставьте ноги на пол и закройте глаза, как будто хотите уснуть. Положите руки на колени или на стол, чтобы вам было максимально удобно расслабить кисти, руки и плечи. Почувствуйте, как вы опираетесь на стул и то, как вес ваших ног давит на пол. Теперь глубоко вдохните, а затем медленно выдохните.*

*Представьте, что вы лежите в кровати и готовы встать утром. Только вы замечаете, что вы теперь другого пола. Вы отправляетесь в воображаемое путешествие, в котором вам придется провести весь день в роли представителя другого пола. Начните представлять себе происходящее - сейчас утро, вы проснулись и собираетесь в школу.*

*Представьте, что происходит, когда вы идете в школу.*

*Представьте, что происходит, когда вы находитесь в школе. Как вы чувствуете себя в классе и на перемене в теле представителя другого пола?*

*Представьте, что происходит сейчас, когда вы вышли со школы, и проводите вторую половину дня дома.*

*Представьте, что происходит сейчас, когда вы за ужином и в течение всего вечера, если бы вы находились в теле человека другого пола.*

*Представьте, что происходит сейчас, когда пора готовиться ко сну.*

*Представьте, что вы лежите в кровати и думаете о том, чем этот день отличается от других.*

*Воображаемое путешествие заканчивается, и у вас есть немного времени, чтобы переключить свое внимание на класс. Откройте глаза, зевните и потянитесь, если вам этого хочется. Уделите немного времени размышлениям.*

*Теперь я хочу услышать, каким был этот день для вас. Удивило ли вас что-нибудь или все было как обычно?*

## Завершение темы «Я знаю о гендере»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 12

# Да, я умею говорить «нет»

### Введение в тему

В течение дня мы много раз говорим «да» и «нет». Люди могут спросить: «Вы хотите пить или стакан воды?» Вы сделали домашнее задание? Вы готовы к ужину? Вы мыли руки? Хотите сыграть в игру? Несколько раз в день у нас спрашивают о том, на что может быть трудно ответить «нет». В этой теме мы узнаем, в каких случаях уместно говорить «нет», например, когда сверстники пытаются оказать давление, а также о том, как сказать «нет» в уважительной форме.

Тема умения сказать «нет» связана с концепцией личных границ и в целом, с темой защиты. Возможно, будет уместно сказать учащимся, что насилие по отношению к детям является обычным явлением в чрезвычайных ситуациях, в зависимости от контекста. Для детей жизненно важно знать, когда сказать «нет» другим, и изучить разные способы, как сказать «нет».

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### «ДА» - «НЕТ» ЭНЕРДЖАЙЗЕР

**Цель:** Узнать о разных способах высказываний «да» и «нет»

**Материалы:** Не требуются

Приступите к упражнению, объяснив правила: В течение дня для нас приходится много раз говорить «да» и «нет». Зачастую мы отвечаем автоматически и не задумываемся, действительно ли мы хотим сказать «да» или «нет». Давайте поиграем со словами «да» и «нет», используя как можно больше способов. Это поможет нам больше размышлять о том, что мы принимаем, хотим и говорим «да», а что не принимаем, не хотим и говорим «нет».

Попросите учащихся выстроиться в две линии так, чтобы пары учащихся стояли лицом друг к другу на достаточном расстоянии друг от друга.

Попросите учащихся одной линии сказать слово «да», используя как можно больше различных способов. Учащиеся другой линии должны попытаться изменить мнение своего партнера, сказав «Нет» как можно более убедительно. В подходящий момент времени попросите линии поменяться ролями и повторить задание. У обеих линий должно быть равное количество времени, чтобы сказать «Да» и «Нет».

Теперь обсудите следующие вопросы:

- Что вы заметили, когда говорите «да», и когда говорите «нет»?
- Какое было легче: сказать «да» или «нет»?
- Что вы чувствовали, когда говорили «да» и «нет» так много раз? Вы устали или отступились?
- Имеются ли у вас любимые «да» и любимые «нет», которые вы часто используете с сопутствующим тоном голоса и языком тела?
- Существуют ли общие половые отличия, когда появляется возможность сказать «нет»?

## НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ В ПАНДЕМИЮ, И КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

**Цель:** Улучшить информированность о разных типах насильственных действий, совершаемых против детей в период пандемии и о том, как дети могут защитить себя

**Материалы:** Бумага и ручки, доска или флипчарт

### Учителям на заметку:

Подумайте, целесообразно ли разделить малые группы в этом упражнении на группы мальчиков и девочек.

Разделите класс на небольшие группы. Попросите группы перечислить разные типы насильственных действий, которые могут иметь место во время пандемии, и которое могут совершаться против детей. Поясните, что это могут быть реальные происшествия, о которых они слышали, или вероятные события.

Пригласите каждую группу сделать доклад перед всем классом и отметьте ключевые моменты на доске или флипчарте. Обсудите с классом, подвергаются ли мальчики и девочки насилию во время пандемии идентичным образом или по-разному.

Затем попросите учащихся вернуться в их группы. Попросите каждую группу обсудить один из типов насильственных действий так, чтобы охватить классом все перечисленные насильственные действия. В это же время попросите группы подумать о том, как дети могли бы защититься от конкретного типа насилия.

Снова пригласите каждую группу сделать доклад перед всем классом и отметьте ключевые моменты на доске или флипчарте. Обсудите наиболее важные действия, которые мальчики и девочки по отдельности могут совершать для собственной защиты в случае возможного риска стать жертвой насилия.

В заключение попросите учащихся предположить, кто мог бы помочь детям, которые стали жертвами насилия. Отметьте контактную информацию для таких случаев на доске или флипчарте и повесьте в классе.

## КОГДА ГОВОРИТЬ «НЕТ»

**Цель:** Перечислить примеры ситуаций, когда дети должны сказать «нет»

**Материалы:** Бумага и ручки, доска или флипчарт

Разделите класс на группы по четыре или пятеро детей. Попросите группы перечислить примеры ситуаций, когда было бы уместно для их ровесника сказать «нет». Они могут перечислить все, что придет им на ум, от незначительных событий до серьезных происшествий. Например, это может быть ситуация, когда взрослый, которого они увидели в первый раз, попросил их номер телефона.

Пригласите каждую группу по очереди поделиться своим списком. При этом, вероятно, что группы будут повторять то, что уже было сказано. В этом случае попросите последующие группы упоминать только те примеры, которые не были отмечены ранее.

В заключение кратко сформулируйте основные ситуации, когда их ровесник должен сказать «нет». Перечислите их на доске или флипчарте.

## СКАЗАТЬ «НЕТ» ДАВЛЕНИЮ

**Цель:** Практика принятия решений под давлением при столкновении с дилеммой

**Материалы:** Три плаката: один с написанным на нем словом «ДА», второй с написанной на нем фразой «НЕ ЗНАЮ», и третий с написанным на нем словом «НЕТ»

### Учителям на заметку:

В этом упражнении рассматриваются разные типы дилемм. Важно подумать о примерах, которые будут выглядеть убедительно для учащихся в вашем классе, и которые подходят для их возраста и стадии развития. Приведём несколько примеров:

- Друг просит тебя поиграть, несмотря на то, что уже поздно и то, что ты должен быть дома. Ты скажешь «да» или «нет»?
- Твой друг и ты играете за пределами школы. К вам приходит другой ваш одноклассник и просит присоединиться к игре. Твой друг говорит «нет». Может ваш одноклассник присоединиться к игре?
- Ты и твой друг идете в магазин. Ты видишь, что твой друг крадет несколько конфет. Попросишь ли ты своего друга положить их обратно?
- Твой друг просит тебя купить что-нибудь перекусить, когда ты делаешь покупки для твоей семьи. Ты даешь ему то, что он просил, но твой друг не платит за эти продукты. Попросишь ли ты своего друга заплатить?
- Твой друг хочет одолжить твою домашнюю работу по математике, чтобы скопировать ее, потому что у тебя хорошие способности к математике. Ты скажешь «да» или «нет»?
- Старшеклассник просит тебя купить сигареты в магазине и принести их в школу позже. Ты скажешь «да» или «нет»?

Приступите к упражнению с объяснением что такое «дилемма». Скажите: *Дилеммы — это ситуации, которые ставят нас в неловкое положение, заставляя нас делать выбор между различными вариантами. Часто быть в дилемме неприятно, поскольку бывает нелегко знать и делать то, что является правильным. Это упражнение посвящено различным типам дилемм, в которых вы можете потренироваться справляться с давлением.* Попросите учащихся встать и покажите им три плаката, «ДА», «НЕ ЗНАЮ» или «НЕТ», которые размещены на стенках в разных частях классной комнаты. Поясните, что, когда вы произносите вслух некоторую дилемму, они должны подойти и встать рядом с плакатом, который соответствует их ответу в данной ситуации.

Зачитайте вслух первую дилемму и дайте время учащимся подумать о том, как бы они поступили. Теперь попросите их подойти к выбранному ответу. Спросите учащихся из каждой группы («ДА», «НЕ ЗНАЮ» и «НЕТ»), почему они выбрали данный ответ, и каковы плюсы и минусы этого выбора. Продолжайте упражнение, представляя больше дилемм и прося класс ответить на них.

### СКАЗАТЬ «НЕТ», НЕ ГОВОРИЯ «НЕТ» — ЗАТУМАНИВАНИЕ

**Цель:** Практика применения техники затуманивания, чтобы помочь учащимся справляться с критикой

**Материалы:** Ручки и бумага

Ознакомьте учащихся с техникой затуманивания. Скажите: *Затуманивание — это простая техника, которую можно использовать, чтобы избежать разногласий. Она подразумевает нахождение видимого согласия некоторым образом с тем, что говорит другой человек, даже если его высказывания являются очень критическими или оскорбительными. Поэтому затуманивание представляет собой способ сказать «нет», не говоря это так явно. Затуманивание полезно, когда кто-либо критикует тебя, и тебе нужно время на осознание своего мнения о высказываниях другого человека. Название «затуманивание» происходит от идеи потери пути в плотном тумане, то есть пытающийся критиковать человек потеряет основания для критики, поскольку он не ожидает от тебя такого ответа.*

Попросите каждого учащегося представить от трех до пяти действий, которые они совершают, и за которые их можно справедливо критиковать. Например, учащийся может часто опаздывать на урок или почти всегда забывать приносить свои школьные тетради и ручки в школу, или, как правило, сидящий на задней парте ученик разговаривает со своими друзьями, когда класс попросили соблюдать тишину. Дайте учащимся несколько минут, чтобы они составили свои списки.

Когда кто-либо завершил свой список, попросите класс сформировать пары и решить, кто А, и кто Б. Поясните, что А должны сразу же передать свои списки Б. Затем Б начинают критиковать А на основании их списков. В ответ, А должны найти способы согласиться с критикой. Дайте примеры возможных ответов А. Они могут сказать: «Да, возможно ты прав», «Может быть в этом есть смысл», или «Мне нужно подумать об этом», или 4> «О, действительно, я слышал об этом раньше». Или «Это очень хорошее замечание». Убедитесь в полном понимании того, что А не должны переходить на критику, а только выражать согласие, так чтобы не выдать реальные мысли А.

*Теперь пригласите пары начать: вначале Б критикуют А, которые затем отвечают, а далее роли меняются, и А критикуют Б. В течение нескольких минут проведите упражнение для обеих комбинаций.*

*Спросите класс, было ли легко выработать идеи ответов при критике с применением техники затуманивания.*

*Со старшеклассниками перейдите к обсуждению примеров, когда может быть полезно использовать затуманивание в качестве косвенного способа ответить «нет» на неприятную просьбу.*

## Завершение темы «Да, я могу сказать «нет»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 13

# Я благодарен/на

### Введение в тему

Упражнения в теме 13 помогают учащимся сфокусироваться на хороших аспектах их жизни. Благодарность, выражение и получение признательности могут помочь создать позитивную атмосферу в классе. Представьте тему, объяснив, что благодарность - это очень сильная эмоция, которая влияет на наше отношение к другим людям и помогает нам справиться с трудными временами. Когда мы ощущаем благодарность, мы действительно способны сочувствовать другим людям в большей мере. Она помогает нам справляться с проблемами и трудностями, давая нам проблеск надежды для наших жизней. Показано, что чувство благодарности оказывает положительное воздействие на физическое и психическое здоровье. Сосредоточившись на том, за что мы благодарны в нашей жизни, мы можем изменить свое мировоззрение, обрести перспективу и найти новые возможности. Даже когда мы переживаем болезненный период, если мы можем найти какую-то маленькую вещь, за которую можно быть благодарными и которая появилась после этого болезненного периода, это может помочь нам сосредоточиться на чем-то положительном в нашей жизни.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

**Цель:** Практика выражения и получения признательности

**Материалы:** Не требуются

Разделить класс на группы по четыре или пятеро детей. Самый высокий или самый маленький с каждой группы может начать упражнение. Попросите этого учащегося обойти группу по часовой стрелке и сказать по очереди, за что они признательны каждому из членов группы. Они могут сказать: *«Я признателен тебе, потому что...»*, а затем добавить что-нибудь, например о личности одноклассника, его способностях или поведении, и что это значит для данного ученика.

Например, они могут сказать: *«Я признателен тебе, потому что ты всегда здороваешься со мной, когда мы встречаемся, и я чувствую, что мне рады»*, или *«Я признателен тебе, потому что ты часто просишь меня поиграть с тобой, и мне нравится играть с тобой»*, или *«Я признателен тебе за твою восхитительную улыбку, которая наполняет радость мой день и делает меня счастливым»*

Тот, кто получает позитивный комментарий, просто отвечает *«Спасибо»*.

Убедитесь, что каждый учащийся в небольших группах по очереди выразил признательность своим одноклассникам.

Попросите группы обсудить:

- Что вы ощущали, выражая признательность кому-либо?
- Делаете ли вы что-либо регулярно?
- Каково это было - получить благодарность?
- Что чувствует человек, когда его ценят?
- Почему важно выражать нашу признательность другим людям?

## ВООБРАЖАЕМЫЙ ПОДАРОК

**Цель:** Придумать подарок, который бы одноклассник высоко оценил

**Материалы:** Не требуются

Разделить класс на группы по четыре или пятеро детей. Группы, которые уже выполняли предыдущее упражнение «Признательность», можно оставить без изменения.

Попросите каждого встать в круг и соблюдать тишину. Объясните, что первая часть упражнения должна быть выполнена без слов. Попросите всех на минуту подумать о подарке, который они могли бы сделать человеку, стоящему рядом с ними. Он может быть настолько дорогим или смешным, насколько они хотят, так как это воображаемый подарок. Но он должен быть таким, который бы по их мнению мог понравиться данному человеку.

Один член группы начинает упражнение с поворота направо и передает свой воображаемый подарок этому ученику. Даритель ничего не говорит — он передает свой подарок однокласснику, с помощью мимики изображая что это. Получатель выражает мимикой благодарность за подарок и «передает» его по очереди.

После того, как каждый передал и получил подарок, пригласите их поговорить об их подарках и узнайте, смогли ли получатели подарков догадаться, что это был за подарок!

Завершите упражнение разговором с классом о дарении и получении подарков.

- Как узнать, что оценит другой человек?
- Знаете ли вы кого-либо, кто всегда дарит подарки, которые полностью совпадают с ожиданиями получателя? С чем это может быть связано?
- Что значит получить подарок, который ты на самом деле хочешь?
- Дарили ли вы когда-либо подарок кому-либо, потому что вы на самом деле сами хотели иметь этот подарок?

## СЧАСТЛИВЫЕ И БЛАГОДАРНЫЕ

**Цель:** Восстановить в памяти счастливое воспоминание

**Материалы:** Бумага, карандаши и цветные ручки или мелки

Попросите класс положить их листки бумаги, ручки и цветные ручки на парты перед собой.

Пригласите класс сесть поудобнее и притихнуть, приготовиться слушать. Скажите: *Я бы хотел(а), что бы вы подумали о воспоминании, о счастливом воспоминании, о чем-то, от чего вам становится хорошо. Уделите некоторое время, чтобы восстановить в памяти один очень особенный момент, который дал вам ощущение внутреннего тепла и радости. Сосредоточьте свое внимание на этом воспоминании. Сделайте его настолько интенсивным в своем разуме, чтобы вы смогли его почти увидеть и почувствовать. Подумайте о месте, где вы находитесь. Осмотритесь, кто рядом с вами, и что такого произошло, что заставило вас чувствовать себя так хорошо и сделало вас счастливыми. Заметьте, что вы можете сделать образ более живым, используя более интенсивные краски...*

*Теперь спокойно откройте ваши глаза и сделайте рисунок вашего воспоминания.*

Попросите учащихся рассказать об их счастливых воспоминаниях в парах или перед всем классом. В зависимости от возраста и зрелости класса, их также можно попросить поделиться своим воспоминанием со всем классом. Предложите им взять свои рисунки домой и рассказать своим семьям об их счастливом воспоминании.

Затем прокомментируйте наблюдения, пока класс работал над заданием. Например, скажите: *Я заметил(а), что многие из вас были очень увлечены созданием рисунков и большинство из вас улыбались. Я бы хотел(а) узнать, что вы чувствовали, когда восстанавливали в памяти счастливое воспоминание. Теперь, когда вы подавлены или несчастны по какой-либо причине, вы можете напомнить себе о хорошем воспоминании, которое восстановили в памяти сегодня, или посмотреть на рисунок, который вы сделали, чтобы чувствовать себя лучше.*

Хорошие воспоминания очень часто делают нас благодарными за полученный нами опыт. Спросите класс: *Кто-нибудь осознает это чувство «благодарности»? Как вы чувствуете себя в своем теле? Где вы замечаете благодарные чувства в своем теле?*

## РИСУНОК ВОСПОМИНАНИЯ ОДНОЙ ЛИНИЕЙ

**Цель:** Сохранение хороших воспоминаний

**Материалы:** Бумага и карандаши или ручки

### Учителям на заметку:

Это упражнение можно выполнять по-разному, просто изменив инструкции. Если вы желаете сфокусироваться на периоде, который учащиеся провели вне школы, попросите учащихся сделать рисунок хороших воспоминаний из этого времени.

Попросите учащихся положить ручки или карандаши и бумагу на парты перед собой.

*Скажите: Я попрошу вас вспомнить какое-нибудь воспоминание. Успокойтесь, приготовьтесь слушать, расфокусируйте или закройте глаза. Подумайте о действительно прекрасном месте — месте, где вы были, и где произошло что-то хорошее, за что вы признательны. Подумайте об этом месте. Вспомните, где это было, кто был с вами, и что произошло такого, что заставило вас чувствовать себя хорошо. Уделите некоторое время, чтобы вспомнить как можно больше деталей. Я дам вам некоторое время, чтобы вспомнить все, что вы сможете.*

*Теперь я попрошу вас сделать рисунок, на котором нужно изобразить все самое лучшее, что вы испытали в этот особый момент. Возьмите в руки ваш карандаш и сделайте рисунок при помощи одной длинной линии, не отрывая ручку или карандаш от листа бумаги. Вы можете перевернуть ваш лист бумаги на обратную сторону, чтобы вы смогли изобразить все хорошие впечатления, которые у вас были в этом прекрасном месте. Ваш карандаш отправляется в путешествие по бумаге, добираясь до всех впечатлений, которые вам понравились, во всех деталях, которые вам необходимы.*

В конце упражнения попросите учащихся поделиться своим однострочным рисунком и предложите им рассказать о своем воспоминании. Если упражнение каким-либо образом связано с пандемией COVID-19, используйте эту возможность, чтобы обсудить вещи, за которые учащиеся признательны в это время.

## МОИ ПРИЧИНЫ ЧУВСТВОВАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ

**Цель:** Дать учащимся возможность осознать причины быть благодарными

**Материалы:** Бумага и ручки

Попросите класс взять кусок бумаги, разделить бумагу посередине сверху вниз с получением двух колонок. Попросите их назвать первую колонку «Я благодарен (благодарна)», а вторую — «Причины, за что я благодарен (благодарна)». Теперь попросите учащихся написать имена всех тех, кому они благодарны в первой колонке и все причины благодарности во второй колонке.

Когда они закончат свои списки, попросите их прочитать то, что они написали и отметить то, что они при этом чувствуют.

Теперь пригласите кого-либо рассказать, что они узнали во время пандемии, за что они благодарны, хотя и пандемия — это совсем не то, о чем кто-либо желал каким-либо образом.

Закончите пословицей «все, что не делается — к лучшему» или схожим местным высказыванием. В этой пословице есть некоторая правда, поскольку те, кто регулярно благодарит судьбу, находятся в лучшем расположении духа, чем другие. Скажите, что иногда полезно делать это перед тем, как лечь спать.

## ПЕРЕКЛИЧКА БЛАГОДАРНОСТИ (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ)

**Цель:** Практика быть благодарным

**Материалы:** Не требуются

Раз в неделю в течение периода двух или трех недель пригласите каждого учащегося в классе назвать три вещи, за которые они благодарны. Это способ практиковать благодарность. Также когда мы слышим, за что одноклассники благодарны, мы можем обрести вдохновение.

Обсудите с классом, почему люди благодарят за разные вещи.

## ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ)

**Цель:** Практика ведения дневника благодарности

**Материалы:** Экземпляры дневника благодарности

### Учителям на заметку:

Сделайте несколько экземпляров дневника благодарности, используя представленный ниже шаблон. Количество экземпляров должно быть достаточным для того, чтобы каждый учащийся получил один или несколько экземпляров.

Пригласите старшеклассников вести дневник благодарности в течение пары недель. Они могут вносить в него записи столько раз, сколько желают. Предложите периодичность минимум дважды в неделю. Попросите их отметить, что они чувствуют, и как меняется их настроение в течение периода ведения дневника.

## ШАБЛОН ДНЕВНИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Сегодняшняя дата.....

За что я благодарен(благодарна) сегодня? Отметьте, за что вы благодарны. Это может все, что угодно — погода, твое тело, твои друзья, твои сильные стороны или твоих знакомых. Подумайте о трех вещах, которые наполняют ваше сердце благодарностью, и запишите их здесь.

Сегодня я благодарен за:

1. ...., потому что.....
2. ...., потому что.....
3. ...., потому что.....

Как ты себя сегодня чувствуешь? Отметьте ваше настроение и изобразите его сердечками: одно сердечко означает, что вы чувствуете себя плохо, а десять сердечек означает, что вы чувствуете себя очень хорошо

Мое настроение.....

Если вы решили поделиться вашим списком благодарностей с членами семьи или друзьями, подумайте о том, как на вас повлияют истории других людей об их чувстве благодарности. Вы благодарны за такие же вещи или за другие? Могут ли их истории вдохновить вас быть еще более благодарными? Запиши свои мысли здесь:

.....

.....

.....

.....

## Завершение темы «Я благодарен»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

### Тема 14

## У меня есть надежда

### Введение в тему

Эта тема посвящена надежде на будущее для каждого из нас и других учащихся. Надежда может быть чем-то, чего мы ждем в ближайшем будущем, или чем-то, что мы желаем, чтобы произошло в ближайшие годы. Надежда очень важна в нашей жизни, поскольку она вдохновляет нас, дает нам видение того, что мы хотим создать и сделать. Быть полным надежд помогает нам определить цели и действовать в соответствии с этими целями. Сохранение в мыслях оптимистической цели также поможет в стремлении стать лучшей версией нас самих. Надежда дает вдохновение на будущее и является сильным мотивирующим фактором быть здоровым и счастливым.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

## НАДЕЖДА — ЭТО...

**Цель:** Объяснить учащимся, что значит надежда

**Материалы:** Шар (реальный или воображаемый)

Попросите класс встать в круг. Выберите любого учащегося и попросите его бросить шар, одновременно называя имя одноклассника, и когда этот ученик ловит шар, попросите его сказать первое слово, которое приходит ему в голову, когда он слышит слово «надежда». Продолжайте до тех пор, пока все из учащихся не бросят шар.

Резюмируйте или попросите учащегося резюмировать то, что они услышали. Убедитесь, что охвачено следующее:

- Надежда противоположна ощущению безнадежности, когда все ощущается неправильным, и ситуация видится в темном свете.
- Надежда — это ощущение, которое заставляет нас действовать и делать что-либо.
- Надежда заставляет действовать сообща.
- Надежда заставляет нас чувствовать хорошее и смотреть оптимистически на ситуацию.
- Надежда дает людям энергию и направление.
- Надеяться намного легче, когда ты знаешь, что другие люди беспокоятся о тебе, или кто-то верит в тебя.

## НАДЕЖДЫ И ЖЕЛАНИЯ У ДЕТЕЙ

**Цель:** Узнать о надеждах других людей

**Материалы:** Бумага, цветные мелки или карандаши, самоклеящиеся листочки и шляпа

### Учителям на заметку:

Упражнение можно выполнять несколькими разными способами в зависимости от возраста и способности класса. Существуют инструкции для учащихся младших и старших классов.

Вначале попросите каждого сделать рисунок или описать надежду и желание. Они могут сфокусироваться на чем-либо из этого списка:

- каждый ребенок в их населенном пункте
- каждый ребенок в мире
- от трех до десяти вещей, на которые они надеются в ближайшем будущем
- от трех до десяти вещей, на которые они надеются в отдаленном будущем

### Для учащихся младших классов:

Попросите учащихся рассказать о чем-либо, чего они ждут, и на что они надеются в жизни. Они могут упомянуть такие вещи, как празднование дня рождения, встречи с друзьями или то, чем они занимаются в свободное время.

Теперь попросите их рассказать о надежде у детей из их населенного пункта, которых они знают. Затем попросите сделать рисунок этой надежды. Пока они его делают, попросите их написать на рисунке его название, если возможно. Повесьте рисунки на стены или на веревку поперек классной комнаты в качестве напоминания о надеждах других учащихся.

Отметьте рисунки и прокомментируйте, какие надежды класс возлагает на других людей в местном сообществе и что это говорит об учениках класса с точки зрения того, насколько они добры и внимательны.

### Для учеников старших классов:

Дайте каждому учащемуся самоклеящийся листочек и попросите их написать одну или несколько надежд и желаний для кого-либо из следующего списка:

- все дети в их населенном пункте
- все дети в мире
- от трех до десяти вещей, на которые они надеются в ближайшем будущем
- от трех до десяти вещей, на которые они надеются в отдаленном будущем

Попросите их сложить самоклеящиеся листочки и положить их в шляпу. После того, как все прикрепили свои стикеры, снова обойдите класс и предложите каждому ученику выбрать один и прочитать его вслух - это может быть его собственный стикер, а может и не быть!

Ознакомьтесь с надеждами, которые класс выразил в отношении других людей, и оцените, что эти желания и надежды говорят о ценностях учащихся в классе. Обсудите, как эти надежды можно осуществить в определенном населенном пункте или мире. Спросите, что учащиеся могут сделать сами для осуществления их надежд, и кто может им помочь.

## ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я НАДЕЮСЬ, Я СМОГУ ОСУЩЕСТВИТЬ

**Цель:** Объяснить учащимся, что значит надежда

**Материалы:** Бумага и карандаш и мелок или маскировочная лента

Попросите класс сидеть тихо, обратить свое внимание внутрь себя, закрыть глаза на несколько минут и дышать глубоко. Когда все будут сидеть тихо, попросите их подумать о трех вещах, на которые они надеются, или которые они хотят сделать к концу четверти или к их следующему дню рождения (или используйте другую соответствующую шкалу времени). Попросите их поднять их руки, открыть их глаза и опустить руки, когда они что-нибудь придумают.

### Для учащихся младших классов:

Затем попросите класс расположить их надежды в порядке от той, что требует наименьших усилий для осуществления, до той, что требует наибольших усилий. Теперь пригласите каждого учащегося по очереди встать и поиграть в «классики» поочередно. Попросите их прыгать с квадрата на квадрат и с каждым прыжком называть свои надежды тихо и так громко, как они желают.

В заключение прокомментируйте надежды учащихся.

### Для учеников старших классов:

Затем попросите класс записать их надежды в порядке от той, что требует наименьших усилий для осуществления, до той, что требует наибольших усилий. Теперь попросите их определить сроки и последовательность осуществления их надежд.

В заключение попросите каждого учащегося посидеть минуту и подумать о том, как бы они почувствовали своим телом осуществление их надежды.

Завершите упражнение вопросом о том, что бы вы чувствовали, не прося никого раскрывать свои надежды.

## У МЕНЯ ЕСТЬ МЕЧТА

**Цель:** Получить представление о мечтах как об источнике для устремлений

**Материалы:** Бумага, ручки и цветные мелки

Попросите учащихся закрыть свои глаза и вздохнуть свободно на несколько минут. Скажите: *Продолжайте дышать мягко, пока думаете о своей мечте о вашем будущем или новом приключении. Создайте в своей голове образ или подберите слова, чтобы описать свою мечту. Сделайте мечту максимально четкой в образах или словах. Я вскоре попрошу вас открыть ваши глаза, поэтому будьте готовы. Теперь откройте ваши глаза и оглядите классную комнату. Пошевелите телом, если почувствуете необходимость в этом. Теперь возьмите ваши бумагу и ручку и сделайте рисунок или напишите стихотворение о вашей мечте.*

Сейчас учителя могут предложить парам поделиться их мечтами о будущем.

Затем спросите класс, как они могут воплотить их мечты, задавая следующие вопросы:

- Нужна ли вам помощь в воплощении мечты?
- Нужно ли вам овладеть новыми навыками, чтобы осуществить мечту?
- Какими у вас есть сильные стороны, которые вы можете использовать для претворения вашей мечты в реальность?

Закончите упражнение подведением итогов сказанному учащимися о мечтах и их воплощению.

## Завершение темы «Я полон надежд»

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 15

# Я двигаюсь

### Введение в тему

Движение, растяжка и расслабление в классе — способ сохранить хорошую психическую и физическую деятельность у каждого. Упражнения этой темы можно использовать, чтобы помочь учащимся размяться, сосредоточиться, улучшить концентрацию внимания, выпустить пар или успокоиться. Исследование показало, что учащиеся, которые выполняют физические упражнения в течение школьного дня лучше учатся.

Адаптируйте эти упражнения для учащихся с ограниченными возможностями по здоровью, чтобы они участвовали в мероприятиях в классной комнате. Если учащийся не может ходить, можно выполнять некоторые из упражнений сидя, например «Парад животных».

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### РАЗМИНКА

**Цель:** Движение основных мышц и суставов тела

**Материалы:** Не требуются

#### Учителям на заметку:

Эту разминку можно использовать ежедневно на занятиях для мобилизации мышц и суставов. Это упражнение улучшает осознание тела и подготавливает учеников к обучению и концентрации внимания в классе.

Предложите ученикам встать рядом со своими столами или в круг, если позволяет пространство. Дайте следующие инструкции:

- Вращайте запястьями по пять раз в каждую сторону.
- Нарисуйте круги локтями, делая их как можно больше. Пять раз в каждую сторону.
- Перекачивайте плечи - при перекачивании плеч руки должны свободно свисать по бокам. Пять раз в каждую сторону.
- Представьте себя статуей от пояса вниз и вращайте верхнюю часть тела по кругу, по пять раз в каждом направлении, не двигая тазом.
- Выполняйте круговые движения тазом по пять раз в каждую сторону.
- Поднимите одну ногу. Вращайте тазобедренный сустав так, чтобы нога совершала круговые движения по пять раз в каждую сторону. Выполните те же движения на другую ногу.
- Наклонитесь вперед и положите руки на колени. Выполняйте круговые движения коленями пять раз каждую сторону.
- Поднимите пятку, не отрывая большого пальца ноги от пола. Вращайте пяткой пять раз в каждую сторону. Выполните те же движения на другую ногу.
- Встаньте прямо и представьте, что макушка головы тянется к потолку.
- Смотрите прямо перед собой и медленно, сосредоточив внимание, медленно поворачивайте голову в каждую сторону. Пять раз в каждую сторону.
- Смотрите вверх, затем вниз, так чтобы шея двигалась. Пять раз в каждую сторону.
- Закончите упражнение несколькими глубокими вдохами.
- Обратите внимание, как чувствует себя ваше тело.

## ЛЕНИВАЯ КОШКА

**Цель:** Мобилизация и растяжение основных мышц вдоль позвоночника и спереди

**Материалы:** Не требуются

Предложите ученикам потянуться, как ленивая кошка, проснувшаяся после сна. Спросите, видел ли кто-нибудь, как тянется кошка. Кошки и другие млекопитающие поддерживают гибкость своих мышц, потягиваясь много раз в день.

Дайте следующие инструкции:

- *Сядьте, положив ладони на стол и расставив пальцы. (Если позволяет пространство и одежда, они могут стоять на четвереньках на полу.)*
- *Растягивайте спину, как кошка тянет спину, тщательно и лениво. Выгните спину вверх. Почувствуйте растяжение в мышцах вдоль позвоночника. Посмотрите в область живота.*
- *Теперь потянитесь назад - от копчика до основания черепа. Посмотрите вверх.*
- *Повторите несколько раз.*
- *При необходимости попросите кошек приятно мяукать и мурлыкать, потягиваясь.*

## ОТ ПАЛЬЦЕВ НОГ ДО КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ - ТЯНЕМСЯ, ТЯНЕМСЯ, ТЯНЕМСЯ

**Цель:** Растяжения тела от ступней до кончиков пальцев

**Материалы:** Не требуются

Объясните ученикам, что это еще одно упражнение на растяжку. Дайте следующие инструкции:

- *Давайте начнем тянуться. Используйте свое дыхание и позвольте себе вздохнуть, когда вы отпускаете растяжку, если вам так хочется.*
- *Поднимите правую руку к потолку.*
- *Вытяните руку, кисть, а теперь и пальцы. Перестаньте тянуть руку, удерживая ее в воздухе.*
- *Поднимите левую руку к потолку.*
- *Вытяните руки, кисти, а теперь и пальцы. Перестаньте тянуть руку, удерживая ее в воздухе.*
- *Держите руки поднятыми вверх. Представьте, что к кончикам пальцев привязана веревка с потолка, удерживающая их наверху.*
- *Теперь перережьте веревку и опустите руки.*

## ПАРАД ЖИВОТНЫХ

**Цель:** Практика движения с разной скоростью и обучение изменению состояния возбуждения

**Материалы:** Доска или флипчарт, фломастеры

Попросите учеников назвать медленно передвигающихся животных, таких как улитка или черепаха, и быстрых животных, таких как скаковая лошадь или леопард. Затем выберите пару животных, находящихся посередине между быстрыми и медленными животными, например, курицу, овцу, козу, кошку, обезьяну, верблюда и т.д. Отметьте животных в порядке от самого медленного до самого быстрого на доске или флипчарте.

Теперь попросите класс перемещаться по классу, стараясь не наталкиваться друг на друга, но двигаясь в темпе животного, которое будет названо.

- Начните с указания классу двигаться постепенно от самого медленного животного к самому быстрому, а затем снова к самому медленному.
- Затем организуйте парад животных, где в случайном порядке вызываются более медленные и более быстрые животные.
- Переходите от абсолютно медленного животного к самым быстрым животным. Пусть класс попрактикуется в смене телесных механизмов несколько раз.
- Добавьте к упражнению команду «ЗАМРИ», в которой класс должен заморозить движения, которые они делают, когда дается команда «ЗАМРИ».

Обсудите с классом, когда полезно уметь изменять свой внутренний темп. Есть ли другие способы научиться этому навыку?

Адаптировано из программы *детской устойчивости*. Справочный центр МФКК по оказанию психосоциальной поддержки.

## ПРЫЖКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

**Цель:** Дать учащимся возможность заниматься физическими упражнениями, делиться идеями для упражнений и практиковать краткие инструкции.

**Материалы:** Не требуются

Попросите волонтера следить за временем — они отслеживают время и говорят «Время вышло!», когда истекает 30 секунд.

Попросите класс сформироваться парами или встать в круг. В парах учащиеся по очереди обучают друг друга упражнению в течение 30 секунд. Объясните учащимся, что, выбирая упражнение для демонстрации своим одноклассникам, они должны быть уверены, что смогут его выполнить.

Продолжайте до десяти минут, затем попросите класс размять мышцы или потрясти всем телом с головы до пят.

Упражнения могут включать в себя: подпрыгивания, бег на месте, прыжки вверх и вниз, представление, что вы собираете фрукты с высокого дерева или поднимаете одежду с пола, подъем по ступенькам, садитесь на стул и снова встаете, прыжки из стороны в сторону, ходьба на месте, хлопанье ладонями по одному колену, а затем по другому.

Адаптировано из карточек «Дружественное к ребенку место дома». «World Vision» и Справочный центр IFRC по психосоциальной поддержке.

## ДЕРЕВО НА ВЕТРУ

**Цель:** Чтобы учащиеся могли заземлиться

**Материалы:** Не требуются

Предложите классу выполнить упражнение, используя движения и воображение. Дайте следующие инструкции:

- Пожалуйста, встаньте и переместите ноги так, чтобы они стояли параллельно друг другу на удобном расстоянии друг от друга.
- Обратите внимание, как ваши ноги опираются о землю. Почувствуйте, как земля поддерживает их.
- Направьте свое внимание внутрь, слегка прикрыв глаза или рассеяв взгляд.
- Теперь представьте, что вы — дерево; ваши ступни укореняются в землю.
- Представьте, что ваши ноги и туловище — это ствол дерева.
- Медленно поднимите руки, которые сейчас как ветви дерева.
- Обратите внимание на легкий ветерок. Держите ноги крепко укорененными в земле. Представьте, как ветерок слегка качает дерево из стороны в сторону и спереди назад. Ветерок также двигает ветки из стороны в сторону, вперед и назад.
- Продолжайте плавно двигать свое тело, как будто вы дерево, которое прочно вросло корнями в землю.
- Представьте, что ветер становится немного сильнее, заставляя дерево двигаться чуть больше.
- Теперь позвольте ветру стихнуть; вернитесь в положение стоя, не раскачиваясь.
- Медленно опустите руки
- Обратите внимание, как чувствует себя ваше тело.
- Медленно верните внимание к классу.
- Откройте глаза и осмотритесь.

Спросите студентов, понравилось ли им быть деревом с прочными корнями на ветру. Смогут ли они использовать это упражнение на заземление, чтобы обрести устойчивость или успокоиться?

## СЕНСОРНАЯ ПРОГУЛКА

**Цель:** Чтобы учащиеся могли заземлиться

**Материалы:** Повязка на глаза, предметы, которые можно потрогать, понюхать и попробовать на вкус, такие как шарики, кухонная утварь, одеколон, специи, печенье, сахар, чипсы и кусочки фруктов

### Учителям на заметку:

Сенсорную прогулку можно использовать, когда учащимся не нужно соблюдать физическую дистанцию или после пандемии. Расставьте предметы для сенсорной прогулки по классу.

Разделите класс на пары. Объясните, что каждый из них по очереди будет сопровождать другого в сенсорной прогулке. Попросите их решить, кто будет А (кого ведут) и Б (проводником). Дайте проводникам четкие инструкции: не позволять А ни на что наткаться, 2) идти медленно и 3) не делать резких движений.

А надевает повязку на глаза; если повязки нет, закрывает глаза. Б начинает осторожно сопровождать А в путешествии, сфокусированное на чувствах восприятия: осязании, обонянии, слухе, вкусе и зрении. Б берет А за руку и ведет А на прогулку.

- Проводник ведет А к различным предметам, которых А будет касаться. Проводник может класть предметы в руку А, дать возможность к ним прикоснуться.
- Затем Б ведет А на прогулку и просит сосредоточиться на запахах. Проводник может поводить в воздухе специями или одеколоном или другими приятно пахнущими вещами перед носом у А.
- Б продолжает направлять А, пока А концентрируется на всех звуках, которые слышит А.
- Затем проводник ведет А туда, где расставлены различные вещи для пробы. Б даст А попробовать разные по вкусу вещи.
- Тут проводник снимает повязку с глаз А. А просят осмотреться и, ничего не говоря, показать Б пальцем на разные цвета в их окружении: что-то красное, зеленое, синее, коричневое, черное и т. д.

Теперь пары меняются ролями и повторяют сенсорную прогулку.

После сенсорной прогулки спросите:

- Что вы могли ощутить пальцами? (форма, поверхность, температура, сопротивление применению силы)
- Какие запахи вы заметили?
- Сколько различных звуков вы могли слышать?
- Что вы могли попробовать?
- Какие цвета вы заметили?

## Завершение темы Я могу передвигаться

Обсудите с учащимися класса, что было для них самым важным в этой теме и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми? Если хотите, расскажите нам об этом.

## Тема 16

# Я умею расслабиться

### Введение в тему

Упражнения на осознанность и концентрацию оказывают расслабляющее воздействие на детей и взрослых всех возрастов. Релаксация замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление, улучшает пищеварение, настроение и качество сна. Студенты получают пользу от снижения уровня возбуждения, и со временем смогут научиться использовать упражнения для достижения внутреннего спокойствия. Преподаватели должны использовать нормальный тон голоса для упражнений на расслабление и давать инструкции не спеша, предоставляя студентам время для того, чтобы они смогли подключиться и почувствовать те области, которые необходимо расслабить.

### Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения в каждой теме можно выполнять в виде полного комплекса или в виде единичных упражнений в зависимости от контекста, доступного времени и целей обучения.
- Учителя должны самостоятельно адаптировать упражнения для разных возрастных групп при необходимости. Они более осведомлены о потребностях и способностях своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения, чтобы их могли выполнять учащиеся с ограниченными физическими возможностями для содействия инклюзии.
- Многие из упражнений можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать к дистанционному обучению.
- Если доступен ограниченный объем ресурсов (отсутствует доска, флипчарт, маркеры или самоклеящиеся листочки, др.), используйте бумагу и карандаши для записи материала к упражнениям.

### СЛУШАЙТЕ СВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

**Цель:** Концентрироваться и мысленно присутствовать

**Материалы:** Не требуются

#### Учителям на заметку:

Это упражнение повышает восприятие студентами их окружения и поможет улучшить их способность концентрироваться и по-настоящему присутствовать.

Предложите классу посидеть несколько минут в тишине и устроиться поудобнее. Объясните, что они будут выполнять упражнение на концентрацию.

Скажите: *Слегка закройте глаза и направьте свое внимание внутрь.*

Когда все устроится, скажите: *Прислушайтесь к звукам, которые вы можете услышать.*

- *Слышите ли вы звуки своего дыхания через нос или рот?*
- *Вы слышите другие звуки в комнате?*
- *Может быть, слышны звуки, когда кто-то перемещается по классной комнате. Есть ли другие звуки в комнате?*
- *Теперь обратите внимание на звуки снаружи комнаты. Сколько различных звуков вы слышите?*

Предложите ученикам постарше послушать только звуки, не сосредотачиваясь на том, что является источником звука. Пусть ваше внимание блуждает между различными звуками, которые они могут услышать.

Через несколько минут попросите студентов медленно открыть глаза и сделать легкую растяжку, если им так хочется. Задайте им следующие вопросы:

- Каково это — концентрироваться на звуках?
- Когда такая техника может быть вам полезна?
- Когда ты хочешь попробовать?

## СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА ОБЪЕКТЕ

**Цель:** Для практики концентрации

**Материалы:** Небольшой предмет, такой как осколок стекла, цветок, камень или лист

### Учителям на заметку:

Попросите учащихся принести в класс какой-нибудь предмет из дома или поискать что-нибудь на улице. Это может быть искусственный или природный объект.

Предложите упражнение, сказав, что это эксперимент на умение видеть и запоминать. Попросите студентов положить свой предмет на стол перед ними. Предложите им взглянуть на него, сказав:

- *Посмотрите на предмет, который лежит перед вами на столе.*
- *Представьте, что вы видите это впервые.*
- *Подвигайте головой, чтобы посмотреть на него с разных сторон.*
- *Не торопитесь - обратите внимание на каждую деталь цвета, формы, поверхности и плотности.*
- *Теперь закройте глаза и сделайте глубокий вдох.*
- *По памяти постарайтесь умственно воссоздать объект как можно подробнее и с максимальной ясностью.*
- *Как он выглядит, какие детали вы помните? Вы помните цвета, очертания и его форму, вид поверхности и плотность?*
- *Теперь откройте глаза и снова посмотрите на объект.*
- *Удалось ли вам вспомнить все детали или было что-то, что вы не могли вспомнить?*
- *Пора заканчивать упражнение.*

Спросите студентов, что они думают об упражнении.

## РАЗБЛОКИРОВАНИЕ ПЛЕЧА

**Цель:** Чтобы снять напряжение в плечах

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Когда мы испытываем стресс или тревогу, напрягаются плечи и шея. Снятие напряжения в плечах и шее можно сочетать со вздохом и улыбкой, чтобы увеличить поток эндорфинов, которые часто называют гормонами «хорошего самочувствия».

Предложите классу выполнить короткое упражнение, чтобы снять напряжение с плеч:

- *Сядьте, держа спину прямо, положив руки на колени. Если вы стоите, пусть ваши руки свободно свисают по бокам вашего тела.*
- *Медленно поднимите плечи вверх с глубоким вдохом.*
- *Медленно выдохните воздух и постепенно расслабьте плечи, позволяя им полностью опуститься вниз, пока вы не почувствуете, что они полностью расслаблены. Повторите еще раз.*
- *Поднимите плечи и полностью расслабьте их, громко вздохнув. (Попросите класс повторить это, если вздох недостаточно слышен!)*
- *Поднимите плечи и отпустите с улыбкой. Повторите и сделайте свою улыбку еще шире.*

Спросите учащихся:

- Какое ощущение у вас было, расслабив плечи?
- Заметили ли вы напряжение в ваших плечах, которого вы раньше не замечали?

Напомните студентам, что это упражнение можно использовать в любое время - без громкого дыхания - когда они замечают напряжение в плечах или испытывают стресс.

## МОЯ БОЛЬНАЯ ГОЛОВА

**Цель:** Снять напряжение в голове

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Многие студенты испытывают головные боли, которые могут быть вызваны напряжением мышц головы. Концентрация и размышления требуют мышечного напряжения. Такие напряжения могут локализоваться в передней части головы, скальпе, языке или челюсти или в плечах, шее, глазах.

Проинструктируйте учащихся таким образом:

- Сядьте в удобное положение, выпрямив спину, и слегка закройте глаза.
- Сделайте несколько глубоких, успокаивающих вдохов в своем собственном темпе.
- Обратите внимание на кожу головы; представьте, что теперь между каждой прядью волос больше пространства.
- Представьте, что голова гладкая, широкая и совершенно без складок.
- Расслабьте мышцы вокруг глаз и за глазами.
- Дайте расстоянию между бровями увеличиться.
- Опустите челюсть, чтобы рот мягко приоткрылся.
- Медленно расслабьте мышцы челюсти, дайте нижней челюсти опуститься еще ниже.
- Пусть ваш язык лежит на дне рта, как маленькая лодка; коснитесь зубов кончиком языка.

Под конец сделайте большие бодрящие вдохи, представляя, что ваше горло просторное и широкое, что позволяет вам легко дышать ...

## ПЕРЕДОХНИТЕ...

**Цель:** Практиковать спокойное и успокаивающее дыхание

**Материалы:** Не требуются

### Учителям на заметку:

Объем дыхания в минуту сильно отличается от человека к человеку и зависит от телосложения, характера мышечного напряжения и эмоционального состояния. Поэтому рекомендуется не просить учащихся дышать в одном ритме и темпе (например, считая до четырех на вдохе и выдохе). В противном случае все ученики будут пытаться контролировать свое дыхание вместо того, чтобы позволить своему дыханию течь естественным образом.

Объясните учащимся, что это упражнение — самый простой способ успокоиться и проверить свое состояние это сделать пару глубоких вдохов.

Попросите студентов сесть в удобное вертикальное положение, поставив ноги на пол. Скажите:

- Пусть руки свободно лежат на коленях.
- Вдохните в нижнюю часть легких, стараясь не поднимать плечи.
- Медленно выдохните воздух через сжатые губы.
- Через пару вдохов переместите руки к животу и груди.
- Сделайте несколько глубоких вдохов, заметив, как расширяется фронтальная часть торса.
- После пары вдохов, отведите кисти и руки к задней части туловища на уровне талии.
- Сделайте несколько глубоких вдохов, заметив, как расширяются бока и задняя часть тела.

Спросите учащихся:

- Какое ощущение у вас от глубокого дыхания?

## ДЫХАНИЕ И РИСОВАНИЕ

**Цель:** Практика глубокого восстановительного дыхания

**Материалы:** Бумага и карандаши или ручки

### Учителям на заметку:

Возможно, вам стоит продемонстрировать это упражнение визуально на доске, прежде чем делать его всем классом. В зависимости от возраста, моторики и зрелости детей они могут нарисовать цветок с четырьмя, пятью, шестью, семью или восемью лепестками.

Приведите в пример это упражнение, объяснив, что часто людям нужно замедлить себя, чтобы проверить свое самочувствие - что чувствует их тело и о чем они думают.

Дайте следующие инструкции:

*Положите лист бумаги и карандаш или ручку перед собой на стол. Разместитесь в удобное сидячее положение и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете прямо сейчас. Как вы себя чувствуете, и что происходит в вашем теле? Обратите внимание, изменится ли ваше самочувствие после выполнения дыхательного упражнения.*

*Через минуту я попрошу вас взять карандаш и нарисовать точку в центре листа. Начиная с этой точки, нарисуйте цветок с восемью лепестками (регулируйте количество лепестков в зависимости от навыков ученика), делая вдох, когда вы рисуете одну сторону лепестка от центра и наружу, сделайте паузу на кончике лепестка и вдохните, когда вы рисуете другую сторону лепестка обратно к середине. Некоторые из нас будут дышать быстрее, а некоторые медленнее, чем другие, поэтому вы не закончите одновременно. Так что я дам вам придерживать своего темпа.*

*Начните рисовать, а когда закончите, пожалуйста, сидите тихо и ждите, пока весь остальной класс не закончит.*

Когда все закончат:

- Опять же, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете прямо сейчас.
- Как вы себя чувствуете, и что происходит в вашем теле?
- Ощущается ли ваше тело таким же или другим?

## МОЕ ПОТРАСАЮЩЕЕ ТЕЛО <sup>7</sup>

**Цель:** Для полного расслабления тела

**Материалы:** Место, где ученики могут лечь

### Для учащихся младших классов:

Попросите учащихся лечь спиной на пол. Дайте следующие инструкции, делая паузы на несколько минут между каждым шагом инструкции:

- *Слегка закройте глаза.*
- *Разве не удивительно, что у нас тело только одно, но многих его частей у нас по две?*
- *У тебя одно тело, но два уха, две руки, один нос, но две ноздри, один рот, но две губы – верхняя и нижняя.*
- *У тебя две руки... два локтя... две руки... два больших пальца... ..два средних пальца.....два указательных пальца.....два безымянных пальца и два мизинца.*
- *У вас одна грудная клетка — и в то же время у вас два легких, наполняющихся воздухом при каждом вдохе, поэтому грудная клетка раздувается. Вы чувствуете, как она расширяется при вдохе? А при выдохе грудная клетка снова становится меньше. Ты тоже чувствуешь это?*
- *У вас есть только одна спина, но есть две стороны спины. У вас есть один таз с двумя прикрепленными ногами. Два бедра.....два колена.....две голени.....две ступни..... .. две пятки..... и по два каждого из пальцев.....*
- *Разве не удивительно, что у тебя одно тело?*

### Для учеников старших классов:

Попросите учащихся лечь спиной на пол.

- *Закройте глаза и обратите внимание, где ваше тело касается пола.*
- *Какое расстояние от ваших больших пальцев ног до макушки?*
- *Пошевелите большими пальцами ног, чтобы почувствовать их... обратите внимание на расстояние до макушки головы.*

- Какое расстояние от стопы до бедра?
- Подвигайте лодыжками, чтобы почувствовать их.
- Какое расстояние от ваших больших пальцев рук до макушки?
- Пошевелите пальцами, чтобы почувствовать их... обратите внимание на расстояние от кончиков пальцев до макушки головы.
- Какое расстояние от ваших пальцев рук до плеч?
- Пошевелите пальцами, чтобы почувствовать их... обратите внимание на расстояние от кончиков пальцев до плеч.
- Можете ли вы почувствовать расстояние от пупка до спины, лежа на полу?
- Какое расстояние от вашей спины до грудной клетки, когда вы вдыхаете..... и когда выдыхаете?
- Какое расстояние от уха до уха?
- От рта до носа?
- Лежа на земле/полу, можете ли вы почувствовать расстояние от кончика носа до затылка?
- Упражнение на расслабление подходит к концу, и я попрошу вас повернуться на бок.
- Попробуйте сложиться, как можно меньше. Теперь потянитесь, чтобы вытянуться как можно больше. Повторите еще дважды.

Спросите класс:

- Как прошло упражнение на релаксацию?
- Что вы испытали?

## ВДОХНИТЕ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ ВАМ НРАВИТСЯ

**Цель:** Практика глубокого восстановительного дыхания

**Материалы:** Бумага и карандаши или ручки

**Учителям на заметку:**

Если дети волнуются, это простой способ помочь им успокоиться. Это могут делать дети старше шести лет, но если они младше, делайте только несколько вдохов за один раз.

Дайте следующие инструкции:

- Найдите удобное положение. Дайте телу опереться на стул или пол. Слегка закройте глаза.
- Начните с глубокого вдоха и выдоха.
- Пусть нижняя часть легких наполняется и опустошается с каждым вдохом и выдохом.
- Затем представьте, что вы вдыхаете любимый цвет.
- Наполните легкие красивым цветом.
- Теперь представьте, что вы выдыхаете свой наименее любимый цвет.
- Продолжайте вдыхать красивый цвет, а выдыхая, представлять, как ваш нелюбимый цвет покидает тело.
- Позвольте своему дыханию вернуться в нормальное русло и откройте глаза.

Во время упражнения спросите у учащихся:

- Удалось ли вам представить, как вы дышите своим любимым цветом?
- Как дыхание вашего любимого цвета заставляло вас чувствовать себя - лучше или как-то иначе?

## Завершение темы Я могу расслабиться

Обсудите с классом, что для них было самым важным в этой теме.

- Что вы думаете об этой теме?
- Что было полезно в этой теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо из затронутых вопросов или упражнений с другими людьми?

## ИСТОЧНИКИ

---

### Справочный центр МФКК по оказанию психосоциальной поддержки

Ресурсы, связанные с COVID-19 и ПЗПСП, можно найти на веб-сайте Справочного центра психосоциальной поддержки МФКК на разных языках. Адаптируемый онлайн-тренинг PFA для COVID-19 в записи доступны на сайте.

Снова в школу после COVID-19. 2020.

Первая психологическая помощь детям во время COVID-19. 2020.

Руководство по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца . 2018.

Первая психологическая помощь детям – Учебный модуль 3. 2018.

Все мы разные, как и ты. Психосоциальный подход, способствующий включению людей с ограниченными возможностями. 2015.

Двигаемся вместе. Содействие психологическому благополучию посредством спорта и физической активности. 2014.

Жизненные навыки – Навыки на всю жизнь: Справочник 2013.

Программа по стрессоустойчивости для молодых мужчин. 2015

Потеря и горе во время COVID-19. 2020

### С программой «Спасение детей», Дания

Адаптировано из программы детской стрессоустойчивости. Психосоциальная поддержка в школе и вне школы. 2012.

### С «World Vision International»

Адаптировано из карточек «Благоприятное окружение для ребенка в доме». 2020.

Оперативное руководство для благоприятного детского окружения в гуманитарных учреждениях. 2018.

Каталог деятельности для благоприятного детского окружения в гуманитарных учреждениях. 2018.

## Источники межведомственного постоянного комитета

Мой герой — это вы — вопросы психического здоровья и психосоциальные потребности детей во время вспышки COVID-19. 2020.

Информационная справка о рассмотрении медицинских и психосоциальных аспектов вспышки COVID-19, версия 1.5. 2020.

Основные психосоциальные навыки: Руководство для специалистов по реагированию на COVID-19.

Общение с детьми о смерти и помощь детям справиться с горем. Сообщество защиты детей и Совместная программа МНПСС для детей и семей. 2020.

Давайте поговорим об этом. Руководство по регистрации при возвращении в программу. Совместная программа Save the Children и МНПСС, 2020 г.

## ИСТОЧНИКИ ООН

Общепринятые нормы передаваемых навыков. ЮНИСЕФ. 2019.

Руководство для открытия школ. ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, Всемирный банк, Всемирная продовольственная программа и УВКБ ООН. 2020.



## Psychosocial Centre

**Справочный центр МФКК по оказанию  
психосоциальной поддержки**

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)