



Как сохранить надежду,
здоровье и радость
в жизни и учебе

НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ

Руководство для учителей



Перевод подготовлен
Лингвистическим центром
Красного Креста

Руководство – инструментарий «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе» разработано REPSSI («Региональными инициативами психосоциальной поддержки») и Справочным центром психосоциальной помощи (ЦПСП) МФОККиКП при поддержке MHPSS.net и при финансировании организации Education Cannot Wait («Образование не ждет»). В данное пособие входит три инструмента: (1) Руководство для учителей, (2) Руководство для родителей и воспитателей и (3) Руководство по упражнениям и мероприятиям для учителей, родителей и детей. Материалы данного комплекта предназначены для оказания поддержки всем, кто пострадал от пандемии COVID-19, но также могут быть полезны любому человеку, в любом месте и в любое время.

Автор: Эа Сюзанна Акаша

Редактор: Венди Агер

Макет: Джеспер Гуле

Фото: Страница 8: ОКК Филиппин. Стр. 16: Ноэми Мону, ОКК Дании. Страница 29: ОКК Филиппин. Страница 38: Роберто Маркес, ОКК Сальвадора. Страница 44: Ноэми Мону, ОКК Дании.

Выражаем благодарность всем рецензентам за их ценный вклад в подготовку пособия «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе». Руководство для учителей

Пожалуйста, обратитесь в Справочный центр ПСП, если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть пособия «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе». Руководство для учителей.

При цитировании предлагаем использовать ссылку: «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе». Руководство для учителей. Справочный центр МФОККиКП по оказанию психосоциальной помощи, г. Копенгаген, 2021 г.

Перевод и адаптация

Пожалуйста, обращайтесь в Справочный центр МФОККиКП по оказанию психосоциальной помощи, если вам необходим перевод пособия «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе. Руководство для учителей» в различных форматах. Все утвержденные переводы и версии пособия будут размещены на сайте Справочного Центра ПСП. При работе над переводом или при адаптации, пожалуйста, обратите внимание на то, что, если вы хотите добавить свой логотип на данное издание, необходимо связаться со Справочным Центром МФОККиКП по оказанию психосоциальной помощи и получить разрешение Центра. Как бы не было использовано данное руководство, из этой деятельности или заявлений не следовать и не должно подразумеваться, что Справочный Центр МФОККиКП по психосоциальной помощи поддерживает деятельность какой-либо организации, создание каких-либо продуктов или предоставление каких-либо услуг. В тексте перевода на языке перевода просим добавлять следующее заявление о снятии ответственности: «Данный перевод/адаптированная версия текста не был(а) разработан(а) Справочным центром МФОККиКП по оказанию психосоциальной помощи. Центр ПСП не несет ответственности за содержание или точность данного перевода».

Справочный-центр МФОККиКП по оказанию психосоциальной помощи находится в ОКК Дании.

Коллектив исполнителей:

Еа Сюзанна Акаша, Ахлем Шеффи, Марсио Гальято, Кармель Гайяр, Ананда Галапатти, Марк Клакоу, Джонатан Морган и Пия Тингстед Блюм.



Как сохранить надежду,
здоровье и радость
в жизни и учебе

НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ

Руководство для учителей

Предисловие

Пандемия COVID-19 сильно осложнила жизнь семей и школьных сообществ по всему миру. Во многих странах школы закрывали на короткие или более длительные периоды времени, и многие школы перешли на дистанционное обучение всех своих учеников. Ограничение передвижений во время комендантского часа и изоляции также имело последствия для детей: это лишало их возможности находиться на свежем воздухе, заниматься спортом и для них были недоступны другие виды отдыха. За исключением тех сотрудников, чье присутствие на рабочем месте критически важно для функционирования организации, все были вынуждены работать из дома, а на плечи родителей и воспитателей легла дополнительная ответственность за поддержание режима учебы своих детей. Пандемия имела глубокие последствия как для психосоциального благополучия значительного числа детей, так и для их семей. В семьях учащихся могли возникать ситуации, когда родители, братья и сестры или близкие родственники теряли работу и жилье. Некоторые дети были свидетелями того, как члены семьи заболевали COVID-19, и, возможно, даже теряли своих близких. Это было период большой неопределенности.

Набор инструментов «**Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе**» был разработан REPSSI («Региональными инициативами психосоциальной поддержки») и Справочным центром МФОККИКП по оказанию психосоциальной помощи (PS Centre) при поддержке MHPSS.net в ответ на пандемию. Мы собрали набор материалов, предназначенных для детей, родителей, воспитателей и учителей в различных условиях, которые способствуют психосоциальному благополучию и поддерживают основные жизненные навыки в целях укрепления социальных и эмоциональных навыков обучения.

В данный набор инструментов входит три пособия: **Руководство для учителей** «Как сохранить надежду, здоровье и радость», **Руководство для родителей и воспитателей** «Как сохранить надежду, здоровье и радость», и **Руководство по упражнениям и мероприятиям в целях психосоциальной поддержке для учителей, родителей и детей**.

Руководство для учителей было разработано для учителей, которые помогают детям вернуться в школу после пандемии. Пособие открывает комплекс общих упражнений на сплочение коллектива, за которыми следуют тематические мероприятия, посвященные 16 ключевым жизненным навыкам, способствующим когнитивному, социальному и эмоциональному развитию детей. Упражнения подходят для широкого круга различных возрастных групп – от дошкольников до учащихся средней школы. Упражнения также можно сочетать со спортивными и развлекательными мероприятиями в клубах или общественных центрах, а также в безопасных местах для детей в гуманитарных учреждениях.

В «Руководстве для родителей и воспитателей» представлены шесть вымышленных семей из разных уголков мира, которые сталкиваются с жизненными проблемами в ходе борьбы с COVID-19. В пособии предлагаются позитивные советы, которые помогут родителям и воспитателям заботиться о своих детях в это непростое время, например, как структурировать день, находить возможность уделять время друг другу, устанавливать позитивную дисциплину, говорить о потере, бороться со стигмой и обеспечить безопасность в Интернете. В конце руководства предлагается полезный контрольный список для всей семьи, который поможет каждому задуматься о том, что лично он делает для всей семьи, о качестве взаимоотношений и взаимодействия в семье. Есть также набор подсказок для семей, которые хотят сделать книгу героев COVID-19.

В «Руководстве по упражнениям и мероприятиям психосоциальной помощи для учителей, родителей и детей» представлены увлекательные занятия для детей дома, в школе или для использования в дистанционном формате обучения. Например, в условиях домашнего обучения эти мероприятия можно проводить с группой братьев и сестер. Для каждого вида деятельности отмечено, эффективнее ли его проводить с группой или что задание можно адаптировать для индивидуальной работы с одним ребенком. Мероприятия были тщательно разработаны для того, чтобы наладить диалог с детьми в контексте социального и эмоционального обучения, связанном с самосознанием, социальной осведомленностью, навыками выстраивания взаимоотношений и принятия решений.

Мы надеемся, что ресурсы, которые предлагаются в пособии «**Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебе**», будут полезны для семей и школьных сообществ в текущих условиях пандемии COVID-19. Мы считаем, что пособие будет полезно и для более широкой аудитории, так как оно в равной степени актуально в любой ситуации кризиса или чрезвычайной ситуации потому, что оно направлено на поддержание надежды, здоровья и радости людей и сообществ, где бы они ни находились. Мы особенно благодарны организации «Образование не ждет» за финансовую поддержку работы по созданию данного пособия.

REPSSI IFRC Psychosocial Centre MHPSS.net

Введение

По всему миру COVID-19 сильно осложнил жизнь родителям и воспитателям, а также детям, находящимся на их попечении. Многие учителя перешли на преподавание через Интернет, телевидение или радио. С закрытием школ границы между школой и домом, а также между учителем и родителями стали размытыми. Учащиеся столкнулись с множеством проблем и переживаний, и закрытие школ оказало беспрецедентное влияние на их повседневную жизнь и обучение.

Во многих странах школы были закрыты на короткое или более длительное время, и многие школы перешли на дистанционное обучение для всех своих учеников, которым пришлось учиться дома. Эксперимент по социальной изоляции от учителей, одноклассников и друзей, затронувший практически весь мир, несомненно, имел серьезные последствия для многих детей и повлиял на их обучение и развитие. Классная комната является одним из самых важных мест для развития у детей когнитивных, личностных навыков и навыков межличностного взаимодействия. В школе дети учатся лучше понимать самих себя, справляться с собой и со своими чувствами и развивать свои социальные навыки. Это навыки, которые останутся с детьми на всю жизнь.

Ограничение передвижений во время комендантского часа и карантина также имело последствия для детей, лишив их возможности бывать на улице, заниматься спортом, а также лишив их других видов отдыха. Во многих местах дети были вынуждены оставаться дома в течение длительных периодов времени. Поэтому они были менее физически активны, меньше играли с другими детьми, что могло негативно сказаться на развитии их двигательных навыков. Даже такие повседневные занятия, как поход за покупками с родителями или воспитателями, в некоторых местах были ограничены, что является еще одним примером того, как были ограничены возможности детей для того, чтобы научиться, как вести себя в обществе.

Время, проведенное дома в связи с закрытием школ, было очень трудным для многих и многих детей. Возможно, в семьях возникали ситуации, когда родители, опекуны, братья, сестры или близкие родственники учащихся теряли работу и жилье. Учащиеся могли быть лишены доступа к основным услугам. Они могли испытывать трудности в семье с точки зрения психического здоровья и психосоциального благополучия.

Некоторые дети были свидетелями того, как члены семьи заболели COVID-19 и даже теряли близких. Возможно, у них не было возможности попрощаться, посетить похороны или церемонии погребения.

Некоторые учащиеся также подвергались насилию. Исследования показывают, что насилие возрастает в любой кризисной ситуации, поскольку уровень стресса высок, а все виды ресурсов оскудевают. Во время пандемии COVID-19 по всему миру действительно поступали тревожные сообщения о росте числа случаев насилия

и жестокого обращения с детьми.

У каждого ребенка был свой индивидуальный опыт переживания пандемии, который зависел от многих факторов. К ним относятся возраст детей, и уровень зрелости, особенности личности, доступная поддержка окружающих, их когнитивные, личностные навыки и навыки межличностного общения, а также то, насколько они защищены и чувствуют себя в безопасности. Некоторые учащиеся, возможно, хорошо справлялись с трудностями, находясь вне школы. Вероятно, что им нравилось дистанционное обучение и возможность заниматься дома. Другим не хватало окружения, столь полезного для их обучения. Больше всего дети скучали по своим друзьям и сверстникам. Исследования показывают, что чем дольше школы остаются закрытыми, тем больше страдают дети.

Поэтому, когда школы снова откроются, учителя должны быть готовы к тому, что им предстоит встретиться с учениками, которые пережили широкий спектр различных событий и реакций на пандемию.

Большинство детей и молодых людей обладают достаточной жизнестойкостью и могут преодолеть трудности при адекватной поддержке и заботе со стороны окружающих. Тем не менее, среди учащихся, вероятно, будут и те, кто испытывает трудности с психическим здоровьем – неоднократно звучала растущая обеспокоенность тем, что повышается уровень тревожности и депрессии. Важно, чтобы школы и учителя были готовы направить детей, нуждающихся в дополнительной поддержке, в соответствующие службы после консультации с родителями и воспитателями, а также с самими детьми.

Как использовать это руководство

Руководство для учителей «Как сохранить надежду, здоровье и радость в жизни и учебы» было разработано для того, чтобы помочь учителям поддержать детей, когда они вернутся в школу после пандемии COVID-19. Часто школы закрывались, снова открывались для работы с учетом новых правил безопасности, а затем снова закрывались. Это был очень сложный период для учителей, учеников, родителей и воспитателей. Сейчас, когда школы снова открываются – или даже там, где они не открываются, и детям приходится оставаться дома и выполнять свои школьные задания виртуально – в руководстве учителя найдут ресурсы, которыми они могут воспользоваться, чтобы помочь детям осмыслить свой опыт переживания пандемии. Упражнения, приведенные в руководстве, направлены на то, чтобы снабдить детей ключевыми навыками, которые помогут им справиться с изменениями, с которыми они сталкиваются и будут сталкиваться.

Упражнения в пособии распределены по различным темам и способствуют развитию знаний и навыков, необходимых детям для формирования жизнестойкости. Они ориентированы на укрепление психосоциального благополучия, навыков общения, взаимодействия, анализа и постановки целей. Упражнения подходят для широкого круга различных возрастных групп – от дошкольников до учащихся средней школы. Некоторые упражнения отмечены как более подходящие для учащихся младшего или старшего возраста.

Упражнения можно сочетать со спортивными и досуговыми мероприятиями в клубах или общественных центрах, а также в безопасных местах для детей в точках, где им необходима гуманитарная помощь. Они подходят для использования в любых кризисных и чрезвычайных ситуациях, эпидемиях или пандемиях.

Упражнения, представленные в данном руководстве

Руководство открывает набор общих упражнений, за которыми следуют тематические занятия, посвященные 16 ключевым жизненным или передаваемым навыкам, способствующим когнитивному, социальному и эмоциональному развитию детей. Эти конкретные жизненные навыки были выбраны потому, что они могут помочь детям справляться с проблемами и изменениями, с которыми они столкнулись, и подготовить их к будущему течению пандемии COVID-19 и последующим событиям.

А. Общие упражнения

В состав этих ресурсов входит набор вводных упражнений, несколько упражнений для повышения уровня энергии в классе и несколько успокаивающих упражнений. Вводные упражнения предназначены для аниятий. Вводные упражнения могут не понадобиться, если учащиеся уже знакомы с этими основными видами упражнений для сплочения группы. Упражнения, направленные на повышение уровня энергии, и успокаивающие упражнения можно использовать в любой момент, когда учитель считает, что они необходимы в классе, например, чтобы помочь ученикам сосредоточиться, или чтобы ощутить свою полную вовлеченность в работу и научиться управлять своими эмоциональными состояниями. Это принципиально важно для того, чтобы дети могли учиться и регулировать свои чувства.использования перед переходом к тематическим.

В. Тематические упражнения

16 тем:

- Моя школа после КОВИД-19
- Я разбираюсь в чувствах
- Я помогаю другим
- Я понимаю других
- Я прислушиваюсь к другим
- Я прислушиваюсь к себе
- Я умею самостоятельно успокоиться

- Я умею проявлять твердость и уверенность
- Я умею разрешать конфликты
- Я могу справляться с изменениями
- Я разбираюсь в гендерных вопросах
- Да, я могу сказать «нет»
- Я благодарен
- Я надеюсь
- Я умею двигаться
- Я умею расслабляться

Каждый тематический раздел содержит несколько вступительных упражнений, которые знакомят учащихся с данной темой. Затем предлагается несколько основных упражнений, которые дают учащимся понимание и опыт работы по данной теме. Эти упражнения можно сочетать с некоторыми упражнениями для повышения уровня энергии, когда учащиеся не очень энергичны, и с успокаивающими упражнениями для завершения занятия.

Учителя могут планировать занятия в классе на основе этих тем по-разному, в зависимости от потребностей учащихся, контекста и от количества времени, которое можно выделить на выполнение упражнений. Например, можно провести все упражнения по теме за одно занятие. Это займет от 60 до 90 минут. Темы можно проходить раз в неделю. В качестве альтернативы можно выполнять каждое упражнение отдельно. Учитель организует работу по данному руководству на свое усмотрение.

Возрастной диапазон не указан для каждого конкретного упражнения, так как возможности и уровень понимания учащихся сильно отличаются. Однако, как указывалось ранее, некоторые упражнения отмечены как более подходящие для младших или старших учащихся. Учителя знают своих учеников и лучше смогут судить о том, какие упражнения и темы подойдут для их классов. Стиль преподавания и системы школьного образования отличаются в разных странах мира, и ожидания от учеников, в зависимости от их способностей и возможностей, тоже различны. По своему усмотрению учитель может решать, какие упражнения использовать для учеников его школе.

Тема 11 посвящена гендерным вопросам и основана на понимании того, что во многих регионах мира гендер рассматривается как диапазон и признается несколько полов. Когда мы признаем только категории мужского и женского пола, люди, которые не вписываются в эти категории, могут оказаться исключенными. Упражнения включают в себя определения пола и гендера и дают учащимся возможность поразмышлять об ожиданиях, связанных с гендером. В зависимости от того, насколько гендерное разнообразие учтено в месте, где живут ученики, в упражнения можно включить большее количество полов или категорий для тех, кто не относит себя ни к одному полу, когда упоминается только два пола.

Большинство упражнений были апробированы и хорошо приняты во взрослой аудитории.

Содержание

Среда, безопасная с точки зрения риска инфицирования COVID-19	8
Реакция детей на пандемию COVID-19 и на другие кризисные ситуации	9
Обучение детей.....	10
А. Общие упражнения	11
1. Вводные упражнения	11
2. Упражнения, помогающие взбодрить и успокоить класс.....	13
В. Тематические мероприятия	17
Тема 1: Моя школа после COVID-19	17
Тема 2: Я разбираюсь в чувствах	20
Тема 3: Я помогаю другим.....	24
Тема 4: Я понимаю другим	27
Тема 5: Я прислушиваюсь к другим	30
Тема 6: Я прислушиваюсь к себе	34
Тема 7: Я умею успокаиваться самостоятельно	39
Тема 8: Я умею проявлять твердость и уверенность	46
Тема 9: Я умею разрешать конфликты	49
Тема 10: Я умею справляться с переменами	53
Тема 11: Я разбираюсь в гендерных вопросах.....	56
Тема 12: Да, я умею сказать «нет»	60
Тема 13: Я благодарен	63
Тема 14: Я надеюсь	67
Тема 15: Я умею двигаться.....	69
Тема 16: Я умею расслабляться	72
Ресурсы	78

Среда, безопасная с точки зрения риска инфицирования COVID-19



Для детей необходимо, в условиях COVID-19 чтобы их школы были безопасной средой. Учителя должны знать существующие правила для школ и прилагать все усилия, чтобы рекомендации относительно безопасного физического дистанцирования, использования масок, мытья рук и т.д. были соблюдены. успокаивающими упражнениями для завершения занятия.

Информация о COVID-19 часто обновляется, поэтому учителям рекомендуется предоставлять актуальную и точную информацию о вирусе своим ученикам.

Выполнение всех упражнений будет безопасным, если соблюдать правила поведения в школе и на уроках. В руководстве не дается никаких конкретных указаний относительно мер безопасности, связанных с COVID-19, поскольку они отличаются в разных странах по всему миру. Рамочная программа по возобновлению работы школ, подготовленная ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, Всемирным банком, Всемирной продовольственной программой и УВКБ ООН, содержит рекомендации по обеспечению безопасного возвращения в школу с целью обеспечения доступа к образованию для учащихся по всему миру.¹

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

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

Во время и после короткого или продолжительного кризиса дети могут испытывать сильные чувства. Такие чувства вполне ожидаемы и являются естественной реакцией на сложные ситуации и их влияние на повседневную жизнь. Знание того, что реакция на кризис – это нормально, поможет социально-эмоциональному обучению детей всех возрастов. Ряд тематических упражнений позволяет учащимся определить свои чувства и понять их. Учащиеся познакомятся с основными стратегиями управления чувствами, опираясь на результаты исследований, которые подчеркивают преимущества умения решать проблемы, позитивного проговаривания чувств и проблем, физических упражнений, глубокого дыхания и релаксации.

На когнитивное развитие детей также мог повлиять длительный стресс, вызванный тем, что во время COVID-19 они не имели доступа к адекватной учебной среде. Если дети подвергаются стрессу в течение длительного времени, это может повлиять на их способность сосредотачиваться, запоминать новую информацию или восстанавливать в памяти и вспоминать то, что они уже выучили.

Классная комната должна быть безопасным пространством для всех. При выполнении заданий, описанных в данном руководстве, важно, чтобы и учителя, и дети слушали друг друга и относились ко всем с уважением, поэтому в школе должны быть неприемлемы телесные наказания.

Дети узнают, что другие люди могут думать, чувствовать и реагировать не так, как они. Цель занятий – дать детям возможность проговорить свой опыт и обработать полученные знания. У них будет время поразмышлять о том, что они пережили, и применить когнитивные, социальные и эмоциональные навыки в своей повседневной жизни. Занятия безопасны, поскольку не требуют, чтобы ребенок вспоминал и рассказывал о своих сложных переживаниях. Вместо этого данные занятия предлагают информацию и стратегии по преодолению сложных реакций и помогают научиться, как справиться с трудными ситуациями.

То, как взрослые и воспитатели разговаривают с детьми о сложных событиях, различается в зависимости от норм и культурных ожиданий. Нормы и ожидания могут меняться по мере изменения культуры. Некоторые взрослые считают, что вредно говорить с детьми о трудностях, которые они пережили после того, как событие уже произошло. Некоторые считают, что дети забудут то, что они пережили. Многие не понимают, что дети размышляют о том, что произошло и что в их памяти негативный опыт хранится так же, как и у взрослых. Дети будут заняты мыслями, воспоминаниями и эмоциональными реакциями на то, что с ними произошло. Им может потребоваться помощь, чтобы легче справиться с трудностями и кризисными ситуациями, а также безопасная среда для этого. (Подробнее о том, что могут сделать родители и воспитатели, чтобы помочь своим детям справиться с трудностями, читайте в «Руководстве для родителей и воспитателей» в данном пособии).

Навыки, развитию которых призвано помочь данное пособие, можно разделить на когнитивные, социальные и эмоциональные. ЮНИСЕФ оперирует рабочими определениями этих трех категорий, представленными в Глобальной модели по Передаваемым навыкам².

Когнитивные навыки связаны с «мышлением» и включают в себя умение сосредотачивать внимание, решать проблемы, делать осознанный выбор, строить планы и ставить цели.

Социальные навыки связаны с взаимодействием с другими людьми, включая умение общаться, сотрудничать, разрешать конфликты и вести переговоры.

Эмоциональные навыки связаны с пониманием и регулированием собственных эмоций, умением справляться со стрессом, понимать чувства других людей и способностью сопереживать другим.

Обучение детей

Исследования, посвященные влиянию изоляции во время карантина на детей, показывают, что большему детям, чем ожидалось, было плохо в этот период. Им было одиноко, грустно, они были демотивированы и отставали в учебе. Последствия изоляции носят долгосрочный характер и могут негативно сказаться на «умении учиться», а также подорвать веру учащихся в себя. Исследователи подчеркивают, что социальная среда и обучение в социуме имеют огромное значение для младших школьников, и что социальное благополучие в классе является необходимым условием для обучения.³ В одном из исследований более 90% опрошенных школьников всех возрастов сказали, что они скучают по своим друзьям, а 70% – по школе. Когда школы вновь откроются, учителям рекомендуется обратить внимание на то, как их ученики справились с ситуацией, и сделать все для того, чтобы каждый ученик чувствовал, что его замечают и слышат, когда он рассказывает о своих переживаниях во время закрытия школы. См. ссылки на дополнительные ресурсы в разделе «Возвращение в школу после COVID-19». Центр ПСП МФОККиКП, 2020 г. и «Давай поговорим об этом! Руководство по мероприятиям по возвращению в школу после пандемии». Инициатива сотрудничества MHPSS, 2020

Истинное обучение происходит, когда дети сводят воедино свои знания, понимание и размышления на заданную тему. Это называется глубоким обучением. Когда ученик способен понять, как данная тема связана с другими темами, и может применять навыки, освоенные в рамках данной темы, в конкретных ситуациях в настоящем и будущем, он сможет справиться с изменениями, трудностями и невзгодами. В результате глубокого обучения также возможны изменения во взглядах и убеждениях. Дети начинают раскрываться, мыслить более творчески и предлагать новые решения, когда стимулируют их любознательность. Это сильно отличается от поверхностного обучения или заучивания, когда ученики обычно запоминают материал и воспроизводят его, не всегда понимая содержание или его связь с другими темами.

Это руководство для учителей основано на том, что ученикам необходимо на практике применить любой жизненный навык, которому посвящено занятие. Им нужно время, чтобы поразмышлять

о своем школьном и социальном обучении, а также для того, чтобы понять, когда уместно использовать этот навык в повседневной жизни. Все это гарантирует, что учащиеся усвоят представленные здесь жизненные навыки и смогут применять их в будущем при необходимости. Стиль преподавания, основанный на диалоге – когда учитель обсуждает с классом темы, касающиеся благополучия учащихся, – поможет учащимся приобрести жизненные навыки. Поддерживающий учитель предоставляет учащимся возможность стать более самостоятельными, узнавать больше о себе и осознать свои потребности. Учащиеся приходят к пониманию того, что в экспериментальном обучении ошибки являются частью процесса обучения и роста. Используйте упражнение «Да, я совершил ошибку» из цикла вступительных упражнений, чтобы представить эту идею.

Это не означает, что ученики могут делать все, что им заблагорассудится. Класс лучше всего работает, когда есть четкие ожидания относительно поведения. Благодаря позитивному подходу к дисциплине, дети узнают, что поведение, нарушающее договоренность, будет иметь последствия. Учителям и учащимся рекомендуется составить список конструктивных действий, которые учащиеся смогут выбрать в случае, если они нарушают согласованные правила поведения в классе: например, принести учебные материалы из шкафа, помочь навести порядок после уроков или другие задания. Исследования показали, что дети, которые сами определяют последствия нарушения правил, обычно лучше справляются со своими обязанностями в дальнейшем.

Возможно, некоторые учителя считают, что занятия, посвященные отработке таких навыков, отнимают ценное время у других занятий. Однако исследования показали, что когда учащиеся учатся слушать, сотрудничать и видеть вещи с точки зрения других, у класса остается больше времени для обучения по программе, учебные результаты становятся лучше, в классе снижается уровень агрессии, и меньшее количество учеников пропускают занятия.

³ На сайте Центра ПСП представлены подкасты и видеоролики об исследованиях в области психического здоровья и психосоциальной помощи во время COVID-19

А. Общие упражнения

1. Вводные упражнения

Данные вводные упражнения задают тон для совместной работы в группе. Их можно использовать в новых классах перед началом тематических занятий в разделе В.

КЛАССНЫЕ ПРАВИЛА

Цель: Договориться о правилах позитивного социального поведения

Материалы: Флипчарт и маркер

Попросите учащихся придумать полезные правила для своего класса, которые помогут им эффективно работать вместе в группе. Предложите учащимся высказать свои предложения. Помогите им сформулировать правила в позитивном, а не в негативном ключе. Это означает, что не следует начинать правило со слов НЕ...!

Вот несколько примеров:

- Держать мобильные телефоны в кармане или сумке
- Говорить по очереди и дать другому высказаться, не перебивая его
- Мальчики и девочки равны
- Уважать мнение других
- По-доброму относиться к себе и к другим
- Ошибки помогают нам учиться
- Выражать разные мнения уважительно – это нормально
- Правило честной борьбы: не допускать при споре насилия, издевательств, травли или обвинений

Когда классные правила будут согласованы, объясните связь между правилами и ценностями. Набор правил, по существу, отражает ценности группы. Каждое правило здесь представляет собой конкретный пример ценности, которую класс разделяет и хочет поддержать. Например, держать мобильные телефоны в кармане или сумке – это пример ценности уважения прав других людей, которое выражается в том, что вы им не мешаете, их не отвлекаете, и не отвлекаетесь сами.

Обсудите с классом ценности, лежащие в основе других правил.

Теперь договоритесь о конструктивных последствиях нарушения любого из правил. Если в классе возникают конфликты, можно спросить учащихся, как этот конфликт связан с ценностями, лежащими в основе правил внутреннего распорядка.

Иногда ученики задумываются о тех аспектах ценностей, которые не ясны наблюдателю, и это может иметь отношение к конфликту.

Примечание для учителей: Будьте готовы пересмотреть классные правила. Время от времени возвращайтесь к ним вместе с классом, чтобы проверить, все ли в порядке и выяснить, нет ли необходимости пересмотреть правила.

Для старших учеников:

Узнайте о поведении, связанном с каждым правилом, попросив привести конкретные примеры, например, «Что значит...», «Расскажите мне подробнее, что значит...» или «Можете ли вы привести конкретные примеры...».

Познакомьте старших учеников с понятием «компенсации нарушения». Если кто-то нарушает правило и ущемляет права других, можно договориться о том, что сможет «компенсировать нарушение». Так, например, учащийся побеспокоивший другого ученика в классе, соглашается принести обед тому, кому он помешал, на следующий день.

РАБОТА В КРУГУ

Цель: Дать возможность каждому учащемуся высказаться, быть услышанным и укрепить его чувство принадлежности к коллективу класса

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Регулярно используйте время работы в кругу для отработки социальных и эмоциональных навыков и повышения психосоциального благополучия группы. Занятия в кругу дают учителям представление о том, как идут дела у учеников, и помогают разрешать конфликты. Принадлежность к группе, где уважают различия, укрепляет дух сотрудничества и взаимодействия в группе и уверенность в себе.

Предложите учащимся сесть в круг либо на пол, либо на стулья. Все должны иметь возможность видеть друг друга.

Напомните детям правила внутреннего распорядка (или адаптируйте их при необходимости вместе с детьми). Используйте время работы в кругу для разговора на темы, интересующие класс.

Прошу тишины!

Цель: Успокоить класс и добиться тишины

Материалы: Картонная табличка с надписью «Прошу тишины!»

Договоритесь с классом о знаке, обозначающем, что надо соблюдать тишину. Это можно сделать во время обсуждения общих правил поведения в классе или на занятиях.

Существует несколько вариантов знаков, включая следующие:

- Учитель поднимает руку, не говоря ни слова, ладонь обращена к ученикам. Как только ученики увидят знак, они тоже должны поднять руку и замолчать, тогда весь класс будет тихо слушать.
- Покажите классу табличку «Прошу ТИШИНЫ!» или пройдитесь с ней по классу. Как только ученики увидят знак, они должны будут прекратить разговаривать и замолчать.
- Произнесите низкий шипящий звук (шшшшш), и как только ученики услышат его, они должны присоединиться и повторить за вами «шшшшш»!

ТИШИНА И УЛЫБКА

Цель: Добиться в классе тишины и поднять настроение

Материалы: Ручка или карандаш для каждого ребенка

Заметка для учителя:

Этот способ полезен для работы с одним или несколькими учениками – или со всем классом, – если им трудно работать молча. Не все дети осознают, что у них возникает импульс заговорить до того, как они заговорят, поэтому это упражнение может им помочь. Также известно, что настроение улучшается, если улыбнуться и сохранить улыбку хотя бы на короткое время.

Если кто-то много говорит, попросите его положить карандаш между губами, улыбнуться и держать его между губами до тех пор, пока его не попросят убрать. Объясните, что это затрудняет речь, но когда они пытаются говорить, то вспоминают о том, что импульс говорить возникает, потому что губы начинают двигаться.

ДА! Я СОВЕРШИЛ ОШИБКУ

Цель: Развлечься, применить когнитивные навыки и научиться спокойно относиться к своим ошибкам

Материалы: Нет

Учащихся спонтанно делятся на пары, каждая пара встает лицом друг к другу. Каждая пара будет считать до трех, чередуясь следующим образом: А говорит «один», Б говорит «два» и А говорит «три», далее без перерыва: Б говорит «один», А «два» и Б говорит «три».

В любой момент, когда кто-то допускает ошибку и счет сбивается, пары должны произнести «Да!», вскидывая руки вверх, чтобы отметить, что они сделали ошибку. Когда класс освоит эту базовую версию упражнения, добавляйте по порядку новые инструкции. Используйте приведенный ниже пример и придумывайте новые примеры вместе с классом:

- The one counting one claps both hands together

- Считающий «два» сгибает колени.
- Считающий «три» прыгает.

В конце обсудите, что на ошибках учатся. Если человек боится совершить ошибку, ему трудно пробовать что-то новое. Часто из-за этого страха люди упускают возможность узнать и испытать что-то новое. Например, каждый, кто изучает новый язык, неизбежно совершает ошибки, а как говорится, «тяжело в учении, легко в бою». Эксперименты в науке часто приводят к неожиданным результатам, когда ученые сначала думают, что совершили ошибку. Предложите учащимся привести примеры ошибок, которые они совершали и которые в итоге привели к тому, что они научились что-то делать хорошо.

2. Упражнения, помогающие взбодрить или успокоить класс

Упражнения, приведенные в данном разделе, помогают взбодрить или успокоить класс. Их можно делать с классом в любое время, когда это уместно, во время выполнения любого из тематических занятий. Говорите обычным нейтральным тоном и дайте учащимся достаточно времени между инструкциями.

СОГРЕВАЮЩАЯ ХОДЬБА

Цель: Взбодриться, физически согреться, если холодно, ввести тему

Материалы: Четко выделенное пространство

Попросите класс встать и пройти во всех направлениях, стараясь не пропустить ни одно место в пространстве класса, но при этом сохраняя необходимое физическое расстояние друг от друга. Вначале попросите учащихся ходить медленно, а позже, когда они будут хорошо ходить, соблюдая дистанцию, попросите их увеличить темп ходьбы.

Во время выполнения упражнения попросите учащихся обращать внимание на то, как они движутся, задавая им вопросы:

- «Как вы двигаете ступнями, голени, коленями? и т.д...». Попросите учащихся обращать внимание на свое дыхание, когда они дышат быстрее и чаще, а когда медленнее и спокойнее
- приветствовать друг друга различными (безопасными с точки зрения риска передачи COVID-19) способами
- останавливаться через определенные промежутки времени, чтобы потянуться
- объединяться в пары с одноклассниками, стоящими рядом, чтобы обсудить тему, связанную с темой занятия
- взять интервью у одноклассника по теме (для старших школьников).

ПАРАШЮТ – ВЗБОДРИТЬ И УСПОКОИТЬ КЛАСС

Цель: Взбодриться, повеселиться, взаимодействовать, изучить технику, которая поможет успокоиться

Материалы: Реальный или воображаемый легкий парашют

Примечание для учителей:

Выполняя данное упражнение, учащиеся учатся управлять своим волнением. Попросите класс встать в круг на расстоянии друг от друга и держаться обеими руками за настоящий или воображаемый парашют. Объясните, что рукой вы будете задавать скорость и диапазон движения парашюта. Какую бы скорость или диапазон движения (вверх-вниз или в стороны) ни задавал учитель, ученики должны следовать за ним. Сначала начните движение медленно, и пусть ученики следуют за вами. Меняйте скорость и амплитуду движений по ходу выполнения упражнений, но всегда заканчивайте медленными и плавными движениями. Один из вариантов медленных и плавных движений заключается в том, чтобы ученики совместно посылали медленную волну по всему периметру парашюта.

УСПОКАИВАЮЩИЙ ЗВУК

Цель: Научиться успокаиваться

Материалы: Нет

Дайте классу следующие инструкции:

- Сядьте или встаньте рядом с вашими партами или сядьте или встаньте в круг.
- Теперь издайте громкий твердый звук ММММММ, не открывая рта.

- Твердый звук «ммм» должен медленно перейти в мягкий и открытый звук «мммм».
- Дайте звуку затихнуть и в течение минуты спокойно посидите вместе с классом.

В конце спросите учащихся, что они ощутили в результате выполнения этого упражнения. Некоторые могут отметить покалывание во рту, а также сказать, что появилось у них ощущение расслабленности

УСПОКАИВАЕМСЯ И ПРОБУЖДАЕМ ЧУВСТВА

Цель: Стимулировать чувствительность кожи

Материалы: Карандаш или бамбуковая палочка для каждого ребенка

Примечание для учителей:

При прикосновении, описанном в данном упражнении, выделяется окситоцин – гормон и химическое вещество мозга, повышающее настроение. Это упражнение стимулирует кожу – то, чего дети, возможно, не испытывали 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 карандашом или бамбуковой палочкой контур другой руки. Контур должен пройти по пальцам, ладони, тыльной стороне кисти, вокруг всей руки, внутри и снаружи руки и вокруг запястья.
- Через несколько минут обратите внимание на то, какие ощущения появились в Вашей руке. Как Вы ее ощущаете по сравнению с другой рукой?
- Теперь поменяйте руки местами и возьмите карандаш другой рукой.
- Теперь обведите контур другой руки очень медленно, как и раньше.

В конце спросите учащихся, что они заметили после выполнения этого упражнения. Учащиеся могут сообщить, что у них появилось ощущение покалывания в руках, их плечи, возможно, расслабились, а после нескольких раз практики, возможно, после этого упражнения будет звучать вздох облегчения.

ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Цель: Научиться дышать осознанно

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Это базовое дыхательное упражнение можно выполнять сидя, стоя или лежа. Между каждым действием у учащихся должно быть достаточно времени.

Дайте следующие инструкции:

- Сосредоточьтесь на своих мыслях и ощущениях с закрытыми или открытыми глазами.
- Теперь обратите внимание на ваше дыхание
- Вдыхайте и выдыхайте в естественном для вас ритме.....
- Дышите ровно, глубоко и спокойно.....
- Сосредоточьтесь на ваших ощущениях, внимательно отслеживаете каждый вдох и выдох.....
- Обратите внимание, как при дыхании расширяются грудь, живот, бока и спина.....
- С каждым вдохом расслабляйтесь все больше и больше.....
- Теперь откройте глаза.
- Зевните или потянитесь, если вам этого хочется.....
- Осознано включитесь в работу класса.

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

Примечание для учителей: Учащиеся могут нервничать или волноваться по разным причинам, поэтому им полезно владеть различными техниками самоуспокоения. Следующие три упражнения ученики могут освоить и использовать всегда, когда им будет беспокойно или тревожно. Дополнительные упражнения на тренировку техники самоуспокоения вы найдете в руководстве «Я умею расслабляться» на с. 72.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Цель: Ощутить спокойствие и собраться

Материалы: Воображаемый кусочек жевательной резинки

Дайте учащимся следующие инструкции:

- Положите воображаемый кусочек жевательной резинки в рот.
- Жуйте ее так, как будто она настоящая. Обратите внимание на то, как во рту образуется слюна.
- Представьте, что жвачка становится больше или тверже. Поработайте челюстями еще немного, чтобы разжевать жвачку. Продолжайте в течение некоторого времени. В конце попросите учеников обратить внимание на то, что они чувствуют после выполнения упражнения.

ОБНЯТЬ САМОГО СЕБЯ

Цель: Ощутить спокойствие и собраться

Материалы: Нет

Дайте классу следующие инструкции:

- Сядьте или встаньте прямо, поставив обе ноги на пол.
- Положите правую руку ладонью внутрь на верхнюю часть левой руки ниже плеча или в левую подмышку.
- Положите левую руку на верхнюю часть 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 учащихся оценить свои ощущения после выполнения упражнения. Учащиеся также могут выполнять это упражнение, стоя друг перед другом, в качестве приветствия.

КОРНИ

Цель: Ощутить спокойствие и укорененность

Материалы: Нет

Дайте учащимся следующие инструкции:

- Не меняя положения, спокойно посидите минуту и обратите внимание на то, как вы сидите.
- Поставьте ноги на пол.
- Переместите ваш вес полностью на седалищные кости.
- Разместитесь в сиденье так, чтобы тело полностью выпрямилось, а голова была поднята к потолку или крыше.
- Ощутите, что вы сидите на сиденье, а ноги 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 ваших ног и нижней части тела.
- Посидите минутку в тишине и обратите внимание на то, как вы чувствуете себя в укорененном положении, и как вы сидите сейчас.

Как бы вы описали разницу в своих ощущениях по сравнению с тем, какие у вас были ощущения, когда вы начинали выполнять это упражнение несколько минут назад?

Обсудите ситуации, в которых ученики могли бы использовать это короткое упражнение, помогающее ощутить спокойствие и собраться.



В. Тематические мероприятия

Тема 1

Моя школа после COVID-19

Введение в тему

В рамках этой темы предлагаются упражнения, которые дают учащимся возможность уделить некоторое время разговору о том, как они ощущают свое возвращение в школу, и как они ощущали себя, когда не посещали школу и учились дома. Существует несколько упражнений, которые можно адаптировать к местным условиям. Дополнительные упражнения для разных возрастных групп представлены в материале «Возвращение в школу во время COVID-19», подготовленном Справочным центром МФОККиКП по психосоциальной помощи, а также в книге «Давай об этом поговорим!». Руководство по мероприятиям, посвященным проблеме возвращения в школу», подготовленное организацией «Спасите детей» и Инициативой MHPSS Collaborative.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

КАК НАПОМНИТЬ ОДНОКЛАССНИКАМ О НЕОБХОДИМОСТИ БЕРЕЧЬСЯ ОТ КОВИД-19

Цель: Повысить осведомленность о правилах социального поведения и о том, что правила обсуждаемы и могут быть адаптированы

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

Это упражнение для младших школьников.

Представьте упражнение: В школе во времена коронавируса нам нужно овладеть новыми способами совместного обучения. Для предотвращения распространения вируса будут очень полезны некоторые основные правила.

Спросите класс, какие изменения в поведении произошли в связи с пандемией. Получите ответы от класса и запишите их на доске.

Объясните, что страх и беспокойство - это нормальная реакция на пандемию. Также иногда бывает трудно запомнить правила. Мы все можем забыть, что кашлять следует в локоть или не воспользоваться салфеткой при кашле, или иногда обнаружить, что кашляем в руку, а не в локоть. Это произойдет с каждым. Спросите, бывало ли, что учащиеся забывали о каком-либо правиле, касающемся COVID-19. Как они себя чувствовали, когда обнаруживали, что совершили ошибку, связанную с «защитой от COVID-19», или когда кто-то другой указывал на нее?

Объясните, что каждому из нас, если он забудет о правиле «беречься от COVID-19», может стать немного стыдно, и, возможно, тревожно. Но, на самом деле, то, что люди совершают ошибки и переживают по этому поводу, часто помогает им вспомнить правила. Спросите, узнает и кто-нибудь в этих ощущениях себя? Помогло ли им это запомнить 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 сделали учащиеся, если бы кто-то из них увидел, что одноклассник забыл помыть руки в течение 20 секунд после посещения туалета. Попросите класс предложить, как они могут по-доброму напомнить однокласснику о необходимости соблюдать правила.

СКОЛЬКО ШКОЛЬНЫХ РЮКЗАКОВ НУЖНО, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ COVID-19?

Цель: Получить реальное представление о безопасных расстояниях с точки зрения передачи COVID-19 и о том, чему они соответствуют

Материалы: Рулетка, школьные рюкзаки или учебники и т.д.

Спросите класс, какое расстояние принято считать безопасным для передачи COVID-19 в местности, где живут учащиеся. Теперь выберите какой-нибудь предмет, например, школьный рюкзак стандартного размера или учебник, измерьте его и попросите учащихся подсчитать, сколько таких рюкзаков и учебников потребуется для измерения рекомендованного безопасного расстояния.

Теперь предложите учащимся в небольших группах выложить рюкзаки или учебники в ряд на требуемом расстоянии, не предоставляя для этого рулетку. Посмотрите, какая группа окажется ближе всех к правильному измерению.

СКОЛЬКО УЧАЩИХСЯ МОГУТ СТОЯТЬ НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ ДРУГ ОТ ДРУГА МЕЖДУ ДАННОЙ ТОЧКОЙ И ХХХ?

Цель: Повысить пространственную осведомленность о том, какое расстояние является безопасным с точки зрения риска передачи COVID-19

Материалы: Нет

Попросите учащихся оценить размеры основных помещений в школе, таких как их класс, игровая 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 требования о том, каким должно быть расстояние, безопасное с точки зрения передачи COVID-19.

Это упражнение учащиеся могут выполнить дома с членами их семьи для тренировки пространственного восприятия.

Note to teachers:

Для выполнения этого упражнения учителю необходимо знать размеры помещений, чтобы иметь возможность проверить правильность оценок учащихся.

ОБУЧЕНИЕ ВНЕ ШКОЛЫ

Цель: Поразмышлять о таких аспектах данной ситуации, как пребывание вне школы

Материалы: Доска или флипчарт с вопросами для обсуждения

Скажите, что COVID-19 уже давно вошел в нашу жизнь как факт и что учащиеся не посещали школу в течение xx месяцев (укажите, сколько месяцев школа была закрыта для учащихся). Отметьте, что вы признаете, что ни у кого из учащихся в классе не было раньше такого 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 младших школьников:

Обсудите в классе, что было хорошего в том, что учащиеся не ходили в школу и учились дома.

Для старших учащихся:

Предложите учащимся объединиться в группы по четыре человека и поговорить друг с другом «по спирали». Начните с того, что первый человек в течение двух минут рассказывает о том, что он узнал о себе из своего опыта обучения дома и непосещения школы. Следующий человек (по часовой стрелке по кругу) говорит две минуты на ту же тему, затем третий, а потом 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 одноклассники.

Спросите группы о том, как прошла их беседа по спирали. Обсудите все вместе в классе возможные уроки, которые можно извлечь

ТРИ ГЛАВНЫЕ СОВЕТА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДОМА

Цель: Применить знание и понимание особенностей обучения дома, полученные учащимися

Материалы: Стикеры для каждой группы и ручки (для выполнения упражнения со старшими учащимися)

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

Предложите учащимся использовать следующие вопросы в качестве подсказки для того, чтобы сформулировать свои идеи:

- Что в вашем опыте обучения дома получилось хорошо?
- Что бы вы сделали, чтобы обучение дома прошло более эффективно, если бы вам пришлось снова учиться дома?
- К кому вы могли обратиться за помощью, когда она вам была нужна?

Для младших школьников:

Сценарий может быть другим. Попросите учащихся представить, что увлеченный ученик их возраста приезжает из свободной от COVID-19 страны в место, где все школы закрыты, и поэтому все дети вынуждены учиться дома. Попросите детей помочь новичку извлечь максимум пользы из этой ситуации. Послушайте, что говорят группы, и обобщите их основные советы по обучению дома. Этими советами можно поделиться с родителями, если это покажется им полезным.

Для старших учащихся:

Попросите группы записать свои советы – по одному совету на стикере – и затем представить их всему классу. В конце обсудите, какой совет будет наиболее полезен для каждого учащегося, если в будущем ему снова придется заниматься дома.

ВЫРАЗИТЬ ХОРОШУЮ ОЦЕНКУ ЧЕРТ, КАЧЕСТВ И ПОВЕДЕНИЯ ДРУГИХ

Цель: Сосредоточить внимание на чертах, качествах и поведении других людей, которые заслуживают положительной оценки

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

Во время пандемии в новостях и социальных сетях широко освещались позитивные и негативные события. Научиться концентрироваться на том, что люди ценят друг в друге, – хороший жизненный навык, который пригодится в стрессовой ситуации. Это упражнение также послужит переходом к следующей теме.

В зависимости от возраста и уровня зрелости класса, 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 оценки, которые учащиеся могли бы использовать – при желании они могут использовать свои собственные категории.

Разделите класс на меньшие или большие группы. Попросите учащихся в группах обсудить личностные черты, качества и модели поведения, которые они ценят в других и которыми восхищаются.

Предложите каждой группе по очереди называть по три черты во время общего обсуждения в классе. 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 много разных аспектов.

Повесьте список на стену в классе. Он поможет напомнить учащимся о необходимости сосредоточиться на том, что они ценят в других людях, а также снизить уровень раздражения, которое может возникать, когда постоянно находишься в коллективе.

Завершение работы по теме Моя школа после COVID-19

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 2

Я разбираюсь в чувствах**Представление темы**

В рамках этой темы мы исследуем различные чувства и узнаем о том, почему мы их испытываем. Когда мы умеем определять чувства, нам становится легче их принять, а также понять, что с нами происходит. Мы познакомимся с понятием универсальных и неотъемлемых основных чувств, которые люди испытывают по всему миру независимо от их культурного и социального происхождения.

Упражнения в рамках этой темы помогут нам овладеть социальными навыками – умением определять и распознавать свои собственные чувства и понимать чувства других людей. Они также помогают рассмотреть, 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, возможно, они привыкли интерпретировать данное чувство по-другому (например, беспокойство или страх как боль или голод).

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп.
- Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЧУВСТВА И ПОЧЕМУ ОНИ У НАС ВОЗНИКАЮТ

Цель: Оценить знания о том, чем чувства могут быть полезны

Материалы: На флипчарте или на доске сделать две колонки, в шапке одной изобразить улыбающееся личико, в шапке другой – грустное.

Примечание для учителей:

Перечень чувств может (в зависимости от возраста и уровня зрелости класса) включать в себя следующие: я счастлив, мне грустно, радостно, я удивлен, обеспокоен, сердит, испуган, смущен, влюблен, мне уютно, уверенно, я ревную, мне одиноко, я горд, я расслаблен, мне беспокойно, я испуган, мне стыдно, я виноват, я завидую, я расстроен, я презираю, я в нетерпении, я напряжен. Упомяните, что чувства могут быть смешанными, поэтому можно испытывать, например, два чувства одновременно.

Для младших школьников:

- Попросите учащихся перемещаться, прогуливаясь по отведенному пространству. Объясните, что когда учитель говорит: «Разбейтесь на группы по Х человек (название числа)», а затем называет число от одного до числа, обозначающего количество детей в классе, они должны сформировать группы, состоящие из этого числа.
- Группы продолжают перемещаться по классу до тех пор, пока учитель не скажет: «Разбейтесь на группы по 3!». Когда группы по три человека будут сформированы, попросите их обсудить вопрос: «Почему у нас есть чувства?»
- Ученики снова продолжают перемещаться по классу до тех пор, пока учитель не скажет: «Разбейтесь на группы по 5 человек!». Когда сформируются группы по пять человек, попросите их обсудить вопрос: «О каких чувствах вы знаете или слышали?».
- Завершите упражнение на перемещение по классу и попросите класс сесть или встать.
- Теперь предложите группам назвать три чувства, которые они называли в общей беседе. Попросите их сказать, должно ли это чувство войти в положительный список со смайликом или в отрицательный список с грустным лицом. Обойдите все группы по очереди, чтобы убедиться, что все приняли участие в обсуждении.
- В конце обсудите, почему одни чувства считаются негативными, а другие позитивными. Может ли вынести что-то важное из того, что вы заметили чувства, которые считаются негативными?

Для старших учеников:

Попросите класс перемещаться, прогуливаясь по отведенному пространству. Объясните, что вы, как учитель, будете произносить слово, и оно будет знаком для учеников, чтобы сформировать небольшие группы. В группах должно быть столько детей, сколько указано в слове. Например, если названо слово «что», то все группы должны состоять из трех учеников. Иногда в группе может не хватать участников, но в этом случае одна из групп должна немедленно пригласить оставшегося в одиночестве человека в свою группу. Объясните, что после того, как будет произнесено особое слово и когда все окажутся в своих малых группах, будет задан вопрос для обсуждения в группах.

Вот слова, которые могут использовать учителя:

Почему (шесть букв)

Учащиеся должны сформировать группы по три человека и обсудить вопрос: Почему у нас есть чувства?

Какие (пять букв)

Учащиеся должны сформировать группы по пять человек и обсудить: Какие чувства вы знаете?

Что (три буквы)

Учащиеся должны сформировать группы по четыре человека и обсудить: Что такое чувства?

Управлять (девять букв)

Учащиеся должны сформировать группы по шесть человек и обсудить: Легче ли какими-то чувствами управлять, чем другими?

Одинаковые (десять букв)

Учащиеся должны объединиться в группы по десять человек и обсудить: Все ли испытывают одинаковые чувства?

Завершите упражнение на перемещение и обсудите чувства с классом. Затем попросите учащихся разбиться на пять групп. Задайте каждой группе вопрос, на который нужно ответить, из приведенного выше списка. Дайте группам время на обсуждение, 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, чтобы были упомянуты следующие чувства: я счастлив, мне грустно, радостно, я удивлен, обеспокоен, сердит, испуган, смущен, влюблен, мне уютно, уверенно, я ревную, мне одиноко, я горд, я расслаблен, мне беспокойно, я испуган, мне стыдно, я виноват, я завидую, я расстроен, я презираю, я в нетерпении, я напряжен.

If time allows it, discuss with the class:

- Какие чувства вы считаете положительными, а какие отрицательными?
- Одинаковые ли списки положительных и отрицательных чувств получились у девочек и мальчиков?
- Обсудите, почему это так или не так.

ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ЧУВСТВА

Цель: Дать учащимся возможность определить свои основные чувства

Материалы: Несколько стикеров, на каждом из которых записаны названия чувств, которые определил класс в предыдущем упражнении или используйте следующий список: Я счастлив, мне грустно, мне радостно, мне нехорошо, я удивлен, я обеспокоен, я зол, я боюсь, я в смущении, я уверен, мне одиноко, я горд, я расслаблен, мне стыдно, я виноват. В зависимости от количества учащихся в классе, учителя могут добавить больше стикеров с названиями чувств, которые выберут учащиеся

Для младших школьников:

Сложите стикеры и попросите учащихся подходить по одному, чтобы взять один стикер. В качестве альтернативы положите стикеры в шляпу и передавайте ее по кругу, чтобы каждый мог взять один. Предложите каждому учащемуся по очереди молча изобразить позу и выражение лица, выражающие его чувство, своим одноклассникам, которые затем все имитируют данную 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 старших учащихся:

Предложите несколько коротких сценариев, соответствующих возрасту учащихся и ситуации в классе, в качестве отправной точки для ролевой игры. Например, один из сценариев: подросток возвращается домой слишком поздно. Другой сценарий: подросток спрашивает у родителей разрешения выйти на улицу и т.д.

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

Чтобы придать упражнению гендерный оттенок, можно попросить группы провести ролевые игры еще раз, где каждый будет играть роль представителя противоположного пола. В качестве альтернативы, к стикерам можно добавить знак пола с названием чувства, которое нужно изобразить.

СТЕНА ЧУВСТВ

Цель: Научиться определять чувства

Материалы: Бумага, цветные фломастеры или ручки

В этом упражнении учащиеся могут выполнить все три шага или сразу перейти к третьему шагу.

Шаг первый: Спросите класс о том, какие основные чувства они помнят из упражнения «Определение основных чувств». Каждый раз, когда упоминается какое-либо чувство, попросите класс дать ему другие названия и назвать цвета, характеризующие это чувство.

Шаг второй: Разделите класс на столько групп, сколько было выделено основных чувств. Дайте каждой группе одно из основных чувств и попросите их разработать или создать для его обозначения стикер. На постере должны быть представлены названия других чувств и цвета, которые ассоциируются с этими чувствами.

Шаг третий: Повесьте постеры на стену. Попросите учащихся подойти и встать перед постером, который соответствует их чувствам. Если позволяет время, попросите нескольких учеников сказать несколько слов о том, почему они испытывают это чувство. В другое время – когда ученики только приходят в класс или после перерывов в течение дня – предложите ученикам воспользоваться постерами, чтобы рассказать о том, как они себя чувствуют.

ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ

Цель: Взбодриться и изучить язык телодвижений

Материалы: Нет, или написать на доске названия основных чувств

Попросите двух волонтеров встать перед классом:

- Один из них будет рассказчиком, и ему предлагается рассказать о том, что ему нравится делать или чем он увлечен. Во время выступления волонтеры должны стоять, сложив руки, или держать их в карманах.
- Другой волонтер работает молча. Он – руки или тело рассказчика (выберите то, что подходит в данной обстановке). НО руками он выражает содержание, противоположное тому, что говорящий на самом деле говорит словами.

Попросите еще пару волонтеров повторить упражнение.

Затем разделите класс на группы и попросите их обсудить и попрактиковаться в жестах рук, которые используются для выражения различных чувств. Убедитесь, что будут показаны 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, которая угадает правильно, следующей покажет другой жест рукой.

Х И Y СЕРДИТСЯ, ПЕЧАЛЕН, НЕРВНИЧАЕТ И БОИТСЯ

Цель: Осознать причины возникновения определенных чувств

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

В этом упражнении учащимся предлагается ряд ситуаций, в результате которых у кого-то возникают чувства по поводу произошедшего. Чтобы подготовиться к нему, выберите распространенные женское и мужское имена для «Х» и «Y» и объясните, что Х и Y – примерно ровесники учащихся. Выберите несколько ситуаций, подходящих для учащихся вашего класса.

Вот несколько примеров:

- Х/Y шел/шла по улице после школы, и по дороге произошло что-то, что рассердило Х/Y.
- Y разговаривал/а по телефону с хорошим другом, и произошло что-то, из-за чего Y стало грустно.
- Х разговаривал/а с другом после школы, и произошло что-то, что расстроило Х.
- Х/Y собирается на семейную встречу/фестиваль/школьный вечер/кинотеатр и довольно сильно нервничает.
- Х/Y 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 того, сколько есть времени, класс может поработать над одним или несколькими из чувств, которые учащиеся определили. Вы можете выбрать конкретные чувства, на которых вы хотите сосредоточить внимание класса.

Для работы класс может разделиться на пары или группы, но можно и не делиться. Объясните, что учащимся будет предложено несколько различных ситуаций, в которых они по очереди будут обсуждать реакцию Х и/или Y.

Зачитайте один из сценариев. Затем попросите учащихся подумать, что могло вызвать у Х или Y чувство, описанное в сценарии.

Запишите название чувства на доске или на флипчарте, а затем запишите все возможные названные причины возникновения 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.

ИЗМЕНИТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Цель: Узнать, что можно сделать, чтобы изменить чувства, которые ученики определили как негативные в упражнении «Чувства и почему они у нас возникают».

Материалы: Флипчарт, бумага, ручки

Для младших школьников:

Разделите класс на группы в соответствии с количеством чувств, с которыми они будут работать.

Каждая группа должна работать с одним чувством. Попросите группы подумать о том, что бы они посоветовали сделать другу, если бы он испытывал одно из этих чувств и хотел изменить свое настроение. Советовать можно, о чем друг мог бы подумать; что друг мог бы сказать себе сам и что друг мог бы сделать. Предложите каждой группе по очереди рассказать классу три лучшие идеи о том, как можно изменить чувства. Затем обсудите, что люди могут сделать, чтобы изменить свои чувства, если они этого хотят или если это необходимо по каким-то причинам.

Для старших учащихся:

Разделите класс на столько групп, сколько чувств, с которыми они будут работать. Каждая группа должна работать с одним чувством. Попросите группы определить как можно больше способов того, как можно изменить свои 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 членам класса.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНЫМИ ЧУВСТВАМИ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Ввести понятие «справляться со сложными чувствами»

Материалы: Бумага и ручки

Проверьте, знают ли учащиеся, что означает фраза «справляться со сложными чувствами». Справляться с чувствами – это умение решать проблемы, управлять изменениями и справляться с трудной жизненной ситуацией или невзгодами, как COVID-19. Умение справляться с чувствами зависит от индивидуальных факторов и на него влияет обстановка, в которой живет человек. Объясните, что стратегии для того, чтобы справиться со сложными чувствами, могут быть здоровыми или нездоровыми.

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

Теперь попросите их разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне «позитивное преодоление», а на другой – «негативное преодоление». Попросите их записать стратегии преодоления, которые они используют в настоящее время в связи с тем чувством, которое они испытывают. Затем попросите учащихся придумать другие, более здоровые и, возможно, лучшие стратегии, которые они могли бы использовать для преодоления сложного чувства в будущем.

Попросите класс привести примеры после того, как они выполняют упражнение. Опираясь на конкретные примеры здорового преодоления трудностей, подчеркните, что стратегии преодоления помогают людям справляться с трудностями, например:

- признать, что произошло что-то неприятное
- найти баланс между чувствами и мыслями/знаниями о случившемся
- выразить свои чувства и мысли
- найти поддержку и контакт с (значимыми) другими людьми
- подобрать подходящие слова, чтобы подумать или поговорить о случившемся
- выделить время для обработки информации или размышления о том, что произошло
- ощутить пережитое как часть своей жизни
- активно решать проблемы
- смириться с тем, что произошло, и смотреть в будущее.⁴

Завершение работы по теме Я разбираюсь в чувствах

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 3

Я помогаю другим

Представление темы

Люди должны оказывать помощь тому, кто в ней нуждается – это отличает людей и естественно для них. Некоторые учащиеся могут не знать, что делать, когда другу трудно, поэтому в рамках этой темы предлагаются упражнения, которые помогут им узнать, как можно оказать и получить помощь. Во время пандемии было предложено много инициатив по оказанию помощи другим. Когда наступают трудные времена или мы оказываемся в затруднительном положении, нам бывает нужна помощь других, и одноклассники, братья и сестры, хорошие друзья или доверенные взрослые – это те, к кому мы можем обратиться. Попросите учащихся назвать, как можно оказать помощь, значительную или не очень, и привести пример, когда они предложили кому-то помощь или когда они сами получили помощь от кого-то в течение дня или накануне.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

КАК Я ПОМОГУ КОМУ-ТО СЕГОДНЯ

Цель: Поразмышлять о том, как можно помочь другим

Материалы: Бумага, ручки, доска или флипчарт, маркеры

Попросите учащихся поразмышлять о том, как проходит их день (или о том, как прошел день накануне) и привести пример случая, когда они предложили кому-то помощь, значительную или не очень, или получили от кого-то помощь. Примите ответы класса и подчеркните, что существует много разных способов сделать что-то полезное для других – от незначительного, например, уступить кому-то свое место, до, например, случаев, когда вы тратите большое количество времени на то, чтобы сделать приятный подарок или сюрприз для кого-то.

Далее попросите класс подумать в течение нескольких минут о том, какие на сегодняшний день существуют способы, простые или требующие больше сил и времени, чтобы помочь другим в классе, дома или в сообществе. Предложите учащимся делать записи, обдумывая ответы на этот вопрос.

Предложите учащимся поднять руки, если у них есть идеи, как можно помочь другим сегодня. Пусть один ученик ответит, а затем спросите класс, может ли кто-нибудь еще представить, что и он/она может сделать то же самое полезное дело. Попросите поднять руки и посчитайте количество учеников, которые могли бы сделать то же самое.

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

В конце будет собрано много идей о том, как можно помочь другим, которые можно будет разместить в классе. Если позволяет время, учащиеся могут украсить списки и сделать из них постеры, которые можно повесить на стену в качестве дополнительной мотивации на ближайшие дни.

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

- Нам хорошо, когда мы помогаем другим.
- Помогая другим, мы чувствуем себя счастливыми.
- Когда мы помогаем другим, мы становимся здоровее.
- Когда мы помогаем другим, нам становится спокойнее и легче, если мы расстроены.

5 Эффект помощи и проявления доброты связан с выделением окситоцина – химического вещества мозга и гормона. Окситоцин также выделяется при прикосновении, как описано в разделе «Успокаиваемся, пробуждая чувства» на стр. 14. Окситоцин часто называют гормоном хорошего самочувствия.

ПОМОЩЬ ДРУГИМ - ЭТО

Цель: Поразмышлять о том, как можно предложить или получить помощь

Материалы: Воображаемый или реальный мяч

Попросите учащихся встать в круг.

Объясните, что один человек начинает бросать мяч (настоящий или воображаемый) другому человеку в кругу и одновременно называет по имени того, кто ловит мяч.

Ученик, поймавший мяч, должен закончить высказывание, которое начал учитель. Он должен сказать первое, что приходит ему в голову, чтобы закончить предложение.

Высказывания могут начинаться так: Помогать другим - это, или Я могу помочь другим, если ..., или Когда кто-то помогает мне, я Вот некоторые другие предложения, которые можно использовать:

- 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 тем, как завершить это упражнение, убедитесь, что высказались все. Затем подведите итоги того, что сказали учащиеся, включая любые неожиданные моменты, которые показались актуальными для всех.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ...

«Помощь другим» - это упражнение, в котором учащиеся должны закончить предложение, сказав первое, что придет им в голову.

Предложения или фразы, которые нужно закончить, изначально выбирает учитель, чтобы проиллюстрировать некоторые аспекты темы, над которой работает класс.

Учеников можно попросить придумать дополнительные предложения на темы, на которые они считают нужным поделиться своими мыслями.

Такое упражнение можно выполнять устно или письменно. Ответами можно поделиться и обсудить их в парах, группах или во время общей работы в классе.

КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ

Цель: Поразмышлять о том, как можно помочь другу

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Попросите класс в тишине сосредоточиться на своих мыслях и чувствах.

Скажите: «Подумайте о друге или знакомом вашего возраста и поднимите руку, когда вам кто-то придет в голову. Теперь представьте, что в один прекрасный день этот друг почувствует себя не очень хорошо. Вам кажется, что друг чем-то расстроен, и вы не знаете, в чем дело и что случилось. Подумайте о том, как вы можете помочь своему другу и показать, вам небезразлично его состояние. Вы подходите 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 скажите, что вы можете сказать и сделать, чтобы показать, что вы хотите помочь.

Предложите некоторым ученикам по очереди привести примеры того, что они могли бы сказать, чтобы показать, что хотят помочь.

Спросите класс, будет ли то, что они сказали, полезным. Спросите их, почему это было бы полезно или почему нет.

Запишите несколько наиболее полезных предложений на доске или флипчарте.

Затем попросите нескольких волонтеров показать жестами, как бы они подошли к другу, который плохо себя чувствует. Попросите класс прокомментировать язык телодвижений, который они используют. Было ли бы это полезно (и почему или нет)?

Завершите упражнение, выслушав от класса предложения о том, какими способами можно проявлять заботу о других в классе.

Когда кто-то выскажет свое предложение, проверьте, не предпочтут ли другие, чтобы заботу о них проявили каким-то другим способом. Важно, чтобы учащиеся знали, что разные люди хотят, чтобы им помогали по-разному.

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Цель: Определить, кто может помочь, если у учащихся возникают проблемы

Материалы: Флипчарт, на котором изображены взрослый человек, ровесник, ребенок, доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

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

Для младших школьников:

Развесьте рисунки на стене в классе. Скажите учащимся, что на рисунках изображены представители разных категорий доверенных помощников. Это упражнение поможет определить, к кому молодой человек в возрасте до 18 лет мог бы обратиться за советом и помощью, если бы у него возникли какие-то трудности.

Объясните, что классу будут предложены различные ситуации, в которых представлены 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 примеры:

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

Это упражнение дети выполнять, сидя за партами или стоя в кругу, в зависимости от того, как им удобнее. Зачитайте описание этих ситуаций. В качестве ответа дети могут указать на рисунок (взрослого, сверстника или ребенка), который лучше всего изображает человека, которого они представляют себе как надежного помощника в этой ситуации. Попросите детей объяснить, почему они выбрали именно этот рисунок. Если позволяют ограничения, дети могут подойти к рисунку и встать рядом с ним, чтобы объяснить, почему они выбрали именно его.

Для старших школьников:**Часть А**

Попросите учащихся подумать о людях в их деревне/городе/общине, к которым они могли бы обратиться, если бы у них возникла проблема, с которой им нужна помощь. Запишите наиболее важные примеры категорий 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 поработать в малых группах над одним или несколькими из приведенных ниже сценариев – при необходимости адаптируйте их, чтобы они соответствовали жизни учащихся класса:

- Друг X подвергается кибербуллингу со стороны кого-то из другого класса.
- Друга X дразнят из-за его пола, социального положения его семьи или этнического происхождения.
- Друг X общается в Интернете с людьми намного старше себя.
- Друг X расстроен, потому что его родители ссорятся, так как один из них потерял работу.
- Друг X потерял любимого дядю из-за COVID-19.
- Друг X настолько напуган COVID-19, что ему уже трудно сосредоточиться и нормально спать.
- Друга X обзывает (подвергает сексуальным домогательствам) группа людей по дороге в школу.
- Друг X бьет младшего брата или сестру. Вам нужна помощь, чтобы узнать, как поговорить с вашим другом о том, чтобы он изменил свое поведение 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 молодой человек мог бы обратиться за помощью в данной конкретной ситуации. Попросите их предложить двух надежных помощников для каждого сценария.

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 предложить помощь в каком-либо конкретном сценарии, учителю, возможно, придется изучить информацию и позже сообщить классу о том, какая еще помощь может быть доступна.

Часть В

Дайте каждой группе по одному из сценариев и попросите их обсудить, как помощник и ребенок могли бы работать вместе, чтобы разрешить проблему. Попросите группы представить свои выводы во время общего обсуждения в классе.

Завершение работы над темой Я помогаю другим

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 4

Я понимаю других

Представление темы

Иметь друзей и быть хорошим другом для большинства из нас значит очень много. Одной из основных особенностей дружбы является то, что у нас с друзьями есть что-то общее, мы чувствуем, что нас понимают, и понимаем наших друзей. Понимание того, как другие думают, чувствуют и ведут себя, важно для того, чтобы учиться, жить и играть вместе. Когда мы понимаем других, мы с большей степенью вероятности способны принять их и не склонны дразнить их, отворачиваться от них или даже плохо говорить о них за спиной и насмехаться над ними. Иногда, чтобы понять, почему кто-то поступил или сказал что-то определенным образом, требуется приложить некоторые усилия. Одна из вещей, которые мы можем сделать, – это попытаться посмотреть на вещи с точки зрения другого человека. Если мы узнаем больше о том, что и почему думают другие люди и внимательно выслушаем то, что они скажут, мы с большей вероятностью останемся в хороших отношениях и будем вести себя уважительно по отношению к другим.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Цель: Поразмышлять о том, кого мы считаем хорошим другом и как создавать новые дружеские

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

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

Учащиеся, вероятно, назовут следующие основные характеристики хорошего друга: тот, кто любит играть со мной; тот, кто помогает мне; тот, кто слушает меня; тот, кто пытается понять меня; тот, благодаря кому я ощущаю себя счастливым; тот, кто присылает мне сообщения со словами поддержки; тот, кто любит ходить со мной вместе 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. Такая характеристика как «Хороший друг старается понять», скорее всего, будет упомянута, а если нет, задайте классу вопрос:

- Сколько человек в классе согласны с тем, что понимание является важнейшей характеристикой хорошего друга?
- У каждого ли из вас 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 следующие вопросы:

- Что бы вы сделали, чтобы с кем-то подружиться?
- Какие существуют хорошие способы завязать дружбу?

THE MAGIC HAND

Цель: Практика невербального понимания других

Материалы: нет

Примечание для учителей:

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 перемещая руку вверх, вниз, в стороны и назад, «волшебная рука» дает невербальные инструкции партнеру о том, как двигаться. Сначала «волшебная рука» должна делать это, так чтобы партнеру было легко следовать за ней, а через некоторое время попросите «волшебную руку» усложнить движения для партнера. В конце попросите «волшебную руку», основываясь на наблюдениях, проинструктировать партнера двигаться так, чтобы ему было приятно.

Поменяйтесь ролями, чтобы в роли «волшебной руки» выступал теперь другой человек.

Вариации:

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 вас двигаться. Когда вы были «волшебной рукой», насколько хорошо ли вы угадывали, что будет приятно партнеру? Насколько хорошо «волшебная рука» читала своего партнера?

ЧТО ДУМАЕТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ МЕНЯ ИНТЕРВЬЮИРУЕТ

Цель: Подготовиться к собеседованию и провести его

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

Это домашнее задание для учащихся.

Предложите учащимся представить, что они проводят интервью. Попросите их выбрать кого-нибудь, чью точку зрения на его ситуацию, работу, досуг, интересы и т.д. они должны будут представить. Респондентом должен быть человек, не связанный со школой: это может быть, например, бабушка, продавец, взрослый друг семьи, государственный служащий или медицинский работник.

Перед тем, как проводить собеседование, выделите время в классе, чтобы подготовить список вопросов, которые задаст интервьюер, чтобы узнать о человеке, его жизни и взглядах на вещи. Старшеклассникам может понравиться, если в вопросы для интервью будет включен спорный вопрос.

После того, как учащиеся проведут интервью, они должны будут представить результат своей работы классу. В зависимости от возраста и зрелости учащихся, они могут сделать презентацию о собеседовании в классе или написать эссе о своем респонденте для того, чтобы попытаться понять его или ее, или они могут представить своего респондента в классе, как если бы они были на месте этого человека и пришли в класс, чтобы рассказать о своей жизни и взглядах.

ДРУГОЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Цель: Практика рефлексии и умения слушать при принятии решений

Материалы: Знаки для обозначения ДА или НЕТ

Примечание для учителей:

Во время выполнения этого упражнения обязательно поощряйте учащихся к принятию любых мнений и убеждений. Ни один ребенок не должен страдать из-за того, что он думает или во что верит, из-за того, что над ним издеваются одноклассники.

Разделите классную комнату на две части – одну обозначьте знаком «ДА», а другую – знаком «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 учащихся вопросы могут быть спорными для данной возрастной группы. Можно привести следующие примеры вопросов:



- Имеют ли право 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?
- Должны ли вы 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 именно эту точку зрения с остальными участниками, собравшимися в этой части комнаты. Опросите от одного до трех человек с каждой стороны об их точке зрения.

Затем попросите учащихся изменить свое мнение, перейдя на другую сторону. Дайте им несколько минут на обсуждение их новой точки зрения и того, почему она является разумной и как они могли бы аргументировать свою нынешнюю 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 следующие вопросы:

- Как себя чувствовали учащиеся, когда им пришлось изменить свою точку зрения?
- Помогло ли это вам понять, почему другие люди имеют точку зрения, отличную от вашей?
- Пошатнуло ли это ваши убеждения или ценности?

Завершение работы по теме **Я понимаю других**

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 5

Я прислушиваюсь к другим

Представление темы

В рамках данной темы учащиеся знакомятся с умением слушать других. Слушать не всегда легко, поскольку многие вещи могут мешать внимательно слушать другого человека, поэтому полезно выполнить упражнения на эту тему. Когда мы разговариваем друг с другом, существует множество вербальных и невербальных факторов: слова, тон голоса, интонация, паузы, скорость речи, зрительный контакт, выражение лица и язык телодвижений. Слушатель также будет думать о том, что ему говорят, одновременно с тем, как он слушает!

Пожалуйста, имейте в виду:

Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.

Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.

Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.

Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.

Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

СЛУШАЕМ ВНИМАТЕЛЬНО

Цель: Научиться слушать внимательно и быстро отвечать

Материалы: Нет

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

Учащиеся могут выполнять это упражнение, стоя в кругу или сидя по рядам. Объясните, что один учащийся начинает упражнение, произнося одно слово. В ответ следующий учащийся произносит другое слово, начинающееся на ту букву, на которую оканчивается первое слово. Например, если первое слово «коронавирус», то следующим словом может быть «сегодня». Следующий ученик может сказать, например, «яблоко». Слова не обязательно должны быть как-то связаны с предыдущим словом. 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 свое слово. Если ученики затрудняются, они могут попросить поддержки у одноклассника - и получить похвалу за поддержку!

ДАЕМ ЧЕТКИЕ ИНСТРУКЦИИ

Цель: Практика умения давать очень четкие инструкции

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Это упражнение можно использовать для того, чтобы давать инструкции для различных движений или серий движений.

Разделите класс на пары и попросите учащихся встать друг напротив друга. Каждая пара решает, кто будет выполнять роль инструктора для другой пары. Задача первого инструктора - дать точные вербальные инструкции своему партнеру по каждому из движений, которые необходимо сделать, чтобы сесть на стул или на пол из положения стоя. Инструктор может использовать только речь и не должен использовать язык жестов, 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 максимально точные словесные инструкции для каждого движения, чтобы стоящий партнер сел.

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

КАК МЫ ДАЕМ ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ НЕ СЛУШАЕМ (ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ)

Цель: Научиться распознавать язык телодвижений, чтобы понимать, когда нас не слушают

Материалы: Мяч (реальный или воображаемый)

Попросите учащихся встать в круг и объясните, что они будут бросать мяч друг другу. Каждый раз, когда человек ловит мяч, его задача - продемонстрировать языком телодвижений, что он не слушает. Когда учащиеся будут бросать мяч друг другу, попросите их называть 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 телодвижений, который указывает на то, что вы не слушаете: вы складываете руки, смотрите в сторону, закатываете глаза, смотрите вниз, вздыхаете, ерзаете, постукиваете пальцами или ногами, перебиваете или делаете отвлекающие движения.

Со старшими учениками продолжайте игру и добавьте еще одно задание для участников: «Покажите нам, как выглядит, когда вы притворяетесь, что слушаете, но на самом деле не слушаете. Например, иногда, когда вы разговариваете с кем-то, вы можете видеть, что его мысли находятся за тысячу миль от вас, так как он смотрит на вас пустыми глазами».

В конце резюмируйте типичные признаки языка телодвижений, свидетельствующие о том, что вы не слушаете.

Со старшеклассниками также обсудите, по каким проявлениям они могут понять, действительно ли собеседник слушает и использует язык телодвижений, например, смотрит на вас и кивает головой, или же мысленно находится не с вами и не слушает.

ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО НАС НЕ СЛУШАЮТ (СЛОВЕСНЫЕ ПОДСКАЗКИ)

Цель: Распознать, что собеседник нас не слушает, по тому, что он говорит

Материалы: Нет

Разделите класс 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 учащийся начинает говорить о своей любимой теме, другие члены группы должны различными способами показать, что они игнорируют слова 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 по опыту 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?

КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК, УМЕЮЩИЙ СЛУШАТЬ

Цель: Понять, что значит уметь слушать

Материалы: Доска, лист флипчарта с заголовком: «Я умею слушать», маркеры

Разделите класс на небольшие группы. Поручите группам обсудить, какими характеристиками обладает человек, который хорошо умеет слушать других. Дайте классу некоторое время на обсуждение, а затем попросите их составить список хороших качеств слушателя.

Попросите группы резюмировать свое мнение перед всем классом. Если группа формулирует отношение в негативном ключе, попросите их сделать его позитивным. Например, вместо того, чтобы говорить: «Не дразни собеседника», помогите группе найти формулировку, звучащую положительно, например: «Веди себя с собеседником по-доброму». Запишите все установки на слушание, выработанные классом.

Ниже приведем примеры того, как слушает человек, который хорошо умеет слушать:

- Я слушаю, чтобы убедиться, что понимаю, о чем говорит собеседник.
- Я переспрашиваю, если не понимаю, что говорит собеседник.
- У меня естественное выражение лица.
- Я доброжелательно отношусь к собеседнику.
- Я думаю не только о том, чтобы сказать что-то самому в разговоре.
- Я осознаю физическое расстояние между нами.

Теперь сделайте постер под названием «Я хорошо умею слушать» и включите в него пять лучших советов о том, как научиться хорошо слушать, из длинного списка, составленного классом. Определите пять лучших советов, проведя голосование среди учащихся. Например, каждому ученику можно выдать по три звездочки и попросить его присвоить звездочку каждому из трех советов о том, как быть хорошим слушателем. Повесьте постер на стену в классе (учащиеся могут пометить своими звездочками для голосования все названные классом установки о том, как должен проявлять себя человек, хорошо умеющий слушать).

Проследите за классом позже, чтобы узнать, насколько учащиеся овладели навыками внимательного слушания на практике.

ДА, ЭТО ТО, ЧТО Я СКАЗАЛ! ИЛИ НЕТ, Я ЭТОГО НЕ ГОВОРИЛ

Цель: Практика активного слушания

Материалы: Нет

Объедините учащихся в случайные пары и попросите их встать на таком 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 в следующий раз наоборот. А будет говорить пару минут, а Б будет слушать и повторять то, что сказал А. Попросите пары эффективно использовать язык телодвижений во время выполнения упражнения.

Перед А стоит две задачи:

1. Рассказать об одной из следующих вещей:

- о чем-то, что А нравится 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)
- о чем-то, что беспокоит А и что А хотел бы обсудить (для старших школьников).

2. Четко объясняйте и поправляйте Б, когда он не совсем верно передает то, что сказал А.

Перед Б стоят следующие задачи:

- использовать хорошие вербальные и невербальные навыки слушания, когда он слушает А
- повторить то, что сказал А, чтобы убедиться, что он правильно понял А. Для этого может потребоваться несколько раз повторить, что сказал А, пока Б не начнет 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 хороший ужин, а тетя и дядя обещали принести мне подарки. Они обычно дарят нам отличные подарки.

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

А может поправить Б, сказав: Да, почти верно – мой день рождения через две недели, мама также сказала, что я могу принести угощения в класс, а тетя и дядя обычно приносят отличные подарки.

После выполнения упражнения:

- Попросите учеников обсудить свои ощущения
- Спросите А, какие ощущения у него возникли, когда его так внимательно слушали – когда слушатель удостоверился, что полностью понял то, что ему сказал.
- Спросите Б, какие ощущения были у него, когда он слушал так внимательно и повторял в точности то, что было сказано.
- Спросите учащихся, думают ли они, изменят ли они свое отношение к слушанию после выполнения этого упражнения.

ВСТАТЬ НА МЕСТО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Цель: Практика активного слушания для старших учащихся

Материалы: Нет

Разделите класс на пары. Объясните, что ученик, чье имя начинается с буквы, стоящей раньше в алфавите, будет А, а другой – Б. В первом раунде упражнения А будет говорить, а Б – слушать. Дайте А от трех до пяти минут, чтобы рассказать Б о том, что происходит в его жизни, и о его переживаниях, о проблеме, дилемме или мечте. Б активно слушает, ничего не говоря. Б должен проявить себя как хороший внимательный слушатель и показать свою заинтересованность.

Затем выделите столько же времени Б, чтобы он рассказал о том, что сейчас происходит в его жизни, о проблеме, дилемме или мечте. А активно слушает, ничего не говоря, и проявляет себя как внимательный слушатель и показывает свою заинтересованность.

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 передать слова А как можно более точно. А подтвердят или исправят точность их рассказа в изложении Б. Затем дайте каждому А от двух до трех минут, чтобы рассказать группе, что сказал ему его Б, как можно точнее. Б подтвердят или исправят версию их рассказа, представленную А.

Обсудите с классом, почему на практике оказывается трудно слушать активно и воспроизводить точно то, что сказал другой человек. Среди причин того, почему активно слушать может быть трудно, учащиеся могут назвать следующие:

- их что-то отвлекает
- их может беспокоить то, что говорится
- они думают о том, что говорящий скажет дальше
- у них есть свои мысли по поводу сказанного
- им вспомнились истории из собственной жизни, связанные с этой темой
- они эмоционально реагируют на то, что говорится
- они выражают свои суждения о говорящем или о содержании сказанного
- они хотят решить проблему, о которой говорит собеседник.

Завершение работы по теме Я умею слушать других

Discuss with the class what was the most important thing for them in the theme and ask the following questions:

y What did you think about the theme?

y What was useful about the theme?

y Did you discuss any of the topics or exercises with other people? Please tell us about this, if you wish.

Тема 6

Я прислушиваюсь к себе**Представление темы**

Прислушиваться к себе означает обращать внимание на то, как вы ощущаете себя физически, эмоционально и психически. Прислушиваясь к сигналам своего тела, вы можете заметить, что оно сообщает вам о своих потребностях. Прислушиваясь к своим чувствам, вы можете научиться реагировать на них конструктивно. Относясь внимательно к собственным мыслям и прислушиваясь к себе, вы можете осознать, о чем на самом деле вы думаете. Иногда ваши мысли могут натолкнуть вас на хорошие идеи о том, что делать. Например, если вы думаете о том, чем бы заняться, кроме школы, можно решить сосредоточиться на учебе!

Примечание для учителей: Начиная работать над этой новой темой, будет полезно, если вы скажете ученикам, что если у них есть мысли, которые их беспокоят, они могут поговорить с вами после урока, и вы вместе решите, что делать.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К СЕБЕ

Цель: Получше понять, что означает прислушиваться к себе

Материалы: Бумага и ручки

Примечание для учителей:

Убедитесь, что, выполняя это упражнение, дети используют соответствующие их возрасту примеры того, как они описывают ощущения в своем теле, что они чувствуют и о чем они 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 означает прислушиваться к себе, к своему внутреннему голосу. Убедитесь, что учащиеся осознают, что в том, чтобы услышать свой внутренний голос, задействованы три аспекта: (1) телесные ощущения, (2) чувства и (3) мысли. Объясните, что в направлении каждого из этих аспектов они могут предпринять определенные действия, если они прислушиваются к своему телу и осознают его. Например:

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

Для младших школьников:

Составьте несколько предложений по примеру предложений, перечисленных ниже, и используйте их, чтобы определить различие между тремя аспектами: телесными ощущениями, чувствами и мыслями.

Для старших учащихся:

Попросите учеников поработать в парах и задайте им первую половину предложений о телесных ощущениях, чувствах или мыслях. Попросите их закончить предложения вместе. Во время обсуждения в классе предложите парам рассказать, как они закончили свои предложения, а затем поделитесь советами о том, что делать в таких случаях.

Предложения о телесных ощущениях

- Когда я чувствую усталость, я могу лечь спать.
- Когда я чувствую мышечное напряжение, я могу изменить позу.
- Когда у меня болят мышцы, я могу сделать упражнение, чтобы расслабиться.
- Когда я чувствую, что мне хочется чем-то заняться, я могу пойти поиграть.
- Когда у меня слезятся глаза, я могу отдохнуть от экрана.

- Когда за час до обеда я чувствую, что проголодался, я могу попросить перекус.

Предложения о чувствах:

- 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 скучаю по другу, я могу позвонить ему.
- Когда я чувствую усталость, а мне все еще нужно сделать домашнее задание по математике, я могу пойти прогуляться, прежде чем приступить к работе.

Предложения о мыслях:

- Если домашнее задание кажется мне слишком трудным, я могу поговорить со взрослым, который поможет мне его выполнить.
- Когда я думаю о перемене 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 на все вопросы, я могу решить, что и я иногда тоже знаю ответы на многие вопросы.
- Если я думаю, что мне трудно сосредоточиться, потому что в классе слишком шумно, я могу попросить одноклассников вести себя потише.

Завершите упражнение обсуждением того, в каких случаях учащимся было бы наиболее полезно прислушаться к себе.

ЭТО ПРО МЕНЯ ИЛИ ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ

Цель: Определить, что нравится и что не нравится

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

С помощью следующего упражнения можно определить темы, о которых классу было бы более интересно поговорить и которые хотелось бы обсудить более подробно. Запишите предложенные темы и запланируйте соответствующие обсуждения.

Представьте данное 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, учащиеся могут встать или сделать шаг вперед, если они считают, что это утверждение относится к ним. Если утверждение не относится к ним или учащийся не хочет отвечать, он может остаться на месте или наклониться вперед. Старшим ученикам можно предложить придумать свои собственные высказывания, но в этом случае следует подчеркнуть, что они могут отказаться отвечать.

Используйте высказывания, которые соответствуют возрасту и уровню зрелости класса, а также их образу жизни. Используйте только те утверждения, на которые ученикам будет удобно отвечать. Следующие утверждения могут быть адаптированы соответствующим образом:

- Я быстро вскакиваю с постели каждое утро.
- Я люблю пиццу/название любимого блюда.
- Я ем все, что мне дают, даже если мне это не нравится.
- Я люблю спорт/футбол/крокет/плавание и т.д.
- Я люблю смотреть телевизор/сидеть в Интернете/играть в компьютерные игры/пользоваться мобильным телефоном.
- Я провожу слишком много времени перед телевизором/в Интернете/за играми для ПК/с мобильным телефоном.
- Я иногда спорю с родителями.
- Иногда я боюсь пробовать что-то новое.
- Я знаю, к кому обратиться, если кто-то преследует меня сексуальными домогательствами.
- Я люблю гулять с друзьями.
- Мне нравится сплетничать/ ходить по магазинам/ посещать торговый центр.
- Я не говорю своим друзьям, если мне грустно.
- Иногда я ревную/завидую другим.
- Я могу доверительно поделиться своими проблемами с друзьями.
- Я умею хранить секреты.
- Иногда мне бывает одиноко.
- 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 не выражаю этого/и я выражаю это.

Завершите работу следующим обращением к классу (примерный вариант): «Знать, кто вы, что вам нравится и каковы ваши ценности, очень важно, так как благодаря этому знанию становится проще принимать свои границы и потребности. Знать, что представляют из себя другие, что им нравится и каковы их ценности, не менее важно, поскольку это облегчает принятие и осознание их границ и потребностей»

ЧТО МНЕ ХОРОШО ДАЕТСЯ

Цель: Дать учащимся возможность признать свой потенциал, узнать о своих способностях и научиться принимать комплименты

Материалы: Бумага и ручки

Представьте учащимся упражнение, объяснив, что они должны составить список того, что им хорошо удается. Попросите их писать четко, так как свой список они покажут однокласснику, который затем добавит в него то, что он знает о навыках, способностях, знаниях и действиях своего друга.

Теперь попросите учащихся начать составлять свой список. Они должны записать все, что приходит им на ум безотносительно значимости данного умения, например: Я умею ждать, помогать другим, читать, гулять, быть хорошим другом, играть в футбол, считать.

Объясните, что говорить другому приятное очень важно, потому что за этим стоит признание и оценка навыков и способностей другого человека. Комплимент – это форма честной обратной связи, которая может помочь человеку повзрослеть и понять, что другие видят и ценят в нем. Также бывает трудно увидеть свои собственные сильные стороны. Теперь попросите учащихся обменяться своим списком с одноклассником, который знает их достаточно хорошо. Попросите их добавить в список другие вещи, которые, как им известно, хорошо умеет делать их одноклассник. Они должны добавить свои заметки на обратной стороне листа со списком и вернуть его автору.

Предложите всем взглянуть на то, что было добавлено.

В конце упражнения спросите учащихся, какие ощущения у них возникли после прочтения того, что было добавлено.

Прослушайте ответы от нескольких человек из класса.

ЧТО БЫ Я ХОТЕЛ УМЕТЬ ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ

Цель: Ставить реалистичные цели и понимать, что необходимо для их достижения

Материалы: Бумага и ручки

Предложите учащимся спокойно подумать о том, что им хотелось бы уметь делать лучше. Возможно, они захотят подтянуть свои оценки в школе по какому-то предмету; улучшить свои результаты в спорте, хобби, играх, лучше проводить свой досуг, усовершенствовать личные навыки, такие как умение сосредоточиться на уроке или управлять своим временем; или больше общаться с другими людьми о своих интересах.

Младших учащихся можно попросить нарисовать какую-то одну вещь, в которой они хотят достичь лучших результатов, а старших – написать список из трех главных целей.

Сформируйте пары. Дайте каждому ученику одинаковое количество времени, чтобы обсудить, что мотивирует его желание достичь лучших результатов в чем-то. Почему они хотят добиться большего в X? Реалистично ли их желание добиться большего? Что они должны делать шаг за шагом, чтобы добиться лучших результатов в X?

В качестве дополнительного аспекта этого упражнения можно попросить старшеклассников обсудить, как они могут сорвать свои собственные планы. Попросите их вспомнить случаи, когда им не удавалось сделать то, что они запланировали. Что они сделали такого, что сильно затруднило достижение 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 ПОЗИТИВНО

Цель: Научиться мыслить и проговаривать свои мысли в позитивном ключе

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Представьте учащимся понятие «проговаривания». Скажите: «Почти каждый человек разговаривает сам с собой. Часто люди разговаривают с собой, когда учатся чему-то новому. Возможно, вы замечали, что разговариваете сами с собой, когда впервые учились завязывать шнурки или кататься на велосипеде, когда впервые учились складывать числа или когда начинали проходить другие предметы в школе, или когда разучивали движения в хореографическом танце или на уроке физкультуры».

Приведите в классе примеры такого проговаривания для самого себя.

Приведите еще один пример проговаривания, связанного с принятием решений. Скажите: «Возможно, вы уже замечали, что проговариваете для себя что-то, например: «Если я сделаю домашнее задание сейчас, то с ним будет покончено, но если я пойду играть или гулять, я могу сделать его позже – а может быть, я не успею его сделать!»

Приведите примеры подобного проговаривания в классе.

Объясните, что существует третий тип проговаривания, который выражает позитивное или негативное отношение к себе. Следующее упражнение будет посвящено негативному проговариванию. Скажите: «Возможно, вы уже проговаривали что-то для себя, когда у вас что-то не получалось или вы совершали ошибку и говорили себе: «Это я виноват, или Я никогда не справлюсь, Неужели я опять наступил на те же грабли?»

Спросите учащихся, знаком ли им этот вид самобичевания.

Разделите класс на пары или мини-группы и попросите учащихся придумать несколько примеров типичных негативных высказываний о себе и обсудить их. Попросите привести примеры в ходе общего обсуждения в классе и соберите от шести до десяти типичных примеров негативной самооценки. Запишите их на доске или флипчарте, оставив место для позитивных версий, на которые можно будет заменить негативные фразы. По очереди рассмотрите каждый пример негативной самооценки и попросите учеников предложить способ изменить его на позитивную самооценку. Это поможет поощрить учащихся думать в положительном ключе, когда они расстроены, обеспокоены, встревожены или не знают, что делать в той или иной ситуации.

Приведем несколько примеров:

Негативное проговаривание

Я никогда не смогу научиться делать X
Я не могу это сделать
Я не знаю, как это делать
Я всегда проигрываю
Я так зол

Позитивное проговаривание

Может быть, я смогу научиться делать X, если у меня будет больше практики
Я могу попробовать это сделать
Я попрошу помочь мне в этом
Я справлюсь с поражением- это не более, чем игра
Я знаю, что сделать, чтобы я смог успокоиться

В завершение работы над этим упражнением предложите учащимся попробовать думать в позитивном ключе и отметить, получается ли у них это.

ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Научиться рефлексировать в письменной форме

Материалы: Бумага и карандаши, доска или флипчарт со списком вопросов (вопросы представлены под звездочками ниже)

Примечание для учителей:

В некоторых культурах устную традицию предпочитают письменной. В этом случае адаптируйте упражнение так, чтобы оно наилучшим образом соответствовало культуре и традиции.

Представьте упражнение, объяснив, что написание письма – 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 яснее увидеть ситуацию в перспективе, а также может помочь задуматься о том, что делать. Записи своих мыслей и чувств – это способ переживания происходящего. 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 задуматься о недавнем событии, о котором они до сих пор вспоминают. Затем попросите их провести некоторое время индивидуально, изучая вопросы на доске или флипчарте, и 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 моим другом, что бы я посоветовал ему сделать?

Обсудите с классом, изменило ли их мысли и чувства по поводу случившегося, то, что они письменно рассказали об этом. Изменилось ли что-нибудь для них в результате выполнения письменного упражнения?

Если кому-то из учащихся этот способ работы показался полезным, предложите им записать свои мысли и чувства два-три раза в течение следующей недели, чтобы выяснить, подходит ли им этот способ рефлексии. Если да, то они могут использовать те же вопросы или найти другой способ, который им больше подходит.



ЭНЕРГИЯ И ЧТО ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Осознавать, что может быть источником энергии и как его использовать

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Это упражнение предназначено для учащихся старшего возраста, чтобы они могли поразмышлять о том, какие навыки и способности, которыми они обладают, придают им энергии и делают их жизнь ярче.

Попросите учащихся разбиться на пары, А и Б. Пусть пары решат, кто будет А и Б. Объясните, что есть три вопроса, на которые нужно ответить, и они могут записать свои ответы или обсудить их вместе.

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

Когда вы в наибольшей степени ощущаете наибольший прилив сил и творческой энергии?

я ..., когда я ...,когда я

Какие ценности вы применяете на практике, когда ощущаете прилив сил и творческой энергии?

Когда ..., Когда я ..., Когда я ...

Как вы можете применить эти принципы или ценности в других областях вашей жизни?

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

Попросите пары обсудить, какие ощущения и мысли вызвало у них это упражнение, и прослушайте их ответы в классе.

Завершение работы по теме Я прислушиваюсь к себе

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 7

Я умею успокаиваться самостоятельно**Представление темы**

Умение успокаиваться – принципиально важное умение для людей любого возраста. Данная тема посвящена тому, как справляться со стрессом и успокаиваться. Учащиеся, умеющие сохранять спокойствие в сложных ситуациях, имеют определенные преимущества. Они обнаруживают, что способны проанализировать ситуацию и принять решение о том, как лучше поступить. Если они остаются в состоянии стресса или сильного нервного возбуждения, это негативно сказывается на их способности мыслить здраво. Учащимся легко объяснить, что при высоком уровне стресса мышление затуманивается. В то же время они могут не осознавать, что мыслят нечетко. В данном упражнении показана техника беспокойства, которая оказалась полезной для учащихся старшего возраста во время учебы.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.

- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

ЧТО ПРОИЗОШЛО ХОРОШЕГО?

Цель: Научиться сосредотачиваться на хороших воспоминаниях

Материалы: Нет или мяч (реальный или воображаемый)

В начале попросите учащихся подумать о чем-то хорошем, что произошло в их жизни недавно. Это может быть что-то, что произошло на прошлой неделе, позавчера или в тот же день, в зависимости от того, как часто вы делаете это упражнение.

Попросите учащихся встать в круг, и один из них пусть должен будет бросить реальный или воображаемый мяч другому. Когда учащийся поймает мяч, он расскажет всем о каком-то положительном событии, которое произошло с ним недавно.

В качестве альтернативы, вы можете обойти класс и предложить каждому учащемуся в двух предложениях коротко рассказать о чем-то хорошем, что у них случилось.

Спросите учащихся, что они чувствуют, когда им напоминают о чем-то хорошем, что у них произошло.

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 СДЕЛАТЬ...Я СДЕЛАЮ...

Цель: Видеть и формулировать вещи более спокойно

Материалы: Бумага и ручки, если нужно

Предложите данное упражнение, объяснив, что когда у человека много дел, он может ощутить подавленность и напряжение. Скажите: Можно успокоить себя, заменив некоторые слова, которые вы используете. Изменение того, как вы что-то говорите, может помочь изменить ваше отношение к чему-то, чего вы, возможно, боитесь. Дайте несколько примеров, чтобы показать, как это можно применить учащимся:

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

Для младших школьников:

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

Для старших учащихся:

Попросите класс написать Я должен и записать три-пять дел, обязанностей или задач, которые они должны выполнить. Попросите их посмотреть на свои списки и отметить, что они чувствуют, когда видят перечисленные дела или обязанности. Затем попросите их изменить написанное так, чтобы получился список вещей, которые они сделают: «Я сделаю...» и отметить три-пять вещей, 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 работу, которую они выполняют.

ПОПРОСИТЬ ДРУГА О ПОМОЩИ, КОГДА У ВАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УСПОКОИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Цель: Научиться конструктивно справляться с беспокойством

Материалы: Бумага и ручки

Попросите учащихся разбиться на пары. Попросите пары представить обычную ситуацию в их жизни, которая может их несколько расстроить - но обязательно выберите не очень серьезную ситуацию. Упражнение заключается в том, чтобы подумать, что помогло им успокоиться в этой ситуации.

Когда все в классе будут готовы, предложите учащимся поделиться друг с другом тем, что их расстроило и что помогло им успокоиться.

Теперь попросите их по очереди рассказать, 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.

СПРАВЛЯЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ И БЕСПОКОЙСТВОМ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Научиться конструктивно справляться с беспокойством

Материалы: Бумага и ручки

Объясните учащимся, что во время и после пандемии возникло много оснований для беспокойства. Волноваться в таких ситуациях, как пандемия, где было и может оставаться много неизвестных, вполне естественно. Если мы сосредотачиваемся на проблемах, которые могут возникнуть или не возникнуть в будущем, это только 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 назначить и запланировать специальное «время для беспокойства». Объясните, что учащиеся 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 сосредоточатся на том, что их беспокоит, позже.

Далее объясните технику. Скажите: «В этом упражнении мы собираемся определить, что вас беспокоит, и решить, что с этим делать. Это значит, что мы должны выяснить, какую тревогу можно контролировать. Мы также подумаем, какое время лучше всего выделить для беспокойства».

Попросите учащихся взять лист бумаги и разделить его на три колонки (см. пример ниже). В первой колонке попросите их записать два-три незначительных повода для беспокойства, которые находятся в зоне их контроля. Затем во второй колонке попросите их написать, как и когда они планируют справиться с каждым из поводов для беспокойства. В третьем столбце, если они считают, что им нужно больше времени, чтобы подумать об описанной ими причине и состоянии тревоги, попросите их отметить, какое время лучше всего назначить для беспокойства по этому поводу.

Пример повода для беспокойства	Пример того, что и когда делать	Пример того, когда я смогу назначить время для беспокойства и воспользоваться им
<p>Я не смогу получить хорошие оценки на экзаменах, так как пропустил очень много занятий в школе</p> <p>У меня не хватает времени на подготовку к экзамену на следующей неделе</p> <p>Какие предметы мне продолжить изучать после экзамена</p>	<p>Попросите учителя уделить немного времени тому, чтобы рассказать классу, какие именно страницы нам нужно изучить для экзамена и какой материал можно сократить</p> <p>Не смотрите телевизор или YouTube и используйте это время для учебы в течение следующих трех дней</p>	<p>После ужина я смогу 10 минут поволноваться</p>

После выполнения упражнения попросите нескольких учащихся рассказать о том, что их беспокоит и что и когда они будут делать. Спросите, какие ощущения у них вызывает возможность решить, каким образом и когда справиться 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 причину для него и продумать, как и когда с ним справиться. При необходимости эффективно будет также назначить время, чтобы подумать об этом более внимательно.

УСПОКАИВАЕМСЯ ...

Цель: Разработать много способов успокаиваться

Материалы: Доска, флипчарт, бумага или ручки

Примечание для учителей:

Это упражнение стимулирует учащихся к тому, чтобы найти способы успокоиться, когда они расстроены. Убедитесь, что они пользуются также физическими, социальными и когнитивными методами.

Объясните учащимся, что это упражнение нужно выполнять в тишине.

Предложите учащимся для начала зафиксировать, как они себя чувствуют в данный момент. Затем попросите их оглядеть класс и внимательно посмотреть на все, что там находится, например, на парты, стены, доску или цвет одежды, в которую одеты они сами или другие. Попросите их заметить три разные вещи в классе.

Затем попросите их прислушаться к звукам, не торопясь определить, какие именно звуки они слышат. Попросите их заметить три разных типа звуков в своем окружении.

Наконец, попросите их обратить внимание на три конкретные вещи, которые они могут ощутить физически, когда они находятся в контакте с внешним миром. Это может быть место, где их руки лежат на столе, или если они держат ручку, или касаются листа бумаги или клавиатуры, или замечают, что их ноги стоят на земле, или их волосы касаются их лица. Через одну-две минуты попросите учащихся прервать их размышления в тишине, и скажите, что теперь им предстоит подумать о том, что они делали.

Спросите, что они почувствовали в результате выполнения этого короткого упражнения. Заметили ли они какие-либо изменения в себе по сравнению с тем, что было до начала упражнения?

Спросите, расстраивался ли кто-нибудь, когда ему говорили, что он должен успокоиться. Предложите нескольким учащимся поделиться историями о том, как им говорили успокоиться. Помогло ли это? Знали ли они, что можно сделать, чтобы успокоиться? Объясните, что каждый человек время от времени расстраивается, и знать, что делать, чтобы успокоиться, очень важно.

Предложите учащимся поделиться хорошими способами успокоиться. Попросите учащихся составить свой личный список идей или составить список вместе с классом о том, что можно сделать, чтобы успокоиться. Убедитесь, что учащиеся включили в список следующие приемы:

- Подумайте о чем-нибудь другом
- Используйте технику СТОП
- Посчитайте до десяти
- Посчитайте от 1000 в обратном порядке, вычитая семь или 17, и продолжайте отсчет.
- Запишите, что вас расстроило в том, что произошло, и что можно сделать.
- Сделайте пару глубоких вдохов
- Отвлекитесь от расстроившей вас ситуации
- Возьмите тайм-аут
- Прогуляйтесь с другом
- Послушайте музыку и потанцуйте
- Попросите друга помочь вам успокоиться, взяв вас за руку.

Также, напомните классу следующие идеи, если они не прозвучали:

- Обратите внимание на окружающие предметы и назовите конкретные вещи, которые вы можете увидеть, услышать или потрогать.
- Положите в рот кубик льда - если есть возможность
- Откусите кусочек перца чили - но это не рекомендуется для младших школьников.
- Используйте техники, описанные во вводной главе:
 - Упражнение с жевательной резинкой
 - Упражнение «Держи себя в руках»
 - Укоренение

ТЕХНИКА «СТОП»

Техника СТОП может помочь на время отогнать тревожные мысли и дать столь необходимую передышку от постоянных тревожных размышлений. Когда человек расстроен, его часто посещают тревожные мысли, которые не дают ему покоя. Техника СТОП дает человеку передышку так, что его мысли затихают и уходят на некоторое время. Это помогает учащемуся переключить внимание с негативных мыслей или с негативного проговаривания на позитивное проговаривание

Инструкции:

1. Когда вы осознаете, что вас беспокоит какая-то мысль, скажите СТОП вслух или молча.
2. Если вы не прекратили думать о том же, скажите СТОП еще раз. Вероятно, вам придется сначала повторить это несколько раз, увеличивая интервалы.
3. Представьте себе дорожный знак СТОП, когда вы говорите СТОП какой-то мысли, если это поможет.

КОРОБОЧКА ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ

Цель: Научиться останавливать беспокойство

Материалы: Красивая коробочка (из любого материала по выбору класса), стикеры и карандаши

Покажите учащимся коробочку и скажите, что это коробочка для беспокойств. Объясните, что имея такую коробочку можно очень эффективно отложить свои беспокойства и временно остановить их.

Попросите класс записать типичный незначительный повод для беспокойства на стикере, а затем сложить его. Это должен быть такой повод для беспокойства, который может возникнуть у самих учащихся или у их друзей примерно их возраста. Попросите класс привести примеры поводов для беспокойства, которые могут вызывать небольшую тревогу. Затем дайте время каждому учащемуся подумать, какие вещи его немного беспокоят в данный момент и записать эти вещи на листочке. Когда все стикеры будут сложены, обойдите класс и попросите учащихся сложить свои стикеры в коробочку для беспокойства.

Сформируйте пары, мини-группы или продолжайте общее обсуждение в классе, в зависимости от класса.

Достаньте один стикер и зачитайте классу, что на нем написано. Убедитесь, что учащиеся не видят почерк автора и что содержание и повод для беспокойства никак нельзя соотнести ни с каким учеником в классе. Попросите учащихся в парах, группах или в общем обсуждении подумать на тему:

- Какое состояние вызывает у человека такой повод для беспокойства?
- Что могло бы помочь другу, который испытывает это беспокойство?
- Кто мог бы помочь?
- Если у кого-то в классе был такой же повод для беспокойства, что помогло ему преодолеть это чувство или справиться с ним?

Закройте коробочку для беспокойств и объясните, что беспокойства могут оставаться здесь до тех пор, пока учащиеся в следующий раз не захотят обсудить данный повод для беспокойства и как с этим чувством справляться. Скажите ученикам, что они могут использовать коробочку для того, чтобы приостановить любое беспокойство, которое у них может возникнуть. Когда учащиеся приходят в класс утром, они могут мысленно или буквально поместить записку с со своими беспокойствами в коробочку, а затем забрать ее в конце дня перед уходом. Дома, перед сном, если учащиеся размышляют о чем-то, что их беспокоит, они могут мысленно поместить свое беспокойство в воображаемую коробочку для беспокойства за пределами их спальни.

ПЕРЕКЛЮЧАЕМ КАНАЛ

Цель: Научиться мысленно успокаиваться

Материалы: Нет

Дайте классу 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 мысленно представить себе это животное в большем размере?
- Можете ли вы мысленно представить себе это животное в меньшем размере?
- Можете ли вы представить его цвета ярче?
- Можете ли вы представить его цвета глуше?
- Можете ли вы переключить изображение на другой канал и посмотреть свою любимую телепередачу?

Если вам кажется, что классу понравилось это короткое упражнение, приведите другие примеры, чтобы класс мог попрактиковаться. Можно попросить учащихся подумать о чем-то, что их беспокоит, следующим образом:

- Представьте себе изображение вашего повода для беспокойства на экране.
- Можете ли вы мысленно увеличить изображение вашего повода для беспокойства?
- Можете ли вы сделать мысленно уменьшить изображение вашего повода для беспокойства?
- Можете ли вы сделать цвета более яркими?
- Можете ли вы мысленно приглушить цвета?
- Можете ли вы изменить изображение, перейти на другой канал и увидеть что-то другое?

Объясните учащимся, что они могут использовать эту технику, когда в голову приходит тревожная мысль. Они могут просто представить, что эта мысль находится на экране или на радиоканале. Они могут перейти на другой канал по своему выбору. Они могут практиковаться в этом снова и снова, пока тревожная мысль не исчезнет.



ДЫШАТЬ, СЧИТАЯ ОТ ПЯТИ ДО ОДНОГО

Цель: Научиться технике успокаивающего дыхания

Материалы: Нет

Дайте классу следующие инструкции:

- Расслабьтесь, сидя в вертикальном положении. Мягко закройте глаза или не фокусируйте взгляд ни на чем конкретно. Поставьте ноги на землю. Мысленно отметьте, что пол и сидение дают вам крепкую опору.
- Переключите свое внимание на дыхание. Внимательно проследите за каждым своим вдохом и выдохом. Рот должен быть слегка приоткрыт, не напрягайте язык и челюсти.
- Считайте при каждом выдохе. Сделайте первый вдох и на выдохе сосчитайте до пяти. На следующем выдохе сосчитайте до четырех и продолжайте обратный счет до нуля. Во время выполнения этого упражнения все будет сбиваться со счета, в этих случаях просто возвращайтесь к пяти и считайте снова.
- У вас будет две минуты на осознанное дыхание во время обратного отсчета от пяти до нуля, в это время я не буду к вам обращаться.
- Настало время закончить упражнение и сосредоточить внимание на том, что происходит в классе.
- Потянитесь и зевните, если вам хочется.

Спросите учащихся, понравилось ли им это короткое упражнение на расслабление. Объясните, что ощущение расслабленности может появиться из-за того, что в организме активизировалась их система отдыха, восстановления и расслабления. Это упражнение хорошо помогает уснуть даже учащимся младшего возраста.

Завершение работы по теме Я умею успокаиваться

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 8

Я умею проявлять твердость и уверенность**Представление темы**

Обучение тому, как проявить твердость и настойчивость, помогает учащимся узнать, чего они хотят, как попросить об этом, проявляя уважение к другим, и как договариваться мирным путем. Твердое настойчивое поведение помогает учащимся избежать агрессии по отношению к другим или пассивного или покорного поведения при проявлениях агрессии в их адрес. Твердость и настойчивость также помогают отстаивать свои права, в то же время уважая права других.

Примечание для учителей:

В некоторых культурах твердость и настойчивость считаются положительными качествами не для всех гендерных и возрастных групп. Упражнения этой темы должны быть адаптированы к специфике местной культуры и традиций. Учителя должны учитывать любые существующие ограничения безопасных физических расстояний между учащимися в связи с COVID-19 при выполнении упражнений данного раздела.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

УВЕРЕННОЕ, ПАССИВНОЕ ИЛИ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Способ открыто и честно сообщить о своих чувствах, мыслях и убеждениях, проявляя уважение к другим и не нарушая их права. Уверенное поведение сигнализирует о том, что человек уважает свои права, а также права других людей.

ПОКОРНОЕ/ПАССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Способ сообщить о своих мыслях, чувствах и убеждениях в скрытой, извиняющейся или самоуничижительной форме, так что другие легко игнорируют их. Покорное поведение сигнализирует о том, что человек не уважает свои права, но уважает права других.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Способ передачи мыслей, чувств и убеждений агрессивным, принижаящим, часто неуместным способом, нарушая права других людей. Агрессивное поведение сигнализирует о том, что человек уважает свои права, но не уважает права других.

ЧТО ТАКОЕ ТВЕРДОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ?

Цель: Ввести понятие твердости и уверенности

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Примечание для учителей:

Учителя могут вводить понятие твердости и уверенности разными способами, в зависимости от возраста и зрелости класса.

Вводите тему, используя примеры из повседневной жизни, например, спросив класс: «Я забыл сегодня свою ручку, как я могу попросить твердо и уверенно дать мне ручку на время уроков?» или «Мне нужно помочь отнести книги в библиотеку. Как твердо и уверенно попросить о помощи в этом?» или «Как ученик может твердо и уверенно сказать учителю, что он не смог сделать домашнее задание, так как кто-то из близких заболел?»

Проверьте, понимают ли учащиеся, что значит проявлять в поведении твердость и уверенность. Совместно подумайте, как можно ответить на этот вопрос и запишите предложения на доске или флипчарте.

Подведите итоги и проверьте, хочет ли кто-то что-то добавить, отметив, что учащиеся упомянули многие важные аспекты проявления твердости и уверенности в поведении и приведите несколько примеров с флипчарта.

ТВЕРДАЯ, АГРЕССИВНАЯ И ПАССИВНАЯ ПОХОДКА

Цель: Познакомиться, как может в поведении физически проявляться твердость и настойчивость, агрессия и пассивность

Материалы: Нет

Попросите учащихся встать и свободно пройтись по отведенному пространству. Затем попросите класс ходить так, чтобы их единственной задачей было освободить место для других. Они должны быть максимально внимательны к другим людям и стараться не мешать им. Продолжая ходить таким образом, учащиеся должны обращать внимание на то, как это влияет на то, что они чувствуют, освобождая место для других, а не для себя.

Теперь попросите класс ходить смело и агрессивно. Они должны ходить по пространству, думая только о себе и не обращая внимания на потребности других. Обратите внимание на то, как они себя чувствуют.

Затем попросите класс двигаться таким образом, чтобы сохранять необходимую дистанцию и не сталкиваться с другими, и в то же время позволять другим людям иметь свое пространство и возможность пройти. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда ходите таким образом.

В конце упражнения попросите учащихся остановиться и объединиться в пары с одноклассником, который находится ближе всех. Попросите их рассказать о различных типах поведения, в которых учащиеся попробовали себя. Попросите высказать несколько комментариев по поводу этого упражнения, чтобы мог услышать весь класс.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Цель: Определить, что такое личное пространство и понять, где его границы

Материалы: Заготовленные листы с бумаги с инструкциями, приведенными ниже

Введите понятие личного пространства, спросив класс о том, что замечали ли они, что разные люди стоят и сидят друг от друга на разном расстоянии.

Задайте вопросы, относящиеся к теме личного пространства, например:

- Если вы разговариваете с одноклассником, насколько близко вы оба стоите друг к другу?
- Если вы разговариваете с учителем, насколько близко вы будете стоять друг к другу?
- Если вы идете к школьной медсестре, насколько близко вы будете стоять друг к другу?
- Если вы разговариваете с братом или сестрой, насколько близко вы будете стоять друг к другу?
- Если вы разговариваете с близким членом семьи, насколько близко вы будете стоять друг к другу?

Попросите учащихся встать и вытянуть руки перед собой на уровне плеч, сжав кулак или показав ладони другим, в зависимости от контекста. Скажите учащимся, что во многих странах это расстояние определяет личную дистанцию, которую соблюдают при обращении к малознакомому человеку. Спросите их, где проходит граница личного пространства в их регионе.

Близкие друзья и члены семьи обычно могут входить в личное пространство человека. Мальчики и девочки, мужчины и женщины обычно соблюдают большую дистанцию в пространстве между собой.

Предложите классу поэкспериментировать с личными границами. Разбейте класс на пары и попросите учащихся решить, кто будет А, а кто - Б. А и Б встанут, и А встанет лицом к Б на расстоянии шести-десяти метров. Б будет идти по направлению к А, а А скажет «стоп», когда Б подойдет слишком близко к границе личного пространства А.

Б возвращается в исходную точку и идет к А, представляя следующие категории, например:

- школьный друг того же пола
- человек на пять лет старше противоположного пола
- директор школы
- родитель
- брат или сестра

В каждом случае попросите А поднять руки или сказать «стоп», чтобы показать приближающемуся человеку, когда он подойдет вплотную к личной границе А.

Поменяйтесь местами, чтобы Б смог проверить, где проходит граница его личного пространства.

Завершите упражнение обсуждением того, как учащиеся могут поддерживать границы своего личного пространства и что делать, если кто-то вторгается в него. Какие существуют способы сохранения личного пространства? Что можно сказать человеку, который нарушает границы вашего личного пространства?

Это упражнение также можно провести, объединив темы личного пространства и основных чувств. Таким образом, подходя к кому-то, учащиеся могут поэкспериментировать с тем, как выражать различные основные чувства и посмотреть, как они влияют на личное пространство.

ВТОРЖЕНИЕ В ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Цель: Узнать, кто может помочь, если кто-то вторгается в личное пространство учащегося

Материалы: Нет

Некоторые типы вторжения в личное пространство воспринимаются как очень серьезные и тревожные. Обсудите с классом, какие типы нарушения личного пространства могут быть восприняты как насильственное вторжение. Помните, что это могут быть и цифровые вторжения в телефон или компьютер, например, получение нежелательных сообщений или электронных писем откровенного характера.

Назовите как можно больше ситуаций, в которых учащиеся могут почувствовать, что кто-то вторгается в их личное пространство, и назовите людей, к которым они могли бы обратиться за помощью.

Объясните, что бывает очень трудно, когда ученик младше 18 лет сталкивается с подобным вторжением в свое пространство и с нарушением своих физических границ. Это может вызвать у него чувство стыда, даже если человек сам не виноват. Обсудите, как поддержать друга, столкнувшегося с подобным вторжением, чтобы он смог отреагировать уверенно.

СКАЗАТЬ НЕТ ДРУГУ

Цель: Практика поведения, когда нужно твердо и уверенно сказать НЕТ

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Попросите класс придумать предложения о ситуациях, когда может быть трудно отказать другу в просьбе. Распределите предложения от самых простых до самых сложных на доске или флипчарте.

Попросите двух желающих разыграть перед классом короткую ролевую игру, представив самую простую ситуацию. Прежде чем они начнут, отведите того, что просит о чем-то, в сторону и попросите его или ее настаивать на своей просьбе и действовать более агрессивно. Другой человек будет отвечать «нет» на просьбу, и ему можно дать инструкции делать это либо агрессивно, твердо и уверенно, либо пассивно/покорно. После проведения ролевой игры попросите учащихся поднять большой палец вверх в знак одобрения наиболее твердых ответов и опустить большой палец вниз в знак негативной оценки наиболее покорных или пассивных ответов. Поблагодарите участников ролевой игры и кратко обсудите эффективные способы реагирования на просьбу в ролевой игре.

Если позволяет время, проведите еще несколько ролевых игр таким же образом или в парах. Если в классе не упоминался гендерный и возрастной аспект ситуаций, можно после каждой ролевой игры спросить: «Если бы другом X был мужчина, который был бы на пять лет старше, как бы это повлияло на реакцию X»? Проведите обсуждение того, что группе удалось сделать эффективно, когда ее участники просили о чем-то, требовали чего-то или когда речь шла о праве участников группы. Если возможно, свяжите это с основными проблемами в повседневной жизни учащихся класса.

Завершение работы по теме

Я умею проявлять твердость и уверенность

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 9

Я умею успокаиваться самостоятельно**Представление темы**

Под конфликтом мы можем понимать разные вещи. Это может быть незначительное разногласие между двумя друзьями, о котором один из друзей даже не думает, и который другой может считать неприятным конфликтом. Конфликты являются частью повседневной жизни каждого человека. Конфликты – обычное явление, и их невозможно избежать. Поэтому всем нам очень полезно будет узнать побольше о конфликтах и о том, как можно их разрешать. Иногда лучший выбор – избежать конфликта, в других случаях лучше подождать с решением конфликта, а в некоторых случаях избежать конфликта невозможно.

Пожалуйста, имейте в виду:

Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.

Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.

Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.

Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.

Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

САЙМОН ГОВОРIT «ПОЖАЛУЙСТА»

Цель: Стимулировать концентрацию и понимание того, насколько важно вести себя вежливо

Материалы: Нет

Пусть учитель или другой человек выполняет роль инструктора, который стоит перед классом. Инструктор ведет упражнение, давая по одной инструкции в темпе, удобном для класса.

Объясните, что ученики должны копировать движения инструктора, если они слышат слова «Саймон говорит «пожалуйста», но они не должны двигаться, если слышат: «Саймон говорит» Например, на словах «Саймон говорит, «пожалуйста», помашите рукой», учащиеся машут рукой, а на словах «Саймон говорит «помашите рукой»», учащиеся не должны двигаться..

Следующий шаг заключается в том, что теперь преподаватель выполняет движение, одновременно давая инструкции классу. Учащиеся должны внимательно слушать и двигаться только тогда, когда они слышат, что инструктор говорит «пожалуйста...».

После выполнения упражнения обсудите с классом:

- как быть вежливым, когда просишь помощи или о любезности у других или дома
- что чувствует и как реагирует человек в зависимости от того, вежливо или невежливо его просят о помощи
- могут ли учащиеся привести примеры, когда вежливость помогала сгладить социальное взаимодействие
- считают ли они, что можно быть вежливым, когда другие ведут себя невежливо

Подведите итог и включите следующие пункты, если класс не упомянул их:

- вежливое поведение способствует благополучию в классе и в повседневной жизни
- когда с человеком вежливо обращаются, он чувствует, что его уважают
- когда с людьми обращаются вежливо, им становится легче выполнять инструкции
- вежливое поведение и речь могут помочь разрядить обстановку и улучшить настроение окружающих.

КАК ПРОСИТЬ О ЧЕМ-ТО И ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Цель: Признать, что существуют разные способы попросить о чем-то и разные способы ответить

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры, ручка, книга или любой другой предмет

Представьте упражнение, сказав: Попросить помощи у друга или оказать услугу может быть трудно, так же как и отказать в просьбе о помощи или услуге. Это упражнение даст вам возможность попробовать, как можно по-разному обратиться с просьбой и отказать в просьбе, чтобы выяснить, что какой из способов работает хорошо.

Попросите класс разбиться на пары. Поручите парам решить, кто будет А, а кто – Б. А выбирает небольшой предмет, например, ручку или книгу, который он хочет оставить себе, но этот же предмет очень хочет получить Б. А должен удержать предмет у себя, отвечая отказом почти на каждую просьбу Б, если только Б не удастся убедить А отдать ему этот предмет. Б будет использовать все способы, которые только он сможет придумать, чтобы заполучить желанный предмет.

Цель данного упражнения для А в том, чтобы изучить разные способы ответить отказом на просьбу, а также, возможно, проверить, как Б удастся заставить А отдать предмет. Цель упражнения для Б – изучить различные способы, которыми он смог бы убедить А отказаться от желаемого предмета и, возможно, найти способ заполучить предмет, который увенчается успехом.

Прежде чем учащиеся приступят к выполнению упражнения, дайте им время подумать: как А собирается отвечать отказом на многочисленные просьбы Б и как Б будет просить А отказаться от предмета в его пользу? Что может убедить А отдать данный предмет Б? Теперь попросите пары выполнить упражнение.

В конце обсудите упражнение в классе или попросите пары вместе обсудить свой опыт выполнения этого упражнения, используя приведенные здесь вопросы:

- Какие способы использовал Б, чтобы попросить отдать ему этот предмет?
- Использует ли Б те же способы в повседневной жизни, когда хочет получить что-то от другого человека?
- Как себя чувствовал А, когда был должен говорить «нет» каждый раз, когда Б обращался к нему с просьбой?
- Если А отдал предмет Б, что заставило А принять решение отдать этот предмет?

Завершите упражнение, попросите класс подумать о полезных стратегиях, которые можно использовать, когда обращаешься с просьбой или ведешь переговоры. Какие стратегии наиболее эффективны для того, чтобы получить что-то, что вам нужно, при этом сохраняя уважение к правам других? Запишите стратегии на доске или флипчарте и убедитесь, что в них вошли следующие пункты:

- сохранять спокойствие
- просить в уважительной форме
- объяснить, почему вам нужен этот предмет
- понять, почему другой человек может хотеть оставить этот предмет у себя.

BODY LANGUAGE AND WORDS WHEN CONFLICTS BEGIN

Цель: To recognise the role of body language and verbal language when conflicts begin

Материалы: Доска или флипчарт, разделенные на две колонки, заглавие одной колонки: «Лестница недружбы» для младших учащихся и «Как обострить конфликт» для старших учащихся

Разделите класс на группы по три человека. Попросите группы представить, что они попадают в ситуацию, которая может перерасти в конфликт. Предложите группам ситуации, которые имеют отношение к их жизни, или используйте и адаптируйте следующие ситуации:

- Вы втроем на детской площадке играете с мячом, и кто-то, кто вам очень не нравится, берет мяч и начинает играть с ним с другим учеником.
- На перемене одноклассник обзывает вас троих тупицами и идиотами. Когда вы возвращаетесь в класс, вы встречаете обидчика в дверях.
- Вы узнаете, что друг обзывал вас и ваших друзей при других учащихся за вашей спиной. Вы встречаетесь после школы во время досуга.
- Вы поделились секретом с другом и узнали, что друг рассказал его нескольким другим людям, которые теперь смеются над вами. Друг пришел к вам в гости, и вы собираетесь сказать ему, что вы думаете о его поступке.
- Ваша группа работала после уроков, чтобы накопить деньги 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 оставались в классе во время перемены. Вы обнаруживаете, что деньги пропали из сумки, и обращаетесь к этим двум одноклассникам.

Попросите группы быстро занять места участников описанных ситуаций, как если бы они сами оказались в этих ситуациях. Они не должны говорить, но обратите внимание на их мимику и на то, как они физически располагаются в пространстве по отношению друг к другу. Теперь попросите группы обратить внимание на язык телодвижений, чтобы понять, как выглядит человек, когда начинается конфликт. Попросите группы поделиться своими мыслями и запишите их на доске или флипчарте под заголовком «Лестница недружбы» или «Как обострить конфликт» для старших учеников.

Далее попросите группы остаться в той же ситуации, но на этот раз обсудите, какие слова будут использованы для обострения конфликта. Попросите группы поделиться своими мыслями и записать их внизу доски или флипчарта под заголовком «Как обострить конфликт».

Попросите группы представить, что ситуация обостряется еще сильнее.

Попросите их обсудить какой язык телодвижений и какие слова будут способствовать обострению конфликта. Предложите каждой группе по очереди кратко поделиться результатами своего обсуждения и запишите их в верхней части доски или флипчарта.

ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ И СЛОВ ДЛЯ СНЯТИЯ КОНФЛИКТА

Цель: Оценить роль языка телодвижений и слов для снятия конфликта

Материалы: Доска или флипчарт, разбитые на две колонки. Название одной колонки «Лестница дружбы» для младших учащихся и «Как смягчить конфликт» для старших учащихся

Разделите класс на группы по три человека и задайте группам ситуацию для работы, как в предыдущем упражнении. Дайте учащимся несколько минут на то, чтобы представить себе ситуацию, в которой они находятся, а затем представить, что ситуация обострилась. Что может произойти сейчас, когда напряжение между противниками усиливается?

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

Попросите группы расположиться так, как если бы они находились в этот момент в данной ситуации, по мере того, как конфликт разряжается. Они не должны разговаривать, но обратите внимание на их мимику и на то, как они физически располагаются в пространстве по отношению друг к другу. Теперь попросите группы обратить внимание на язык телодвижений, чтобы понять, о чем он сообщает в момент разрядки конфликта. Попросите группы поделиться своими мыслями и записать 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 обсудить, какие слова можно использовать, чтобы разрядить конфликт. Обсудите с классом, какие типовые слова и предложения были бы использованы, и запишите их на доске.

СОВЕТУЕМ, КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ И РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ

Цель: Резюмировать, какими способами можно разрешить конфликт

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

Обсудите с классом, что бы учащиеся посоветовали 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 класса и контекста, можно предложить следующие полезные советы:

- Сохраняйте открытость языка тела
- Раскройте ладони в сторону противника
- Если кто-то ведет себя агрессивно, не смотрите ему прямо в глаза. Лучше посмотрите в сторону его головы.
- В разговоре не делайте уверенных предположений и никого ни в чем не обвиняйте
- Задайте вопрос о чем-то совершенно другом
- Возьмите тайм-аут.

ВЗАИМОВЫГОНЫЕ РЕШЕНИЯ

Цель: Разграничить между различными исходами конфликта

Материалы: Бумага и ручки

Приведите классу пример конфликтной ситуации, которая имеет отношение к повседневной жизни учащихся, но убедитесь, что это пример незначительного конфликта, например, два ученика не согласны с чем-то в классе. Объясните суть конфликта и позицию двух учеников. Один ученик взял книгу из рюкзака одноклассника, не спросив разрешения, и владелец рюкзака очень расстроился. Первый ученик не придавал этому значения, так как он сам совсем не возражал против того, чтобы одноклассники брали книги из его рюкзака. Другой вариант - предложить волонтерам создать «скульптурную группу», приняв позы участников конфликтной ситуации. Затем попросите класс объяснить словами позицию каждой стороны.

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

- Рисунок 1 с двумя улыбающимися смайликами и заголовком «Обе стороны победили».
- Рисунок 2 с одним улыбающимся смайликом и одним не смеющимся лицом и заголовком «Одна сторона выигрывает, другая проигрывает».
- Рисунок 3 с двумя не улыбающимися лицами и заголовком «Обе стороны проиграли».

Предложите группам представить свои работы и обсудить, как стороны в конфликте приходят к взаимовыгодному решению.

ИЗМЕНИТЬ СВОЙ УГОЛ ЗРЕНИЯ В СПОРЕ

Цель: Изучить на практике, как видеть конфликты глазами других людей

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

В данном формате обсуждения можно проводить с детьми от 10 лет, в зависимости от их зрелости и контекста. Обсуждение включает в себя три этапа: выстраивание точек зрения, размышление и принятие совместных решений. Работа в этом формате приводит к интересным результатам, поскольку все стороны начинают больше понимать и уважать взгляды оппонента. Слушатели играют активную роль в этом формате обсуждений, задавая личные вопросы, а также предлагая решения по обсуждаемому вопросу.

Примеры актуальных тем для обсуждений с младшими школьниками:

- Можно ли отказаться от договоренности о встрече, чтобы поиграть вместе, если ты передумал?
- Должен ли ты толкнуть одноклассника, который толкнул тебя первым?
- Если ты думаешь, что кто-то украл игрушки из класса, должен ли ты сказать об этом учителю?
- Если твоему лучшему другу не разрешили пойти на прогулку с классом, должен ли и ты тоже не идти?

Примеры актуальных тем для обсуждений со старшеклассниками:

- Должен ли выбор того, какое образование получать, зависеть исключительно от самого ученика?
- Предоставляются ли мальчикам и девочкам одинаковые возможности в нашем обществе?
- Ожидаются ли разные вещи от мальчиков и девочек?
- Могут ли дети самостоятельно принимать решения в отношении хх или хх?

Для начала определите тему для обсуждения с классом. Это могут быть, например, темы, актуальные для некоторых учеников, где есть две противоположные и разные точки зрения. Или же это могут быть темы, обычно возникающие в данном контексте, которые часто приводят к тому, что оппоненты указывают на заблуждения в противоположной точке зрения. После того, как тема определена, предложите двум ученикам встать перед классом, по одному с каждой стороны класса, и представить каждую сторону в обсуждении.

Первая фаза - выстраивание точек зрения: Теперь каждый ученик высказывает свою точку зрения по данному вопросу. Должно быть ясно, в чем точки зрения оппонентов расходятся.

Вторая фаза - размышление: Обе стороны физически меняются местами в классе. Теперь каждый учащийся говорит о сильных аргументах, представленных другой стороной. Каждый учащийся должен рассмотреть те аспекты аргументов, которые имеют смысл. На этом этапе класс может задать обоим ученикам личные вопросы о том, почему они придерживаются своей точки зрения.

Третья фаза - принятие совместных решений: Ученики, представляющие каждую из сторон в обсуждении, и остальные ученики в классе теперь должны договориться об одном или нескольких предложениях по поводу совместного решения обсуждаемого вопроса.

В конце обсудите, чем данный формат дебатов оказался полезнее для учащихся. Спросите, могут ли они использовать этот формат для работы в классе или вне класса в обсуждении, где люди могут принимать аргументы оппонентов.

КАК ПОМОГАТЬ ДРУГИМ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Цель: Развить навыки дружеского разрешения конфликтов

Материалы: Нет

Попросите учащихся назвать типичные незначительные ситуации, которые приводят к конфликтам между ними. У старшеклассников спросите, что приводит к конфликтам в их повседневной жизни. Выберите пару ситуаций, с которыми они могли бы поэкспериментировать и которые соответствуют их возрасту и условиям, в которых живут ученики. В качестве альтернативы, можно разработать сценарии до начала занятия на основе инцидентов, увиденных в классе.

Попросите класс разбиться на пары и попросите учащихся использовать ситуации, которые они выбрали (или использовать сценарии), для выполнения упражнения. Упражнение заключается в том, чтобы помочь другим людям разрешить конфликты.

Объясните три фазы упражнения:

- объяснить, что произошло
- объяснить, что хотелось бы, чтобы произошло
- объяснить, что они могут сделать, чтобы это произошло.

Сначала один учащийся объясняет, что произошло и как он видит ситуацию, в то время как другой слушает, не перебивая. Затем второй учащийся повторяет то, что сказал первый, чтобы убедиться в том, что он понял правильно. Учащиеся меняются ролями.

Далее учащиеся по очереди говорят, как бы им хотелось, чтобы развернулась ситуация.

Наконец, каждый учащийся говорит, что он лично и что все вместе могут сделать, чтобы данная ситуация развернулась положительно.

КОНФЛИКТЫ: ВВЕРХ И ВНИЗ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Цель: Осознать шаги, которые обычно приводят к эскалации и деэскалации конфликтов

Материалы: Нет

Попросите класс определить ситуации в жизни их ровесников, в которых могут возникать конфликты с другими людьми. На доске или на флипчарте нарисуйте лестницу и на одной стороне напишите, «как подняться по лестнице», а на другой – «как спуститься по лестнице».

Попросите класс обсудить типичный конфликт, с которым они могли бы столкнуться, в первую очередь размышляя на следующие темы:

Каковы самые первые шаги в последовательности событий, которые начинаются со спора между двумя друзьями и которые могут привести к серьезному конфликту? Определите, какими могут быть эти шаги, например:

Распространять недостоверную информацию о человеке

Сплетничать или говорить плохо о человеке за его спиной

Перестать разговаривать с человеком или перестать смотреть на него

Порвать дружеские отношения с человеком

Обижаться и злиться на реакцию другого человека

Ссориться

Теперь попросите класс определить шаги, которые могли бы помочь сторонам конфликта спуститься вниз по лестнице и вернуться к тому, какими отношения были до возникновения конфликта, например:

Успокоиться и взять паузу

Посмотреть на события глазами другого человека

Попросить о помощи взрослого или друга

Воспользоваться помощью, чтобы было легче выслушать друг друга и выяснить, что на самом деле произошло

Снова начать разговаривать друг с другом

Завершение работы над темой

Я умею разрешать конфликты

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 10

Я умею справляться с переменами

Представление темы⁶

Работа над данной темой дает учащимся возможность поразмышлять об изменениях, изучить естественные реакции на изменения и узнать, что можно делать, чтобы лучше справляться с изменениями. Учащиеся также узнают, как другие влияют на то, что они создали, или изменяют это. Представьте тему, сказав, что во время пандемии всем пришлось столкнуться со многими изменениями. С неожиданными и внезапными изменениями всегда гораздо труднее справиться, поскольку нет времени подготовиться к изменениям и к тому, как они влияют на нашу жизнь.

⁶ Перед тем, как проводить упражнения по данной теме, пожалуйста, ознакомьтесь с руководством Центра ПСП МФОККИКП «Утрата и горе во время КОВИД-19»

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Цель: Применить на практике умение наблюдать перемены

Материалы: Нет

Объясните классу, что это невербальное упражнение, в котором используются навыки наблюдения.

Попросите класс разделиться на пары и встать лицом друг к другу. Попросите старших учеников использовать невербальный язык, чтобы решить, кто первым будет А.

А и Б поворачиваются спиной друг к другу. А изменяет какую-нибудь мелочь в своей внешности. Например, они могут снять очки, изменить положение воротника, снять значок или развязать шнурок. Попросите А и Б повернуться лицом друг к другу, а Б - посмотреть на А, не говоря ни слова. У Б есть десять секунд, чтобы сделать свои наблюдения и заметить, что А изменил в своей внешности. Теперь попросите А и Б повернуться спиной друг к другу, но на этот раз для того, чтобы Б изменил что-то в своей внешности. Повторите это упражнение еще несколько раз.

Завершите упражнение вопросом:

- Легко или трудно было заметить изменения, которые произвел партнер?
- Какие ключевые навыки необходимы для того, чтобы уметь замечать изменения в других людях?

ЧУВСТВА ИЗМЕНЧИВЫ

Цель: Понять, что природа чувств переменчива

Материалы: Доска или флипчарт, разделенные на три колонки, и маркеры

Напомните классу об упражнениях по основным чувствам на стр. 21. Попросите учащихся подумать о том, что они чувствуют в данный момент. Попросите их проговорить 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 попросите одного из них показать своему партнеру четыре чувства без слов. Их можно выразить, например, через короткий танец, если класс знаком с выразительными искусствами. Другой член пары определяет четыре чувства, которые ему демонстрирует партнер, и если у него возникают трудности, он может попросить о помощи. Затем наступает его очередь показать свою последовательность чувств.

Затем попросите пары рассказать о том, как изменилось каждое из чувств:

- Сколько времени потребовалось для того, чтобы чувства изменились?
- Потребовалось ли для того, чтобы изменить некоторые из чувств, больше времени, чем для того, чтобы изменились другие чувства?
- Почему чувства изменились?
- Полезно ли иногда напоминать себе, что чувства не вечны, и что они меняются?

РЕАКЦИИ НА ПЕРЕМЕНЫ

Цель: Заметить реакции на перемены

Материалы: Лист бумаги для каждого учащегося или длинный рулон бумаги, раскатанный по нескольким столам или по полу, цветные ручки или фломастеры для каждого учащегося

Объясните классу, что это невербальное упражнение, во время выполнения которого учащиеся сидят или стоят перед своими столами и перед ними лежит лист бумаги. Если используется рулон бумаги, учащиеся могут стоять вокруг него. При выполнении данного упражнения каждый ученик берет с собой ручки и краски.

Попросите учеников сделать рисунок - они могут нарисовать все, что захотят. У них есть две минуты на выполнение рисунка. По истечении этого времени попросите их пересестись на два места вправо. (Если они сидят рядами за партами, дайте более точные инструкции, как они должны пересестись на два места).

Теперь каждый ученик должен стоять или сидеть перед рисунком, сделанным кем-то другим. Дайте им несколько минут, чтобы посмотреть на рисунок и подумать о том, что можно добавить к рисунку. На это у них есть две минуты. Повторите инструкцию, чтобы ученики поменялись местами еще два раза.

Скажите классу, что время истекло, и попросите учеников вернуться на свои места и к своему первоначальному рисунку. Попросите их посмотреть на изменения, внесенные в их рисунок, и отметить, какие изменения произошли.

Обсудите с классом один или несколько из следующих пунктов:

- Что вы чувствуете, когда кто-то другой изменил ваш первоначальный план или чертеж?
- 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 преодоления изменений?

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

Я УМЕЮ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПОТЕРЯМИ

Цель: Понять реакции на потерю и как справляться с потерями

Материалы: Доска или флипчарт, разделенный на три колонки, маркеры

Объясните, что при каждом серьезном изменении в жизни бывают как приобретения, так и потери. Пандемия COVID-19 внесла значительные изменения в жизнь многих детей, подростков и взрослых.

Попросите класс привести примеры потерь, которые случились в жизни учащихся в результате пандемии. Запишите примеры в первую колонку, разделив их по типу потери. Например, если у кого-то умерла кошка, это будет «Потеря домашних животных». Убедитесь, что учащиеся знают, что не обязательно соглашаться с тем, что упомянуто как потеря.

Теперь попросите учащихся сказать, какие естественные реакции они ожидали бы увидеть у человека, пережившего потерю. Запишите примеры реакций на потери во второй колонке на доске. 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 видом потерь. Запишите стратегии преодоления в третью колонку.

Если из приведенных примеров это не было понятно, объясните учащимся, что с некоторыми потерями справиться труднее, чем с другими, и что каждый человек реагирует на потерю по-разному. В целом, потери сильнее влияют на человека и на восстановление требуется больше времени, если:

- потери внезапны или неожиданны,
- для человека было близко то, что он потерял
- человек переживает несколько потерь.

Завершите упражнение, резюмировав, какие бывают типы потерь, каким может быть диапазон естественных реакций, которые могут последовать, и стратегии, позволяющие справиться с этими изменениями.

Можно выделить следующие стратегии преодоления:

- Обратиться за помощью
- Поговорить с другом
- Пойти на прогулку

ПЕРЕХОД ОТ ПОТЕРИ

Цель: Понять, какие могут быть реакции на потерю и как с ними справиться

Материалы: Бумага и ручки

Попросите учащихся взять лист бумаги и сложить его пополам. Попросите их сделать рисунок на одной стороне. На рисунке нужно изобразить какую-то незначительную потерю, которую они пережили и о которой до сих пор немного грустят. На другой стороне листа попросите их нарисовать что-то, за что они благодарны и чему рады в своей нынешней жизни.

Затем попросите класс открыть лист бумаги так, чтобы были видны оба рисунка. Попросите учащихся подумать о том, что они могли бы нарисовать, чтобы выстроить переход от потери к тому, чему они рады. Например, они могут нарисовать автомобиль, мост, корабль, лестницу, часы или что-то другое, что поможет им преодолеть потерю. Они могут поделиться историями о том, как это помогло им перейти от утраты к нынешней или будущей жизни.

Обсудите с классом, что можно сделать, чтобы перейти от потери к будущему.

Завершение работы над темой

Я умею справляться с переменами

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 11

Я разбираюсь в вопросах гендера

Представление темы

В основе темы гендера лежит понимание того, что во многих регионах мира гендер понимается как диапазон и признано существование нескольких полов. Когда мы признаем только категории мужского и женского пола, исключенными могут оказаться люди, которые не вписываются в эти категории. Есть регионы, где некоторые упражнения по данной теме можно будет опустить, так как они будут неприемлемы для культуры данного региона. Упражнения включают в себя определения пола и гендера и дают учащимся возможность поразмышлять об ожиданиях, связанных с полом. В зависимости от того, насколько гендерно разнообразен контекст, в котором живут учащиеся, в упражнениях, где упоминаются только два пола, может быть включено больше полов или категорий для тех, кто не причисляет себя к определенному полу.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОЛОМ И ГЕНДЕРОМ

ПОЛ

Категория пола описывает физические и биологические различия между мужчинами и женщинами. Пол определяется биологически и поэтому не может быть изменен без вмешательства.

ГЕНДЕР

Гендер относится к усвоенным социальным различиям между представителями разных полов, таким как различия между женщинами и мужчинами на протяжении всей жизни. Хотя эти различия глубоко укоренились в культурах, они изменяются с течением времени и могут сильно различаться как внутри культур, так в сопоставлении разных культур. Эти различия отражаются в ролях, обязанностях, возможностях, доступе к ресурсам и контроле над ними, ожиданиях, привилегиях и ограничениях, которыми обладают женщины и мужчины. Это означает, что гендер является социально и культурно обусловленной категорией и может быть изменен.

SEX AND GENDER

Цель: Ввести понятия пола и гендера и прояснить гендерные ожидания

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Если вы работаете в контексте, где нормой является наличие большего количества полов, пожалуйста, включите их в упражнение. Спросите класс, в чем разница между понятиями «пол» и «гендер». Если это будет уместно в вашем контексте, спросите, слышали ли учащиеся о различиях между этими двумя понятиями.

Сформируйте шесть групп и обозначьте категорию людей, которую будет обсуждать каждая из них: девочки, мальчики, мужчины, женщины, пожилые мужчины и пожилые женщины. Попросите учащихся обсудить распространенные ожидания от людей, принадлежащих к этой возрастной группе. Почему существуют разные ожидания?

Попросите каждую группу учащихся сформулировать утверждение об особенностях поведения людей и зачитать его членам другой группы. Респонденты должны выяснить, относится ли предложенное утверждение к полу или гендеру. Например, высказывания могут быть следующими:

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

МОЕ ИМЯ И МОЕ МЕСТОИМЕНИЕ

Цель: Повысить информированность о гендерной идентичности

Материалы: Нет

Попросите класс представить, что они путешествуют в место, где гендерная идентичность очень вариативна. Попросите учащихся подумать о том, как бы они могли представиться, начиная с имени и фамилии, а затем обозначить местоимение, которое они хотели бы, чтобы использовали, когда речь идет о них.

Дайте учащимся несколько минут, чтобы попрактиковать эти обращения в парах.

ПЕРЕСТАНОВКА СТУЛЬЕВ

Цель: Обсудить гендерные нормы

Материалы: Один стул для каждого участника

Примечание для учителей:

Перед началом работы составьте список высказываний, которые будут использоваться в упражнении - см. примеры ниже. Обратите внимание, что не все утверждения должны быть о гендерных ролях, а те, что есть, должны соответствовать возрасту и уровню зрелости класса.

- Сегодня нет солнца/идет дождь.
- Учащиеся считают, что хорошо, что они вернулись в школу после карантина.
- За время пандемии учащиеся приобрели полезные навыки.
- 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.
- У нас одинаковые ожидания в отношении учебных достижений девочек и мальчиков.
- Дразнить девочек - это нормально.
- Учащиеся считают нормальным смеяться, если плачет мальчик.

Попросите класс сесть в круг, также освободив место для стула учителя.

Представьте упражнение, объяснив правила: Учитель зачитывает утверждение, сидя на месте. Все ученики, согласные с утверждением, должны поменяться местами друг с другом. Те ученики, которые не согласны с утверждением, остаются сидеть на своем стуле.

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

После игры задайте учащимся открытые вопросы о том, есть ли различия между тем, как представители разных полов смотрят на эти вопросы. Обсудите, почему у некоторых могли быть разные ответы на один и тот же вопрос.

СИДИМ, СТОИМ И ХОДИМ КАК ...

Цель: Повысить осведомленность о языке телодвижений, который ассоциируется с гендерными и возрастными группами

Материалы: Много стикеров, на каждом из которых записана одна гендерная роль - девочка, мальчик, женщина, мужчина, пожилая женщина, пожилой мужчина

Сложите стикеры и дайте по одному каждому ученику. Попросите учеников молча прочитать надпись на своем стикере и убрать его так, чтобы никто не видел. Объясните учащимся, что слово, написанное на стикере, - это роль, которую они должны сыграть в этом упражнении.

Когда каждый получит свою роль, попросите учащихся сесть в классе так, как человек в их роли сидел бы в общественном месте. Попросите учащихся, не разговаривая, оглядеться вокруг и посмотреть, смогут ли они найти тех, кто играет ту же роль, что и они, а также предположить, какие роли достались другим учащимся.

Теперь попросите учеников встать в классе так, как человек, роль которого им выпала, стоял бы в общественном месте. Снова попросите учеников - не разговаривая - оглядеться вокруг и посмотреть, смогут ли они определить тех, кому выпала та же роль, что и им, а также предположить, какие роли играют другие.

Затем попросите учащихся пройтись где-нибудь в классе так, как человек, роль которого им выпала, ходил бы в общественном месте.

Попросите их - все еще не разговаривая, - объединиться в группы с теми, кто играет эту же роль. Помогите ученикам, которые могут испытывать трудности, найти свою группу, если необходимо.

Попросите группы обсудить язык телодвижений, на который они обратили внимание при выполнении этого упражнения, а также значение или последствия, которые имеет этот язык телодвижений.

Если позволяет время, проведите общее обсуждение о том, является ли язык телодвижений, связанный с полом и возрастом, выученным или врожденным. Спросите, знает ли кто-нибудь культуры, в которых существуют различные гендерные нормы, или приведите несколько примеров.

НЕМНОГО ОБО МНЕ И О ГЕНДЕРЕ

Цель: Поразмышлять о гендерных ожиданиях

Материалы: Заранее подготовленный флипчарт с вопросами, если в ходе этого упражнения будет работа в группах

Попросите класс встать в круг или работать в небольших группах. Если вы стоите в кругу, обойдите группу и задайте учащимся вопросы. Если вы работаете в малых группах, попросите учащихся ответить на вопросы в своих группах.

Используйте следующие вопросы:

- Назовите что-то, что вы любите делать и что вы считаете типичным для вашего пола.
- Назовите что-то, что вы любите делать или хотели бы делать, что считается типичным для представителей другого пола.
- Назовите что-то, что вам нравится делать, что считается нетрадиционным для вашего пола.

Обсудите с классом, как принять и создать ощущение включенности и причастности у человека, который не хочет соответствовать существующим гендерным нормам.

ИНТЕРВЬЮ О ГЕНДЕРНЫХ РОЛЯХ

Цель: Повысить осведомленность о том, как со временем меняются гендерные роли

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Это упражнение включает домашнее задание с последующим докладом в классе или написанием эссе. Домашнее задание предполагает проведение интервью с представителем старшего поколения на тему гендерных ролей. Респондентом может быть, например, бабушка, дедушка, старшая тетья или дядя. Дайте старшеклассникам время заранее потренироваться проводить интервью в классе, чтобы они научились направлять беседу, чтобы получить ответы на свои вопросы.

Объясните учащимся домашнее задание. Уделите некоторое время в классе тому, чтобы выяснить, что они хотят узнать от своих респондентов о гендерных ролях и о том, как они менялись с течением времени. При необходимости можно использовать следующие вопросы:

- Сколько вам лет и где вы выросли?
- Пожалуйста, опишите, как распределялись гендерные роли во времена вашей юности.
- Изменились ли гендерные роли в течение вашей жизни? Если да, то как?
- Оспаривали ли вы гендерные роли, когда были молоды? Если да, то почему?
- Изменились ли ваши представления о гендерных ролях с тех пор, как вы были молоды? Почему да или почему нет?

Объясните, что учащиеся могут выступить с рассказом перед классом или написать эссе о своем интервью. Договоритесь, чтобы учащиеся представили свои интервью в классе.

После этого используйте следующие вопросы для обсуждения гендерных ролей:

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

ОДИН ДЕНЬ В ДРУГОМ ГЕНДЕРЕ

Цель: Повысить осведомленность о ролях и обязанностях разных гендеров

Материалы: Нет

Объясните, что учащиеся совершат воображаемое путешествие и что после этого они будут обсуждать, что они испытали в путешествии.

Скажите: Займите удобное сидячее вертикальное положение. Поставьте ноги на пол или на землю и закройте глаза, как будто вы хотите заснуть. Положите руки на колени или на стол, чтобы расслабить кисти, руки и плечи. Почувствуйте, как вы опираетесь на стул, а вес ваших ног опирается на пол. Теперь глубоко вдохните, а затем медленно выдохните.

Представьте, что вы лежите в постели и готовы встать утром. Только сейчас вы замечаете, что теперь вы другого пола. Вы отправляетесь в воображаемое путешествие, в котором вам предстоит провести весь день в роли представителя другого пола.

Представьте себе, что происходит вокруг – сейчас утро, вы проснулись и собираетесь в школу.

Представьте, что происходит, пока вы идете в школу.

Представьте, что происходит, пока вы добираетесь до школы.

Представьте, что происходит, когда вы находитесь в школе. Как вы ощущаете себя в классе и на переменах в школе в теле другого пола?

Представьте, что происходит сейчас, когда вы покидаете школу и проводите вторую половину дня дома.

Представьте, что как проходит ужин и весь вечер, если бы вы находились в теле другого пола.

Представьте, что происходит, когда пора готовиться ко сну.

Представьте, что вы лежите в постели и думаете о том, чем этот день отличался от других дней.

Воображаемое путешествие заканчивается, и вы можете на некоторое время переключить свое внимание на классную комнату. Откройте глаза, зевните и потянитесь, если вам хочется. Немного подумайте.

А теперь я хочу услышать, как прошел ваш день. Удивило ли вас что-нибудь или все было как обычно?

Завершение работы над темой

Я разбираюсь в гендерных вопросах

Обсудите с классом, что для учащихся было самым важным в работе над данной темой, и задайте следующие вопросы. Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 12

Да, я могу сказать «нет»

Представление темы

В течение обычного дня мы много раз говорим «да» и «нет». Люди могут спросить: «Ты хочешь пить?» или «Выпьешь воды?» «Ты сделал свою домашнюю работу?» «Ты готов ужинать?» «Ты помыл руки?» «Хочешь поиграть в игру»? Нередко в течение дня от нас требуют чего-то, в чем бывает трудно отказать. Работая над данной темой, мы узнаем, в каких случаях уместно сказать «нет», например, когда сверстники пытаются оказать давление, а также о том, как можно сказать «нет» в уважительной форме.

Умение сказать «нет» связано с пониманием личных границ и общей темой защиты. Возможно, будет уместно сообщить учащимся, что насилие в отношении детей – обычное явление в чрезвычайных ситуациях, в зависимости от контекста. Для детей жизненно важно знать, когда можно сказать «нет» другим, и изучить различные способы того, как сказать «нет».

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

ДА-НЕТ УПРАЖНЕНИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Цель: Понимать, как много способов существует, чтобы сказать «да» и «нет»

Материалы: Нет

Представьте упражнение следующим объяснением: В течение дня нам приходится много раз говорить «да» и «нет». Часто 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 согласиться или отказаться. Это поможет нам больше размышлять о том, что мы принимаем, хотим и говорим «да», а что не принимаем, не хотим и говорим «нет».

Попросите учеников выстроиться в два ряда так, чтобы пары учеников стояли лицом друг к другу, на достаточном расстоянии друг от друга.

Попросите один из рядов начать, сказав «да» как можно большим количеством разных способов. Другой ряд должен попытаться переубедить своего партнера, сказав «нет» как можно более убедительно. Когда наступит подходящий момент, попросите их поменяться ролями, следуя инструкции. Оба ряда должны иметь равное количество времени на то, чтобы сказать «да» и «нет».

Теперь обсудите следующие вопросы:

- Что вы заметили, когда говорили «да» и когда говорили «нет»?
- Что было легче – говорить «да» или «нет»?
- Что вы чувствовали, говоря «да» и «нет» так много раз? Были ли моменты, когда вы уставали и сдавались?
- Есть ли у вас любимый способ сказать «да» и «нет», которые вы часто используете, сопровождая их интонацией голоса и языком телодвижений?
- Существуют ли общие различия между полами в умении говорить «нет»?

НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИЙ И КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Цель: Повысить осведомленность о различных видах насилия в отношении детей во время пандемии и о том, как дети могут защитить себя

Материалы: Бумага и ручки, доска или флипчарт

Примечания для учителей:

Подумайте, целесообразно ли разделить малые группы в этом упражнении на группы мальчиков и девочек. Разделите класс на малые группы. Попросите группы перечислить различные виды насилия, которые могут иметь место во время пандемии и которые могут быть совершены в отношении детей. Объясните, что случаи насилия могут включать что-то, о чем они слышали, или что-то, что потенциально возможно.

Предложите каждой группе выступить перед классом и запишите основные моменты на доске или флипчарте. Обсудите с классом, одинаково ли по-разному мальчики и девочки страдают от насилия во время пандемии.

Затем попросите учащихся вернуться в свои группы. Попросите каждую группу обсудить один из видов насилия, чтобы в обсуждениях прозвучал весь спектр перечисленных видов. На этот раз попросите группы подумать о том, как дети могли бы защитить себя от данного конкретного вида насилия.

Снова предложите каждой группе выступить перед классом и записать ключевые моменты на доске или флипчарте. Обсудите, какие наиболее важные вещи мальчики и девочки могут сделать, чтобы защитить себя, когда существует риск подвергнуться насилию.

В конце попросите учащихся предложить, кто может помочь детям, подвергающимся насилию. Запишите контактную информацию для таких случаев на доске или флипчарте и повесьте в классе.

В ОТВЕТ НА ЧТО НУЖНО ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Цель: Перечислить примеры ситуаций, в которых дети должны сказать «нет»

Материалы: Бумага и ручки, доска, флипчарт

Разделите класс на группы по четыре-пять человек. Попросите группы перечислить примеры ситуаций и случаев, когда для детей и подростков их возраста было бы уместно ответить «нет». Учащиеся могут перечислить все, что придет им на ум, от незначительных событий до серьезных инцидентов. Например, это может быть ситуация, когда взрослый, с которым они только что познакомилась, попросил у них номер телефона.

Предложите каждой группе по очереди поделиться своим списком. Вполне вероятно, что по мере того, как они будут делиться, группы начнут повторять то, что уже было сказано. В этом случае попросите последующие группы упоминать только те примеры, которые не были приведены ранее.

В конце подведите итог, перечислив основные вещи, которым человек в возрасте должен сказать «нет». Перечислите их на доске или флипчарте.

СКАЗАТЬ «НЕТ» ДАВЛЕНИЮ

Цель: На практике понять, как бороться с давлением, когда сталкиваешься с дилеммой

Материалы: Три постера, на одном из которых написано «ДА», на другом «НЕ ЗНАЮ», на третьем «НЕТ»

Примечание для учителей:

В данном упражнении представлены различные типы дилемм. Важно придумать примеры, которые подходят для учеников вашего класса, для их возраста и этапа обучения. Вот несколько примеров:

- Друг приглашает вас поиграть, хотя уже поздно и в это время вы должны быть дома. Вы говорите «да» или «нет»?
- Когда вы с другом играете на улице около школы, приходит другой одноклассник и просит присоединиться к игре.
- Ваш друг говорит «нет». Может ли ваш одноклассник присоединиться к игре?
- Вы с другом идете в магазин. Вы видите, что ваш друг крадет несколько конфет. Скажете ли вы другу, чтобы он положил их на место?
- Друг просит вас купить что-то вкусное, пока вы делаете покупки для своей семьи. Вы отдаете ему то, что купили для него, но ваш друг не отдает вам за это деньги. Скажете ли вы своему другу, чтобы он оплатил покупку?
- Друг просит у вас списать домашнее задание по математике, потому что вы очень способны к математике. Вы скажете «да» или «нет»?
- Старшеклассник просит вас купить ему сигареты в магазине и позже принести их в школу. Вы говорите «да» или «нет»?

Представьте данное упражнение классу, объяснив, что такое дилемма. Скажите: Дилеммы – это ситуации, которые ставят нас в неловкое положение, заставляя делать выбор между различными вариантами. Часто стоять перед дилеммой неприятно, поскольку нелегко понять, что будет правильно, и сделать это. Это упражнение посвящено различным типам дилемм и вы можете потренироваться не поддаваться давлению. Попросите учащихся встать и покажите им три постера «ДА», «НЕ ЗНАЮ» или «НЕТ», которые висят на стенах в разных частях класса. Объясните, что когда вы зачитаете, в чем состоит дилемма, они должны будут подойти и встать рядом с постером, на котором написан тот ответ, который соответствует тому, что они сказали бы в ответ на предложенную ситуацию.

Зачитайте описание первой дилеммы и дайте учащимся время подумать, что бы они сделали в этой ситуации. Теперь попросите их перейти к выбранному ответу. Спросите нескольких учеников из каждой группы (ДА, НЕ ЗНАЮ и НЕТ), почему они оказались в данной группе и каковы плюсы и минусы этого выбора. Продолжайте работать с данным упражнением, представляя другие дилеммы и обращаясь к классу с просьбой ответить на них.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», НЕ ПРОИЗНОСЯ СЛОВО «НЕТ»: ТЕХНИКА ТУМАННОГО ОТВЕТА

Цель: Отработать технику туманного ответа, чтобы помочь учащимся отвечать на критику

Материалы: Ручки и бумага

Познакомьте учащихся с техникой туманного ответа. Скажите: Техника туманного ответа – это простая техника, к которой можно прибегнуть, чтобы избежать разногласий. Эта техника состоит в том, чтобы сделать вид, что вы соглашаетесь с тем, что говорит другой человек, даже если то, что он говорит, может быть очень критичным или обидным. Таким образом, техника туманного ответа – это способ сказать «нет», не говоря этого прямо. Эта техника полезна, когда кто-то критикует вас, и вам нужно время, чтобы понять, что вы думаете о том, что говорит другой человек. Название этой техники навеяно образом потери пути в густом тумане, то есть человек, пытающийся критиковать вас, потеряет ориентиры, потому что не ожидает, что вы ответите таким образом.

Попросите каждого учащегося подумать о трех-пяти вещах, которые он делает и за которые его можно справедливо покритиковать. Например, это может быть то, что ученик часто опаздывает на урок, или почти всегда забывает принести в школу тетради и ручки, или обычно сидит сзади и разговаривает со своими друзьями, когда класс попросили вести себя тихо. Дайте ученикам несколько минут, чтобы составить свои списки.

Когда списки будут составлены, попросите класс разбиться на пары и определить, кто из них А, а кто Б. Объясните, что через некоторое время А передадут свои листы Б. Тогда Б начнут критиковать А, опираясь на списки, составленные А. В ответ на это А должны найти способы согласиться с критикой. Приведите примеры того, как могут ответить А. Они могут сказать: «Да, возможно, Вы правы, или «Дайте мне подумать об этом», или «Да, действительно, мне уже говорили это раньше». Или «Это очень хорошая мысль». Убедитесь, что все понимают, что А не должны начинать критиковать Б, им следует согласиться с критикой Б в их адрес и сказать об этом так, чтобы не выдать, что А на самом деле думают.

Теперь предложите парам начать, начиная с того, что Б критикуют А, которые затем отвечают, а далее переходите к тому, что А критикуют Б. Данное упражнение может длиться несколько минут для обеих комбинаций.

Спросите класс, легко ли было придумать предложения о том, как бороться с критикой.

Со старшими учениками перейдите к обсуждению примеров, когда может быть полезно использовать технику туманного ответа как косвенный способ сказать «нет» на неприятную просьбу.

Завершение работы над темой Да, я умею говорить «нет»

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?

- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 13

Я благодарен

Представление темы

Упражнения в теме 13 помогают учащимся сосредоточиться на положительных сторонах их жизни. Выражение благодарности, дарение и получение признательности могут помочь создать позитивную атмосферу в классе. Представьте тему, объяснив, что чувство благодарности – это очень сильное чувство, которое влияет на наше отношение к другим людям и помогает нам выстоять в трудные времена. Когда мы ощущаем благодарность, мы действительно способны испытывать больше сострадания к другим людям. Это помогает нам справляться с трудностями и проблемами, давая нам проблеск надежды для дальнейшей жизни. Доказано, что ощущение благодарности положительно влияет на физическое и психическое здоровье. Сосредоточившись на том, за что мы благодарны в нашей жизни, мы можем изменить свой взгляд на мир, обрести перспективу и найти новые возможности. Даже когда мы переживаем трудный период, если мы можем найти что-то незначительное, что появилось в нашей жизни в этот трудный период, за что мы испытываем благодарность, это может помочь нам сосредоточиться на чем-то положительном в нашей жизни.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

APPRECIATION

Цель: Практика выражения и получения положительной оценки от других

Материалы: Нет

Разделите класс на группы по четыре-пять человек. Самый высокий или самый молодой учащийся в каждой группе может начать выполнять упражнение. Попросите этого ученика обойти группу по часовой стрелке и сказать что-нибудь о том, почему он ценит каждого человека по очереди. Можно сказать: «Мне нравится в тебе то, что...», а затем добавить что-нибудь, например, о личных характеристиках, навыках или поведении одноклассника и о том, что это значит для ученика.

Например, можно сказать: Мне нравится, что ты всегда приветствуешь меня, когда мы встречаемся, и благодаря этому я ощущаю себя желанным гостем, или мне нравится, что ты часто просишь меня поиграть с тобой, а я люблю играть, или мне нравится твоя улыбка, от нее мне становится теплее и радостнее.

Тот, кто слышит в свой адрес что-то приятное, просто отвечает «Спасибо».

Проследите за тем, чтобы каждый ученик в малых группах по очереди сказал что-то приятное в адрес своих одноклассников.

Попросите группы обсудить:

- Что чувствует тот, кто говорит кому-то что-то приятное?
- Регулярно ли вы говорите другим приятное?
- Что чувствует тот, кто слышит в свой адрес что-то приятное?
- Что чувствует человек, когда его ценят?
- Почему важно выражать признательность другим?

ВООБРАЖАЕМЫЙ ПОДАРОК

Цель: Придумать подарок, который понравится однокласснику

Материалы: Нет

Разбейте класс на группы по четыре-пять человек. Если они уже выполняли предыдущее упражнение «Выражение положительной оценки», группы могут остаться вместе. Попросите всех встать в круг в тишине. 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. Это может быть дорогой или смешной подарок, потому что он будет воображаемым. Но он должен быть таким, который, по их мнению, понравится человеку.

Один человек в группе начинает упражнение, поворачиваясь направо, и передает свой воображаемый подарок тому ученику.

Даритель не говорит – он молча передает свой подарок однокласснику, четко изображая, что это такое. Получатель изображает «благодарность» и «отдает» подарок следующему в очереди.

После того, как каждый подарил и получил подарок, предложите им рассказать о своих подарках и о том, смогли ли другие угадать, что это был за подарок!

В конце упражнения обсудите с классом, как нужно дарить и получать подарки.

- Как узнать, что понравится другому человеку?
- Знаете ли вы человека, который всегда дарит подарки, которые очень подходят получателю? Почему так происходит?
- Что ощущает человек, получая подарок, который он совсем не хотел получить?
- Бывало ли, что вы дарили другому человеку тот подарок, который вы сами очень хотели бы получить?

СЧАСТЛИВЫ И БЛАГОДАРНЫ

Цель: Вспомнить что-то приятное

Материалы: Бумага, карандаши, цветные ручки или фломастеры

Попросите класс разложить перед собой на партах бумагу, ручки и цветные фломастеры.

Предложите учащимся сесть удобно и затихнуть, приготовившись слушать. Скажите: Я бы хотел, чтобы вы подумали о чем-то, что вам приятно вспомнить, пусть это будет теплое и доброе воспоминание. Подробно вспомните один особенный момент, в который вы ощутили тепло и радость. Постарайтесь представить его так ярко, чтобы вы смогли его почти по-настоящему увидеть и прочувствовать. Подумайте о том, где вы в этот момент находились. Посмотрите, кто был с вами и что происходило, благодаря чему у вас появилось такое хорошее и счастливое ощущение. Обратите внимание, что вы можете сделать это воспоминание еще более ярким, увидев цвета более насыщенными.

Теперь медленно откройте глаза и зарисуйте ваше воспоминания.

Попросите учащихся поделиться своими счастливыми воспоминаниями в парах или в группах. В зависимости от возраста и зрелости учащихся, их можно попросить поделиться своими воспоминаниями со всем классом. Предложите учащимся взять свои рисунки домой и рассказать своим семьям о своем счастливым воспоминании.

Затем расскажите о ваших наблюдениях, когда класс работал над заданием. Скажите, например: Я заметил, что многие из вас были очень увлечены рисованием, и большинство из вас улыбались. Интересно, что вы чувствовали, когда вспоминали эти моменты?

Теперь, если вы по какой-то причине расстроены и чувствуете себя несчастным, вы можете вспомнить о чем-то хорошем, что у вас было сегодня, или посмотреть на рисунок, который вы сделали, чтобы вам стало лучше.

Счастливые воспоминания очень часто вызывают у нас чувство благодарности за то, что с нами было. Спросите класс: Знакомо ли кому-то из вас это чувство благодарности? Как вы физически ощущаете благодарность? Где вы физически ощущаете благодарность?

РИСУЕМ ВОСПОМИНАНИЕ БЕЗ ОТРЫВА ОДНОЙ ЛИНИЕЙ

Цель: Сохранить хорошие воспоминания

Материалы: Бумага и карандаши или ручки

Примечание для учителей:

Это упражнение можно выполнить по-разному, просто изменив инструкции. Если вы хотите сосредоточиться на периоде, который учащиеся провели вне школы из-за пандемии, попросите их сделать рисунок, связанный с хорошим воспоминанием об этом времени. Попросите класс положить перед собой на парты ручку или карандаш и бумагу.

Скажите: Я попрошу вас что-нибудь вспомнить. Успокойтесь, приготовьтесь слушать, не сосредотачивайте взгляд ни на чем конкретно или закройте глаза. Представьте себе какое-то хорошее место – место, где вы были, где произошло что-то хорошее, что для вас ценно. Подумайте об этом месте. Вспомните, где это было, с кем вы были и что произошло, благодаря чему вам было хорошо.

Я даю вам немного времени, чтобы вы постарались вспомнить все как можно подробнее. Сейчас я попрошу вас сделать рисунок, на котором вы изобразите все самое лучшее, что вы испытали в тот особенный момент. Возьмите карандаш и нарисуйте ваше воспоминание одной длинной линией, не отрывая ручку или карандаш от бумаги.

Вы можете развернуть лист, чтобы запечатлеть все приятные ощущения, которые вы испытали в том приятном месте. Ваш карандаш отправляется в путешествие по бумаге и проходит мимо всех событий и впечатлений, которые вас радовали, и зарисовывает их во всех подробностях.

В конце упражнения попросите учеников показать их рисунок, выполненный без отрыва, и предложите им рассказать о своем воспоминании. Если упражнение каким-либо образом связано с пандемией COVID-19, используйте эту возможность для обсуждения того, что для учащихся было ценно в тот период.

ПОВОД ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Цель: Дать учащимся возможность оценить, какие у них есть поводы для благодарности

Материалы: Бумага и ручки

Попросите учащихся взять лист бумаги, разделить его посередине и разбить на две колонки. Попросите их озаглавить первую колонку «Я благодарен», а вторую – «За что я благодарен». Теперь попросите учащихся написать имена всех тех, кому они благодарны, в первой колонке и перечислить, за что они благодарны, во второй колонке.

Когда они колонки будут заполнены, попросите учащихся прочитать вслух, что они написали, и обратить внимание на то, что они чувствуют.

Теперь предложите каждому сказать, чему он научился во время пандемии, за что он благодарен, хотя пандемии никто не желал.

В завершение вспомните старую поговорку, аналогичную поговорке «Будь благодарен за каждую малость». В ней есть доля истины, потому что у тех, кто благодарен за каждую малость, настроение всегда лучше, чем у других. Скажите, что иногда полезно вспоминать и перечислять, кому и за что ты благодарен, перед сном.

ПЕРЕКЛИЧКА БЛАГОДАРНОСТИ (ДЛЯ МЛАДШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Выразить благодарность на практике

Материалы: Нет

Раз в неделю в течение двух-трех недель предлагайте каждому ученику в классе назвать три вещи, за которые он благодарен. Это дает возможность выразить благодарность. Также, это может вдохновить других – они смогут услышать, за что им благодарны одноклассники.

Обсудите с классом, почему люди испытывают благодарность за разные вещи.

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧАЩИХСЯ)

Цель: Практика ведения дневника благодарности

Материалы: Копии дневника благодарности

Примечание для учителей:

Сделайте несколько экземпляров дневника благодарности по приведенному ниже шаблону. Приготовьте достаточное количество экземпляров, чтобы раздать по одному или по несколько экземпляров каждому ученику. Предложите старшеклассникам вести дневник благодарности в течение нескольких недель. Они могут заполнять его столько раз, сколько захотят, но желательно не реже двух раз в неделю.

Попросите их обратить внимание на то, как они себя ощущают и меняется ли их настроение в течение периода, когда они ведут дневник.

ШАБЛОН ДНЕВНИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Сегодня (дата)

За что вы благодарны сегодня? Отметьте, что вызывает у вас чувство благодарности. Это может быть все, что угодно - погода, ваше тело, ваши друзья, сильные стороны вашего характера или черты, которыми обладает кто-то из ваших знакомых.

Подумайте о трех вещах, за которые ваше сердце наполняется благодарностью, и запишите их здесь.

Сегодня я благодарен за:

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

Как вы себя чувствуете сегодня? Отметьте свое настроение и закрасьте сердечки... одно сердечко означает, что вы чувствуете себя очень плохо, десять сердечек означают, что вы чувствуете себя очень хорошо.

Мое настроение.....

Если вы решили поделиться списком вещей, за которые вы благодарны, с членами вашей семьи или с друзьями, подумайте, как на вас влияют рассказы других людей о том, кому и за что благодарны они. Испытываете ли вы благодарность за те же самые вещи или у вас благодарность вызывает что-то другое? Могут ли их рассказы вдохновить вас на еще большую благодарность? Запишите свои мысли здесь:

.....

.....

.....

.....

Завершение работы по теме **Я благодарен**

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми?
Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 14

Я надеюсь**Представление темы**

Работая над этой темой, мы поговорим о том, на что каждый из нас и другие учащиеся надеются в будущем. Надежда может быть связана с ожиданиями на ближайшее будущее, или с теми событиями, которые мы хотели бы увидеть в ближайшие годы. Надежда очень важна в нашей жизни, поскольку она вдохновляет нас, дает нам представление о том, что мы хотим создать и сделать. Надежда помогает нам ставить цели и действовать в соответствии с этими целями. Надеюсь достичь своих целей, мы также стремимся стать лучше. Надежда вдохновляет нас на будущее и мотивирует нас быть здоровыми и счастливыми.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

Надежда это....

Цель: Стимулировать учащихся поразмышлять, что означает надежда

Материалы: Мяч (реальный или воображаемый)

Попросите класс встать в круг. Попросите первого ученика бросить мяч, называя при этом имя одного из одноклассников. Когда тот, чье имя было названо, поймает мяч, попросите его сказать первое слово, которое приходит ему в голову, когда он слышит слово «надежда». Продолжайте до тех пор, пока каждый не получит и не передаст мяч и не скажет, что для него означает «надежда». Резюмируйте или попросите кого-нибудь из учащихся резюмировать прозвучавшие определения. Убедитесь, что будут названы следующие определения надежды:

- Надежда – чувство, противоположное чувству безнадежности, когда ничто не кажется правильным, а ситуация воспринимается как негативная.
- Надежда – это чувство, благодаря которому мы действуем и что-то делаем.
- Надежда заставляет нас делать что-то вместе.
- Благодаря надежде мы ощущаем себя хорошо и оптимистично смотрим на ситуацию.
- Надежда заряжает людей энергией и дает им ориентиры.
- Надеяться гораздо легче, когда знаешь, что другие люди заботятся о тебе или что кто-то верит в тебя.

НАДЕЖДА И ЖЕЛАНИЕ ЧЕГО-ТО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цель: Надеяться на что-то для других

Материалы: Бумага, цветные фломастеры или ручки, стикеры и шляпа

Примечание для учителей:

Данное упражнение можно выполнять несколькими разными способами в зависимости от возраста и возможностей класса. Предлагаются инструкции по его выполнению для младших и старших учащихся.

Попросите каждого учащегося сделать рисунок или написать, на что он надеется и пожелание. Они могут выбрать, для кого бы им хотелось, чтобы это желание воплотилось, списка ниже:

- для каждого ребенка в сообществе
- для каждого ребенка в мире
- от трех до десяти вещей, на которые учащийся надеется в ближайшем будущем

- от трех до десяти вещей, на которые учащийся надеется в более отдаленном будущем

Для младших школьников:

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

Теперь попросите их сказать, на что надеются дети, которых они знают в их сообществе. Затем попросите изобразить эту надежду на рисунке. Пока учащиеся рисуют, попросите их по возможности записать название рисунка. Развесьте рисунки на стенах или на веревке по классу как напоминание о том, на что учащиеся надеются или чего они желают для других.

Оцените рисунки и прокомментируйте, на что надеются учащиеся для других людей в местном сообществе и что это говорит об учениках класса: насколько они добры и внимательны.

Для старших учащихся:

Дайте каждому ученику стикер и попросите его записать одно или несколько пожеланий и на что он надеется для:

- всех детей в своем сообществе
- всех детей в мире
- от трех до десяти вещей, на которые он надеется в ближайшем будущем
- от трех до десяти вещей, на которые он надеется в долгосрочном будущем

Попросите их сложить стикеры в шляпу. После того, как все вложили свои стикеры в шляпу, снова обойдите класс и предложите каждому ученику выбрать один стикер и прочитать его содержание вслух: каждому может попасться как его стикер, так и кого-то другого!

Отметьте, на что учащиеся надеются и чего бы им хотелось для других и что эти желания и надежды говорят о ценностях учеников класса.

Обсудите, как эти надежды могут быть реализованы в обществе или в мире. Спросите, что сами учащиеся могут сделать, чтобы их пожелания и надежды реализовались и кто им в этом может помочь.

ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я ТОЧНО МОГУ ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ

Цель: Вдохновить учащихся подумать, что значит надеяться на что-то

Материалы: Бумага и ручка, мел и малярный скотч

Попросите учащихся посидеть тихо, обратившись к своим мыслям и чувствам, закрыть глаза на несколько минут и глубоко подышать. Когда учащиеся будут сидеть тихо, попросите их подумать о трех вещах, на которые они надеются или которые они хотят воплотить к концу четверти или к своему следующему дню рождения (или к другому подходящему сроку). Попросите их поднять руку, открыть глаза и опустить руку, когда они что-то представят.

Для младших учащихся:

Далее попросите класс расположить свои надежды в порядке от той, воплощение которой требует наименьших усилий, до той, воплощение которой потребует наибольших усилий. Теперь предложите каждому ученику по очереди встать и прыгать в классики по очереди. Попросите их прыгать из квадрата в квадрат и с каждым прыжком проговаривать то, на что он надеется, тихо или громко, по желанию.

В конце прокомментируйте, на что надеются учащиеся.

Для старших учащихся:

Далее попросите учащихся расположить свои надежды в следующем порядке: от той, воплощение которой потребует меньше всего усилий, до той, воплощение которой потребует наибольших усилий.

Теперь попросите их указать, к какому сроку они надеются воплотить свои надежды.

В конце попросите каждого учащегося посидеть минутку и подумать, как физически он будет себя ощущать, когда его надежда будет воплощена. Завершите упражнение вопросом о том, что бы вы почувствовали, когда это случится, но не просите никого раскрывать, на что он надеется.

МОЯ МЕЧТА

Цель: Осознать, что мечты – источник стремлений

Материалы: Бумага, ручки и краски

Попросите учащихся закрыть глаза и немного подышать спокойно. Скажите: Продолжайте дышать спокойно, думая о мечте, которую вы загадали на будущее или о новом приключении. Мысленно создайте этот образ или подберите слова, чтобы описать вашу мечту. Представьте вашу мечту настолько четко, насколько это возможно в образах или словах. Через некоторое время я попрошу вас открыть глаза, приготовьтесь. Теперь откройте глаза и осмотритесь в классе. Подвигайтесь, если вам это необходимо. Теперь возьмите бумагу и ручку и сделайте рисунок или напишите стихотворение о своей мечте.

На этом этапе учитель может предложить парам поделиться своими мечтами о будущем.

Затем спросите класс, как они могут осуществить свои мечты, задав следующие вопросы:

- Нужна ли вам помощь для осуществления мечты?
- Нужно ли вам освоить новые навыки, чтобы осуществить свою мечту?

- Какие у вас есть сильные стороны, которые вы можете использовать, чтобы ваша мечта стала реальностью?

В конце упражнения подведите итог тому, что было сказано учащимися о мечтах и их исполнении.

Завершение работы по теме Я надеюсь

Тема 15

Я могу двигаться

Представление темы

Движение, растяжка и расслабление в классе – это способ поддержать хорошее психическое и физическое состояние каждого. Приведенные здесь упражнения можно использовать для разминки, повышения концентрации внимания, для того, чтобы учащиеся могли выплеснуть эмоции или успокоиться. Исследования показали, что успеваемость лучше у тех учащихся, которые делают физические упражнения в течение дня в школе.

Адаптируйте эти упражнения для учеников с ограниченными физическими возможностями, чтобы они полноценно могли участвовать в занятиях в классе. Если учащийся не может ходить, некоторые упражнения можно выполнять сидя, как, например, в упражнении «Парад животных».

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

РАЗМИНКА

Цель: Привести в движение основные мышцы и связки

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Эту разминку можно делать ежедневно в классе для мобилизации мышц и суставов. Благодаря этому упражнению учащиеся лучше осознают свое тело и более сосредоточенно и внимательно работают в классе.

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

- Сделайте по пять вращений рукой в запястье в каждую сторону.
- Сделайте по пять круговых движений локтями в каждом направлении, с каждым разом увеличивая круги
- Сделайте по пять вращений плечами в каждую сторону- при вращении плеч руки должны быть свободно свисать по бокам.

КАК СОХРАНИТЬ НАДЕЖДУ, ЗДОРОВЬЕ И РАДОСТЬ В ЖИЗНИ И УЧЕБЕ – РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

- Представьте, что от пояса вниз вы – статуя. Сделайте по пять вращений верхней частью туловища по кругу в каждом направлении, не двигая тазом.
- Сделайте по пять круговых движений тазом в каждом направлении.
- Поднимите одну ногу. Выполните по пять вращений в тазобедренном суставе, делая по пять круговых движений поднятой ногой в каждом направлении. Сделайте то же упражнение другой ногой.
- Согнитесь в талии и положите руки на колени. Сделайте коленями по пять круговых движений в каждом направлении.
- Поднимите пятку, удерживая большой палец прижатым к земле. Выполните по пять вращений пяткой в каждом направлении. Выполните упражнение другой ногой.
- Встаньте и представьте, что макушка вашей головы поднимается к потолку.
- Смотрите прямо перед собой и медленно и внимательно поверните голову по пять раз в каждую сторону, вытягивая шею.
- Посмотрите вверх и вниз так, чтобы двигалась шея, по пять раз в каждую сторону.
- В конце сделайте несколько глубоких вдохов.
- Обратите внимание на ощущения, которые появились в вашем теле.

ЛЕНИВЫЙ КОТ

Цель: Мобилизовать и растянуть основные мышцы позвоночника и грудной клетки

Материалы: Нет

Предложите учащимся потянуться, как ленивый кот, который только что проснулся. Спросите, видел ли кто-нибудь, как потягивается кот. Коты и другие млекопитающие поддерживают свои гибкие мышцы в тонусе, потягиваясь по много раз в день.

Дайте следующие инструкции:

- Сядьте, положив ладони на стол и растопырив пальцы. (Если позволяет место и одежда, можно встать на четвереньки на земле).
- Растягивайте спину, как растягивает спину кот, тщательно и лениво.
- Выгните спину в форме буквы С. Почувствуйте растяжение в мышцах вдоль позвоночника. Посмотрите на область пупка.
- Теперь потяните всю спину – от копчика до основания черепа.
- Посмотрите вверх.
- Повторите это упражнение еще несколько раз.
- Если это уместно, попросите котов мяукать и мурлыкать во время потягивания.

ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ РУК ДО КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ НОГ – ТЯНЕМСЯ, ТЯНЕМСЯ, ТЯНЕМСЯ

Цель: Растянуть все мышцы от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног

Материалы: Нет

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

- Начинаем растягиваться. Дышите ровно и вздохните, если вам захочется, когда расслабите растяжку
- Поднимите правую руку к потолку.
- Растяните руку, кисть и теперь пальцы. Расслабьте растяжку, удерживая руку в воздухе.
- Поднимите левую руку к потолку.
- Растяните руку, кисть и теперь пальцы. Расслабьте растяжку, удерживая руку в воздухе.
- Поднимите руки и удерживайте их в воздухе. Представьте, что к кончикам пальцев привязана веревка с потолка, которая держит поднятыми вверх.
- Теперь перережьте веревку и опустите руки.

ПАРАД ЖИВОТНЫХ

Цель: Отработка движений с разной скоростью

Материалы: Доска или флипчарт, маркеры

Попросите учащихся перечислить животных, которые движутся медленно, как улитка или черепаха, и тех, которые движутся быстро, таких как скаковая лошадь или леопард. Затем назовите пару животных, которые распределятся между этими двумя категориями, например, курица, овца, коза, кошка, обезьяна, верблюд и т.д.

Запишите животных в порядке от самого медленного до самого быстрого на доске или флипчарте.

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

- Вначале попросите класс двигаться постепенно, изображая животных от самого медленного к самому быстрому, а затем снова от самого быстрого к самому медленному.
- Затем устройте парад животных, в котором вы будете в случайном порядке вызывать медленных и быстрых животных.
- Переходите от самого медленного животного к самому быстрому, чтобы учащиеся по несколько раз отработали смену скорости движения.
- Добавьте в упражнение команду «Замри». Услышав «Замри», учащиеся должны замереть в том движении, которое они в этот момент выполняли.

Обсудите с классом, в каких ситуациях бывает полезно уметь изменить темп своего движения. Есть ли другие способы научиться этому навыку?

Адаптировано из программы «Устойчивость детей». Справочный центр МФОККиКП по психосоциальной помощи.

JUMPING JACKS AND MORE

Цель: Дать учащимся возможность активно подвигаться, поделиться идеями, какие движения можно делать в этом упражнении и отработать умение давать четкие инструкции

Материалы: Нет

Попросите волонтера проследить за временем и сказать «Время вышло!», когда истекут 30 секунд.

Попросите класс разбиться на пары или встать в круг. В парах ученики по очереди обучают друг друга выполнять это упражнение в течение 30 секунд. Объясните учащимся, что, когда они выбирают упражнение, чтобы показать его своим одноклассникам, они должны быть уверены, что это упражнение, которое они смогут выполнить.

Продолжайте выполнять упражнение до десяти минут, затем попросите класс размять мышцы или подвигаться всем телом, потрясти головой и ногами.

Упражнения могут включать: скачки, бег на месте, прыжки вверх-вниз, учащиеся могут представить, что они собирают фрукты с высокого дерева или подбирают одежду с пола, поднимаются по ступенькам, садятся на стул и снова встают, прыгают из стороны в сторону, ходят на месте, могут хлопать ладонью по одному колену, а затем по другому.

Адаптировано из карточек «Домашнее пространство, удобное для ребенка». World Vision и Референс-центр МФОККиКП по психосоциальной помощи.

ДЕРЕВО НА ВЕТРУ

Цель: Помочь учащимся ощутить опору

Материалы: Нет

Предложите классу выполнить данное упражнение, активно двигаясь и используя свое воображение. Дайте следующие инструкции:

- Встаньте, пожалуйста, и поставьте ноги параллельно на удобном расстоянии друг от друга.
- Обратите внимание, как ваши ноги опираются на землю. Почувствуйте, как земля поддерживает их.
- Сосредоточьтесь на ваших мыслях и чувствах, не напрягайте и не фиксируйте взгляд.
- Представьте себя деревом, корни которого растут из ваших стоп и уходят в землю.
- Представьте, что ваши ноги и туловище – это ствол дерева.
- Медленно поднимите руки, сейчас это ветви дерева.
- Почувствуйте легкий ветерок. Ваши ноги прочно стоят на земле. Представьте, что ветерок слегка раскачивает дерево из стороны в сторону и вперед-назад. Он также шевелит ветви из стороны в сторону и вперед-назад.
- Продолжайте мягкие движения телом, как будто вы – дерево, крепко стоящее на земле.
- Представьте, что ветер немного усиливается, заставляя дерево двигаться сильнее.
- Теперь дайте ветру утихнуть и вернитесь в положение стоя, не раскачиваясь.
- Медленно опустите руки.
- Обратите внимание на то, какие ощущения появились в вашем теле.
- Медленно обратите внимание к классу.
- Откройте глаза и посмотрите вокруг.

Спросите учеников, какие ощущения у них были, когда они представляли себя деревьями, крепко держащимися корнями за землю во время ветра. Могут ли они представить, что будут использовать это упражнение самостоятельно, чтобы успокоиться?

СЕНСОРНАЯ ПРОГУЛКА

Цель: Дать учащимся возможность ощутить крепкую опору

Материалы: Темные повязки на глаза, предметы, которые можно потрогать, понюхать и попробовать на вкус, как мячи, шары, кухонная утварь, одеколон, специи, булочки, сахар, крекеры и кусочки фруктов

Примечание для учителей:

Сенсорную прогулку можно провести в тех случаях, когда учащимся не нужно соблюдать физическую дистанцию, или после пандемии. Разложите предметы для сенсорной прогулки по классу. Разделите класс на пары. Объясните, что они будут по очереди направлять друг друга во время сенсорной прогулки. Попросите их решить, кто будет А (ведомым) и Б (проводником). Дайте проводникам четкие инструкции: А не должен ни на что наткаться, 2) должен идти медленно и 3) не делать никаких резких движений.

А надевает повязку на глаза или, если повязки нет, закрывает глаза. Б осторожно ведет А на экскурсию, которая посвящена чувствам: осязанию, обонянию, слуху, вкусу и зрению. Б берет А за руку и выводит его на прогулку.

- Ведущий Б подводит А к различным предметам, которые А будет трогать. Он может вкладывать предметы в руку А, чтобы тот их потрогал.
- Б продолжает экскурсию и просит А сосредоточиться на запахах. Ведущий может дать А понюхать специи, одеколон или другие предметы с приятным запахом.
- Б продолжает вести А за руку, пока А сосредоточен на всех звуках, которые он слышит.
- Затем ведущий проводит А к месту, где расположены различные предметы, которые А должен будет попробовать. Б будет давать А пробовать разные предметы на вкус.

Теперь ведущий снимает повязку с глаз А и просит А оглядеться вокруг и, ничего не говоря, указать Б на вещи, которые он видит: красные, зеленые, синие, коричневые, черные и т.д.

Теперь пары меняются местами и А проводит сенсорную прогулку для Б. После сенсорной прогулки спросите:

- Что вы почувствовали пальцами? (форму, поверхность, температуру, сопротивление при применении силы).
- Какие запахи вы заметили?
- Сколько различных звуков вы услышали?
- Что вы попробовали на вкус?
- Какие цвета вы заметили?

Завершение работы по теме Я умею двигаться

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

Тема 16

Я умею расслабляться**Представление темы**

Упражнения на осознанность и концентрацию помогают расслабиться как детям, так и взрослым всех возрастов. Релаксация замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление, улучшает пищеварение, настроение и качество сна. Благодаря упражнениям на релаксацию учащиеся становятся спокойнее, а с практикой они могут научиться увереннее управлять своим внутренним состоянием. Во время выполнения упражнений на расслабление учителя должны говорить обычным тоном и давать инструкции медленно, давая ученикам время на то, чтобы включиться в процесс и почувствовать, какие зоны им необходимо расслабить.

Пожалуйста, имейте в виду:

- Упражнения по каждой теме могут быть проведены в виде полноценного занятия или в виде отдельных упражнений, в зависимости от контекста, количества имеющегося времени и целей обучения.
- Учителя должны на свое усмотрение адаптировать упражнения для разных возрастных групп. Они лучше всех знают потребности и возможности своих учеников.
- Учителя могут адаптировать упражнения для учащихся с ограниченными возможностями, чтобы способствовать инклюзии.
- Многие упражнения можно выполнять на открытом воздухе или адаптировать для дистанционного обучения.
- Если ресурсы ограничены (нет доски, флипчарта, маркеров или стикеров и т.д.), используйте бумагу и карандаши, чтобы делать пометки в упражнениях.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ

Цель: Сосредоточиться и осознанно присутствовать в происходящем

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Это упражнение направлено на повышение внимания учащихся к тому, что их окружает, улучшает их способность концентрироваться на происходящем и активно присутствовать во всем, что их окружает.

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

Скажите: «Тихонько закройте глаза и прислушайтесь к себе».

Когда все успокоится, скажите Прислушайтесь к звукам, которые вы слышите.

- Слышите ли вы звуки своего дыхания, как вы вдыхаете и выдыхаете носом и ртом?
- Слышите ли вы какие-то другие звуки в комнате?
- Может быть, кто-то передвигается по классу? Слышны ли в комнате другие какие-то другие звуки?
- Теперь обратите внимание на звуки за пределами классной комнаты. Сколько разных звуков вы можете услышать?

Предложите старшеклассникам слушать только звуки, не сосредотачиваясь на том, что является источником звука. Пусть внимание учащихся фиксирует различные звуки, которые они слышат.

Через несколько минут попросите учащихся медленно открыть глаза и слегка потянуться, если им хочется.

Задайте им следующие вопросы:

- Какие ощущения у них возникали, когда они сосредотачивали свое внимание на звуках?
- Когда владение такой техникой может вам пригодиться?
- Когда вы хотите попробовать ей воспользоваться?

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ОБЪЕКТЕ

Цель: Отработать навык концентрации внимания

Материалы: Маленький предмет, например, осколок стекла, цветок, камень или лист

Примечание для учителей:

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

Представьте упражнение, сказав, что учащиеся проведут эксперимент, посвященный умению видеть и запоминать. Попросите учеников положить предмет на парту перед собой. Предложите им посмотреть на него и скажите:

- Смогли ли вы вспомнить все детали или есть вещи, которые вы не смогли вспомнить?
- Пришло время закончить упражнение.
- Спросите учащихся, что они думают об этом упражнении.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ПЛЕЧЕЙ

Цель: Снять напряжение в плечах

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Многие учащиеся страдают от головной боли, которую может вызывать напряжение мышц головы. Концентрация и мышление требуют напряжения мышц. Связанные с этими процессами виды напряжения могут ощущаться в передней части головы, в области черепа, в языке, челюстях или в плечах, шее, глазах.

Дайте учащимся следующие инструкции:

- Сядьте в вертикальное положение, положив руки на колени. Если вы стоите, свободно опустите руки по бокам.
- Медленно поднимите плечи вверх и глубоко вдохните.
- Медленно выдохните воздух и плавно отпустите плечи вниз до конца, чтобы они полностью расслабились. Повторите это упражнение еще раз.
- Поднимите плечи и полностью отпустите их с громким вздохом. (Попросите класс повторить этот звук, если вздох недостаточно слышен!).
- Поднимите плечи и отпустите их с улыбкой. Повторите это упражнение еще раз и улыбнитесь еще шире.

Спросите учащихся:

- Что вы почувствовали, когда расслабили плечи?
- Ощутили ли вы напряжение в плечах, которого вы раньше не замечали?

Напомните учащимся, что это упражнение можно делать в любое время – без громкого вдоха – когда они замечают напряжение в плечах или испытывают стресс.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Цель: Расслабить мышцы головы и снять напряжение

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Многие учащиеся страдают от головной боли, которую может вызывать напряжение мышц головы. Концентрация и мышление требуют напряжения мышц. Связанные с этими процессами виды напряжения могут ощущаться в передней части головы, в области черепа, в языке, челюстях или в плечах, шее, глазах.

Дайте учащимся следующие инструкции:

- Сядьте удобно, распрямитесь и медленно закройте глаза.
- Сделайте несколько глубоких, успокаивающих вдохов в своем естественном темпе.
- Обратите внимание на то, что вы ощущаете кожей головы и представьте, что пряди волос теперь еще больше отделены друг от друга.
- Представьте, что кожа лба у вас ровная, гладкая и на лбу нет ни одной морщины.
- Расслабьте мышцы вокруг глаз и за глазами.
- Расстояние между бровями может увеличиться.
- Медленно расслабьте мышцы нижней челюсти так, чтобы рот открывался еще свободнее.
- Медленно расслабьте мышцы нижней челюсти, чтобы она могла свободно опуститься еще больше.
- Пусть язык свободно лежит во рту, словно маленькая лодочка, касаясь кончиком зубов.

В конце сделайте глубокий вдох, представьте, что ваше горло расширилось и теперь вы можете свободно дышать.....:

ГЛУБОКИЙ ВДОХ...

Цель: Отработать навык спокойного и расслабляющего дыхания

Материалы: Нет

Примечание для учителей:

Количество вдохов и выдохов, которое совершает человек в течение минуты, сильно варьируется и зависит от телосложения, характера мышечного напряжения и эмоционального состояния человека. Поэтому не рекомендуется просить учащихся дышать в одном ритме и темпе (например, считая до четырех на вдохе и выдохе), иначе они будут пытаться контролировать свое дыхание, вместо того чтобы дышать естественно.

Объясните учащимся, что это упражнение - самый простой способ успокоиться, сделав пару глубоких вдохов.

Попросите учащихся удобно сесть, поставив ноги на пол. Скажите:

- Положите руки на колени.
- Вдохните полной грудью, стараясь не поднимать плечи.
- Медленно выдохните воздух закрытым ртом.
- Сделайте несколько вдохов и переместите руки на живот и грудь.
- Сделайте несколько глубоких вдохов, обратите внимание, как расширяется ваша грудная клетка.
- Переместите руки на талию.
- Сделайте несколько глубоких вдохов, замечая, как расширяются бока.

Спросите учащихся:

- Что вы ощущаете, когда глубоко дышите?

ДЫШИМ И РИСУЕМ

Цель: Отработать технику глубокого восстановительного дыхания

Материалы: Бумага и ручка или карандаши

Примечание для учителей:

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

Представьте это упражнение, объяснив, что часто людям необходимо замедлиться, чтобы почувствовать свое физическое состояние, услышать свои мысли и чувства.

Дайте учащимся следующие инструкции:

Положите лист бумаги и карандаш или ручку на стол перед собой. Сядьте удобно и прислушайтесь к тому, что вы сейчас чувствуете и что ощущаете в теле? Постарайтесь запомнить эти ощущения, чтобы проверить, изменятся ли они после выполнения дыхательного упражнения

- Начинайте рисовать сейчас, а когда закончите, пожалуйста, посидите тихо и подождите, пока закончат ваши одноклассники.
- Прислушайтесь к своим ощущениям .
- Что вы ощущаете и что происходит в вашем теле?
- Изменились ли ощущения в вашем теле после выполнения этого упражнения?

МОЕ ТЕЛО УДИВИТЕЛЬНО⁷

Цель: Полностью расслабиться

Материалы: Место, где учащиеся могут лечь

Для младших учащихся:

Попросите учащихся лечь на пол на спину. Дайте следующие инструкции, делая небольшие паузы между ними:

- Медленно закройте глаза.
- Разве не удивительно, что у нас только одно тело, но оно двухмерно?
- У нас одно тело, но ушей и рук по два, один нос, но два носовых хода, один рот, но две губы – верхняя и нижняя.
- У нас две руки..... два локтя..... две ладони..... два больших пальца..... два средних пальца..... два указательных пальца, два безымянных пальца и два мизинца.
- У нас одна грудная клетка – и двое легких, которые наполняются воздухом при каждом вдохе, поэтому грудная клетка раздувается. Чувствуете ли вы, как она расширяется на вдохе и сужается на выдохе?
- У вас только одна спина, но есть она тоже двухмерна. У нас один таз и две ноги. Два бедра. два колени..... две голени..... две ступни..... две пятки..... и по два больших пальца на каждой ноге.....
- Разве не удивительно, что у нас одно тело, но оно двучастно?

Для старших учащихся:

Попросите учащихся лечь на пол на спину.

- Закройте глаза и обратите внимание на то, какими частями ваше тело касается пола.
- Какое расстояние от больших пальцев ног до макушки?
- Пошевелите большими пальцами ног, чтобы почувствовать их. Какое расстояние от кончиков больших пальцев ног до макушки?
- Какое расстояние от стоп до бедер?
- Пошевелите лодыжками, чтобы почувствовать их.
- Какое расстояние от кончиков пальцев ног до макушки?
- Пошевелите пальцами, чтобы почувствовать их. Какое расстояние от кончиков пальцев до макушки головы.
- Какое расстояние от кончиков пальцев ног до плеч?
- Пошевелите пальцами, чтобы почувствовать их. Какое расстояние от кончиков пальцев ног до плеч?
- Ощущаете ли вы расстояние от пупка до спины, лежа на полу?
- Какое расстояние от спины до грудной клетки на вдохе и на выдохе?
- Какое расстояние от уха до уха?
- А какое расстояние от рта до носа?
- Можете ли вы ощутить расстояние от кончика носа до затылка, опираясь на землю/пол?
- Мы заканчиваем наше упражнение на расслабление и я попрошу вас перевернуться на бок.
- Я прошу вас максимально сильно съежиться. А теперь хорошо потянитесь, максимально растягивая все мышцы. Повторите это упражнение еще два раза.

Спросите класс:

- Как прошло упражнение на расслабление?
- Какие у вас были ощущения?

ВДОХНИТЕ ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Цель: Практика глубокого восстановительного дыхания

Материалы: Бумага и ручка или карандаши

Примечание для учителей:

В данном упражнении предлагается простой способ успокоиться, если дети взволнованы. Это упражнение подходит для детей старше шести лет, более младшим детям достаточно будет сделать несколько вдохов за один раз.

Дайте учащимся следующие инструкции:

- Займите удобное положение. Опирайтесь на стул или на пол. Медленно закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох и выдох.
- При каждом вдохе ваши легкие должны максимально наполниться, а при каждом выдохе максимально освободиться.
- Представьте, что вдыхаете ваш любимый цвет.
- Наполните легкие красивым цветом.
- Теперь представьте, что выдыхаете цвет, который вам нравится меньше всех.
- Продолжайте глубоко вдыхать ваш любимый цвет и выдыхать цвет, который вам нравится меньше всего.
- Начните дышать в своем обычном ритме и откройте глаза.

После того, как учащиеся закончат выполнять упражнение, спросите их:

- Получилось ли у вас представить, что дышите своим любимым цветом?
- Стали ли вы ощущать себя лучше после того, как подышали своим любимым цветом?

Завершение работы по теме **Я умею расслабляться**

Обсудите с классом, какие аспекты этой темы были для них самыми важными, и задайте следующие вопросы:

- Что вы думаете о данной теме?
- Что было полезного в работе по данной теме?
- Обсуждали ли вы какие-либо темы или упражнения с другими людьми? Пожалуйста, расскажите нам об этом, если хотите.

РЕСУРСЫ

Справочный Центр МФОККиКП по вопросам психосоциальной помощи

Ресурсы по проблемам COVID-19 и МНПСС доступны на сайте Справочного центра МФОККиКП по психосоциальной помощи на разных языках. На сайте можно найти адаптируемый онлайн тренинг PFA по проблемам COVID-19 и его версию он-лайн.

Возвращение 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.

Психологическая первая помощь детям – учебный модуль 3. 2018.

Разные, как и ты. Психосоциальный подход к обеспечению интеграции людей с ограниченными возможностями. 2015.

Движемся вместе. Укрепление психосоциального благополучия через спорт и физическую активность. 2014.

Жизненные навыки – Навыки для жизни: Руководство. 2013. Программа по формированию жизнестойкости для молодых мужчин. 2015 Потери и горевание в период пандемии COVID-19. 2020

Совместно с организацией «Спасите детей», Дания

Программа по формированию жизнестойкости для детей. Психосоциальная поддержка в школах и вне школ. 2012.

Совместно с организацией World Vision International

Карточки с заданиями по созданию среды, благоприятной для детей, дома. 2020.

Оперативное руководство по созданию среды, благоприятной для детей в ситуациях гуманитарного кризиса. 2018.

Каталог мероприятий по созданию среды, благоприятной для детей, в ситуациях гуманитарного кризиса. 2018.

Ресурсы Межинституционального постоянного комитета

Мой герой – ты: психическое здоровье и психосоциальные потребности детей во время вспышки КОВИД-19. 2020.

Информационная записка по решению проблем, связанных с психическим здоровьем и психосоциальными аспектами вспышки COVID-19, версия 1.5. 2020.

Базовые психосоциальные навыки: Руководство для лиц, реагирующих на вспышку КОВИД-19.

Как говорить с детьми о смерти и оказание помощи детям в преодолении горя. Группа организаций по защите детей и Инициатива МНПСС в поддержку детям и семьям. 2020.

Давай поговорим об этом! Руководство по проблемам, связанным с возвращением в школы после пандемии. «Спасите детей» и Инициатива МНПСС, 2020.

Ресурсы ООН

Глобальная рамочная программа по передаваемым навыкам. ЮНИСЕФ. 2019.

Рамочная программа по возобновлению работы школ. ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, Всемирный банк, Всемирная продовольственная программа и УВКБ ООН. 2020.



Psychosocial Centre

Центр Психосоциальной Помощи МФОККиКП

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center