



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

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

Гид по активности

**Психосоциальная поддержка (ПСП) для
учителей, родителей, опекунов
и детей во время
пандемии COVID-19**



REPSSI (Региональная инициатива по психосоциальной поддержке)

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, South Africa

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

При цитировании рекомендуется ссылка: *Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Гид по активности. Психосоциальная поддержка (ПСП) для учителей, родителей, опекунов и детей во время пандемии COVID-19.*

Африканский институт психосоциальной поддержки (APSSI), Региональная инициатива по психосоциальной поддержке (REPSSI), Йоханнесбург, 2021.

первое издание: 2021 год



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

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

Гид по активности

**Психосоциальная поддержка (ПСП) для учителей,
родителей, опекунов и детей во время пандемии
COVID-19**

Данная книга была разработана для родителей, опекунов,

учителей и детей спроектирована для наставления и

вдохновения в отношении психосоциального благополучия в

быту перед лицом трудностей, вызванных пандемией COVID-19.

Данная книга также может быть использована и в других случаях.

Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни было составлено Региональной инициативой по ПСП (REPSSI), Сетью психического здоровья и ПСП (MHPSS.net) и Справочным центром психосоциальной поддержки МФКК (PS Centre) при поддержке фонда Образование не может ждать (ECW). Данное руководство содержит три пособия, таких как: (1) Здоровое, счастливое и надежное пособие для учителей, (2) Здоровое, счастливое и надежное пособие для родителей и опекунов, а также (3) Здоровое, счастливое и надежное пособие по психосоциальной активности для учителей, родителей и детей. Пособие спроектировано для оказания поддержки пострадавшим от пандемии COVID-19, и может быть использовано в любых других случаях.

Благодарности

Ведущий автор: Марк Клюков, Африканский институт ПСП (APSSI)

Специальные благодарности:

Рецензенты: Палеа Мфохле, Беренис Мейнтъес, Элоиз Леер, Мелани Файнд, Виктор Нкамбуле, Тендживе Германн и Джоанна Конолли

Международные рецензенты конечных пользователей:

Вивиян Матованика (Зимбабве), Карен Уильямс (Зимбабве), Равиро Мутамба (Зимбабве), Кхалед Хамиди (Ливия), Джулиана Бонатто (Бразилия), Фейсал Джаафрах (Иордания), Алин Фаброн (Бразилия), Гхада Зайдан (Газа)

Исполнительная команда:

Кармел Гайард, Марк Клюков, Джонатан Морган, Иа Сюзанна Акаша, Алхем Чеффи, Пиа Тингстед Блюм, Ананда Галапатти, Марсио Гальято

Консультант по недееспособности:

Палеса Мфохле

Консультант по ВПЛ: Ахлем Чеффи

Редактор: Венди Эйгер

Иллюстрации: Кэрол Хоуз

Верстка: Кэндис Тюрвей, Spiritlevelstudio

Переводы и адаптации

Пожалуйста, свяжитесь с REPSSI для перевода и форматирования данной публикации. Все одобренные и завершённые переводы и их версии будут опубликованы на сайте REPSSI. При переводе или адаптации, пожалуйста, для одобрения свяжитесь с REPSSI если захотите добавить ваш логотип на издание. При использовании пособия, имейте в виду, что REPSSI не поддерживает конкретные организации, продукты или услуги. Добавьте следующее заявление об ограничении ответственности на языке перевода: «Данный перевод/адаптация были выполнены не REPSSI. REPSSI не несет ответственности за содержание или правильность данного перевода».

При цитировании рекомендуется ссылка: *Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни. Гид по активности. Психосоциальная поддержка (ПСП) для учителей, родителей, опекунов и детей во время пандемии COVID-19.* APSSI, REPSSI, Йоханнесбург, 2021 год.

Предисловие

Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни.

Пандемия COVID-19 усложнила жизнь семей и школьных сообществ по всему миру. Многие школы по всему миру были закрыты в течение небольшого или продолжительного периода времени и вынуждены были перевести своих учеников на удаленное обучение. Ограничения передвижений во время комендантского часа и карантина также оказали соответствующее влияние на детей, лишая их возможности заниматься спортом и активно отдыхать вне дома. Все, кроме передовых работников, были вынуждены находиться дома, а родители и опекуны ощутили дополнительный груз ответственности за поддержку своих детей в обучении. Пандемия оказала глубокое влияние на психосоциальное благополучие значительного числа детей и их семей. Многие из них были свидетелями того, как их родители, опекуны, братья и сестры или же близкие родственники потеряли свои работы и дома. Некоторые же стали свидетелями течения COVID-19 у родных, и, возможно, даже потеряли близких. Это было время огромной неопределенности.

Фонд Образование не может ждать (Education cannot wait). Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни было составлено Региональной

инициативой по ПСП (REPSSI) и Справочным центром ПСП МФКК (PS Centre) в ответ на возникновение пандемии. Мы объединили пласты информации, ориентированные на детей, родителей, опекунов и учителей в различных конфигурациях, которые способствуют психосоциальному благополучию и связывают с ключевыми жизненными навыками, укрепляя социальное и эмоциональное обучение. Данное руководство содержит три пособия, включая Здоровое, счастливое и надежное пособие для учителей, Здоровое, счастливое и надежное пособие для родителей и опекунов, а также Здоровое, счастливое и надежное пособие по активности для учителей, родителей и детей.

Пособие для учителей было составлено для педагогов, поддерживающих детей при возвращении в школы после пандемии. Оно начинается с ряда основных упражнений для построения групп, за которыми следуют тематические задания ориентированные на 16 ключевых навыков, поддерживающих личностное, когнитивное и межличностное развитие детей. Упражнения подходят широкому кругу различных возрастных групп от дошкольников до старшекласников. Также, упражнения можно комбинировать со спортом и активными отдыхом в клубах или общественных центрах, а также в безопасных для детей местах в гуманитарных учреждениях.



Пособие для родителей и опекунов включает шесть вымышленных семей из разных уголков мира, которые сталкиваются с проблемами в своей жизни в процессе борьбы с COVID-19. Родителям и опекунам даются полезные советы дабы побудить их заботиться о своих детях в это непростое время. Например, как структурировать день, найти время чтоб подбодрить друг друга, занимаясь полезными делами, говорить о потерях, справляться с социальными ярлыками и оберегать детей в сети. В конце пособия есть полезный чеклист для всей семьи, который позволит задуматься над своей ролью в ней. Также тут есть набор рекомендаций для семей, которые хотят создать свою историю-сказку, объясняющую природу вируса COVID-19.

Пособие по поддержке психосоциальной активности для учителей и детей включает в себя веселые упражнения для выполнения детьми в дома, школе или же для удаленного

использования. При домашнем обучении, к примеру, эти задания можно выполнять в семейных группах. Каждое упражнение имеет свою пометку как его выполнять: в группе, или же самостоятельно. Занятия были тщательно разработаны, дабы привлечь детей к социальному и эмоциональному обучению в области самосознания, самоуправления, социальной осведомленности, навыков взаимоотношений и принятия решений.

Мы верим в то, что «Образование не может ждать». Руководство по здоровому, счастливому и надежному обучению и образу жизни предлагает полезные и актуальные сведения для семей и школьных сообществ столкнувшихся с пандемией. Мы полагаем, что книга имеет более широкий охват, будучи в равной степени применимой при любом кризисе или чрезвычайной ситуации, поддерживая здоровье, счастье и надежду сообществ, где бы они не находились.

Введение

Данное пособие по ПСП активности для учителей, родителей и детей содержит веселые и увлекательные упражнения для детей от 4 до 18 лет, которые можно выполнять дома и в школьной среде.

Все упражнения психосоциально значимы для детей во время пандемии COVID-19, поскольку они сосредоточены на основных компонентах психосоциального благополучия. В настоящее время общепринято и признано, что дети с большим трудом адаптируются к существенным изменениям, которые COVID-19 внес в их жизни и жизни их семей. Многие из того, что они изо дня в день принимали как само собой разумеющийся изменилось, включая регулярное посещение школы.

Эти изменения вызвали повышение уровня неопределенности и недостаток общения со

сверстниками, что в свою очередь послужило причиной возникновения ощущения беспокойства, несчастья и общего чувства безнадежности в отношении будущего. Эти довольно таки сильные эмоции являются затруднительными для молодых людей и без определенного присмотра и вмешательства могут привести к серьезным последствиям для психического здоровья.

Данные упражнения были тщательно разработаны, чтобы помочь вам взаимодействовать с детьми в веселой и активной форме, которая так или иначе связана с ключевыми социальными и эмоциональными навыками. Каждый из этих навыков имеет отношение к жизни в целом, но они также являются ключевыми для поддержания здоровья, счастья и надежды детей во времена кризиса вызванного пандемией.





Эти упражнения посвящены пяти областям социально-эмоционального обучения:

1. Самосознание
2. Самоконтроль
3. Социальная осведомленность
4. Навыки взаимоотношений
5. Принятие решений

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГИД

Хотя эти занятия предназначены для использования с детьми в группе, большинство из них можно адаптировать для родителей и опекунов, работающих с детьми на домашнем обучении.

При домашнем обучении так же может применяться работа в группах вместе с

опекунами, братьями или сестрами, или же она может быть отложена или адаптирована надлежащим образом, если ребенок единственный в семье. Вы можете найти пример того, как можно адаптировать упражнения для домашнего, удаленного или школьного использования в первых двух занятиях.

У каждого упражнения имеется пометка указывающая на то, что это упражнение может выполняться либо в группе, либо индивидуально.

Если вы родитель или опекун, работающий с вашими собственными детьми на домашнем обучении, важным будет избегать чрезмерной прямолинейности при общении с детьми. Старайтесь быть открытыми и увлеченными без чрезмерного наставления

о том, что детям нужно делать, чувствовать или же о чем думать. Дайте упражнению проходить естественным образом и старайтесь «активно прислушиваться» к тому, о чем говорят ваши дети, а не «активно отзываться об услышанном».

Активно слушать, значит слушать для того, чтоб понять. Отзываться об услышанном, значить слушать, чтоб ответить. Данные упражнения наделят вас значимой возможностью: дать вашим детям поделиться своими чувствами и мыслями касательно важных жизненных принципов. Все что им требуется от вас, в эти тяжелые времена, - это сочувствие и понимание.

Содержание

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ: САМОСОЗНАНИЕ

СТРАНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ
13	1. Я — это я	12-18	60 мин	Помочь понять, что такое самосознание, почему оно важно и как его развивать
15	2. Я — это я	8-11	60 мин	Помочь понять, что такое самосознание, почему оно важно и как его развивать
16	3. Если бы...	4-7	30 мин.	Помочь детям стать более самосознательными
17	4. Чувства — наши друзья	12-18	90 мин	Помочь детям осознать важность управления сильными эмоциями
21	5. Подружитесь с этим чувством	8-11	60 мин	Помочь детям осознать важность управления сильными эмоциями
23	6. Зеркало	4-7	30 мин.	Научить делиться чувствами и выражать их, а также осознавать, что у людей бывают разные чувства и эмоции.
24	7. Никто не знает	12-18	30 мин.	Поднять самооценку и стать увереннее, рассказав другим о своих умениях.
25	8. Поверь в меня	8-11	30 мин.	Помочь детям осознать, как важно верить в себя и позитивно смотреть на жизнь
26	9. Наполовину полный стакан	4-7	30 мин.	Помочь детям осознать, как важно верить в себя и позитивно смотреть на жизнь

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ: САМОКОНТРОЛЬ

СТРАНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ
27	10. Пассажиры автобуса	12-18	60 мин	Помочь детям осознать опасность накопления стресса и важность решения проблем по мере их возникновения, если это возможно
29	11. Пассажиры автобуса	8-11	60 мин	Помочь детям осознать опасность накопления стресса и важность решения проблем по мере их возникновения, если это возможно
30	12. Тяжелая ноша	4-7	30 мин.	Помочь детям осознать, что важно говорить с кем-то о своих переживаниях
31	13. Миссия выполняема	8-18	60 мин	Помочь ученикам определить свою миссию, которая могла бы направлять и мотивировать их
32	14. В чем твоя суперсила?	8-18	90 мин	Помочь детям осознать важность мотивации
33	15. Бумажный баскетбол	4-7	30 мин.	Помочь детям осознать важность мотивации
34	16. Цели по методу КИДРС	12-18	90 мин	Помочь детям осознать важность постановки целей и научиться ставить цели по методу КИДРС
36	17. Река жизни	8-11	60 мин	Направить детей на размышления о своей жизни, прошлом, настоящем и будущем, таким образом, чтобы научить их уважать свои достижения и ставить цели на будущее.
38	18. Если бы...	4-7	30 мин.	Поощрить детское воображение, мечты и надежды, а также помочь в определении практических способов достижения цели

39	19. Вопрос на 86400 долларов	12-18	60 мин	Помочь детям понять важность эффективного управления собственным временем
41	20. Вопрос на 86400 долларов	8-11	60 мин	Помочь детям понять важность эффективного управления собственным временем
42	21. Наполни горшок	4-7	30 мин.	Сосредоточиться на важности управления временем
43	22. Скакалка для великана	8-18	60 мин	Сосредоточиться на важности умения сдерживать порывы
44	23. Отбей шар	4-7	30 мин.	Сосредоточиться на важности умения сдерживать порывы

РАЗДЕЛ 3: СОЦИАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

СТРАНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ
46	24. Переправляясь через Крокодилию реку	12-18	90 мин	Показать подросткам, как важно уметь видеть ситуацию с чужой точки зрения
48	25. Что у нас общего	8-11	30 мин.	Осознать индивидуальность каждого человека и общее с другими людьми
49	26. Кто такой друг?	4-7	30 мин.	Изучить значение понятия «дружба» и понять, почему так важно иметь друзей
50	27. Переступить черту	12-18	90 мин	Стимулировать обсуждение и углубить понимание роли эмпатии в социальном управлении
52	28. Переступить черту	8-11	60 мин	Помочь детям понять основы эмпатии и почему она так важна в жизни
54	29. Клубок веревки	4-7	30 мин.	Помочь всем стать частью группы и показать, как все мы связаны

РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ: НАВЫКИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

СТРАНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ
55	30. Перескажи историю	12-18	60 мин	Помочь детям понять важность умения слушать и получать обратную связь, как способа улучшения своих коммуникативных навыков
57	31. Я умею слушать, если...	8-11	30 мин.	Определить ключевые навыки умения слушать
58	32. Саймон попросил	4-7		Научить тому, как важно обращать внимание и внимательно слушать инструкции
59	33. Апельсины агли	12-18	90 мин	Сосредоточиться на навыках ведения переговоров и сотрудничества, которые являются важной частью управления социальными отношениями
61	34. Командная работа	8-12	60 мин	Обратить внимание детей на плюсы сотрудничества и командной работы
62	35. Музыкальные стулья	4-7	30 мин.	Понимание того, как мы можем сотрудничать, чтобы привлечь других.
64	36. Рискованное дело	12-18	90 мин	Заострить внимание на риске попасть под негативное влияние сверстников
65	37. Шарик в бутылке	8-11	30 мин.	Заострить внимание на влиянии сверстников
67	38. Зеркало в коробке	4-7	30 мин.	Повысить уверенность в себе и самоуважение и помочь детям быть самими собой и не поддаваться негативному влиянию сверстников
68	39. В положительном свете	12-18	90 мин	Обсудить с подростками способы эффективного разрешения разногласий и конфликтов

70	40. Мудрая сова	8-11	60 мин	Познакомить детей с различными способами разрешения конфликтов
72	41. Голодные ослики	4-7	30 мин.	Понять пути разрешения конфликтов

РАЗДЕЛ ПЯТЫЙ: ОТВЕТСТВЕННОЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

СТРАНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ
73	42. Заблудившиеся в пустыне	12-18	90 мин	Познакомить молодых людей с эффективным способом принятия мудрых решений
75	43. На необитаемом острове	8-11	60 мин	Познакомить молодых людей с эффективным способом принятия мудрых решений
77	44. Решение проблем	4-7	30 мин.	Познакомить молодых людей с эффективным способом принятия мудрых решений

ПРИЛОЖЕНИЕ: РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ - 79



Самосознание

Самосознание для детей и молодежи - это их способность настроиться и понять собственные эмоции, мысли и ценности, а так же понять их физическое Я, посредством укрепления их уверенности и целеустремленности. Этот раздел содержит упражнения, помогающие детям и подросткам понять важность самосознания и развить в себе этот полезный навык.

Упражнение 1: Я — это я

ЦЕЛЬ: Помочь понять, что такое самосознание, почему оно важно и как его развивать

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Копии макета герба из приложения



Существует три способа, как учитель может провести упражнение

1. Провести его в школе среди группы или класса учеников.
2. Использовать приложения для видеоконференций (н-р Zoom), чтобы провести упражнение среди учеников, которые обучаются дома.
3. Снабдить учеников пошаговой инструкцией для проведения упражнения самостоятельно дома (для самостоятельного выполнения).

1 Для учителей, родителей и опекунов помогающих одному или нескольким детям заниматься дома или в школе, в очной форме

ОБЪЯСНЯЯ ученикам или детям:

Самосознание - это возможность понять кем вы являетесь, как уникальная личность. Речь идет о ваших чувствах, мыслях ценностях и о том, кем вы являетесь в физическом плане. Точное самосознание укрепляет уверенность и целеустремленность и может помочь вам

успешно ориентироваться в сложном мире, в котором мы живем.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Покажите ребенку (детям) копию герба вашей страны и используйте его, в качестве примера того, как именно герб отражает ключевые аспекты страны.
- Раздайте бланки с макетами гербов и попросите учеников дополнить их, чтоб создать собственный герб. Каждая секция герба должна включать в себя картинку, слоган и девиз, или жежизненное кредо на ленте у основания щита.
- Ученики должны использовать картинки или слова отображающие самые главные ценности в их жизни, такие как: в чем они хороши, их убеждения и какими людьми они хотят стать.
- Попросите учеников обменяться друг с другом их гербами и описать их. Если же Вы проводите упражнение с одним ребенком/учеником, предложите ему обменяться гербом с Вами.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Ваш личный герб отражает ваше самосознание
- Точное самосознание даст вам возможность изменить что-то и опереться на свои сильные стороны, а так же определить области, которые вы хотели бы улучшить.
- Есть несколько плюсов в том, чтоб стать более самосознательным:
 - Положительные взаимоотношения
 - Хорошее настроение
 - Позитивное мышление

- Положительные цели и навыки принятий решений
- Хорошая коммуникация.

2 Адаптация для удаленной помощи от учителей

Разместите макет герба на экране. Попросите учеников создать на его основе свои гербы.

3 Адаптация для самостоятельной работы дома

Учителя могут включить упражнение «Мой личный герб» в перечень домашних заданий. Приведите пример герба любой страны с объяснением всех включенных в него элементов. Также, добавьте макет герба с подсказками о том, что ученики должны учитывать при создании своего личного герба. Попросите учеников написать абзац, который бы описывал или объяснял их герб. Отметьте приведенные выше пункты для обсуждения на обратной стороне макета герба и предложите учащимся прочитать их после того, как они напишут абзац, объясняющий их личные гербы.

Упражнение 2: Я — это я

ЦЕЛЬ: Помочь понять, что такое самосознание, почему оно важно и как его развивать

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Чистые копии макета герба из приложения



Существует два способа, как учитель может провести это упражнение:

1. Провести его в школе среди группы или класса учеников.
2. Использовать приложения для видеоконференций (например Zoom), чтоб провести упражнение среди учеников, которые обучаются дома.

1 Для учителей, родителей и опекунов помогающих одному или нескольким детям заниматься дома или в школе, в очной форме

ОБЪЯСНЯЯ ученикам или детям:

Самосознание - это понимание своих собственных чувств, мыслей, верований и того, кем ты являешься в физическом плане. Осознание себя поможет тебе поверить в свои силы и быть более уверенным.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Покажите ребенку (детям) копию герба вашей страны и используйте его в качестве примера того, как именно герб отражает ключевые аспекты страны.
- Раздайте бланки с макетами гербов и попросите учеников дополнить их, чтоб создать собственный герб. Каждая секция герба должна включать в себя картинку, слоган и девиз, или же жизненное кредо на ленте у основания щита.
- Ученики должны использовать картинки или слова, отображающие самые главные ценности в их жизни, такие как: в чем они хороши, их убеждения и какими людьми они хотят стать.
- Попросите учеников обменяться друг с другом их гербами и описать их. Если же Вы проводите упражнение с одним ребенком/учеником, предложите ему обменяться гербом с Вами.

ОБСУЖДЕНИЕ:

Ваш личный герб расскажет о том кто вы и, что для вас важно.

Понимание себя, может помочь в ваших отношениях, вашем настроении и в том, как вы ладите с другими людьми, такими как ваша семья и друзья.

Упражнение 3: Если бы...

ЦЕЛЬ: Помочь детям стать более самосознательными

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения



УПРАЖНЕНИЕ:

Часть первая

- Перечислите следующие вопросы и попросите детей ответить на них вслух. Скажите ребятам не посмеиваться и не говорить плохие вещи друг о друге.
 - Если бы ты был цветом, то каким? Почему?
 - Если бы ты был животным, то каким? Почему?
 - Если бы ты был известным спортсменом, то в каком спорте? Почему?
 - Если бы ты умел виртуозно играть на музыкальном инструменте, то на каком? Почему?
 - Если бы мог работать кем захочешь, что бы это была за работа? Почему?
 - Если бы ты был супергероем, то какой суперсилой обладал бы? Почему?

- Убедитесь, что все дети ответили хотя бы на один вопрос.
- Скажите: « *Всегда забавно представлять то, что мы хотели бы сделать и качества людей, которыми мы хотели бы стать, однако то, кем мы являемся уже само по себе удивительно, даже если мы не супергерои или известные спортсмены.*»

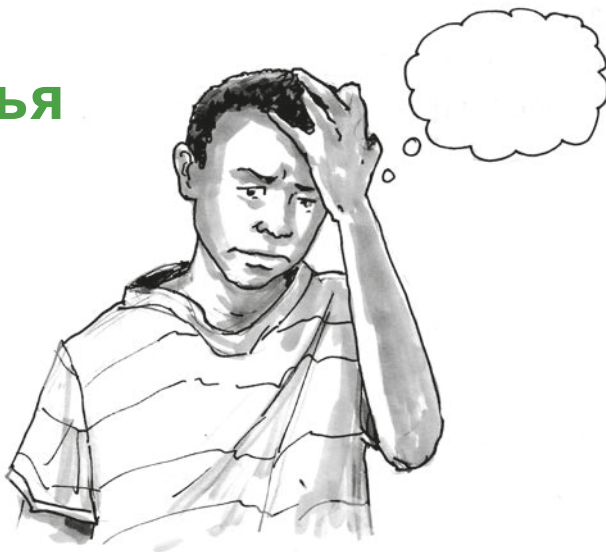
Часть вторая

- Перечислите следующие вопросы и попросите детей ответить на них вслух. Скажите ребятам не посмеиваться и не говорить плохие вещи друг о друге.
 - Что у тебя получается лучше всего?
 - Что у тебя получается хуже всего?
 - Что тебе нравится в самом себе?
 - Что бы ты хотел изменить в себе, если б мог?

- Что тебе нравится в школе?
- Что тебе не нравится в школе?
- Скажите: «Первый вопросы были надуманные. Второй набор вопросов был настоящим. Знать многое о том, кем мы

являемся - действительно важно. Когда мы знаем кто мы на самом деле, мы можем гордиться многими вещами и понимать, что нужно сделать, чтоб стать лучше.

Упражнение 4: Чувства — наши друзья



ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать важность управления сильными эмоциями

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: «НПИО» постер плюс пять пустых карточек и ручка для каждого ребенка

ОБЪЯСНИТЕ детям:

Наши эмоции – это то, что мы чувствуем; каждый день мы испытываем много чувств. Иногда эти чувства очень сильные и если мы их не контролируем, они могут создавать для нас проблемы. Практикуясь, мы можем научиться осознавать свои эмоции и управлять ими, чтобы они не управляли нами.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Скажите детям: *«Давайте перечислим столько эмоций, сколько сможем вспомнить! Как только, кто-то назовет эмоцию, постарайтесь изобразить ее с помощью выражения лица. Кто хочет описать одним словом то, что сейчас чувствует?»*
- Разделите детей на группы из трех-пяти человек и дайте каждому ребенку по пять карточек.
- Скажите детям: *«Вспомните пять сильных эмоций, которые вы испытали на прошлой неделе, и напишите каждую на отдельной карточке.»*
- Соберите все карточки и разложите их текстом вниз на столе или на полу так, чтобы все могли их видеть. Перемешайте их.
- Попросите каждого ребенка взять по две карточки.
- Попросите каждого ребенка по очереди раскрыть взятые карточки и рассказать, когда они последний раз испытывали эмоцию, написанную на карточке, чем она была вызвана и как они с ней справились.

- Скажите детям: *«Чтобы научиться управлять своими эмоциями, можно использовать четырехэтапную систему НПИО.»*

Возьмите постер НПИО из приложения и объясните значение букв в аббревиатуре **НПИО**

Н – назови эмоцию: Когда вы испытываете сильную эмоцию, остановитесь и спросите себя, какую конкретно эмоцию вы испытываете. Попробуйте и обозначьте эмоцию настолько точно, насколько это возможно.

П – прими эмоцию: Чувства очень значимы, потому что они говорят нам о важных вещах, которые происходят у нас в жизни. Без чувств нам вряд ли удалось бы быть хорошими друзьями или членами семьи. Все мы испытываем сильные чувства и нам необходимо к ним прислушиваться. Старайтесь не определять эмоцию, как плохую или хорошую; Старайтесь не определять себя плохим или хорошим, когда испытываете эту эмоцию. Пожалейте себя и дайте себе время, чтобы прочувствовать эту эмоцию без осуждения. Ощутите где именно чувствуете эту эмоцию у себя в теле. Она холодная или горячая, подбрасывающая или острая - как она ощущается внутри? Положите руку на то место и скажите себе, что это нормально так чувствовать. Можете сказать себе: *«Вполне нормально чувствовать грусть/злость/страх/огорчение. Это нормально.»*

И – изучи эмоцию: Затем подумай и задай себе вопросы об этом чувстве. Будь ученым или исследователем, исследуй свои

собственные чувства! Спроси себя почему ты это чувствуешь. Ты можешь сказать что-то вроде: *«я чувствую ... потому что ...»*. Чувства никогда не ошибаются, они говорят нам о важных вещах в нашей жизни и о том, что в ней происходит. Спросите себя не слишком ли сильной является эмоция для этой ситуации - например, возможно, вы чересчур эмоционально отреагировали на какую-то мелочь. Все мы так реагируем (эмоционально переоцениваем значимость ситуации). Но это дает нам важную информацию о том, что может скрываться за этой ситуацией. Когда ты поймешь, что заставляет тебя ощущать эту сильную эмоцию, скажи *«Ага!»* Не забывай быть добрым к этому чувству и к самому себе, даже если ты резко отреагировал. Когда будешь готов, спроси получается ли у тебя контролировать эту эмоцию или же она тебя контролирует. Насколько полезно или не полезно будет сдерживать эту эмоцию? Или же нужно дать волю этому чувству?

О – отпусти эмоцию: Если тебе нужно поддаться этому чувству, сделай это, когда успокоишься. Например, иногда помогает покинуть комнату и уединиться. Иногда помогает прогулка. Иногда может быть полезным поколотить подушку (и никогда человека или же что-то ценное!). Что помогает тебе высвободить сильную эмоцию? Но скорее всего, единожды поняв и ощутив это чувство и обнаружив его источник, ты поймешь, что не нужно поддаваться эмоциям, а **отпустить ситуацию и двигаться дальше** - это нормально! Скажи себе, что эта эмоция сейчас не принесет пользы и если ты ее не отпустишь, то она создаст одни проблемы.

Используйте НПИО:

Скажите детям: *«Это упражнение мы сделаем тихонько у себя в уме. Подумайте о времени на прошлой неделе, когда у вас была не очень-прямо-таки-сильная эмоция, возможно, что-то маленькое, среднее или не очень сложное. Например, тот момент, когда вы были немного раздражены, расстроены или взволнованы. Пожалуйста, не выбирайте сильную эмоцию сейчас, потому что мы только тренируемся. Итак, вспомнили о не очень-прямо-таки-сильной эмоции? Давайте рассмотрим это поэтапно с помощью системы НПИО, шаг-за-шагом все вместе(прочитаем все шаги еще раз медленно)».*

Затем спросите у группы:

- Как это было?
- Где вы это почувствовали и на что это было похоже?
- Были ли вы добры к себе за то, что чувствуете эту эмоцию? Приходили ли вам на ум какие-то добрые слова направленные к самому себе по поводу этого чувства?
- Хорошо ли вы исследовали эмоцию? Прислушались ли вы к своим чувствам? Узнали ли вы о себе что-то новое?
- Что вам хотелось сделать с этим чувством?
- Что помогло вам справиться с сильной эмоцией? Постарайтесь подумать о нормальном поведении, которое не обижает кого-то или что-то.
- Скажите пару хороших слов друг другу по поводу того, что каждый рассказал о себе, например: *«Джон, я был впечатлен тем, что ты смог успокоиться, когда был зол».* Или же *«Нелизв, мне было полезно, когда ты сказала, что чувствуешь стеснение*

в груди, потому что у меня тоже такое бывает».

РОЛЕВАЯ ИГРА:

Попросите несколько добровольцев разыграть ситуацию, в которой присутствовали сильные эмоции.

Например:

Доброволец: *«Недавно я вступил в перепалку с моими родителями, потому что я хотел увидеться с друзьями и посмотреть вместе кино, при этом не снимая масок и соблюдая социальную дистанцию. Они были против, потому что это было не безопасно и нарушало правила поведения при COVID-19. Я ответил, что если все так поступают, почему мне нельзя? Все закончилось криком и тем, что я вылетел из комнаты выкрикивая им вслед всякие гадости».*

Посредник: *«Итак, давайте проиграем эту ситуацию. Вы будете играть себя и пусть ваши родители присоединятся к вам».*

Разрешите добровольцам проиграть ситуацию перед всей группой.

Посредник: *«Спасибо. Должно быть это была тяжелая ситуация для всех, кто через это прошел. Итак, давайте отмотаем назад и проработаем все моменты. Мысленно вернитесь к этому дню. Как вы себя почувствовали после того, как родители сказали нет?»*

Доброволец: *«Я действительно злюсь на них за то, что они вели себя со мной, как с ребенком и не давали мне принимать мои собственные решения. Мне 18 лет; Я уже не*

ребенок. Я знаю, что для меня безопасно, а что нет!»

Посредник: *«Понятно, спасибо. Часто гнев - это первая эмоция, которую мы испытываем, когда что-то идет не так, как нам хочется. Какие еще эмоции ты испытал(а), возможно, не осознавая этого из-за гнева, который всё затмевал?»*

Доброволец: *«Разочарование, непонятность, одиночество, фрустрация. Зависть к друзьям, которым разрешено делать всё, что хочется. Раздражение по поводу локдауна и ненависть к ковиду, который испортил мне всю жизнь!»*

Посредник: *«Похоже, ты хорошо осознаешь свои эмоции. Сейчас очень сложное время. Ты, наверное, уже несколько дней злишься, да? А твоим родным приходится это терпеть. Давай пропустим эту ситуацию через систему НПИО и посмотрим, могла бы она помочь тебе избежать ссоры с родителями.»*

Разберите сценарий с точки зрения каждого элемента системы НПИО. Уделите особое внимание тому, как она могла бы деэскалировать ситуацию, если бы молодой человек (девушка) взял(а) под контроль свою эмоциональную реакцию.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Мы способны осознать свои чувства и подружиться с ними, чтобы они не выходили из-под контроля.
- В следующий раз, когда вас захлестнут эмоции, остановитесь и скажите себе, что это вы ими управляете, а не они вами.

- Помните, что сильные эмоции – это не проблема. Проблемой может стать ваша реакция на эти эмоции.
- Не забывайте прислушиваться к своим чувствам – они отражают то, что происходит в нашей жизни. В чувствах нет ничего плохого – они призывают нас к ним прислушаться.

Упражнение 5: Подружитесь с ЭТИМ ЧУВСТВОМ

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать важность управления сильными эмоциями

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: По пять пустых карточек и ручке на каждого ребенка



ОБЪЯСНИТЕ детям:

Наши эмоции – это то, что мы чувствуем; каждый день мы испытываем много чувств. Иногда эти чувства очень сильные и если мы их не контролируем, они могут создавать для нас проблемы. Практикуясь, мы можем научиться осознавать свои эмоции и управлять ими, чтобы они не управляли нами.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Скажите детям: *«Кто хочет описать одним словом то, что сейчас чувствует? Какие чувства люди испытывают чаще всего? Давайте составим список и посмотрим, сколько получится вариантов.»*
- Разделите детей на группы из трех-пяти человек и дайте каждому ребенку по пять карточек.
- Скажите детям: *«Вспомните пять сильных эмоций, которые вы испытали на прошлой неделе, и напишите каждую на отдельной карточке.»*
- Соберите все карточки и разложите их текстом вниз на столе или на полу, чтобы все могли их видеть. Перемешайте их.
- Попросите каждого ребенка взять по две карточки.
- Попросите каждого ребенка по очереди раскрыть взятые карточки и рассказать, когда они последний раз испытывали эмоцию, написанную на карточке, чем она была вызвана и как они с ней справились.
- Скажите: *«Чтобы научиться управлять своими эмоциями, можно использовать четырехэтапную систему НПИО.»*

Объясните, что означают буквы в аббревиатуре **НПИО**:

Н – назови эмоцию: Когда испытываешь сильное чувство, остановись и спроси себя, что именно ты чувствуешь. Попробуй назвать это чувство, например: гнев, печаль или страх.

П – прими эмоцию: Постарайся не ругать себя за это чувство и не говорить себе, что испытывать это чувство глупо или неправильно. Просто прими это чувство и скажи себе, что испытывать его – это нормально.

И – изучи эмоцию: Затем подумай и задай себе вопросы об этом чувстве. Спроси себя, соответствует ли эта эмоция ситуации. Не слишком ли остро ты реагируешь? Кто кого контролирует: эмоция – тебя или ты – ее? Насколько полезно или не полезно будет сдерживать эту эмоцию? Или же нужно дать волю этому чувству?

О – отпусти эмоцию: Если тебе нужно поддаться этому чувству, сделай это, когда успокоишься. Но скорее всего, проделав все эти шаги, ты поймешь, что тебе не нужно поддаваться этому чувству и ты можешь **отпустить его и двигаться дальше!** Скажи себе, что эта эмоция сейчас не принесет пользы и если ты ее не отпустишь, то она создаст для тебя проблемы.

Став внимательнее к своим чувствам и подружившись с ними, обрати внимание на сильные чувства, которые ты испытываешь часто. Например, одни постоянно испытывают сильный гнев. А другие –

сильный страх или одиночество (будто все про тебя забыли). Все мы испытываем одни чувства чаще других. Познакомившись с этим чувством, придумай ему милое или смешное имя. Например: *«Ну вот, опять злюка-сердюка прискакала!»* или *«Ну вот, опять эта трясушка-боючка.»* Познакомься со своими чувствами и подружись с ними.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Мы способны осознать свои чувства и управлять ими, чтобы они не выходили из-под контроля.
- В следующий раз, когда вас захлестнут эмоции, остановитесь и скажите себе, что это вы ими управляете, а не они вами.
- Какое чувство вы испытываете чаще всего? Вы можете придумать этому чувству смешное и милое имя?

Упражнение 6: Зеркало¹

ЦЕЛЬ: Научить делиться чувствами и выразить их, а также осознать, что у людей бывают разные чувства и эмоции. Научить помогать родным и поддерживать друг друга

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей встать в два ряда. Если вы работаете с одним ребенком, то второй ряд – это вы.
- Объясните, что в одном ряду – зеркала, а во втором – актеры.
- Выберите позитивную эмоцию, например, силу, смелость, храбрость, радость, спокойствие, и попросите актеров изобразить ее.
- Попросите «зеркал» повторять за актерами каждое действие.
- Повторите упражнение несколько раз, используя разные позитивные эмоции и позволяя детям меняться ролями.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Эмоции – это наши чувства. Мы только что увидели несколько разных эмоций.
- Чувства могут меняться в зависимости от того, что происходит в вашей жизни. Испытывать разные чувства – это нормально.
- Нельзя всегда только злиться или грустить. Есть шесть основных эмоций: радость, печаль, гнев, страх, отвращение и удивление. Эти основные эмоции испытывают все люди в мире. Это нормально!

1. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

Упражнение 7: Никто не знает²

ЦЕЛЬ: Поднять самооценку и стать увереннее, рассказав другим о своих умениях. Это упражнение также помогает сплотиться и научиться уважать других, внимательно прислушиваясь к их словам и сосредоточиваясь на них

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей разделить поровну и встать в два круга – один внутри другого. (Если детей нечетное количество, в круг может встать учитель.) Попросите их повернуться лицом друг к другу.
- Попросите их по очереди рассказать своим собеседникам о себе что-то такое, чего они не знают. О каком-то положительном качестве, умении или черте характера. Приведите пример: «*Никто не знает, что я умею... шить одежду.*»
- Когда первая пара выполнит упражнение, похлопайте или подайте иной знак, что пора переместиться: Внутренний круг стоит на месте, а внешний сдвигается вправо на одного человека. Продолжайте, пока все стоящие во внутреннем круге не поговорят со всеми стоящими во внешнем круге.

- Затем попросите детей сесть в один большой круг. Попросите детей рассказать о том, что они узнали друг о друге. Повторяться нельзя; о каждом ребенке должно быть что-то сказано. Можно идти по кругу и у каждого ребенка спрашивать: «*Что ты узнал(а) о X?*», чтобы не дети сами выбирали, о ком расскажут в последнюю очередь.
- Когда про всех будет что-то сказано, задайте следующие вопросы:
 - Что вы чувствовали, когда рассказывали о своем качестве или умении?
 - Какие новые качества и умения, о которых вы узнали, вы хотели бы приобрести?
 - Какие качества и умения, упомянутые другими, есть и у вас тоже?

2. <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Порассуждайте вместе с детьми о том, что у всех есть сильные стороны и положительные качества. Никто не может быть хорош(а) ВО ВСЕМ. У всех нас разные умения и качества.
- Объединяя наши положительные качества, мы можем помогать друг другу и поддерживать друг друга.
- Иногда мы стесняемся говорить о своих положительных качествах, но это очень важно – видеть хорошее в себе и в других людях.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ:

Некоторые дети стесняются говорить о своих положительных качествах или не могут сразу придумать ответ. Как фасилитатор вы можете помочь детям вспомнить и рассказать о своих положительных качествах, в зависимости от их возраста и контекста, например: «Никто не знает, что я умею делать сальто.» Или «Никто не знает, что я могу убаюкать своего братика.» Или «Никто не знает, что я умею шутить.»

Упражнение 8: Поверь в меня

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать, как важно верить в себя и позитивно смотреть на жизнь

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Копии материала «Я – это я» из приложения



УПРАЖНЕНИЕ:

Раздайте копии и попросите детей заполнить их.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Иногда нам трудно сохранять надежду и позитивный взгляд на жизнь, но если тренироваться, то становится проще.
-

- То, что мы сами о себе думаем, – это очень важно. Иногда опаснее всего не то, что о нас думают другие, а то, что мы сами о себе думаем.
- Мы не всегда можем контролировать то, что вызывает у нас радость или печаль, но мы можем пытаться сохранять позитивный настрой и надежду, когда что-то идет не так.

Упражнение 9: Наполовину полный стакан

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать, как важно верить в себя и позитивно смотреть на жизнь

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Пластиковые бутылки с водой и прозрачные пластиковые стаканчики (с линией, нарисованной посередине перманентным маркером)



УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите детей на пары и дайте каждой паре по стаканчику и по полной бутылке воды. У детей должен быть стол или иная подходящая рабочая поверхность.
- Попросите детей наполнить стаканчики водой до отметки.
- Попросите их решить, стакан наполовину полный или наполовину пустой.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Попросите пары озвучить свои ответы и пояснить их.
- Были ли в каких-то парах разногласия?
- Поговорите о том, что иногда стакан кажется кому-то наполовину пустым, а кому-то наполовину полным, хотя уровень воды в нем один и тот же!

- Иногда наши собственные способности кажутся нам наполовину пустым стаканом, а не наполовину полным.
- В таких случаях нам может не хватать сил, чтобы попытаться наполнить стакан.
- Когда жизнь кажется нам наполовину полным стаканом, у нас есть силы, чтобы наполнить его до краев или признать, что нам достаточно и половины.
- Попросите детей сказать друг другу: *«Этот стаканчик наполовину полон. Давай напомним его до краев.»*
- Попросите каждую пару наполнить свой стаканчик.
- Попросите их рассказать о том, что кажется им наполовину пустым стаканом, а не наполовину полным.
- Приведите примеры из своей жизни.

РАЗДЕЛ
2

Самоконтроль

Хорошие навыки самоконтроля помогают детям и подросткам управлять своими мыслями, чувствами и действиями, мотивируя их ставить цели и достигать их, принимать хорошие решения и мудро распоряжаться своим временем. Этот раздел содержит упражнения, помогающие детям и подросткам осознать важность самоконтроля и развить в себе этот полезный навык.

Упражнение 10: Пассажиры автобуса

ЦЕЛЬ: Помочь подросткам осознать опасность накопления стресса и важность решения проблем по мере их возникновения, если это возможно.

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Самоклеящиеся бумажки для заметок



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Чтобы понять, что такое стресс, представьте себе, что события вашей жизни – это пассажиры автобуса, которым вы управляете. Автобус – это ваш жизненный путь. На этом пути есть то, чего вы хотите достигнуть, места, где вы хотите побывать, и опыт, который вы хотите получить.
- По пути вы впускаете в автобус разных пассажиров. Пассажиры – это ваши

чувства, ваши мысли, ваши взгляды и ваши действия.

- Некоторые из пассажиров вам нравятся, поскольку это теплые воспоминания о приятных моментах и позитивных мыслях. Это хорошие пассажиры!
- Но другие пассажиры не такие приятные и вы жалеете, что впустили их в автобус, потому что из-за них у вас проблемы. Они страшные, злые или просто неприятные.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите детей на группы по шесть человек. Затем попросите их выбрать одного водителя и пять пассажиров. Трое пассажиров – проблемные, двое – хорошие.
- Группа должна решить, что это за пассажиры. Например, проблемными пассажирами могут быть беспокойство, страх, гнев или вина. Хорошими пассажирами могут быть радость, надежда, уверенность или мотивация. Попросите пассажиров наклеить на себя бумажки, где будет написано, кто они.
- Водитель должен объявить желаемый пункт назначения, например, окончить школу, попасть в спортивную команду, поступить в колледж или университет. Водитель должен написать пункт назначения на своей бумажке.
- Теперь попросите группы разыграть следующие сценарии:

Сценарий 1: Борьба

В этом сценарии водитель должен изобразить, что управляет автобусом, а пассажиры должны следовать за ним по комнате. Но по пути они останавливаются и кричат на водителя и друг на друга. Пассажиры плохо себя ведут, ругаются на водителя и в целом ведут себя агрессивно по отношению к нему, чтобы помешать ему доехать до пункта назначения. Выделите на это несколько минут.

Сценарий 2: Отступление

В этом сценарии водитель сдается и уступает пассажирам, соглашаясь выполнить их требования.

Водитель пытается помириться с каждым пассажиром, позволяя им решить, куда поедет автобус. Выделите на это несколько минут.

Сценарий 3: Открытость

Попросите водителя проявить открытость. Водитель должен уделять внимание пассажирам, а не пытаться их игнорировать, благодарить их за замечания и предложения, приветствуя их присутствие в автобусе и позволяя им остаться, при этом давая четко понять, кто управляет автобусом, кто главный и куда они едут. Выделите на это несколько минут.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- На стресс в нашей жизни мы можем реагировать тремя способами: бороться с ним, подчиниться ему или разобраться с ним.
- Каково было быть пассажирами автобуса?
- Каково было быть водителем?
- У вас были случаи, когда вы боролись со своими проблемами или отступали перед ними?
- Как разбираться с проблемами по мере их возникновения?
- Сейчас из-за COVID-19 вокруг сплошная неопределенность и мы не знаем, что нас ждет и чем все это закончится. Но слишком сильное беспокойство о будущем может лишить нас всякой надежды.
- Иногда нужно просто продолжать свой путь и уверенно управлять своим автобусом, хоть мы и не всегда знаем, что ждет нас за углом.

Упражнение 11: Пассажиры автобуса

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать опасность накопления стресса и важность решения проблем по мере их возникновения, если это возможно

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Самоклеящиеся бумажки для заметок



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Все мы беспокоимся по разным поводам и всем нам иногда страшно. Это нормально. Иногда мы беспокоимся о том, что не можем изменить, и боимся того, чего не надо бояться. Иногда из-за переживания или страха мы очень несчастны, и это портит нам жизнь.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите детей на группы по четыре человека. Затем попросите их выбрать одного водителя и трех пассажиров. Каждый пассажир – это что-то, о чем дети беспокоятся.
- Попросите пассажиров наклеить на себя бумажки, где будет написано, кто они.
- Водитель должен сказать, куда автобус их везет. Например, в школу или играть с друзьями.

- Водитель должен отправиться в путь, а пассажиры – пытаться помешать ему, разговаривая о том, что должно беспокоить или пугать водителя.
- Попросите водителя остановить автобус, поговорить с пассажирами и попросить их не шуметь или выйти из автобуса. Водитель также может объяснить, почему пассажиры его не пугают.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Каково было водителям, которым пассажиры пытались испортить поездку, напоминая о всяких неприятных вещах?
- Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда беспокойство и страх вам что-то портили?
- Как быть с такими нежеланными пассажирами?
- Сейчас из-за COVID-19 вокруг сплошная неопределенность и мы не знаем, что нас

ждет и чем все это закончится. Но слишком сильное беспокойство о будущем может лишить нас всякой надежды.

- Иногда нужно просто продолжать свой путь и уверенно управлять своим автобусом, хоть мы и не всегда знаем, что ждет нас за углом.

Упражнение 12: Тяжелая ноша

ЦЕЛЬ: Помочь маленьким детям осознать, что важно говорить с кем-то о своем беспокойстве

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: По прочному пластиковому пакету на каждого ребенка

ОБЪЯСНИТЕ детям:

Сегодня мы сыграем в игру о том, что нас беспокоит, и почему нужно рассказывать родителям или опекунам, о том, что нас беспокоит.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Постройте небольшую полосу препятствий из парт или стульев или любых других безопасных предметов, которые детям нужно будет обойти или перелезть.
- Выдайте каждому ребенку по прочному пластиковому пакету.
- Пусть каждый ребенок пройдет полосу препятствий. Спросите у детей, легко ли это было.



- Затем попросите их положить в свои пакеты что-то тяжелое, например, книгу или другой увесистый предмет. Если есть возможность выйти на улицу, можно набрать камней. Теперь попросите детей по очереди преодолеть полосу препятствий с тяжелым пакетом, не опуская его. Спросите, так же легко это было.
- Теперь попросите их положить в свои пакеты еще несколько тяжелых предметов или взять несколько предметов в руки и

вновь пройти полосу препятствий.

- Продолжайте, пока им не станет тяжело проходить полосу препятствий.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Если мы не тащим что-то тяжелое и не пытаемся удержать много всего сразу, мы можем двигаться быстро и легко.
- Тяжелые предметы в ваших пакетах – это ваши переживания и страхи.
- Если ни с кем не обсуждать то, что вас беспокоит, это беспокойство никуда не исчезнет, а пакет ваш будет все тяжелее и тяжелее.
- О чем вы беспокоитесь?

- С кем вы можете поговорить, чтобы облегчить свою ношу?
- Сейчас из-за COVID-19 вокруг сплошная неопределенность и мы не знаем, что нас ждет и чем все это закончится. Но слишком сильное беспокойство о будущем может лишить нас всякой надежды.
- Беспокоиться о будущем – это все равно что положить в свой рюкзак большой тяжелый камень и отказываться его вынуть.
- Нужно вынуть большой камень беспокойства из рюкзака и продолжить свой путь, хоть мы и не всегда знаем, что ждет нас за углом.

Упражнение 13: Миссия выполнима

ЦЕЛЬ: Помочь ученикам сформулировать свою миссию, которая могла бы направлять и мотивировать их

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Копии материала «Моя личная миссия» из приложения

УПРАЖНЕНИЕ:

- Раздайте копии материала «Моя личная миссия» и попросите учеников несколько минут хорошенько подумать над каждым вопросом и затем подробно записать свои ответы.



ОБСУЖДЕНИЕ:

- Поговорите с учениками о важности самоконтроля и о том, как он может мотивировать их реализовать свою миссию.

Упражнение 14: В чем твоя суперсила?

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать важность мотивации

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-18 ЛЕТ (Желательно, чтобы в этом упражнении участвовали дети примерно одного возраста, если это возможно)

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Копии материала «В чем твоя суперсила?» из приложения



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Супергерои обычно существуют только в комиксах и фильмах. Они обладают суперсилами и их способности почти безграничны. Сегодня я прошу вас представить, что вы супергерои!

УПРАЖНЕНИЕ:

Разделитесь на небольшие группы по три или более человека и по очереди отвечайте на вопросы из материала.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Скажите: *«Два величайших супергероя всех времен – это Супермен и Супервумен, они очень сильные. Но на их родной планете Криптон есть элемент под названием Криптонит, который способен лишить их всех способностей. Что было бы вашим Криптонитом, если бы вы были супергероями? Например, некоторые очень*

боятся высоты или змей, или публичных выступлений.»

- Что лишает вас ваших способностей?
- Мотивация – это своего рода суперсила. Она помогает нам:
 - достигать самых сложных целей
 - не сдаваться и не отступать в трудные моменты
 - бросать себе вызов и не бояться преград
 - заставлять себя двигаться вперед, ведь за нас никто этого не сделает
 - делать всё вовремя, потому что «потом» часто превращается в «никогда»
 - решиться покинуть свою зону комфорта
 - быть решительными и не останавливаться, пока дело не сделано
 - осознавать, что «трудно» не значит «невозможно»
 - находить свои сильные стороны

- создавать возможности, чтобы сосредоточиться на целях, а не препятствиях.
- Что можно сделать, чтобы повысить свою мотивацию?
- Чего вы хотели бы добиться, но вам не хватает мотивации?
- Как найти свой Криптонит и обезвредить его?

Упражнение 15: Бумажный баскетбол

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать важность мотивации

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Корзина для мусора или ведро, цветная бумага



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Эта игра поможет вам научиться мотивировать себя и своих товарищей по команде в напряженной ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей сесть за столы на противоположных сторонах комнаты. Поставьте между столами большую корзину или ведро.
- Выдайте каждой команде бумагу своего цвета, чтобы можно было легко подсчитать очки.
- Попросите команды сделать бумажные комочки и забросить как можно больше комочков в корзину за определенное

время. Каждый ребенок должен поучаствовать.

- Дети могут использовать разные стратегии, чтобы попасть в корзину. Они могут сделать комочек из нескольких листов бумаги, чтобы он был тяжелее. Из одного листа бумаги можно сделать несколько маленьких комочков для точных бросков.
- В течение первых пяти минут детям запрещено разговаривать или взаимодействовать друг с другом, они должны смотреть перед собой, а не друг на друга. Должна стоять полная тишина.
- Во второй части упражнения дети могут говорить и взаимодействовать друг с

другом. Они могут болеть друг за друга и громко хлопать при каждом попадании в корзину и поддерживать друг друга при каждом промахе.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Что вы чувствовали во время первой части упражнения? Кому-нибудь из вас хотелось сдать? Почему?
- Что вы чувствовали, когда вам разрешили болеть друг за друга?

- Попасты в корзину было не просто, но вы продолжили пытаться.
- Помогла ли вам поддержка друзей?
- Иногда нам очень сложно не сдаваться, когда у нас что-то не получается.
- У вас бывало такое, что вы сдались, а потом об этом сожалели?
- У вас бывало такое, что вы продолжили стараться и у вас в конце концов все получилось и это было приятно?

Упражнение 16: Цели по методу КИДРС

ЦЕЛЬ: Помочь детям осознать важность постановки целей и научиться ставить цели по методу КИДРС

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Постер плюс бумага и ручки на каждого ученика



УПРАЖНЕНИЕ:

- Обсудите в группе, какие цели многие люди ставят перед собой. Например, хорошо учиться в школе, чтобы поступить в университет или найти хорошую работу. Напишите цели на флипчарте или на доске.
- Попросите детей подумать о жизненных

целях, которые они ставят перед собой. Разделите детей на группы по пять человек и поговорите 20 минут. Попросите каждого члена группы придумать три личные цели, которые они хотели бы достичь за следующие пять лет, и рассказать о них в группе.

- Попросите каждого ребенка выбрать одну из своих целей, для которой он(а) будет разрабатывать личный план действий.
- Расскажите детям о методе постановки целей КИДРС, используя соответствующий постер из приложения и объясняя каждую букву.

КИДРС расшифровывается так:

К – Конкретная: Ваша цель должна быть максимально конкретной. Если цель слишком расплывчатая, для нее сложно будет разработать подробный план действий. Например, «Я хочу найти хорошую работу после окончания школы или университета» – это слишком общая цель.

И – Измеримая: Можно ли измерить вашу цель? Например, сколько времени займет достижение цели? Каких затрат потребует ее достижение? Как вы поймете, что добились прогресса? И конечно: как вы поймете, что цель успешно достигнута?

Д – Достижимая: Насколько вероятно, что вы достигнете этой цели? По мнению экспертов, хорошие цели – это те, которых сложно достигнуть, но не невозможно. Цели, которых слишком легко или слишком сложно достигнуть, могут вызвать скуку или фрустрацию. Вы можете разбить свою большую цель на несколько маленьких-достижимых.

Р – Реалистичная: Насколько эта цель актуальна и реалистична в контексте вашей жизни? Важна ли она для вас? Изменит ли ее достижение вашу жизнь к лучшему?

Действительно ли вы хотите ее достигнуть или это чье-то чужое желание? Обсудите, как важно, чтобы цели были именно вашими, и о том, как важно говорить с родителями и другими взрослыми о том, чего именно вы хотите добиться в жизни.

С – Своевременная: Подходящий ли выбран момент для этой цели? Сможете ли вы ее быстро достигнуть? Это долгосрочная или краткосрочная цель?

- Попросите детей поработать в парах и в течение 15 минут проверить цели, которые они выбрали, на соответствие методу КИДРС. Дети должны задавать друг другу непростые вопросы и оценить, насколько их цели соответствуют методу КИДРС.
- По окончании упражнения каждый ребенок должен описать свою цель по методу КИДРС.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Цели не всегда легко достижимы и часто жизнь ставит на нашем пути препятствия, вроде пандемии, которые могут замедлить ход достижения нашей цели или даже остановить его.
- Некоторые препятствия предвидеть невозможно и вам придется находить способы их преодоления на ходу.
- Однако некоторые препятствия видны издалека и вы можете заранее спланировать, как их обойти.
- Разделитесь на группы по пять человек и обсудите конкретные препятствия, с которыми вы можете столкнуться на пути к достижению своих целей.

- Будьте открыты к тому, что другие могут увидеть препятствия к вашим целям. Часто другие люди видят то, чего не видим мы.
- Запишите два или три препятствия и возможные способы их преодоления, а также укажите людей, которые могут помочь вам их преодолеть.
- Постановка и достижение личных жизненных целей может помочь вам понять:
 - Чувство цели
 - Конкретную направленность
- Пути раскрытия вашего потенциала
- Способы реалистично оценить свои сильные стороны.
- Расположите формулировку цели в таком месте, чтобы вы могли видеть ее каждый день.
- По мере продвижения к цели, не забывайте постоянно уточнять ее, чтобы она оставалась актуальной и значимой.
- Возможно, вам придется несколько раз обратиться к методу КИДРС, чтобы не потерять цель.

Упражнение 17: Река жизни³

ЦЕЛЬ: Направить детей на размышления о своей жизни, прошлом, настоящем и будущем, таким образом, чтобы научить их уважать свои достижения и ставить цели на будущее.

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

Это упражнение можно выполнять на нескольких занятиях - так, чтобы задания, связанные с прошлым, настоящим и будущим, выполнялись отдельно. Это может хорошо работать с маленькими детьми, так как вы можете выполнять упражнения на движение и другие виды деятельности на каждом занятии.

ВОЗРАСТ: 8 -12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Ручки (или мелки и маркеры) и бумага формата А4 (три листа бумаги, скрепленные вместе в альбомном формате для каждого ребенка)



3. Сеть инноваций в области психического здоровья (The Mental Health Innovation Network); Проект упражнений CFS
<https://www.mhinnovation.net/>

УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей сесть в круг и раздайте мелки/маркеры и бумагу.
- На первом листе детям нужно написать заголовок «Прошлое», на среднем листе - «Настоящее» и на третьем листе - «Будущее».
- Попросите детей нарисовать на бумаге реку, проходящую через все три листа бумаги от прошлого через настоящее к будущему. Река представляет собой жизнь каждого ребенка.
- Теперь попросите детей написать в строчку то, что они считают важным в своей жизни. Они могут написать что-то одно или нарисовать одну картинку на каждом листе (прошлое, настоящее, будущее).
- Начните с прошлого. Важным в жизни ребенка могут быть события, люди, места, а также достижения, которых, по мнению ребенка, он добился. Поощрите детей подумать о положительных вещах в их жизни и о том, чем они больше всего гордятся. Попросите детей поделиться некоторыми рисунками и записями о прошлом, прежде чем переходить к следующему этапу.
- Затем перейдите к настоящему. Попросите детей нарисовать или записать важные для них вещи в настоящее время - людей, места или вещи, которые они ценят; что им нравится делать; что дает им чувство поддержки. Попросите детей поделиться некоторыми рисунками и записями о настоящем, прежде чем переходить к следующему этапу.
- Затем перейдите к будущему. Попросите детей нарисовать или написать то, что важно для них в будущем, включая

надежды и мечты. Когда они закончат, попросите детей поделиться некоторыми рисунками и записями о будущем.

- После того как рисунки будут закончены, поразмышляйте с детьми над изображениями.
- По окончании времени на размышление, дайте детям еще примерно 10 минут, чтобы доработать свои рисунки. Возможно, они захотят добавить что-то в свою временную шкалу после группового обсуждения.

РАЗМЫШЛЕНИЕ:

Задайте детям следующие вопросы, чтобы помочь им поразмышлять о реке жизни:

- **Достижения:** Что до сих пор было самым позитивным в вашей жизни? Чем вы больше всего гордились?
- **Извлечение уроков из прошлого опыта:** Каким самым важным вещам вы научились в жизни? Что бы вы хотели сделать по-другому в будущем?
- **Достижение целей:** Какие шаги вы могли бы предпринять для достижения своих целей на следующий год? Какие шаги вы могли бы предпринять для достижения своих целей на ближайшие пять лет?

ИМЕЙТЕ В ВИДУ:

Задавайте простые вопросы и побуждайте детей сосредоточиться на конкретных вещах в их реках. На листе будущего попросите сосредоточиться на краткосрочном будущем.

Помните, что это упражнение может вызвать болезненные воспоминания у детей, которым пришлось покинуть свои дома или которые потеряли близких в прошлом. Оно

может быть немного сложным для детей, которые в настоящее время находятся в трудной ситуации. например, проживают в лагере. Будьте чуткими, ободрите и окажите поддержку любому ребенку, который в ней нуждается. Возможно, вы захотите отметить сильные стороны, например, «*Меня впечатляет, что даже когда тебе пришлось..., ты смог...*» или «*Что меня поражает в твоём рассказе, так это то, как трепетно ты заботился о своей семье и как сильно они тебя любили.*» Вы также можете побудить группу к размышлению, спросив: «*Что вас впечатлило в истории X?*» или «*Что, по вашему мнению, X сделал хорошо?*» или «*Что полезного мы можем извлечь из истории X?*»

При работе с прошлым, настоящим и будущим имейте в виду, что расположение прошлого (справа или слева) может отличаться в разных культурах. В данном варианте упражнения дети рисуют или пишут на отдельных листах бумаги, но они могут располагать рисунки в линию слева направо или справа налево в зависимости от культуры.

Вариации:

Небольшие предметы, такие как камни, цветы, палочки, перья, нитки, пуговицы и т.д., также можно приклеить к реке с помощью клея. Предметы могут представлять различные вещи для детей и быть частью истории их жизни.

Упражнение 18: Если бы...

ЦЕЛЬ: Поощрить детское воображение, мечты и надежды, а также помочь в определении практических способов достижения цели

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Мелки и бумага для каждого ребенка



УПРАЖНЕНИЕ:

- Расскажите, что все любят мечтать и представлять себе то, что они хотели бы сделать или иметь. Например, некоторые люди любят представлять себя в роли любимого супергероя. Другим нравится представлять себя любимым животным.
- Попросите детей объединиться в пары. Используя картинки или символы, произнесите каждое из приведенных ниже предложений и попросите детей ответить друг другу. Если они хотят, они

могут рисовать ответы. Вы также можете попросить детей поделиться ответами с группой, прежде чем переходить к следующему предложению.

Если бы я был птицей, я бы

Если бы я был сильным, я бы

Если бы я был богатым, я бы

Если бы я был взрослым, я бы

Если бы я был суперменом, я бы

Если бы я был невидимкой, я бы

Если бы я мог быть любым человеком в мире, я был бы

Если бы у меня сбылась одна мечта, это было бы

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какими были ваши мечты или надежды?
- Что вы могли бы сделать, чтобы осуществить некоторые свои мечты?
- Кто может помочь вам осуществить ваши мечты?

Упражнение 19: Вопрос на 86400 долларов!

ЦЕЛЬ: Помочь детям понять важность эффективного управления временем

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Лист бумаги формата А4 и ручка для каждого ребенка



УПРАЖНЕНИЕ:

- Скажите:
«Отличная новость!! Вы только что выиграли конкурс, главный приз которого составляет 86400 долларов! Круто!»
- Объясните, что существуют некоторые правила, которым должны следовать призеры, когда будут тратить деньги.
- Скажите:
«Правило номер один: у вас есть 84000

долларов на 24 часа, и вы можете потратить их только на приобретение опыта, а не на вещи, например, дома, машины, телефоны и т.д. Например, опыт может включать в себя путешествие, посещение курсов и т.д.»

«**Правило номер два:** По истечении 24 часов все деньги, которые не были потрачены, пропадают и не переносятся на следующий день. Все, что вы не потратили, вы теряете.»

- Попросите каждого участника написать на листе бумаги все, на что они потратили 86400 долларов.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Попросите участников рассказать, как они потратили деньги. Подключите группу к обсуждению того, как каждый человек использовал деньги.
- Затем объясните, что каждый день у нас есть 86400 секунд, чтобы использовать их или инвестировать (24 часа x 60 минут x 60 секунд).
- Поговорите о том, что время, потраченное с умом, принесет долгосрочную выгоду в виде здоровья, навыков, знаний и отношений. Вы не можете накопить его, но вы можете тратить его продуманно каждый день, чтобы эти инвестиции приумножались.
- Задайте следующие вопросы:
 - На что в вашей жизни действительно уходит много времени?

- Насколько хорошо или не хорошо вы умеете управлять временем?
- Как плохое управление временем влияет на вас?
- Как бы вам помогло более эффективное управление временем?
- Каким образом вы можете эффективно распорядиться своим временем?

В заключение подведите итог:

- Управление временем - это не столько управление своим временем, сколько управление своей жизнью.
- Если мы не приобретем хорошие навыки управления временем в молодости, мы рискуем стать прокрастинаторами на всю жизнь. Прокрастинатор - это человек, который откладывает на завтра то, что мог бы сделать сегодня. Откладывание решение дел на последний момент может вызвать проблемы, начиная с высокого уровня стресса до сложностей в отношениях.
- Хорошее начало в управлении временем - решить, что является важным и что срочным. Это означает, что вы не попадете в ловушку, когда занимаетесь срочными делами и никак не можете добраться до важных. Многие вещи, которые мы считаем срочными, на самом деле не так уж и важны.

Упражнение 20: Вопрос на 86400 долларов!

ЦЕЛЬ: Помочь детям понять важность эффективного управления временем

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Лист бумаги формата А4 и ручка для каждого ребенка



УПРАЖНЕНИЕ:

- Скажите:
«Отличная новость!! Вы только что выиграли конкурс, главный приз которого составляет 86400 долларов! Круто!»
- Объясните, что существуют некоторые правила, которым вы должны следовать, когда будете тратить деньги.
- Скажите:
«Правило номер один: у вас есть 86400 долларов на 24 часа, и вы можете потратить их только на развлечения, например, сходить в музей или отправиться в дальнюю поездку, чтобы навестить друга. Деньги нельзя тратить на покупку таких вещей, как телефоны или новая одежда.»
«Правило номер два: По истечении 24 часов все деньги, которые не были потрачены, пропадают и не переносятся на следующий день. Все, что вы не потратили, вы теряете.»
- Попросите каждого участника написать

на листе бумаги все, на что он потратил 86400 долларов за 24 часа.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Попросите участников рассказать, как они потратили деньги. Подключите группу к обсуждению того, как каждый человек использовал деньги.
- Затем объясните, что каждый день у нас есть 86400 секунд, чтобы использовать их или инвестировать (24 часа x 60 минут x 60 секунд).
- Поговорите о том, что время, потраченное с умом, принесет долгосрочную выгоду в виде здоровья, навыков, знаний и отношений. Вы не можете накопить его, но вы можете тратить его продуманно каждый день, чтобы эти инвестиции приумножались.

В заключение подведите итог:

- Если мы не приобретем хорошие навыки управления временем в молодости, то

- с возрастом будем хуже достигать своих целей.
- Откладывание решение дел на последний момент может вызвать проблемы, такие как стресс и неприятности.
 - Хорошее начало в управлении временем

- решить, что является важным и должно быть достигнуто.
- В прошлый раз мы говорили о важности постановки целей. Управление временем тесно связано с постановкой целей. Без целей трудно понять, чему уделять время.

Упражнение 21: Наполни горшок⁴

ЦЕЛЬ: Сосредоточиться на важности управления временем

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Несколько маленьких банок, галька и камни разной формы и размера, большие и маленькие



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей разбиться на пары и дайте каждой паре по банке.
- Сложите все камни и гальку в большую коробку на столе.
- Попросите заполнить банки до краев, сначала используя большие камни.
- Поясните, что в банке должны быть большие и маленькие камни.
- После нескольких попыток большинство детей смогут использовать все большие камни, а также несколько маленьких камней, чтобы заполнить банку.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Объясните, что большие камни похожи на важные дела, которые они должны делать каждый день, такие как учеба в школе и работа по дому. Большие камни - это не всегда веселые дела!
- Теперь объясните, что маленькие камни - это те дела, которые не имеют большого значения для заполнения дня, например, просмотр телевизора.
- Будьте готовы ответить на множество вопросов о важных и не очень важных занятиях.

4. <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>

- Спросите, что важно делать каждый день, а что не очень важно.
- Поинтересуйтесь, что произойдет, если банка будет наполнена маленькими камнями и в ней не останется места для больших камней.
- Объясните, что и в жизни мы сначала должны выполнить важные дела, и только после этого можно заниматься менее важными делами.

Упражнение 22: Скакалка для великана

ЦЕЛЬ: Сосредоточиться на важности умения сдерживать порывы

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Группа из 6 и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: 20 м нейлоновой или хлопковой веревки диаметром 20 мм



УПРАЖНЕНИЕ:

- Скажите группе, что они будут прыгать через скакалку.
- Два сильных учащих или взрослых берут за концы веревку, делают скакалку длиной около 15 м и начинают ее раскачивать медленно и высоко, подобно традиционной короткой скакалке.
- Во время выполнения задания все участники должны пробежать под скакалкой от одного конца до другого, не задев ее во время медленного раскачивания.
- Единственное правило - нужно пробежать под скакалкой, нельзя обходить людей, которые раскачивают скакалку, или вставать за ними.
- Нужно внимательно следить за скакалкой

и уловить момент, когда нужно бежать, чтобы пробежать под скакалкой, когда она находится в наивысшей точке.

- Если скакалка задевает участника, когда он пытается пробежать под ней, вся команда должна начать все сначала, даже те, кто благополучно пробежал.
- Ограничьте время для выполнения этой части упражнения и объясните группе, что цель состоит в том, чтобы узнать, сколько учащихся смогут пробежать за 10 минут.

Примечания для ведущего:

- Большинству детей трудно сдержать порыв и не побежать. Скорее всего, они попытаются проскочить под скакалкой слишком быстро. Как следствие этого,

они прикоснутся к ней, и им придется вернуться и повторить попытку.

- Тот, кто ждет и внимательно следит за качанием скакалки, поймет, в какой момент надо бежать, чтобы проскочить под ней.
- Однако настоящий секрет этой игры заключается в том, что если проскакать под скакалкой с края ближе к одному из раскачивающих, то можно легко проскочить, не прикоснувшись к ней. Но для этого требуется способность к мыслительному анализу, наблюдению и способность сдержаться и не броситься сразу.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Что вы заметили при выполнении упражнения? Кто-то ринулся сразу, а кто-то выжидал - кто оказался прав?
- Что получилось у тех, кто побежал быстро, не задумавшись о том, что необходимо для выполнения поставленной задачи?
- Кому удалось первым проскочить - тому, кто быстро побежал, или тому, кто задумался?
- Кто догадался о том, что чем ближе он встает к раскачивающему, тем легче проскочить под скакалкой, а чем ближе к середине, тем труднее?
- Как это упражнение связано с реальной жизнью? Что может скакалка символизировать для вас?

Упражнение 23: Отбей шар

ЦЕЛЬ: Сосредоточиться на важности умения сдерживать порывы

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Группа из 6 и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Пять надутых воздушных шаров

УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите детей на две группы - синяя команда и красная команда.
- Предложите синей и красной командам встать или сесть в один круг.
- Объясните, что члены красной команды будут перекидывать шары друг другу,



тогда как синяя команда должна только наблюдать. Ни один член синей команды не должен прикасаться к шарам, иначе они выбывают из игры.

- Для детей это - очень непростая задача, требующая от них большого самоконтроля!
- Позвольте им немного поиграть со всеми воздушными шарами, а затем дайте возможность синей команде. На этот раз красной команде не разрешается прикасаться к шарам. Перед началом игры обсудите, какими способами красная команда может избежать прикосновения к шарам. Это можно сделать, засунув руки в карманы, закрыв глаза, подложив руки под себя, распевая про себя песенку и так далее. Пусть участники предложат свои идеи!
- Теперь пусть синяя команда приступит к игре, а красная испытает свои способы избежания прикосновений к шарам!

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какие способы помогли вам не прикасаться к шарам, находясь в роли наблюдателей?
- Что не помогало?
- Какие способы вы бы попробовали в следующий раз? Что вы физически ощутили, воздерживаясь от прикосновений к шарам?



Социальная осведомленность

В этом разделе представлены упражнения, которые помогут детям и подросткам повысить свою социальную сознательность. Высокий уровень социальной осведомленности позволяет детям принимать точку зрения других людей и сопереживать им, включая представителей других слоев общества и наций. Это - способность осознавать социальные и этические нормы поведения и признавать ресурсы и поддержку семьи, школы и сограждан.⁵

Упражнение 24: Переправляясь через Крокодилью реку



ЦЕЛЬ: Показать подросткам, как важно уметь видеть ситуацию с чужой точки зрения

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ПОТРЕБУЕТСЯ: Раздаточный материал для упражнения «Переправляясь через Крокодилью реку» из приложения

5. www.casel.org

УПРАЖНЕНИЕ:

- Каждый ребенок должен получить листок с легендой. Пусть кто-то прочитает ее вслух для всей группы.
- После того, как рассказ завершен, следуйте инструкциям по групповой работе на обратной стороне листа. Теперь раздайте бланки с оценками и попросите детей сформировать небольшие группы.
- Попросите участников выполнить задание на листах.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Пусть каждая группа поделится своими оценками и кратко объяснит, почему они поставили именно эти оценки.
- Что вы учитывали при выставлении оценок?
- Почему было так трудно и иногда даже невозможно всей группой договориться об одной оценке?
- Что вы узнали о себе, выполняя это упражнение?
- Как это упражнение описывает процесс принятия решения, которое вам кажется правильным, но другие люди или закон расценивают его как неправильное?

В заключение подведите итог:

- Отправной точкой для того, чтобы повысить свою социальную сознательность, является самосознание.
- Социальная сознательность важна потому, что она выражает вашу реакцию на людей и на ситуации.
- Социальная осведомленность подразумевает принятие других и уважение к ним, а также признание индивидуальных различий и уникальность людей.
- Социальная осведомленность заключается в распознавании и понимании эмоций других людей, а также своих собственных и того, как они взаимодействуют между собой.
- Лучше не жаловаться на людей, не понимающих ваших потребностей, а сосредоточиться на повышении собственной социальной сознательности о потребностях других.
- Стивен Кови говорил: «Стремитесь сначала понять, а потом быть уже понятыми».

Упражнение 25: Что у нас общего⁶

ЦЕЛЬ: Осознать индивидуальность каждого человека и общее с другими людьми

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Участники встают в круг, можно использовать стулья, расставленные по кругу.



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Скажите:
«В каждом из нас есть что-то исключительное. Во время этого упражнения мы попробуем выяснить, что у нас общего с другими людьми.»

УПРАЖНЕНИЕ:

- Дети садятся в круг на полу или на стульях, расставленных в круг. Если используются стулья, то на одного ребенка стула должно не хватать так, чтобы один ребенок стоял.
- Объясните, что начинает кто-то один. Этот ребенок ходит по кругу и делает некие истинные для себя утверждения, например: *«У меня два брата»* или *«Мой любимый цвет - красный.»* Если кто-то из других детей может сказать о себе то же самое, то он встает со стула и присоединяется к первому, начиная совершать круги вокруг стульев.
- Подчеркните, что дети должны говорить правду и при этом никого не обижать и не задевать. Как ведущий, вы можете показать им пример, произнеся следующее: *«Я люблю кататься на велосипеде»* или *«Я умею печь кексы.»*
- Дети ходят вокруг стульев, пока ведущий не скажет *«Стоп!»*. Пока дети ходят по кругу, ведущий может включить музыку или дети могут хлопать в ладоши.
- Объясните детям, что по команде *«Стоп»* они должны занять место в круге (например, сесть на свободный стул или найти свободное место в круге на полу). Один ребенок останется без места, став следующим, кому придется произнести некие правдивые утверждения.

6. Сеть инноваций в области психического здоровья (The Mental Health Innovation Network); Проект упражнений CFS <https://www.mhinnovation.net/>

- Продолжайте выполнение упражнения до тех пор, пока большинство детей не получат возможность произнести свои истинные утверждения.

ОБСУЖДЕНИЕ:

Что вы почувствовали, когда узнали, что у вас много общего с другими членами группы?

Упражнение 26: Кто такой друг?

ЦЕЛЬ: Изучить значение понятия «дружба» и понять, почему так важно иметь друзей

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Карандаши и бумага для каждого ребенка



ОБЪЯСНИТЕ детям:

Объясните, что это упражнение посвящено дружбе и ее роли.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Начните с вопросов о дружбе. Выбирайте вопросы из следующего списка в зависимости от хода беседы. Убедитесь в том, что дети успевают ответить на вопрос прежде, чем переходить к следующему.
- Вопросы о дружбе:
 - Кто такой друг?
 - Зачем нам нужны друзья?
 - Как друг может помочь?
 - С чего начинается дружба? Расскажи о приемах и способах, к которым ты обычно прибегаешь, чтобы завести друзей, в том числе и оказавшись в новом месте, где у тебя пока нет друзей.
- Что произойдет, если какой-то твой поступок расстроит друга?
- Можно ли оставаться друзьями, если ты не во всем с другом согласен или если вам нравятся разные вещи?
- Чем тебе нравится заниматься с друзьями?
- Посадите всех детей за столы, дайте им карандаши и бумагу и попросите подумать о том, что такое дружба и что она значит для каждого. Попросите сделать рисунок на тему дружбы.
- В конце попросите детей разделиться на пары и обсудить рисунки друг с другом.

7. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

Упражнение 27: Переступить черту

ЦЕЛЬ: Стимулировать беседу и углубить понимание важности эмпатии в социальной осведомленности;

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Лента длиной 10 м, наклеенная на пол



ОБЪЯСНИТЕ детям:

- Это упражнение важно выполнять в полной тишине, без смеха и разговоров. Могут возникнуть сильные эмоции, например, печаль или гнев. Любая эмоция мотивирована и важна. Объясните, что все должны относиться с уважением и вниманием к эмоциям других, чтобы ни у кого не возникало смущения при выполнении этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите всех подойти к линии на полу и встать за ней, глядя в одном направлении.
- Объясните, как выполнять упражнение: Скажите:
«Я буду рассказывать о чем-то, и если с вами такое случалось, пожалуйста, перейдите через линию и повернитесь лицом к другим детям по ту сторону. Если же с кем-то такое бывало, но он чувствует себя неловко, переходя через линию, не переживайте. Можно остаться

на своем месте и отметить про себя те эмоции, которые вы испытываете. Через некоторое время я попрошу тех, кто переступил через линию, вернуться на прежнее место так, чтобы мы снова стояли все вместе.»

- Начните упражнение, зачитывая ситуации из списка, которые кажутся наиболее подходящими. Зачитывайте их по одной и дождитесь, пока участники не переступят через линию и не повернутся лицом к остальным.
- Затем произнесите следующее: *«А теперь обрати внимание на твои ощущения, возникшие в тот момент, когда ты переступил/а через линию и наблюдал/а, переступят ли ее остальные (пауза). Обрати внимание, кто рядом с тобой (пауза). Обрати внимание, кто стоит напротив (пауза).»*
- А теперь предложите всем снова собраться за линией.

СПИСОК СИТУАЦИЙ

Перейди через линию, если...

- ты оказывался/лась в стране, где говорят на чужом для тебя языке;
- в последнее время ты чувствуешь себя одиноко или грустно;
- тебя тревожит какой-то друг или член семьи;
- тебя волнует твое будущее;
- над тобой когда-нибудь издевались в школе;
- твои родители или бабушки-дедушки родились за границей... (страны, в которой ты живешь);
- у тебя есть трудности с учебой;
- у тебя есть отчим или мачеха;
- ты ежедневно принимаешь лекарства по состоянию здоровья;
- тебя разочаровывают отношения с кем-либо;
- ты иногда испытываешь страх и отчаяние;
- ты ловишь себя на том, что критикуешь человека, даже не познакомившись с ним;
- ты выращиваешь/ производишь продукты питания для домашнего потребления;
- ты знаешь кого-то, против кого была совершена попытка сексуального насилия, или жертву изнасилования;
- за тобой следили в магазине в момент совершения покупок;
- ты стал/а объектом расистского или сексистского комментария;
- ты оказывался/ась ввязанным/ой в драку;
- ты терял/а близкого человека;
- у тебя есть друг или член семьи, который пытался покончить с собой;
- кто-то из твоих близких страдает от пристрастия к алкоголизму или наркотикам;
- ты не чувствуешь неловкости, когда держишься за руки с кем-то, идя по улице;
- один из твоих знакомых смертельно болен.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какие эмоции ты пережил/а при выполнении этого упражнения?
- Что было труднее всего?
- Что нового ты узнал/а о себе? А о других?
- Что ты хотел/а бы запомнить в связи с этим заданием?
- Что бы ты хотел/а (если есть что-то) рассказать другим о пережитом только что опыте?»

В заключение подведите итог:

- Эмпатия - это то же самое, что пройти в чужих ботинках 10 километров, чтобы понять как другой человек смотрит на мир.
- Когда мы концентрируем свое эмоциональное внимание на попытке понять чувства и/или поведение других, у нас не остается времени на осуждение или порицание.

- Осуждение и порицание лежат в основе многих «измов», таких как расизм, сексизм, трайбализм и классиизм, поскольку все «измы» основаны на осуждении и критике.
- Мы живем во все более разнородном и сложном мире, который переживает очень трудные времена из-за пандемии COVID-19. Эмпатия (сопереживание) - основной навык для выживания и

преуспеяния в этом сложном новом мире. В противном случае нас ждет изоляция, горечь и несчастье.

- Без сильной способности к сопереживанию вам будет трудно управлять межличностными отношениями.
- На этой неделе постарайтесь проявить сопереживание к как можно большему количеству людей.

Упражнение 28: Переступить черту

ЦЕЛЬ: Помочь детям понять основы эмпатии и почему она так важна в жизни

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: Лента длиной 10 м, наклеенная на пол



ОБЪЯСНИТЕ детям:

Это упражнение важно выполнять в полной тишине, без смеха и разговоров. Могут возникнуть сильные эмоции, например, печаль или гнев. Любая эмоция приемлема и важна. Объясните, что все должны относиться с уважением и заботой к чувствам друг друга, чтобы никто не боялся при выполнении этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите всех подойти к линии на полу и встать за ней, глядя в одном направлении.
- Объясните, как выполнять упражнение:

- *«Я буду перечислять ситуации, в которых вы, возможно, оказывались. Тот, кто оказывался в той или иной ситуации, пусть переступит черту и повернется лицом к группе по другую сторону черты. Если же с кем-то такое бывало, но он чувствует себя неловко, переходя через линию, не переживайте. Можно остаться на своем месте и отметить про себя те эмоции, которые вы испытываете. Через некоторое время я попрошу тех, кто переступил через линию, вернуться на прежнее место так, чтобы мы снова стояли все вместе.»*

- Начните упражнение, зачитывая те ситуации из списка, которые кажутся наиболее подходящими. Зачитайте первую ситуацию и дождитесь, пока кто-то из участников не переступит через линию и не повернется лицом к остальным.
- Затем произнесите следующее: «А теперь обрати внимание на твои ощущения, возникшие в тот момент, когда ты переступил/а через линию и наблюдал/а, переступят ли ее остальные (пауза). Обрати внимание, кто рядом с тобой (пауза). Обрати внимание, кто стоит напротив (пауза).»
- А теперь предложите всем снова собраться за линией.

СПИСОК СИТУАЦИЙ

Перейди через линию, если...

- ты оказывался/лась в стране, где говорят на чужом для тебя языке;
- в последнее время ты чувствуешь себя одиноко или грустно;
- вы испытывали сильный страх по из-за чего-то, что выходит за рамки вашего контроля;
- тебя тревожит какой-то друг или член семьи;
- тебя волнует твое будущее;
- вы боретесь с проблемой, которую не можете решить;
- над тобой когда-нибудь издевались в школе;
- у тебя есть трудности с учебой;
- ты ежедневно принимаешь лекарства по состоянию здоровья;
- вы разочаровались в друге;
- осудили кого-то еще до знакомства с ним/ней;
- знаете кого-то, кого обидел или ударил другой человек;
- к вам несправедливо отнеслись только потому, что вы - мальчик или девочка;
- ты оказывался/ась ввязанным/ой в драку;
- ты терял/а близкого человека;
- один из твоих знакомых смертельно болен.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какие эмоции ты пережил/а при выполнении этого упражнения?
- Что ты чувствовал/а, когда черту переступали другие?
- Что ты чувствовал/а, когда переступал/а черту, а другие участники группы смотрели на тебя?
- Что было труднее всего?
- Что нового ты узнал/а о себе? А о других?
- Что ты хотел/а бы запомнить в связи с этим заданием?
- Что бы ты хотел/а (если есть что-то) рассказать другим о пережитом только что опыте?

Упражнение 29: Клубок ⁸

ЦЕЛЬ: помочь всем стать частью группы и показать, как все мы связаны.

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: клубок веревки



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей сесть в круг на полу и скажите: *«При помощи этого клубка мы сплетем паутину, которая соединит всех нас».*
- Объясните, что тот, кто держит клубок в руках, должен назвать что-то, что он/она готов/а отдать другим.
- Затем, оставив конец веревки в руке, он/она должен/на катнуть клубок другому участнику круга, который повторит те же действия. Игра продолжается до тех пор, пока все не будут соединены между собой веревкой.
- Начните, взяв в руки большой клубок, и назовите что-то, чем вы можете поделиться с группой, например, «улыбка», «возможность выговориться» и т. п.
- Затем катните клубок в сторону одного из участников, удержав в руке конец веревки. Попросите этого участника назвать что-то, что он может дать другим.

- После того, как все участники высказались, попросите их встать, не отпуская веревку и приподняв сетку в воздухе. Объясните, что эта сеть символизирует то, как связаны между собой все участники группы, что каждый участник группы может многое дать другим и что нужно работать сообща, чтобы поддерживать друг друга.
- Потом попросите нескольких ребят выпустить веревку из рук. Спросите группу, что произошло, как только ребята отпустили веревку из рук. Поговорите с детьми о том, насколько слабее стала сеть после того, как веревку отпустили из рук.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Объясните группе, что если кто-то из держащих оказывается вне сети, то она становится намного слабее и «работает» гораздо хуже. Подчеркните, что каждый участник играет свою роль в поддержке остальных.

8. Сеть инноваций в области психического здоровья (The Mental Health Innovation Network); Проект упражнений CFS <https://www.mhinnovation.net/>

РАЗДЕЛ
4

Навыки взаимоотношений

В этом разделе приводятся упражнения, которые помогут детям и подросткам развивать навыки выстраивания взаимоотношений. Навыки имеют цель выстраивать и сохранять нормальные дружеские отношения с различными людьми и группами. Навыки взаимоотношений, включенные в этот раздел, включают общение, ведение переговоров, противостояние отрицательному групповому давлению и разрешение конфликтных ситуаций.

Упражнение 30: Перескажи историю

ЦЕЛЬ: показать подросткам важность умения быть хорошим слушателем и откликаться как способа развития коммуникативных навыков.

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: раздаточный материал «Перескажи историю» из приложения



УПРАЖНЕНИЕ:

- Вызовите волонтеров и разделите их на две команды (не более 6 участников в каждой команде). Назначьте наблюдателя и дайте ему/ей лист оценки. Наблюдатель ставит оценку истории в конце упражнения.
- Попросите обе команды выйти за дверь и подождать, пока их позовут.
- После этого объясните остальным участникам группы, что один из членов Команды № 1 войдет, и кто-то из оставшихся в комнате прочитает ему одну историю - один раз, четко и громко.

Задавать вопросы нельзя, читающий или слушающий не могут давать комментарии, и историю прочтут только один раз.

- Выберите того, кто прочтет историю, из присутствующих в комнате.
- Теперь попросите Команду № 1 прислать в комнату одного своего участника, которому историю должны прочитать. После прочтения истории пригласите в комнату второго участника Команды № 1. Теперь попросите первого участника Команды № 1 пересказать историю второму как можно ближе к тексту. Вопросы задавать нельзя, общение между обоими участниками команды запрещено.
- Теперь пригласите зайти третьего участника Команды № 1 и попросите второго участника пересказать ему историю как можно ближе к тексту. Повторите упражнение для четвертого и пятого участников. Помните: вопросы и общение запрещены.
- Последний участник должен пересказать историю всей группе. Теперь наблюдатель должен оценить пересказ, исходя из того, сколько подробностей из всех пятнадцати вспомнил последний участник команды.
- Теперь повторите упражнение для Команды № 2, но с одним важным отличием. Зайдя в комнату, участники Команды № 2 могут задавать уточняющие вопросы и взаимодействовать с рассказчиком столько, сколько захотят.
- После того, как последний участник Команды № 2 выслушает историю, он/она перескажет историю всей группе как можно ближе к тексту. Наблюдатель дает свою оценку с учетом того, сколько подробностей из пятнадцати назвал последний участник.

- Как правило, оценка Команды № 2 оказывается выше, чем у Команды № 1.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Как чувствовала себя Команда № 1, не имея возможности задавать уточняющие вопросы или общаться иным образом?
- Как чувствовал себя рассказчик?
- Что вы заметили во время выполнения задания Командой № 1?
- Что вы заметили во время выполнения задания Командой № 2?
- Можете ли вы вспомнить тот момент, когда коммуникация зашла в тупик, потому что она была односторонней?
- Случается ли, что вы не позволяете высказаться другому человеку?
- Есть ли среди ваших знакомых человек, который всегда задает правильные уточняющие вопросы и выражает искреннюю заинтересованность в ваших словах? Как вы себя чувствуете, общаясь с таким человеком?
- Есть ли люди, которых вы бы, действительно, хотели выслушать и с кем бы хотели пообщаться на этой неделе? Кто это и почему?

В заключение подведите итог:

- В то время, как во время пандемии семьи прилагают большие усилия для того, чтобы внутрисемейные отношения приносили радость и были продуктивными, в центре внимания должна оказаться эффективная коммуникация.
- Эффективная коммуникация подразумевает четкое выражение мыслей, внимательное слушание и постановку правильных уточняющих вопросов с целью услышать и понять сказанное вам,

тогда как собеседники должны правильно воспринять вашу мысль.

- Когда мы действительно слушаем кого-то, мы посылаем очень четкий сигнал о том,

что мы ценим этого человека, но только в том случае, если мы слушаем, чтобы понять, а не чтобы просто дать какой-то ответ.

Упражнение 31: Я умею слушать, если...



ЦЕЛЬ: Определить ключевые навыки умения слушать

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: доска флипчарт, бумага, ручки или маркеры.

УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите участников на небольшие группы. Выдайте каждой группе бумагу и маркеры/ручки.
- Попросите группы записать как можно больше предложений, логически завершающих утверждение «Я умею слушать, если...». Например, они могут написать:

Я - хороший слушатель, если я...

- не перебиваю говорящего;
 - слушаю внимательно;
 - сосредотачиваюсь на словах другого;
 - смотрю на говорящего;
 - сохраняю молчание.
- По прошествии 10 минут предложите каждой группе поочередно прочитать написанное.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Насколько хорошо вы обычно слушаете других?
- Допустимо ли перебивать других людей? В каких ситуациях это допустимо?
- Заставило ли выполнение этого задания задуматься о вашем собственном умении слушать?

- Что вы чувствуете, когда вы делитесь чем-то с человеком, по-настоящему вас слушающим?
- К кому из вашего окружения вы хотели бы начать прислушиваться внимательнее?
- И кто из вашего окружения должен начать прислушиваться к вам более внимательно?

Упражнение 32: Саймон попросил

ЦЕЛЬ: Научить тому, как важно обращать внимание и внимательно слушать инструкции

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей занять позиции, оставив место для движения между участниками.
- Сообщите им, что в этой игре вы будете давать им определенные инструкции, например: «Саймон попросил прикоснуться к носу», и они должны выполнить эту команду как можно быстрее.
- Отработайте несколько простых инструкций.
- Теперь скажите, что они должны выполнять команду только в том

случае, если она начинается со слов: «Саймон попросил», а если же команда не начинается со слов «Саймон попросил», то они не должны выполнять ее, а только неподвижно стоять.

- Отработайте еще несколько простых команд, используя: «Саймон попросил», а потом без «Саймон попросил».
- Некоторые дети будут выполнять неправильную команду. Пусть все посмеются, а потом продолжайте.
- Во время этой игры дети должны

обращать внимание на два аспекта:

- нужно или не нужно выполнять команду;
- что именно надо сделать.
- Чтобы было веселее, превратите игру в соревнование, например, дети должны садиться, выполнив не ту команду, а затем посмотрите, кто останется стоять.
- Отличные предложения на тему команд/инструкций можно найти по ссылке: <https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Иногда выслушать внимательно не так уж и просто, что приводит к неправильным действиям. Можете вспомнить, когда вы оказывались в такой ситуации?
- Что можно сделать для того, чтобы слушать действительно внимательно?
- Кто - те важные люди, которых вы должны слушать внимательно ежедневно?
- Если вдруг вы что-то не расслышали, всегда можно попросить собеседника повторить сказанное.

Упражнение 33: Апельсины агли

ЦЕЛЬ: Сосредоточиться на навыках ведения переговоров и сотрудничества, которые являются важной частью управления социальными отношениями

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: раздаточный материал для упражнения «Апельсины агли» из приложения



УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите участников на небольшие группы. Затем попросите каждую группу сформировать две команды — команду доктора Смита и команду доктора Джонс.
- Раздайте командам их материалы: команда доктора Джонс получает материал № 1 – по

одному экземпляру каждому участнику, а команда доктора Смит получает материал № 2 – по одному экземпляру каждому участнику.

- Дайте командам по 15 минут на ознакомление с материалом и выработку стратегии ведения переговоров в целях

приобретения апельсинов, необходимых обеим командам. Убедитесь, что участвующие в переговорах команды находятся на достаточном расстоянии друг от друга и не могут подслушать переговоры соперника.

- По прошествии 15 минут пригласите команды приступить к переговорам. Объясните, что через 15 минут каждая команда должна поделиться со всей группой достигнутым соглашением.

Некоторые команды не поймут, что команде доктора Джонс нужен только сок, а команде доктора Смита — только корки от апельсинов. Обе команды могут успешно совместно использовать весь урожай апельсинов, ведь каждая из них нуждается в разных частях фрукта.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какие команды поняли, что им нужны разные части апельсина и что обе команды могут использовать все апельсины?
- Те, кто этого не понял: что происходило в вашей группе?
- Когда вы поняли, что вам нужны разные части фрукта, как это изменило ваши переговоры?
- Те, кто так и не понял: насколько трудно проходили ваши переговоры? К какому решению вы пришли в конечном счете?

В заключение подведите итог:

- Как правило, в переговорах мы раскрываем только свои собственные потребности и не рассказываем о своей реальной цели.

- В упражнении «Апельсины агли» ваша позиция заключалась в том, что вашей команде нужны апельсины, и она во что бы то ни стало сделает более выгодное предложение, чем команда соперников. Однако команде доктора Джонс нужны только корки, а команде доктора Смита — только сок от апельсинов.
- Когда в переговорах мы фокусируемся только на собственных потребностях, результат может быть только победа или поражение.
- Для успешных переговоров необходимо смотреть глубже и понимать истинные цели каждой стороны. Определив цели и задачи, можно начинать поиск точек соприкосновения в поиске беспроеигрышного для всех варианта.
- Вспомните недавние случаи с переговорами, во время которых вы не стали «копать глубже», поэтому беспроеигрышного варианта добиться не удалось?
- А есть ли примеры, когда вы «копнули глубже» и скооперировались на почве общих интересов?
- Могут ли у вас на этой неделе состояться ситуации с переговорами, на которых вы могли бы отработать выход за рамки собственных потребностей и совместно обсудить цели и задачи?
- В повседневности мы постоянно вступаем в переговоры. Пусть не все ситуации, но многие из них - важны. Если мы научимся делиться информацией и научимся искать общий интерес и общие цели в ситуации переговоров, то беспроеигрышный для всех результат возможен чаще всего.

Упражнение 34: Командная работа

ЦЕЛЬ: Обратить внимание детей на плюсы сотрудничества и командной работы

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: футбольные мячи, мячи для нэтбола или другие объемные, но легкие предметы, например, мягкие игрушки или маленькие пластмассовые ведра



УПРАЖНЕНИЕ:

- Создайте простую короткую полосу препятствий, используя стулья, столы или другие предметы, которые можно найти в классе или дома (дети должны быть в состоянии обойти такие предметы или перепрыгнуть через них без риска для себя).
- Разделите группу на пары и вручите им по одному предмету. Объясните, что паре нужно пронести предмет через полосу препятствий, не уронив и без использования рук. Можно использовать любые другие части тела, однако предмет должны переносить оба участника пары вместе, при этом задействовав одну и ту же часть тела, например:
 - удерживая предмет между двух локтей;
 - между двумя плечами;
 - подбородками;
 - коленями;
 - пальцами;
 - между ладоней;
 - между спинами;
 - между лбом;
 - щеками;
 - бедрами;
 - головами.
- Предложите первой паре стартовать. После первой пары пригласите вторую, однако им нельзя использовать часть тела, уже задействованную первой парой.
- Цель заключается в том, чтобы все пары пронесли предмет через полосу препятствий, не уронив его и задействовав различные части тела.
- Если предмет падает, пара должна начать прохождение полосы препятствий заново.
- В завершение упражнения предложите всем членам группы пронести предмет через полосу препятствий общими усилиями. На этот раз можно использовать руки, но при этом каждый участник группы должен непрерывно быть в контакте с предметом.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какова была ваша реакция на запрет использовать руки?
- Действовать сообща было просто или трудно?
- Когда мы учимся действовать сообща, мы чувствуем себя лучше. Многие задачи можно выполнять самостоятельно, но немало и таких, которые гораздо легче

и веселее выполнять совместными усилиями.

- Бывают ли ситуации дома, в школе или в компании друзей, в которых вы можете более тесно взаимодействовать?
- Есть ли человек, с которым вы бы хотели научиться лучше взаимодействовать на этой неделе?

Упражнение 35: Музыкальные стулья⁹

ЦЕЛЬ: научиться действовать сообща, вовлекая других.

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: один стул или кусок газеты для каждого ребенка, музыка.



УПРАЖНЕНИЕ:

- Расставьте стулья/ разложите куски газеты по кругу. В начале упражнения у каждого ребенка должно быть по одному стулу/ куску газеты. Газета лучше подходит для выполнения задания на улице.
- Правила - такие же, как в игре «музыкальные стулья». Включите музыку и попросите детей побегать вокруг стульев. Объясните, что, как только музыка

остановится, им нужно найти стул/ место и сесть на него.

- Перед началом второго раунда уберите один стул/ кусок газеты. На этот раз, объясните детям, что, когда музыка остановится, им нужно проявить изобретательность и помочь другу другу с тем, чтобы все могли сесть: например, сесть вдвоем на один стул или на один кусок газеты.

9. Источник: Woodcraft Folk. http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs, обращение: 18 марта 2008 г.

- Повторите раунд столько раз, сколько это необходимо. Побуждайте детей находить такие варианты, чтобы никто не выбывал из игры. Не предлагайте готовые решения — пусть они найдут их самостоятельно. Они быстро поймут, что могут использовать один стул, сев друг другу на колени или уместившись вдвоем.
- Убирайте по одному стулу в каждом раунде, усложняя игру. Как только кто-то из детей оказывается перед выбыванием из игры (т. е. не может поместиться на стул или кусок газеты), игра заканчивается.
- Повторите игру еще несколько раз, чтобы дать детям возможность находить креативные решения, позволяющие всем оставаться в игре.
- Не забудьте похвалить детей за изобретательность, если они преуспели в вовлечении, а не исключении из игры других участников!

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Понравилась ли вам эта игра?
- Уступил ли кто-то тебе место? Какие чувства вызвал у тебя этот поступок?
- Играли ли вы раньше в «музыкальные стулья»? Чем отличается сегодняшняя игра?
- Пытался/лась ли ты помочь другим во время игры? Что ты сделал/а?
- Что можно сделать, чтобы помочь другим остаться в игре?
- Какие еще поступки можно совершать в повседневности, вовлекая других?

ИМЕЙТЕ В ВИДУ:

Для представителей некоторых наций такая игра невозможна при одновременном участии обоих полов, т.к. игра может подразумевать очень тесный физический контакт. Если девочки почувствуют неловкость во время такой игры, они могут отстраниться, ограничить участие или вообще отдалиться от занятий. В таком случае, если количество детей позволяет, можно разделить группу на два круга: для девочек и для мальчиков или проводить игру на отдельных занятиях для девочек и для мальчиков.

Упражнение 36: Рискованное дело!

ЦЕЛЬ: Заострить внимание на риске попасть под негативное влияние сверстников

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: карточки с рецептом

вашего любимого блюда, для приготовления которого нужны пять - шесть ингредиентов. Чистые листы бумаги для каждого ребенка, карандаши или ручки.



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей описать случаи рискованного или опасного поведения. А какое поведение можно считать безопасным в противоположность опасному?
- Раздайте карточки с рецептом и скажите: *«Это - рецепт моего любимого блюда. Если смешать все ингредиенты определенным образом, получится вкусное блюдо. Если поменять ингредиенты или порядок приготовления, то блюдо получится не таким, как нужно. Случалось ли вам приготовить не очень вкусное блюдо из-за того, что вы забыли включить один из ингредиентов?»*
- Теперь раздайте по два чистых листа бумаги, ручку или карандаш и попросите детей составить свой собственный «рецепт успеха».
- Объясните, что на одном листке

надо записать рецепт правильного и нормального поведения. Попросите детей записать рецепт, включая все те эмоции, действия и мысли, которые, по их мнению, необходимы для нормального образа жизни. Например, оказание помощи по дому, выделение одного часа на выполнение уроков ежедневно, регулярные занятия физкультурой, правильное питание, достаточное количество сна, позитивное отношение к жизни. Это поможет детям добиваться успеха в повседневности.

- Объясните, что на втором листке необходимо записать рецепт опасного и ненормального поведения. Попросите детей записать рецепт, включая все те чувства, действия и мысли, которые, по их мнению, могут привести к нездоровому/ненормальному образу жизни. Например, плохое питание, нежелание учиться,

ссоры с членами семьи, вовлечение в рискованные компании.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Предложите нескольким участникам прочитать вслух свои рецепты.
- Что в них общего?
- Как претворить в жизнь рецепты успеха и избегать рецептов неудач?

В заключение подведите итог:

- Здоровый самоанализ покажет, когда ты рискуешь попасть под негативное групповое давление, и поможет проконтролировать себя, не поддаваясь негативному воздействию друзей.
- Люди, не владеющие самоанализом, не думают о последствиях своего поведения. Они просто действуют и

сталкиваются с последствиями позже. Для них популярность - важнее умного выхода из ситуации и безопасности.

- Высокий уровень социальной осведомленности позволит тебе понять, когда другие пытаются давить на тебя в своих целях.
- Твои социальные и отношенческие навыки позволяют сохранять уверенность в таких ситуациях и отстаивать правоту.
- Когда ваши друзья поймут, что вы - не из тех, кто поддается давлению сверстников, они перестанут давить на вас.
- Всегда будьте честными с собой. Ни за что не позволяйте другим принимать важные решения за вас.
- И помните: что делать или не делать вашим друзьям — это их личный выбор. А что делать вам — ваш!

Упражнение 37: Шарик в бутылке

ЦЕЛЬ: Заострить внимание на влиянии сверстников

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: одна использованная пластиковая бутылка и шарик для каждой пары участников.



УПРАЖНЕНИЕ:

- Разделите группу на пары и дайте каждой паре бутылку и ненадутый шарик.
- Один участник надует шарик, но не завязывает его.
- Другой участник рисует большой смайл на надутом шарике, а затем сдувает его.
- Один из них делает надпись «Групповое давление» на бутылке.
- Потом они кладут сдутый шарик в пустую

бутылку и натягивают отверстие шарика на горлышко бутылки, при этом шарик остается в бутылке.

- Теперь попросите их надуть шарик внутри бутылки.
- Шарик не надувается.
- Когда все безрезультатно попробуют, попросите вынуть шарик из бутылки, а потом надуть его и завязать.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Задайте вопрос: видят ли дети связь между упражнением и групповым давлением сверстников. Объясните следующим образом: «Шарик — это вы, а бутылка — групповое давление сверстников. Когда вас не ограничивает «бутылка» влияния сверстников, вы можете развиваться и становиться тем, кем хотите. Если вас ограничивает такая «бутылка» влияния сверстников, она не позволяет вам достичь самореализации. Групповое давление сверстников может препятствовать вашему личностному росту».
- Можете вспомнить, как групповое давление сверстников мешало вам или другим расти?
- Подумайте, как не допустить попадания в «бутылку» группового давления сверстников?
- Объясните, что группового давления можно избежать несколькими способами:

- общайтесь с теми, кто умеет давать отпор попыткам сверстников оказать влияние;
- учитесь говорить «нет»;
- попросите помощи у родителей, друзей или учителей, если у вас не получается противостоять групповому давлению сверстников;
- даже если вы уже попали в проблематичную ситуацию, вы все еще можете выйти из нее и дать отпор давлению сверстников;
- тщательно выбирайте друзей; не общайтесь с людьми, которые вынуждают вас быть не тем, кто вы есть;
- думайте наперед и избегайте даже оказываться в ситуациях, в которых вы можете попасть под давление;
- осознайте, что иногда нормально и полезно побыть в одиночестве и совсем необязательно всегда быть членом какой-то компании.

В заключение скажите детям:

«Когда ваши друзья поймут, что вы - не из тех, кто поддается давлению сверстников, они перестанут давить на вас. Всегда будьте честными с собой. Ни за что не позволяйте другим принимать важные решения за вас. И помните: что делать или не делать вашим друзьям — это их личный выбор. А что делать вам — ваш!»

Упражнение 38: Зеркало в коробке

ЦЕЛЬ: Повысить уверенность в себе и самоуважение и помочь детям быть самими собой и не поддаваться негативному влиянию сверстников.

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: картонная коробка с крышкой. Зеркало приклеивается на дно коробки.



УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей сесть в круг. Поставьте коробку в центр круга, при этом крышка должна быть закрыта.
- Объясните детям, что они должны по очереди подходить и заглядывать в коробку.
- Скажите, что каждый из них должен заглянуть в коробку, а затем снова закрыть ее крышкой.
- Попросите не говорить остальным, что они увидели в коробке, это должно быть сюрпризом для каждого.
- Теперь скажите: *«В коробке хранится изображение человека, по-настоящему УНИКАЛЬНОГО, ценного и важного, которого вы должны уважать и очень любить».*

- Затем попросите детей заглянуть в коробку по одному. Они увидят зеркало и свое собственное отражение в нем. После этого попросите их вернуться на свои места в круге.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Понравилось ли вам это задание?
- Кого вы увидели в коробке? Удивило ли вас это?
- Сегодня каждый увидел в коробке свое. Никто не скажет, что он увидел то же самое, что и его друг.
- Каждый из вас - особенный и уникальный, в мире нет еще одного такого же, как вы.
- Представьте себе, как странно было бы заглянуть в зеркало и увидеть в нем лицо своего лучшего друга!

- Иногда другие люди, и даже друзья, могут пытаться вынудить вас сделать что-то против вашей воли.
- В тот момент вспомните о зеркале в коробке. Оставайтесь собой и не позволяйте никому пытаться вас переделать.
- Можете вспомнить, когда такое случалось?

Упражнение 39: В положительном свете



ЦЕЛЬ: Обсудить с подростками способы эффективного разрешения разногласий и конфликтов

ВРЕМЯ: 90 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- бумага для флипчарта;
- маркеры, ручки, раздаточные материалы: «Вопросы для обсуждения в команде» и «Типы поведения в конфликтной ситуации» из приложения для каждой команды;
- раздайте листы с заданием или напишите вопросы на флипчарте.

ЗАДАНИЕ, ЧАСТЬ 1:

- Разбейте большие группы на команды поменьше (не менее трех команд) и выдайте каждой команде лист бумаги для флипчарта, несколько маркеров, ручки и раздаточный материал.
- Попросите обсудить в командах, как участники понимают слово «конфликт», затем написать свое определение этого понятия, **не используя термины с негативным смыслом**, на бумаге для флипчарта и сделать рисунок, иллюстрирующий данное понятие.
- Когда команды закончат выполнять задание, попросите представить свои идеи группе. Развесьте листы флипчарта на стене.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Возникли ли затруднения с описанием понятия «конфликт» в положительном свете?
- Согласны ли вы с утверждением о том, что чаще всего мы воспринимаем конфликт как нечто плохое?
- Но эти рисунки говорят о том, что у конфликта есть и положительная сторона.
- Какие негативные ассоциации связаны со словом «конфликт»?
- Можно ли разрешить конфликт, если мы воспринимаем его только негативно?

ЗАДАНИЕ, ЧАСТЬ 2:

- Попросите команды прочесть раздаточный материал «Типы поведения в конфликтной ситуации» и следовать приведенным в нем указаниям.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Попросите команды собраться вместе.
- Что вы подумали, когда вам предложили определить, поведение какого животного вам свойственно?
- Иногда мы вступаем в роли разных животных в зависимости от типа конфликта. Какие примеры вы можете привести?
- В конфликтных ситуациях нам нужно стараться вести себя как мудрая сова.
- При правильном поведении в конфликтной ситуации конфликт может привести к сильным переменам в вашей жизни.
- Бывают ли ситуации, в которых какой-то из этих методов мог бы оказаться полезным или, наоборот, бесполезным?
- По каким причинам люди предпочитают избегать конфликт, а не вступить в него?

Упражнение 40: Мудрая сова



ЦЕЛЬ: Познакомить детей с различными способами разрешения конфликтов

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: Распечатайте плакат с изображениями черепахи, плюшевого медведя, акулы и совы (раздаточный материал «Типы поведения в конфликтной ситуации») или нарисуйте их на доске.

УПРАЖНЕНИЕ:

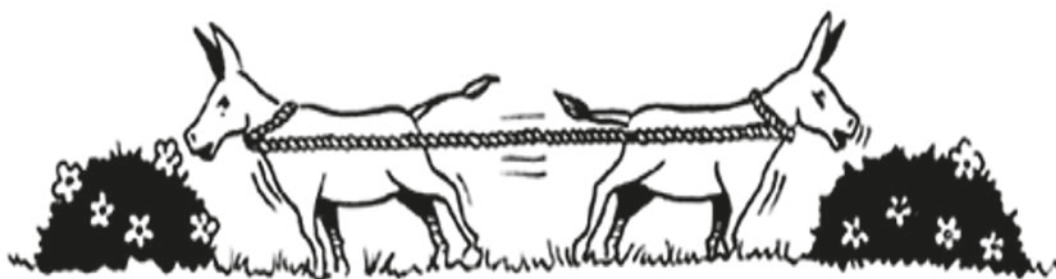
- Посмотрите вместе с детьми на изображения черепахи, мишки, акулы и совы. Объясните, что в конфликтных ситуациях, как правило, все люди ведут себя как одно из этих животных:
- **черепаха** боится вступать в конфликт и, как правило, прячется в панцирь сразу при возникновении конфликта;
- **мишки тоже** не любят конфликты и хотят дружить со всеми, поэтому в конфликте всегда уступают. Мишка сделает все, чтобы был мир, и согласен даже отказаться от своих желаний и потребностей;
- **акула** всегда пытается поступать по-своему и готова бороться. Акула не любит поддаваться и настаивает на своей правоте, заставляя других соглашаться;

- **Сова** пытается идти навстречу и выслушать, чтобы понять причину конфликта, и ищет пути разрешения проблемы мирным способом, чтобы все остались довольны результатом.
 - Разделите группу на команды по четыре человека и предложите каждой команде свой сценарий разногласия. Например, разногласие по поводу того, к кому домой идти смотреть кино, или в какую игру играть, или что есть и т. п. Скажите, что каждый хочет делать не то, что остальные, и команда не может решить, что делать.
 - Попросите команды разыграть разрешение конфликта, при этом каждый участник должен взять на себя роль одного из описанных животных. Черепаха прячется, медвежонок соглашается со всеми, акула пытается заставить всех поступать так, как она хочет, а сова ищет компромисс, устраивающий всех.
 - Попросите команды по очереди разыграть разрешение конфликта перед остальными.
- не кричите и не теряйте терпение;
 - попросите черепаху вылезти из домика и поговорите о том, чего дети хотят на самом деле;
 - попросите мишку не забывать о том, что он не должен сдаваться, а должен делиться своими мыслями о том, чего он хочет на самом деле;
 - попросите акулу не кипятиться и выслушать других, чтобы понять, если ли возможность взаимодействия с другими;
 - спросите группу, могут ли дети пойти на какие-то уступки, чтобы найти выход и сохранить дружеские отношения.
- Давайте на этой неделе подумаем, как мы можем пойти навстречу нашим близким и друзьям, чтобы разрешить разногласия, не становясь черепахой, мышкой или акулой. Давайте на этой неделе попробуем быть совами и посмотрим, что из этого выйдет.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Как все пережили черепахи? А мишки? А акулы? А совы?
- Чье поведение в споре вам понравилось больше всего?
- Иногда можно вести себя как черепаха, мишка или акула, но если вопрос серьезный, нужно постараться вести себя как сова.
- Советы как стать совой:
 - внимательно выслушайте все стороны и дайте им понять, что их идеи важны для вас;

Упражнение 41: Два голодных ослика



ЦЕЛЬ: понять, что у каждого свои потребности, что может вызывать конфликт.

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Можно использовать при работе с одним ребенком или в качестве группового упражнения

ПОТРЕБУЕТСЯ: плакат «Голодные ослики» из приложения

УПРАЖНЕНИЕ:

- Повесьте плакат «Два голодных ослика» из приложения и расскажите их историю.

«Один фермер связал двух осликов вместе, чтобы они не могли разойтись. Один ослик видит сочную траву в одном месте, а другой ослик — в другом месте. Каждый тянет в свою сторону к сочной траве, но ни у кого ничего не получается, потому что они связаны вместе. Тут прилетает умная птичка и говорит им, что если есть траву по очереди, то каждой доберется к своей еде! Ослики послушались совета, и вскоре оба отлично наелись сочной травкой».

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Спросите детей, доводилось ли им попадать в подобную ситуацию. Послушайте несколько примеров и обсудите то, как дети вышли из сложившейся ситуации.

РАЗДЕЛ
5

Ответственное принятие решений

В этом разделе описаны задания, которые помогут детям и подросткам оценить важность принятия обдуманных решений и развить навыки эффективного разрешения проблем.

Упражнение 42: Заблудившийся в пустыне

ЦЕЛЬ: познакомить подростков с эффективной системой принятия рациональных решений.

ВРЕМЯ: 120 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: раздаточный материал «Заблудившиеся в пустыне» и плакат или рисунок с «Пошаговым методом»



ЗАДАНИЕ ПЕРВОЕ

- Разбейте группу на команды и выдайте каждой команде материалы по теме «Заблудившиеся в пустыне».
- Попросите участников прочесть инструкции, а затем спросите, если ли у них вопросы.
- Как только все вопросы будут отвечены, дайте 30 минут на выполнение задания.
- Все команды должны собраться в одну группу, и один участник от каждой команды зачитывает составленную группой классификацию.

После того, как все команды зачитали свою классификацию, повесьте плакат «Экспертная классификация» и обсудите его с группой.

- Объясните, что эксперты считают, что лучше всего оставаться на месте и ждать помощи, что и легло в основу их классификацию.
- Предложите группе обсудить экспертную классификацию.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Что произошло в ваших командах? Кто руководил процессом принятия решения?
- Было ли учтено ваше мнение?
- Каким образом делался выбор?
- Проводилось ли голосование в командах?
- При возникновении расхождения во мнениях как вы решали его?

ЗАДАНИЕ ВТОРОЕ

- Скажите: *«Я надеюсь, что вы никогда не заблудитесь в пустыне и вам не придется решать, что делать для своего спасения. Скорее всего, с вами такое не случится никогда. Тем не менее, в жизни вам придется принимать очень важные решения, которые могут иметь серьезные последствия. Некоторые люди затрудняются с рациональным принятием решений. Они либо избегают принятия решения и надеются, что все разрешится само собой, что происходит редко, либо принимают поспешное импульсивное решение, основываясь на неверной информации. В результате многие попадают в замкнутый круг принятия неверных решений, что приводит к негативным последствиям и сожалению».*
- Объясните, что сделать рациональный выбор просто. Тем не менее, лишь немногие придерживаются этого метода, который называется «Пошаговый». Он работает следующим образом:

Повесьте плакат «Пошаговый метод» из приложения.

Объясните каждый этап:

1 Проговорите вслух

Если вам предстоит принять непростое решение, проговорите свои мысли о нем вслух. Представьте его. Обсудите его с другими. Запишите его на бумаге. Когда вы проговариваете какое-то важное решение, оно обретает реальную ипостась, переставая быть отвлеченной мыслью в голове. Когда вы проговариваете важное решение, которое необходимо принять, вы назначаете себя ответственными за принятие правильного решения.

2 Продумайте возможные варианты

При принятии решения всегда есть варианты, которые необходимо учитывать. На этом этапе тщательно продумайте все возможные варианты действий. Продумайте один вариант, другой, третий, вернитесь к первому и т. д. Оставайтесь на месте! Вариантов много. На этом этапе вы продумываете наиболее разумные варианты из возможных.

3 Подумайте о последствиях

Определив все возможные варианты, подумайте над каждым из них и задайте себе непростой вопрос: что может случиться, если я выберу именно этот вариант? На этом этапе очень важно активизировать рассудок, потому что от этого будет зависеть ваш выбор. Будьте честны и точны, рассуждая о последствиях принимаемого решения. Именно на этом этапе большинство людей сталкиваются с трудностями, поскольку они торопятся и не думают о последствиях того или иного действия.

4 Выберите один вариант

Тщательно продумав все возможные варианты, выберите наиболее оптимальный. Это действительно трудный этап в принятии хорошего решения, поскольку если выбор сделан, все остальные варианты нужно отбросить, а это непросто. Хочется, чтобы оставалось как можно больше вариантов! Это тормозит принятие решения. Хочется продолжать прокручивать варианты, так и не останавливаясь на одном. Это не самый эффективный путь для вашего роста,

перемен и прогресса в жизни. Поэтому придется выбрать только один вариант!

5 Действуйте

Как только вы выбрали вариант, который считаете наиболее оптимальным, пора действовать. Действуйте уверенно и воплощайте в жизнь свое решение, не сожалея об отклоненных вариантах. А если выбранное решение не сработает, вы всегда можете вернуться и повторить все пять этапов процесса.

Упражнение 43: На необитаемом острове

ЦЕЛЬ: познакомить детей с эффективным способом принятия рациональных решений.

ВРЕМЯ: 60 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 8-12 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек

ПОТРЕБУЕТСЯ: бумага и ручки, плакат «Пошаговый метод» из приложения

УПРАЖНЕНИЕ:

- Попросите детей разделить на небольшие группы и дайте им следующее задание:
- К сожалению, ваш круизный лайнер сел на мель. На шлюпке вы доплыли до небольшого островка.
- Сколько времени вы проведете на нем - неизвестно.



- С корабля вы можете взять с собой на остров только одну вещь, и в вашем распоряжении всего несколько минут на то, чтобы сделать свой выбор.
- Решите, что взять, и расскажите остальным, почему вы решили взять именно эту вещь. Расскажите, как вы будете использовать данный предмет.
- После того, как все участники поделились

своими идеями, предложите командам подумать, как они могут повысить свои шансы на выживание при помощи изобретательных комбинаций между взятыми предметами, или убедив товарищей взять другие предметы.

- Дайте участникам 10-15 минут на совещание, а затем попросите каждую команду рассказать о своих идеях.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Будем надеяться, что вы никогда не окажетесь на необитаемом острове, и вам не придется решать, что делать для своего спасения. Скорее всего, с вами такое не случится никогда.
- Тем не менее, в жизни вам придется принимать очень важные решения, которые могут иметь серьезные последствия.
- Некоторые люди затрудняются с рациональным принятием решений. Они либо избегают принятия решения и надеются, что все разрешится само собой, что происходит редко, либо принимают поспешное импульсивное решение, основываясь на неверной информации.
- В результате многие попадают в замкнутый круг принятия неверных решений, что приводит к негативным последствиям и сожалению.
- Однако есть простой метод рационального принятия решения. Тем не менее, лишь немногие придерживаются этого метода, который называется «Пошаговый». Давайте изучим его.
- «Пошаговый метод» работает следующим образом:

Повесьте плакат «Пошаговый метод» или рисунок

Объясните каждый этап:

1 Проговорите вслух

Если вам предстоит принять непростое решение, проговорите свои мысли о нем вслух. Представьте его. Обсудите его с другими. Запишите его на бумаге. Когда вы проговариваете какое-то важное решение, оно обретает реальную ипостась, переставая быть отвлеченной мыслью в голове. Когда вы проговариваете важное решение, которое необходимо принять, вы назначаете себя ответственными за принятие правильного решения.

2 Продумайте возможные варианты

При принятии решения всегда есть варианты, которые необходимо учитывать. На этом этапе тщательно продумайте все возможные варианты действий. Продумайте один вариант, другой, третий, вернитесь к первому и т. д. Оставайтесь на месте! Вариантов много. На этом этапе вы продумываете наиболее разумные варианты из возможных.

3 Подумайте о последствиях

Определив все возможные варианты, подумайте над каждым из них и задайте себе непростой вопрос: что может случиться, если я выберу именно этот вариант? На этом этапе очень важно активизировать рассудок, потому что от этого будет зависеть ваш выбор. Будьте честны и точны, рассуждая о последствиях принимаемого решения. Именно на этом этапе большинство людей

сталкиваются с трудностями, поскольку они торопятся и не думают о последствиях того или иного действия.

4 Выберите один вариант

Тщательно продумав все возможные варианты, выберите наиболее оптимальный. Это действительно трудный этап в принятии хорошего решения, поскольку если выбор сделан, все остальные варианты нужно отбросить, а это непросто. Хочется, чтобы оставалось как можно больше вариантов! Это тормозит принятие решения. Хочется продолжать прокручивать варианты, так

и не останавливаясь на одном. Это не самый эффективный путь для вашего роста, перемен и прогресса в жизни. **Поэтому придется выбрать только один вариант!**

5 Действуйте

Как только вы выбрали вариант, который считаете наиболее оптимальным, пора действовать. Действуйте уверенно и воплощайте в жизнь свое решение, не сожалея об отклоненных вариантах. А если выбранное решение не сработает, вы всегда можете вернуться и повторить все пять этапов процесса.

Упражнение 44: Решение проблем¹⁰

ЦЕЛЬ: Познакомить детей с эффективным способом принятия рациональных решений.

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ

ВОЗРАСТ: 4-7 ЛЕТ

УЧАСТНИКИ: Требуется группа из шести и более человек



УПРАЖНЕНИЕ:

- Требуется не менее шести участников. Остальные дети могут наблюдать или создать другую группу.
- Попросите одного ребенка отойти от группы и закрыть глаза.

- Попросите остальных участников группы сделать круг, взявшись за руки. Не отпуская руки друг друга, участники должны попытаться сделать огромный узел. Разрешается переступать через руки или пролезать под ними.

10. <https://www.unicef.org/southsudan/media/2271/file>

- Теперь попросите отошедшего участника открыть глаза и попытаться распутать руки так, чтобы снова получился круг. Участники группы не должны отпускать руки друг друга ни на мгновение.

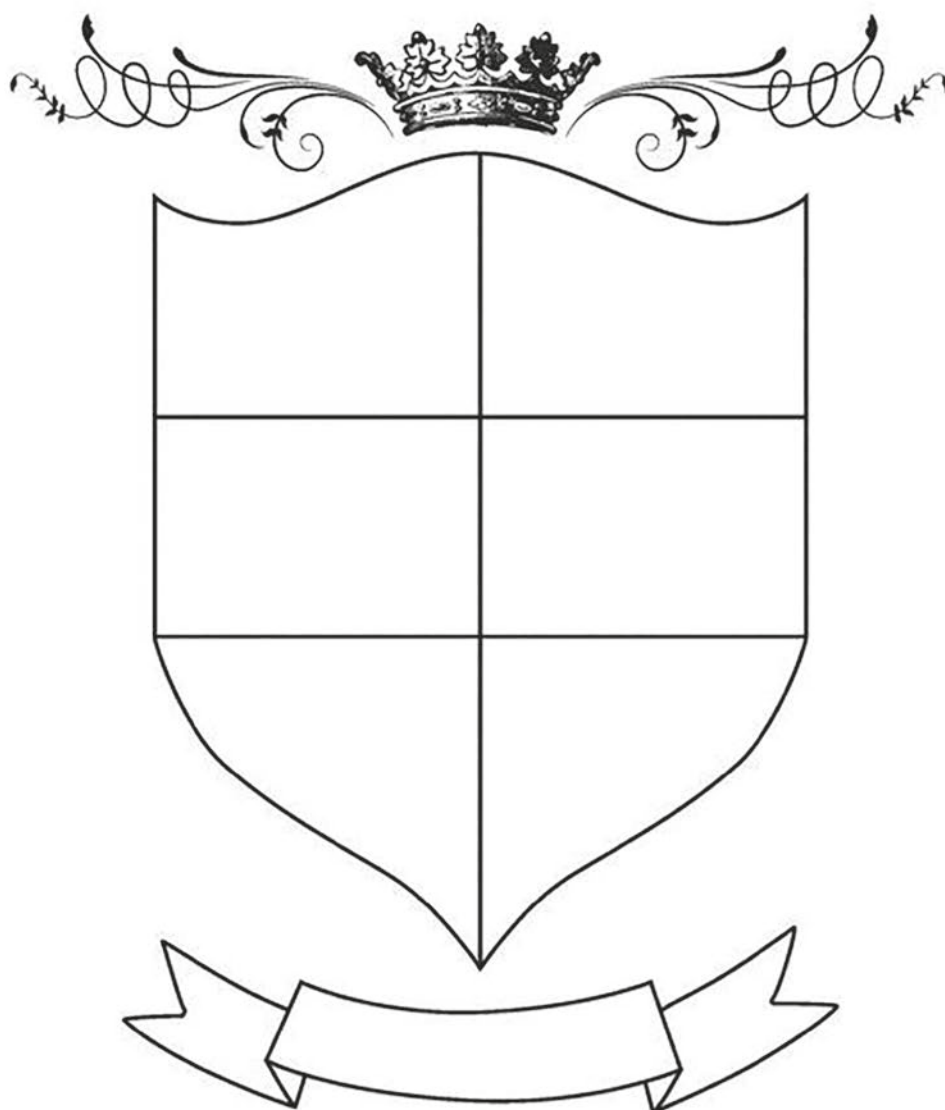
ОБСУЖДЕНИЕ:

- Как ты поступил, чтобы распутать узел?
- Можно ли сравнить распутывание узла с решением проблем в твоей жизни?
- Как ты обычно решаешь проблемы?
- Сегодня мы научились решать проблемы командой. Это не всегда просто, но совместными усилиями можно найти решение.

**Приложение.
Раздаточный
материал**

Упражнение 1 и 2: Я — это я

PERSONAL COAT OF ARMS



Упражнение 4: Чувства — наши друзья

НПИО

Назови эмоцию

Прими эмоцию

Изучи эмоцию

Отпусти эмоцию

Упражнение 8: Поверь в меня

Немного обо мне

1. Мой лучший друг/ моя лучшая подруга - это

2. Иногда мне жаль, что я не

3. Я всегда чувствую себя лучше, когда

4. Мне нравится, когда

5. Я уверен, что

6. Я чувствую себя сильным/сильной, когда

7. Моя семья мною гордится, потому что

8. Что я умею делать хорошо

9. Я с нетерпением жду, когда

10. Мое самое значительное достижение в этом месяце:

11. Сегодня я благодарен/благодарна за:

Вредное самовнушение

Вредное самовнушение — это когда мы повторяем про себя какую-то негативную мысль, например: «Я слишком глуп, чтобы хорошо учиться» или «Я - плохой, и поэтому у меня никогда не будет хороших друзей».

Запишите три негативных мысли, которые вы иногда говорите себе:

1. _____

2. _____

3. _____

Теперь подумайте, как по-другому, более положительно, перефразировать три мысли из этого списка, например: «Иногда мне грустно, но я дружелюбный и добрый» или «Иногда мне страшно, но я постараюсь быть смелым и не терять надежду».

Запишите три положительных мысли, которые вы можете говорить себе вместо вредных:

1. _____

2. _____

3. _____

Упражнение 13: Моя личная миссия

1. О чем я больше всего мечтаю

2. Чего бы мне хотелось добиться в жизни

3. Я точно смогу добиться этого, если буду стараться всем сердцем и мыслями:

4. Что я умею делать хорошо

5. Я считаю, что моя цель или миссия в жизни — это

Упражнение 14: В чем твоя суперсила?

Вопросы

1. Если бы ты был супергероем, то каким?

2. В чем заключалась бы твоя суперсила?

Почему?

3. С чем бы ты упорно боролся, если бы ты был супергероем?

Почему?

4. Как тебе кажется, тебе бы нравилось вершить добрые дела, если бы никто не знал, что их совершил ты?

5. Захотел бы ты помочь кому-то, кто тебе не симпатичен?

6. Изменилось бы твое отношение к себе, если бы у тебя была суперсила?

И как?

Упражнение 16: Цели по методу КИДРС

ЦЕЛИ по методу КИДРС

Конкретная

Измеримая

Достижимая

Реалистичная

Своевременная

Упражнение 24:

Переправляясь через Крокодилью реку

Легенда

Жили-были два лучших друга, Джон и Дэвид. Они жили в деревнях на противоположных берегах большой кишасей крокодилами Крокодильей реки, к которой было опасно приближаться, однако каждый день друзья встречались после школы, переходя по мосту через реку.

Однажды, гуляя по лесу недалеко от дома Джона, в глубине одной пещеры друзья нашли старинный сундук с сокровищами, в котором было столько золотых монет, сколько они и представить себе не могли. Они решили сохранить сокровище в тайне до окончания школы, когда они смогут потратить их на покупку грузовиков и открыть свою транспортную компанию. Они дали клятву друг другу хранить место, где находится сундук, в тайне и никому не рассказывать о нем.

В тот год сильное наводнение снесло мост над Крокодильей рекой, и, к несчастью, Джон и Дэвид больше не могли встречаться. Строительство нового моста могло занять несколько лет. Шло время, и друзья скучали друг по другу. Они часто махали друг другу руками, каждый со своего берега, и не забывали о своей мечте открыть компанию и стать успешными и богатыми.

В деревне Джона жил злой и коварный человек по имени Питер. Только у него была большая лодка, позволявшая ему переправляться через Крокодилью реку. Однажды он спросил Джона, не желает ли он переправиться через реку, чтобы встретиться со своим другом Дэвидом. Джон очень обрадовался возможности увидеть Дэвида снова, однако Питер попросил много денег за переправу через реку, которых у Джона не было.

Джон долго думал и наконец решил нарушить обещание, данное Дэvidу. Он решил рассказать Питеру о сокровище и поделиться им с ним за то, чтобы тот переправился на тот берег и перевез к нему Дэвида. Джон решил, что пришла пора им с Дэвидом забрать сокровище и перебраться в город, чтобы открыть свою компанию. Он отправил письмо Дэvidу с Питером, в котором поведал ему о своих планах, а на следующий день, к великой радости Джона, Дэвид вернулся с Питером. Это был настоящий праздник, и друзья долго делились новостями и планами переезда в большой город.

На следующий день они пошли в лес, чтобы забрать сокровище, но обнаружили, что Питер украл его и уплыл на своей лодке по реке. Они выяснили, что Питер тайком проследил за Джоном и узнал, где зарыто сокровище.

Дэвид сильно разозлился на Джона за то, что тот нарушил обещание, и сказал, что больше никогда не сможет доверять ему и что больше не хочет его видеть. Он наговорил много обидного и ушел навсегда.

Джон очень расстроился и не знал, что делать. Поэтому он пошел к одной деревенской старушке по имени Екатерина Премудрая и рассказал ей все, что произошло. Он сказал, что настолько рассержен, что хочет найти Питера и бросить его в Крокодилю реку. Он спросил Екатерину Премудрую, что ему делать. Екатерина, которая знала, каким плохим человеком был Питер, и боялась его, ответила, что она не может помочь и что Джону следует поступать так, как он считает нужным, прогнав его.

Джон стал искать Питера и однажды нашел его на лодке. Они начали ругаться, и Джон толкнул Питера, который споткнулся и упал в Крокодилю реку. Крокодилы съели его заживо!

Один деревенский мальчик по имени Тимоти, который знал, что Питер был коварным и многих ограбил, включая Джона и Дэвида, увидел драку Джона и Питера. Он видел, как Питер упал в реку и как его съели крокодилы. Тимоти сообщил об этом в полицию, Джона арестовали и посадили в тюрьму до конца жизни.

Дэвид так и не простил Джона и прожил жизнь несчастным, грустным и озлобленным человеком.

Таблица оценок

Всей командой вы должны решить, кто из пяти героев легенды поступил хуже всех, не забывая о причинах и последствиях их поступков. В следующей таблице поставьте каждому оценки по 5-балльной шкале. Оценка «1» соответствует наименее плохому поведению, а оценка «5» — самому худшему поступку. Итоговая оценка должна быть согласована со всеми.

Персонаж	Баллы
Джон	
Дэвид	
Питер	
Екатерина	
Тимоти	

Упражнение 30: Перескажи историю

Легенда

У одного фермера, выращивавшего ананасы в пустыне, был большой амбар с прочной жестяной крышей, в котором он хранил свой урожай до продажи на городском рынке. Однажды случился сильный песчаный ураган, который сорвал крышу с сарая. Крыша была погнута так, что ее невозможно было отремонтировать. Друг фермера, инженер по профессии, предложил ему упаковать крышу и продать ее на автомобильный завод «Тойота» в близлежащем городе Нортвинде, поскольку, как он слышал, они скупают металлолом по отличной цене. Фермер упаковал погнутую крышу в огромный деревянный ящик и оправил на завод «Тойота», четко указав обратный адрес для высылки денег на ящике. Прошло двенадцать недель, однако новости не поступали. Фермер стал волноваться и уже собирался отправить запрос на завод, когда получил письмо от «Тойоты»:

«Уважаемый господин, мы не знаем, что упало на вашу «Тойоту», но мы отремонтируем ее и пришлем обратно до 15-го числа следующего месяца».

Лист оценки

Подробность	Команда № 1	Команда № 2
Фермер, выращивающий ананасы		
Пустыня		
Большой сарай для хранения фруктов		
Прочная жестяная крыша		
Сильный песчаный ураган		
Крыша погнута так, что ее невозможно отремонтировать		
Друг фермера, инженер по профессии		
Автозавод «Тойота»		
Город Нортвинд		
По отличной цене		
В огромный деревянный ящик		
Четко указанный обратный адрес		
Прошло двенадцать недель		
Собирался написать запрос		
К 15-му числу следующего месяца мы отремонтируем вашу «Тойоту»		
Всего правильных ответов		

Упражнение 33: Апельсины агли

Раздаточный материал 1: секретные инструкции для команды доктора Смита

Ваша команда работает на доктора Смита, ученого, который, работая на фармацевтическом заводе в Мегасити, разработал лекарство от коронавируса на основе апельсина агли. Урожай этого редкого сорта составил около 4.000 плодов во всем мире, а вырастил их фермер Грин. Если вам удастся заполучить все 4.000 плодов агли, ваша команда сможет создать столько сыворотки из его сока, сколько хватило бы для спасения сотен тысяч пациентов пожилого возраста, наиболее уязвимых к коронавирусу. В то же время вы узнаете о том, что доктор Джонс из конкурирующей фармацевтической компании в Ультрасити также срочно ищет найти апельсины агли фермера Грина. Доктору Джонс агли нужны для создания лекарства от редкой формы рака, которая ежегодно уносит жизни тысяч людей.

Ваша компания уполномочила вашу команду поехать к фермеру Грину за закупкой 4.000 плодов агли. Вам сказали, что фермер продаст апельсины тому, кто предложит за них самую высокую цену. Ваша компания уполномочила вас предложить цену до 100.000 долларов США за все 4.000 апельсинов. Прежде, чем поехать к фермеру Грину, вы решаетесь на разговор с командой доктора Джонс для попытки заключения с ней сделки. Хорошо подумайте о том, какой информацией вы хотите поделиться с другой стороной, а какую - сохранить в тайне.

Раздаточный материал 2: секретные инструкции для команды доктора Джонс

Ваша команда работает на доктора Джонс, ученую, которая сотрудничает с фармацевтической компанией в Ультрасити и которая открыла лекарство от редкой формы рака, ежегодно уносящего из жизни тысяч людей.

Сыворотку для лечения этой формы рака получают из плодов апельсина агли, редкого фрукта, и в этом году во всем мире вырастили всего 4.000 плодов. Вам сообщили, что фермер Грин продает 4.000 плодов апельсина агли. Если бы в вашем распоряжении было 4.000 апельсинов агли, вы могли бы произвести столько лекарства из корок этих апельсинов, сколько хватило бы для излечения многих смертельно больных раком людей. Однако вам также сообщили, что доктор Смит из конкурентной фармацевтической компании в Мегасити тоже срочно нуждается в апельсинах агли фермера Грина. Доктору Смит апельсины нужны для создания лекарства от коронавируса.

Ваша компания уполномочила вашу команду обратиться к фермеру Грину с предложением о покупке всех 4.000 плодов апельсина агли. Вам сказали, что фермер продаст апельсины тому, кто предложит за них самую высокую цену. Ваша компания уполномочила вас предложить цену до 100.000 долларов США за все 4.000 апельсинов. Прежде, чем поехать к фермеру Грину, вы решаетесь на разговор с командой доктора Смит в целях попытаться заключить с ними сделку. Хорошо подумайте о том, какой информацией вы хотите поделиться с другой стороной, а какую - сохранить в тайне.

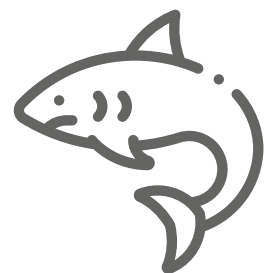
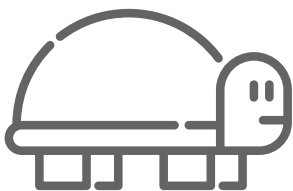
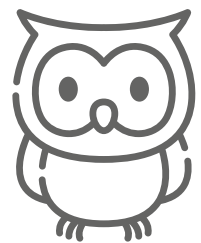
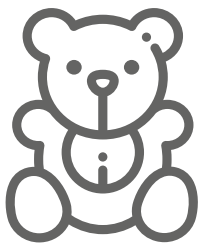
Упражнение 39: в положительном свете

Типы поведения в конфликтной ситуации

Есть четыре варианта поведения в конфликтной ситуации:

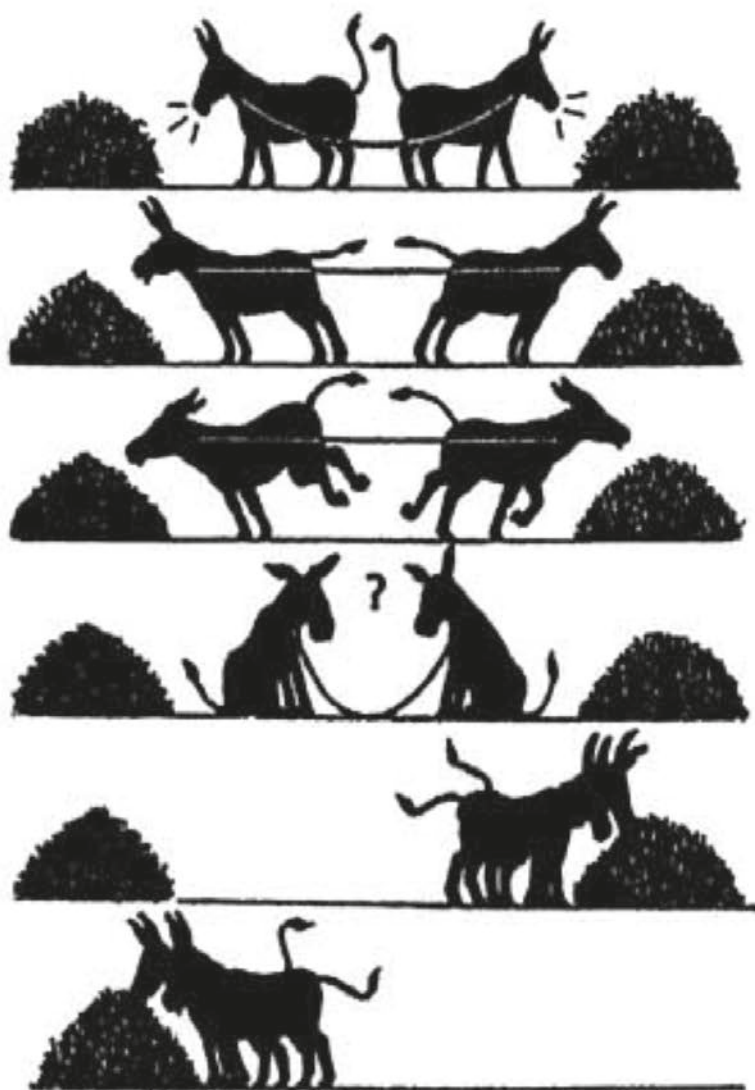
1. **Черепашка:** черепаха боится вступать в конфликт и, как правило, прячет голову в панцирь при возникновении конфликта.
2. **Мишка:** мишки тоже не любят конфликты и хотят дружить со всеми, поэтому в конфликте всегда уступают. Мишка сделает все, чтобы был мир, и согласен даже отказаться от своих желаний и потребностей;
3. **Акула:** акула всегда пытается поступать по-своему и готова бороться. Акула не любит поддаваться и настаивает на своей правоте, заставляя других соглашаться;
4. **Мудрая сова:** Сова пытается идти навстречу и выслушать, чтобы понять причину конфликта, и ищет пути разрешения проблемы мирным способом, чтобы все остались довольны результатом.

Поговорите с каждым участником группы по очереди и решите, какой тип поведения лучше всего определяет манеру каждого в разрешении конфликтов. Запишите имена участников в полях напротив изображений соответствующих животных:



Выражаем благодарность Freerik за изображения

Упражнение 41: Голодные ослики



Упражнение 42: Заблудившийся в пустыне

Вы поехали на экскурсию со своей школой в одну пустыню недалеко от родного города. Вы пылили по дорогам с самого утра, и шофер только что признался в том, что он совсем потерял ориентир! В 12:00 шофер попытался пересечь высохшее русло реки, но нагруженный автобус застрял в иле по самую колесную ось. Автобус не может сдвинуться с места! Никакой вид связи - мобильная или спутниковая - не доступен. Родной город находится примерно в 100 км, и никто не знает, как туда добраться. Никто в городе не знает точно о вашем местоположении, и вашего возвращения ждут только через три дня.

Вокруг вас царит засуха, дневная температура превышает 40°, а поверхность почвы разогревается до 45°C. Ночью температура опускается ниже нуля, а вы одеты в легкую одежду. Первое, что делает группа, — обыскивает автобус. Вы находите 12 предметов, которые могут пригодиться для вашего выживания.

Задача вашей группы — классифицировать в следующей таблице все 12 предметов в зависимости от их важности для выживания в данных условиях.

1 — самый важный предмет, 12 — наименее важный для выживания.

Важность	Предмет - инструмент для выживания	Важность	Предмет - инструмент для выживания
	Точная карта местности		Большой коробок спичек
	Магнитный компас		Кусок прочного пластика размером 5 м x 5 м
	Зеркало заднего вида от автобуса		Книга о растениях пустыни
	Большой нож		По куртке для каждого члена группы
	Фонарик (с 4 батарейками)		По одной прозрачной пластиковой подстилке на каждого (2 м x 1 м)
	Заряженный пистолет 38-го калибра		Полная 2-литровая бутылка воды на каждого

Группа экспертов по выживанию разместила предметы в таблице следующим образом (покажите эту таблицу группе только после того, как участники предоставят свою собственную классификацию):

ВАЖНОСТЬ	ПРЕДМЕТ - ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ	ОБОСНОВАНИЕ
12	Магнитный компас	Не нужен, т.к. не стоит пытаться покинуть место аварии.
11	Точная карта местности	Не нужна, т.к. не стоит пытаться покинуть место аварии.
10	Книга о растениях пустыни	Голод не страшен; труднее будет с жаждой, поэтому книга о растениях пустыни не является необходимостью.
9	Заряженный пистолет 38-го калибра	Такой предмет иметь опасно в силу физического и эмоционального стресса для членов группы.
8	Фонарик	В большинстве случаев, не нужен, но может понадобиться, чтобы привлечь внимание ночью или если кому-то нужно отойти от группы в пустыне в часы темноты.
7	Кусок прочного пластика размером 5 м x 5 м	Обеспечит тень днем и спасет от обезвоживания, ночью в него можно собирать влагу.
6	Большой коробок спичек	Поможет разжечь большой костер ночью, отпугнуть хищников и привлечь внимание спасателей.
5	Большой нож	Нож можно использовать для срезания кактусов, сок которых поможет спастись от обезвоживания.
4	По одной прозрачной пластиковой подстилке на человека	Можно использовать для сбора влаги ночью.
3	По полной бутылке воды на человека	Важно не допустить обезвоживания до прибытия спасателей.
2	По куртке на человека	Самое важное — это ограничить обращение воздуха вокруг туловища, чтобы предотвратить испарение воды, вызывающее обезвоживание и смерть.
1	Зеркало заднего вида	Солнечный луч, отраженный зеркалом, будет увиден за 50 километров и привлечет внимание спасателей.

Упражнения 42 и 43: Пошаговый метод решения проблем и принятия решений



REPSSI (Региональная инициатива по психосоциальной поддержке)

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, South Africa

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

