

МУРАВЕЙ И ЦИКАДА: БАСНЯ ЭЗОПА

В один прекрасный солнечный день Цикада прыгала по полю, стрекотала и беззаботно распевала. Мимо проходил Муравей с тяжелым початком кукурузы, который он нес к своему муравейнику.

«Почему бы тебе не поболтать со мной, — спросила его Цикада, — вместо того чтобы работать с утра до ночи?»

«Я помогаю готовить запасы на зиму, — ответил Муравей, — и советую тебе заняться тем же».

«К чему беспокоиться о зиме? — удивилась Цикада. — Ведь сейчас полно еды». Но Муравей отправился дальше и не прекратил свой тяжелый труд.

Пришла зима. Цикада не знала, где взять пищу, и голодала, а Муравей и его друзья каждый день ели кукурузу и зерно из запасов, которые сделали летом. Так Цикада поняла: к трудным временам нужно готовиться заранее.



КРУГИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



5 ШАГОВ К ЭМПАТИИ

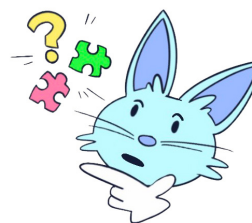
ШАГ 1: ПРОЯВЛЯЙ ВНИМАНИЕ!

- Что говорит твой друг?
- Как ты можешь описать язык его тела?



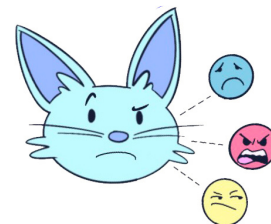
ШАГ 2: ПРОЯВЛЯЙ ЧУТКОСТЬ!

- Постарайся понять, что чувствует твой друг.
- Когда тебе доводилось испытывать подобные ощущения?



ШАГ 3: ПОДКЛЮЧАЙ ВООБРАЖЕНИЕ!

- Как ты думаешь, что чувствует сейчас твой друг?
- Как бы ты чувствовал себя на его месте?



ШАГ 4: ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ!

- Спроси друга, как он себя чувствует.



ШАГ 5: ДЕЙСТВУЙ!

- Внимательно слушай, когда друг рассказывает о своих чувствах.
- Покажи словами и делом, что тебе не все равно.



6 ИЛИ 9?



ЭМПАТИЯ: АНАЛИЗ СЦЕНАРИЕВ

Имя: _____

1. Как ты думаешь, что чувствует главный герой твоего сценария?
2. Какие чувства возникали у тебя в этом случае?
3. Если бы ты на самом деле тебе пришлось столкнуться с такой ситуацией, как бы ты поступил, чтобы проявить эмпатию?

ЭМПАТИЯ: КАРТОЧКИ СО СЦЕНАРИЯМИ



Твоя лучшая подруга Сара ревнует к твоей новой подруге Лейле. Однажды во время поездки Сара начинает хихикать и говорить неприятные вещи о машине, которую водит мама Лейлы. Лейла слышит это и смущается. Ты знаешь, что мама Лейлы недавно потеряла работу. Как тебе следует поступить?

Твой лучший друг Матео начал высмеивать Криса за то, что тот медленно читает. Сначала это казалось тебе забавным, но замечания Матео о Крисе становятся все злее. На самом деле Крис стесняется читать вслух перед классом и опускает голову всякий раз, когда учитель вызывает его. Другие ученики в классе по-прежнему смеются над замечаниями и колкостями Матео о чтении Криса. Как тебе следует поступить?

На перемене школьный хулиган и несколько его друзей окружают одного из учеников. Они смеются над его грязными кроссовками. Как тебе следует поступить?

На уроке физкультуры дети набирают команды для игры в бейсбол. Остаются два ученика, но капитаны не хотят брать их в команду. Как тебе следует поступить?

Шанайя празднует день рождения. Она приглашает к себе весь класс, за исключением одного ученика. Как тебе следует поступить?

В класс приходит новый ученик — в больших очках. Некоторые дети смеются над ним. За обедом он сидит в одиночестве. Как тебе следует поступить?

Ты и другие ученики в чате получили насмешливое сообщение об одном из одноклассников. Одноклассник, которого высмеивают, не знает об этом. Как тебе следует поступить?

Кайла сделала новую стрижку, но парикмахер случайно подстриг ее волосы короче, чем она хотела. Все твои друзья говорят, что она похожа на мальчика. Кайла очень расстроена. Как тебе следует поступить?

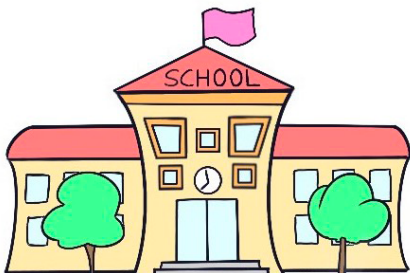
УВАЖЕНИЕ: КАРТОЧКИ СО СЦЕНАРИЯМИ

<p>Карточка 1</p> <p>Учитель просит класс достать учебники по математике и карандаши. Джонни злятся, потому что забыл сделать домашнее задание, и не достает ни свою книгу по математике, ни карандаш. Когда учитель напоминает ему о своих указаниях, Джонни не обращает внимания на его слова. Уважительно ли ведет себя Джонни? Как должен поступить Джонни, чтобы проявить уважение к учителю?</p>	<p>Карточка 2</p> <p>Гуляя в парке, Сара бросает на землю пакет из-под чипсов и бежит на качели. Уважительно ли ведет себя Сара? Как должна поступить Сара, чтобы проявить уважение, находясь в общественном месте?</p>
<p>Карточка 3</p> <p>На перемене Бен бежит в туалет. Учитель, которого он не знает, просит его перейти на шаг. Бен не обращает внимания на учителя и продолжает бежать. Уважительно ли ведет себя Бен? Как должен поступить Бен, чтобы проявить уважение, находясь в школе?</p>	<p>Карточка 4</p> <p>Учитель просит класс убрать планшеты и вернуться на свои места. Анна очень хочет закончить игру, поэтому не обращает внимания на его слова и продолжает играть на планшете. Уважительно ли ведет себя Анна? Как должна поступить Анна, чтобы проявить уважение к учителю?</p>
<p>Карточка 5</p> <p>Бейсбольная команда Эрика проиграла важный матч. Эрик очень расстроен. Когда приходит время обменяться рукопожатиями, Эрик садится на скамейку и отказывается пожимать руки соперникам. Уважительно ли ведет себя Эрик? Как должен поступить Эрик, чтобы проявить уважение?</p>	<p>Карточка 6</p> <p>Мама запретила Шону играть с друзьями, пока он не наведет порядок в своей комнате. Шону не хочется делать уборку, но очень хочется пойти погулять. Шон поднимается в свою комнату и делает уборку, как просила мама. Уважительно ли едет себя Шон?</p>
<p>Карточка 7</p> <p>Бабушка Серены приготовила на обед макароны. Серена не любит это блюдо. Сидя за столом, она кричит на бабушку и говорит, что та — худший повар на свете. Уважительно ли ведет себя Серена? Как должна поступить Серена, чтобы проявить уважение к бабушке?</p>	<p>Карточка 8</p> <p>Во время игры «Покажи и расскажи» два мальчика начинают смеяться, когда их одноклассница рассказывает о своем любимом фильме. Они потешаются над ней и говорят, что это — скучное кино. Уважительно ли ведут себя эти ученики по отношению к однокласснице? Как должны поступить мальчики, чтобы проявить уважение?</p>

ПРОЯВЛЕНИЕ УВАЖЕНИЯ

Как проявить уважение?

В школе



Дома



В общественном
месте



ИЗБРАННЫЕ ЦИТАТЫ О ЧЕСТНОСТИ

«Настоящая честность — это когда ты поступаешь правильно, даже если никто не узнает, как ты поступил».

«Честность — это когда мысли и действия основаны на ценностях, а не на личной выгоде».

«Тому, кто небрежен с правдой в мелочах, нет доверия и в важных вещах».

«Для правильных поступков подходит любой момент».

«Честность — это способность поступать правильно, даже когда никто не смотрит».

«Мудрость — это знание правильного пути... честность — это способность идти по нему».

«Честность — это не то, о чем мы говорим на людях, а то, как мы поступаем и что совершаем втайне».

«Возможно, честность и не подарит вам много друзей, но те, что появятся, будут настоящими».

ЧЕСТНОСТЬ: ПРОБЛЕМНЫЕ СЦЕНАРИИ

Прочитайте эти сценарии перед классом. Ученики должны выбрать свой вариант действий для каждого сценария и перейти в соответствующую часть класса — 1 или 2.

1. К тебе пришел друг, и вы сидите за маминым компьютером. Друг хочет зайти на сайт, который мама не разрешает тебе посещать. Но мама на минутку вышла к соседке, и вы с другом остались одни. Ты...

Вариант 1: ...зайдешь на этот сайт. Мамы нет дома, и, возможно, она никогда не узнает, что ты сделал это.

Вариант 2: ...скажешь своему другу, что тебе нужно зайти на другой сайт, или сделаешь что-то еще. У тебя будут неприятности, если ты зайдешь на этот сайт.

2. У тебя не было времени подготовиться к словарному диктанту, а бабушка сказала, что если на выходных ты хочешь пойти с ней в торговый центр, то тебе нужно получить высшую оценку. Во время диктанта ты видишь тетрадь своей соседки по парте. Ты...

Вариант 1: ...спишешь у соседки. Ты знаешь, что она готовилась и, скорее всего, написала правильно!

Вариант 2: ...напишешь все самостоятельно. Ты вряд ли получишь высшую оценку, но все равно не будешь обманывать.

3. Ты заметил, что твой лучший друг вытащил деньги из рюкзака одноклассника. Ты...

Вариант 1: ...расскажешь об этом учителю. Ты знаешь, что друг может разозлиться, но, если промолчать, у одноклассника не будет денег на обед.

Вариант 2: ...ничего не скажешь. Это же не ты украл деньги!

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Я умный.

Я трудолюбивый.

Я — хороший друг.

Я ответственный.

Я надежный.

Я забавный.

Я храбрый.

Я спортивный.

Я прекрасно читаю.

Я помогаю окружающим.

Я хорошо разбираюсь в математике.

Я вежливый.

Я нравлюсь людям.

Я добрый.

Я — творческая личность.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Я глупый.

Я все делаю не так.

Я неспортивный.

Никто не хочет со мной дружить.

Мне все дается с трудом.

Я не умею рисовать.

Все вокруг злые.

Учитель всегда кричит на меня.

Я ненавижу математику.

Старший брат никогда не играет со мной.

На переменах скучно.

Я читаю хуже всех.

Я хочу бросить школу.

На меня всегда кричат, чтобы я выполнил работу по дому.

Я никогда не делаю ничего забавного.

НАСТОЙЧИВОСТЬ: ЦЕЛИ

Моя долгосрочная цель: _____

Вот что получится, когда я достигну своей цели...

НАСТОЙЧИВОСТЬ: ЦЕЛИ

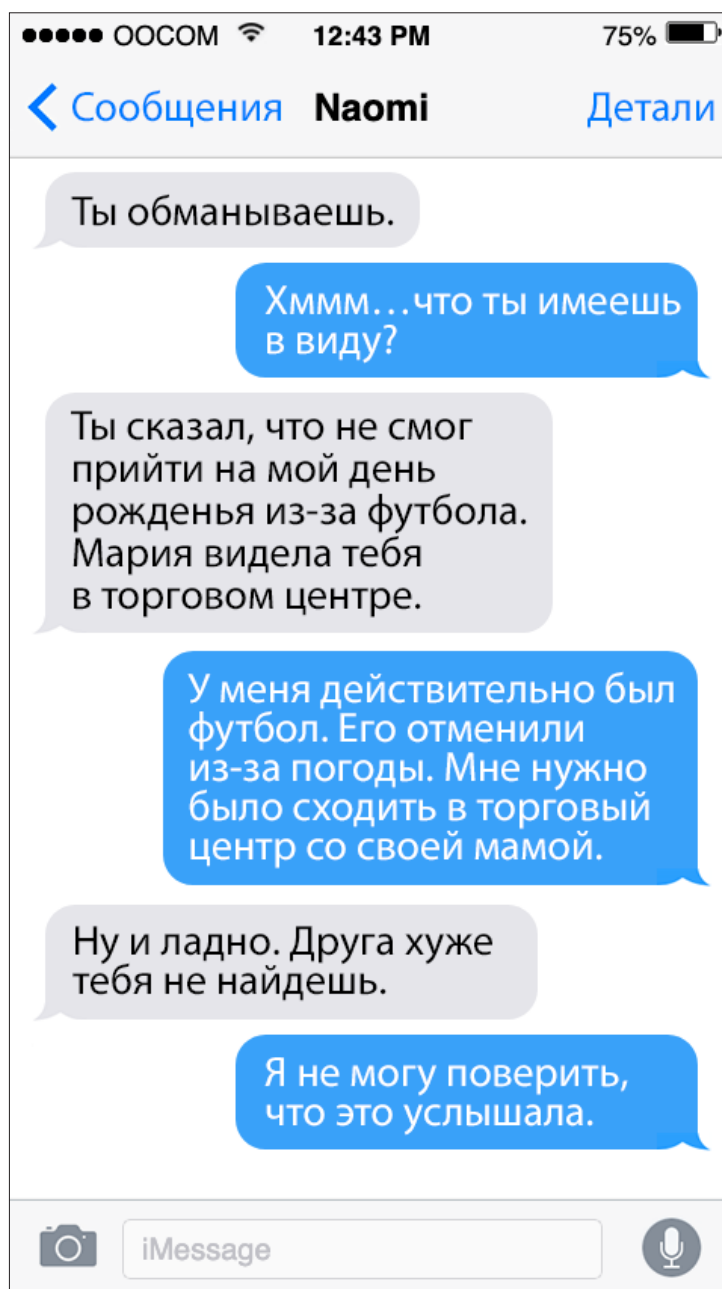
Вто что получится, когда я достигну цели...

<p><u>Краткосрочная цель 1:</u></p>	<p><u>Что мне будет нужно:</u></p>	<p><u>Что нужно делать:</u></p>	<p><u>ВИЗУАЛЬНО:</u></p>
<p><u>Краткосрочная цель 2:</u></p>	<p><u>Что мне будет нужно:</u></p>	<p><u>Что нужно делать:</u></p>	<p><u>ВИЗУАЛЬНО:</u></p>
<p><u>Краткосрочная цель 3:</u></p>	<p><u>Что мне будет нужно:</u></p>	<p><u>Что нужно делать:</u></p>	<p><u>ВИЗУАЛЬНО:</u></p>
<p><u>Краткосрочная цель 4:</u></p>	<p><u>Что мне будет нужно:</u></p>	<p><u>Что нужно делать:</u></p>	<p><u>ВИЗУАЛЬНО:</u></p>
<p><u>Долгосрочная цель:</u></p>		<p><u>ВИЗУАЛЬНО:</u></p>	

ПРИМЕР «ТЫ-СООБЩЕНИЕ»

Прочитай диалог между Наоми (текст белого цвета) и ее другом (текст голубого цвета).

Что бы ты почувствовал на месте друга Наоми?



УПРАЖНЕНИЕ: «Я-СООБЩЕНИЕ»

Указания: Прочитай приведенные примеры.

Представь, что это происходит с тобой, и предложи собственное «я-сообщение» для каждого примера.

ПРИМЕР

Мама заставляет тебя подстричься перед поездкой к бабушке и дедушке. Но ты не хочешь менять прическу.

Я чувствую себя расстроенным(-ой)

когда ты заставляешь меня менять прическу,

потому что мне нравится, как выглядят сейчас мои волосы.

1. Товарищ по команде высмеял ботинки, в которых ты пришел на тренировку.

Я чувствую _____

когда ты _____

потому что _____ .

2. Одноклассники не хотят играть с тобой на перемене.

Я чувствую _____

когда ты _____

потому что _____ .

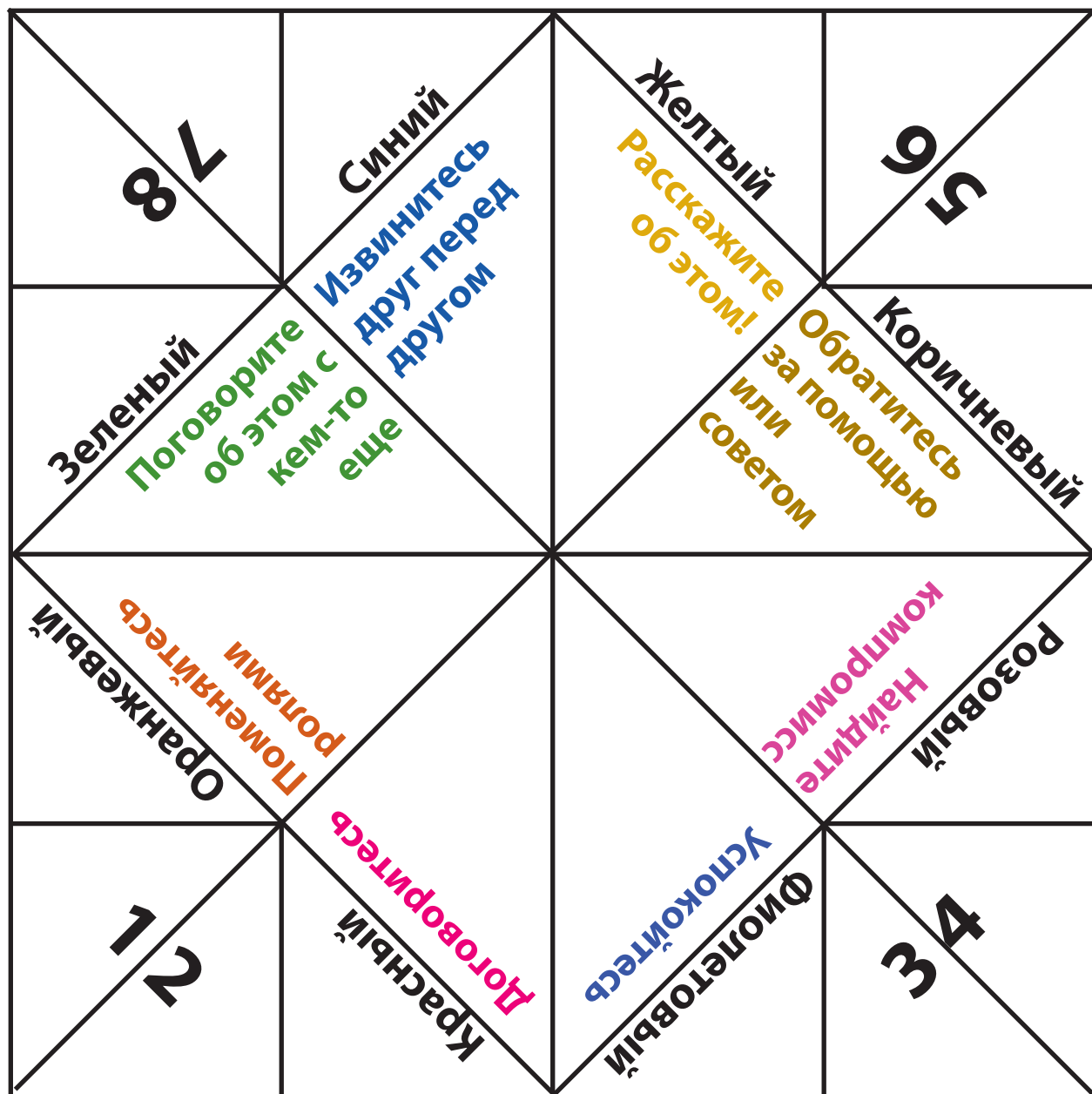
3. Брат называет тебя «ботаном», потому что ты любишь читать.

Я чувствую _____

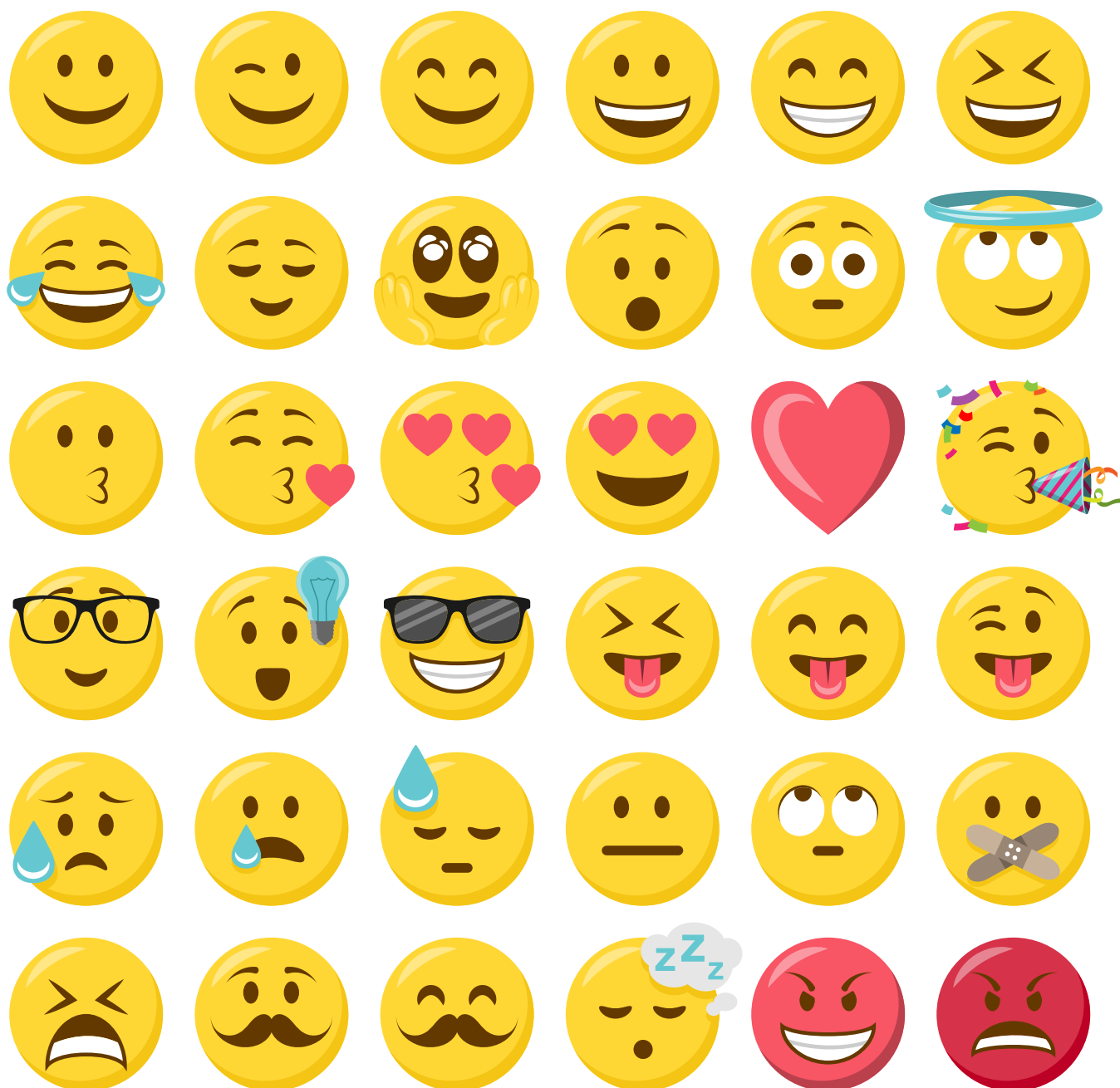
когда ты _____

потому что _____ .

УРЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭМОДЗИ



ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ: СПИСОК СЦЕНАРИЕВ

1. Вы с друзьями играете в футбол на поле недалеко от твоего дома. Тебе нужно вернуться домой до темноты. Когда начинает смеркаться, популярный парень из твоего района приглашает тебя с друзьями поиграть в ночные салки у него во дворе. Все твои друзья решают пойти, но ты знаешь, что тебе нужно отправляться домой.
2. Во время урока по информатике твоя одноклассница заходит на сайт, на который в школе заходить запрещено. Она просит и тебя зайти туда, чтобы показать «крутое» видео. Одноклассница говорит, что ты — любимчик учителя, если всегда следуешь школьным правилам.
3. Джеральдо мечтает о футбольных бутсах. Бабушка привозит его к торговому центру и дает денег на покупку. Направляясь к отделу обуви, Джеральдо замечает группу футболистов в одинаковых шортах. Несмотря на давнюю мечту о бутсах, он думает, что должен быть крутым и походить на других игроков.
4. По дороге в школу одноклассник спрашивает у Наквана, даст ли тот списать домашнее задание. Накван хочет отказать, ведь это нечестно, но одноклассник говорит ему: «Только ботаны не дают списывать. Ты хочешь, чтобы тебя называли ботаном?»
5. На школьной дискотеке новая девочка пытается присоединиться к кругу танцующих подруг Дианны, но те лишь закатывают глаза и двигаются так, чтобы не подпустить ее к себе. Дианна замечает, что новенькой очень одиноко, однако не хочет, чтобы подруги считали ее «некрутой».
6. Рейчел спокойно сидит в классе и читает книгу, как задал учитель. Внезапно ее лучшая подруга, сидящая рядом, просит передать записку другому ученику. Рейчел боится неприятностей, но Лейлани угрожает, что больше не будет ее лучшей подругой, если та не передаст записку.

СХЕМА АТТРИБУТОВ

Пример (-ы)

- _____
- _____
- _____

Пример (-ы)

- _____
- _____
- _____

Пример (-ы)

- _____
- _____
- _____

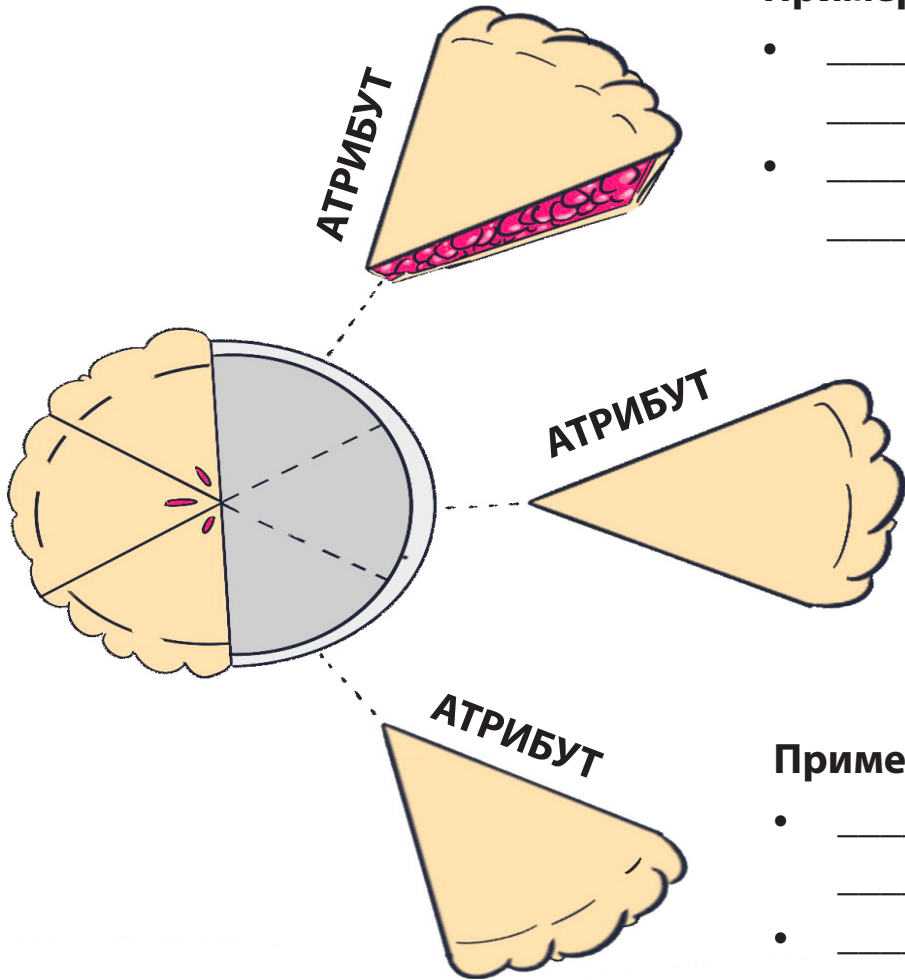


ТАБЛИЦА ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

**Я хочу сделать этот мир
лучше следующим образом...**

В школе	Дома	В своем сообществе