

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МИР ЛЮДЕЙ»

программа социального и духовно-нравственного направления

Начальная школа (1-4 класс), 34 занятия

Авторский коллектив:

Кожевникова Маргарита Николаевна, к. филос. н., заведующая НИЛ проблем социальной поддержки личности РГПУ им. А.И. Герцена (руководитель авторского коллектива)

Иванющенко Татьяна, учитель высшей категории, ГБОУ СОШ № 300 Санкт-Петербурга

Неупокоева Надежда Игоревна, к. п. н., руководитель Лаборатории образовательных инноваций ГБОУ СОШ № 91 Петроградского района Санкт-Петербурга

Рецензенты:

Савинова Л.Ю., к. п. н, доцент кафедры педагогики начального образования и художественного развития ребенка
РГПУ им. Герцена

Даутова О.Б., д. п. н., профессор кафедры педагогики и андрагогики СПб. АППО

**Санкт-Петербург
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Мир людей» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286; СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18.08.2017г. № 09-1672, Инструктивно-методического письма КО СПб №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.15.

Программа внеурочной деятельности «Мир людей» предназначена для занятий с учащимися начальной школы в рамках современного образовательного направления «социального, эмоционального и этического образования» [Кожевникова, Неупокоева 2020] в русле программ «больших идей», которым свойственна логика освоения комплекса общечеловечески значимых («больших») идей по «спирали». В этом смысле программа «Мир людей» охватывает социальное, эмоциональное и этическое содержание, которое осваивается в течение жизни и остается актуальным, вне зависимости от возраста. Конкретные же педагогические подходы и особенные акценты в содержании определяют программу как предназначенную для младшей школы, тематика и формы деятельности которой позволяют предложить ее в целом учащимся с 1 по 4 классы начальной школы (всему классу или группам учащихся). Представленный сценарный план курса ориентирован на учащихся 1 или 2 класса, но может быть скорректирован в соответствии с возрастом учащихся и культурно-образовательной ситуацией в образовательной организации.

Программа разработана на основе системно-деятельностного подхода, субъектностной антропологической теории, теории эмоционального интеллекта, теории игрового обучения.

Психологическое обоснование программы применительно к возможностям и проблемам младшего школьника обусловлено следующими фактами: прежде всего, в связи с утверждающимся у ребенка различием в образе своего Я «периферии» - знания о себе и «ядра» - переживания самостождественности и самопреемственности (по идеям Лисиной [Обухова, Павлова 2009]¹) и формированием внутреннего плана деятельности [Лисина, 1986], в опыте младшего школьника складывается и начинает активно использоваться рефлексия. Кроме того, с одной стороны, самопознание ребенка и раскрытие его творческого потенциала в школе усиливается в общении со сверстниками в соотношении себя с другими [Лисина, 1980], значимом, в частности, и для познавательного и морального развития ребенка [Пиаже 2004], поскольку это общение и взаимодействие со сверстниками предполагает этику сотрудничества и координацию равноправных точек зрения. Такой координации умственных позиций, то есть преодолению познавательного эгоцентризма способствует сюжетно-ролевая игра [Эльконин, 1999] и конструктивный диалог между детьми, ведущий к разрешению социокогнитивного конфликта [Перре-Клермон, 1991]. С другой стороны, период жизни младшего школьника – это время рождения социального Я ребенка [Божович, 1968]. На основании этих возрастных особенностей младших школьников в программе выделены актуальные сферы саморефлексии и саморегуляции, в особенности, управления своими эмоциями; личностных этических представлений, служащих социальным целям; навыков

¹ Далее приведены психологические сведения по материалам данной статьи.

межличностного общения. Активное освоение этих сфер способствует личному благополучию ребенка на переломных этапах его развития в начальной школе и улучшает общеучебные результаты.

В связи с этим **цель программы «Мир людей»** – способствующее благополучию самого ребенка и общества развитие в единстве 1) «этического сознания» учащихся, под которым следует понимать совокупность базовых этических представлений и ценностей в русле социально фундированной этики ответственности, 2) самосознания ребенка, способности рефлексии и навыков произвольного самоконтроля, особенно эмоций и желаний, поддерживающих нравственное поведение, 3) социальности учащихся, включая социально-ориентированные позиции, ценности, эмоции и навыки общения.

Общие задачи курса:

- Обеспечение адаптации детей к школе и классному коллективу;
- Улучшение социально-эмоциональных условий для развития учащихся в школе;
- Поддержка и развитие первоначальных этических представлений;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками на основе этических принципов;
- Развитие умения самодиагностики эмоционального состояния и освоение способов его коррекции;
- Развитие умения соотносить собственное поведение с актуальной ситуацией и поведением окружающих;
- Поддержка и развитие умений активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Диагностика индивидуальных возможностей учащихся в достижении метапредметных образовательных результатов;
- Развитие умений находить причинно-следственные связи в окружающем мире;
- Освоение первоначальных навыков осмысленно действовать в разных ситуациях совместно с другими людьми;

Особенные задачи курса для учащихся 1-2 классов (7-8 лет):

- формирование и поддержка активной, уверенной позиции ребенка в детском коллективе, обеспечивающей активность ([Лисина, 1982]), самоутверждение и творчество ребенка, проявляющиеся в сферах чувств, деятельности, мышления;
- развитие ценности дружелюбия в человеческих отношениях;
- развитие социального Я ребенка; развитие групповой идентичности, в социокультурном контексте;
- развитие способности учащихся к коммуникации (ситуативно-личностного и ситуативно-делового) и сотрудничеству;
- формирование способности к совместной продуктивной деятельности;
- развитие способности разрешать конфликты и развитие ценности бесконфликтного общения (то есть отрицательного отношения к конфликтным отношениям);
- осмысление ценности и значения договоренностей между людьми и коллективно принимаемых и исполняемых правил;
- развитие понимания связи собственных базовых ценностей ребенка с его представлениями о «добре» и «зле» (об этических базовых принципах);
- освоение учащимися осознанности и саморегуляции как регуляции собственной импульсивности, возникающей из-за изменяющихся условий; трудности межличностных взаимодействий и т.д.;
- формирование способности к самоконтролю, саморефлексии, самоорганизации.

Таблица 1. Педагогическая концепция программы СЭЭО «Мир людей»

Содержание; педагогическая и образовательная деятельность

		СФЕРЫ			Виды деятельности учащихся
		ЭТИЧЕСКАЯ	СОЦИАЛЬНАЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ	
УРОВНИ	С СЕБЕЙ	<p>Признание себя как субъекта. Ценность – свобода.</p> <p>Своя ответственность за себя и перед собой</p> <p><i>(уровень индивидуальных смыслов и ценностей)</i></p>	<p>Собственная принадлежность к человеческому обществу</p>	<p>Саморегуляция</p>	<p><i>субъективирующие практики внимательности, осознанности; созерцательные практики; саморефлексия; самоисследование в критическом мышлении и этическом исследовании</i></p>
	С ДРУГИМИ	<p>Признание Других как субъектов. Ценности - уважение, согласование устремлений, доброта. Своя ответственность за себя и за благо Других, перед собой и перед ними</p> <p><i>(уровень межличностных смыслов и ценностей)</i></p>	<p>Принцип дружелюбия. Общение; отношения; сотрудничество</p>	<p>Расположение, сопереживание конкретным людям (сочувствие, сорадование)</p>	<p><i>созерцательные практики; герменевтические практики; исследование (критическое мышление); групповая работа; коллективная проектная деятельность</i></p>
	С МИРОМ	<p>Добро – основа мира</p> <p>Ответственность относительно мира, исходя из всеобщей взаимосвязи и взаимозависимости</p> <p><i>(уровень всеобщих смыслов и ценностей)</i></p>	<p>Деятельное участие в жизни мира («забота»)</p>	<p>Чувства связи с миром и общности – предельно широкая эмпатия</p>	<p><i>исследование (системное критическое мышление); созерцательные практики; групповая работа; коллективная проектная деятельность</i></p>
<i>педагогические способы</i>		<p><i>фасилитация саморефлексии; проблематизация этической проблематики; организация, модерирование этического исследования и соисследование</i></p>	<p><i>педагогическая поддержка самоисследования: своей принадлежности к человеческому обществу; организация коллективных практик; фасилитация коллективной проектной деятельности</i></p>	<p><i>педагогическая поддержка эмоционального развития; фасилитация практик эмоциональной саморегуляции и чувство-развивающих созерцательных практик</i></p>	

Планируемые результаты изучения курса «Мир людей»

Образовательные результаты, достигаемые в рамках программы «Мир людей», в основном, относятся к группам личностных и метапредметных образовательных результатов и соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Так, программа «Мир людей», в соответствии с возрастными возможностями учащихся, вносит существенный вклад в достижение следующих личностных образовательных результатов (в порядке значимости):

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в коммуникативной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, культуре других людей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Вклад программы «Мир людей» в достижение метапредметных результатов относится к следующим группам результатов:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- умение осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Планируемые результаты изучения курса могут быть представлены как интегрированные личностные умения в рамках трёх областей: этической, социальной, эмоциональной и в трёх сферах: с собой; с другими; с миром. (См. Таблица 2) Соответственно, можно определить следующие группы результатов.

В этической сфере:

- с собой
 - освоение представлений о потребностях человека в целом и распознавание собственных потребностей;

- определение учащимися своих базовых ценностей (уровня индивидуальных смыслов и ценностей), таких как активность и свобода;
- освоение связанных с ценностями автономии (свободы) этических принципов ответственности относительно самого себя, перед самим собой (осмысление «добра», проявляемого со стороны самого себя к самому себе);
- с другими
 - обнаружение ценностей других людей, исходя из признания их за субъектов, - формирование уважительного отношения к другим людям;
 - развитие внимания к общей для нас и других людей социальной реальности, к присутствию других людей в нашей жизни и роли, которую они в ней играют
 - осмысление базовых межличностных ценностей: уважения, согласования устремлений, доброты;
 - развитие этических принципов ответственности за себя и за благо Других, перед собой и перед ними;
 - освоение нравственных установок благодарности, щедрости, прощения, терпения, альтруистического мужества и скромности;
- с миром
 - развитие понимания существования уровня всеобщих смыслов и ценностей людей и фундаментального равенства людей как членов человеческого рода;
 - освоение способов системного мышления в понимании взаимозависимой природы как мира, так и общества, обосновывающей основания нравственности;
 - овладение базовыми этическими представлениями, исходящими из принципов добра, составляющих основу мира людей;

В социальной сфере:

- с собой
 - освоение учащимися представления о собственной принадлежности к человеческому обществу;
 - развитие понимания себя и принятия себя, самоуважения исходя из общности с другими в целом и из конкретного социального контекста (-общения с близкими, с друзьями);
 - развитие социального Я и самосознания ребенка;
 - овладение начальными навыками саморефлексии (взгляд на себя «глазами Другого»), саморегуляции, самодисциплины, требуемыми для социальной жизни человека, в особенности, навыками удерживания внимание на своем объекте; контроля над импульсами; самоанализа;
- с другими
 - формирование представлений об устремлениях и потребностях других людей;
 - освоение дружелюбия как базового принципа общения, отношений и сотрудничества;
 - формирование представлений о разнообразии, других людей, составляющих нашу общую реальность и общественную жизнь, и уважения к их отличающейся от нашей идентичности и уникальности;
 - овладение начальными навыками искусной коммуникации, в особенности, развитие эмпатического слушания: умения внимательно слушать, чтобы лучше понять других;
 - освоение умения предлагать помощь другим согласно их потребностям и соразмерно своим способностям;

- освоение умения конструктивно реагировать на конфликты и способствовать сотрудничеству, примирению и мирным взаимоотношениям
- с миром
 - формирование представлений учащихся о том, как они сами и другие существуют в системном контексте мира и общества, производя собственное личностное влияние на этот контекст и испытывая его влияние на себя;
 - развитие позиции ответственности относительно мира и собственного активного творческого участия в жизни общества, мира;
 - формирование представлений о базовой общности различных в своем культурно-этническом многообразии групп людей и народов, составляющих человечество, позволяющей совместно решать общечеловеческие проблемы и задачи как индивидуального благополучия отдельных людей и групп, так и благополучия наций и мира на глобальном уровне;

В эмоциональной сфере:

- с собой
 - освоение начальных форм рефлексии в развитии произвольного внимания к телу, ощущениям, эмоциям (способности обращать внимание, определять вид и интенсивность внутренних состояний, особенно связанных со стрессом и благополучием);
 - освоение понятийных и речевых средств (расширение и уточнение словаря), описывающих сферы опыта: телесных ощущений, восприятий, эмоций;
 - развитие познавательной и личностной рефлексии для распознавания и понимания учащимися своих эмоций в контексте собственных потребностей; особенностей восприятия; точки зрения; конкретной ситуации;
 - формирование позитивного образа себя (принятие себя; уменьшение проблем тревожности и неуверенности в себе) на основе понимания своих внутренних состояний;
 - освоение в отношении своего психического мира навыков произвольного внимания, умения удерживать внимание, сосредоточиваться, значимого для организации своей деятельности;
 - овладение начальными навыками произвольной регуляции состояний тела и нервной системы – преодоления импульсивности (конструктивной реакции на импульсы), особенно в ситуации стресса;
- с другими
 - овладение пониманием чувств и иных внутренних состояний других людей в контексте ситуации и в связи с их потребностями;
 - освоение чувств симпатии (дружелюбия), эмпатии (сопереживания), благодарности, прощения и других социальных эмоций;
 - освоение навыка эмоционально отъединяться от неконструктивных эмоциональных состояний других людей;
- с миром
 - формирование эмоционально позитивного отношения к миру, в его органичном единстве и разнообразии народов, культур и природы;
 - развитие базовой симпатии (дружелюбия) и эмпатии (сопереживания) по отношению к людям в целом как основы взаимопонимания и сотрудничества.

Особенности содержания программы

Содержание программы «Мир людей» построено как сценарий игры-путешествия по вымышленным островам и архипелагам, героями путешествия являются сами учащиеся. Содержание программы распределено по семи разделам в соответствии с картой путешествия (см. карту в Приложении 1):

Раздел 1. Остров Друзей. Принцип дружелюбия, доброжелательности.

Раздел 2. Остров Учёных. Исследование ощущений и эмоций.

Раздел 3. Остров Таинственного Фонаря. Знакомство с умом, развитие внимания.

Раздел 4. Архипелаг Семицветье. Изучение потребностей, эмоций и навыков эмоциональной саморегуляции.

Раздел 5. Остров Споров и ссор. Изучение главных элементов общения: слышать и понимать друг друга

Раздел 6. Скала Трудная и Риф Несчастливый. Исследование ситуаций встречи с проблемой. Освоение подходов к самим себе и к другим в проблемной ситуации.

Раздел 7. Остров Мудрых мастеров.

Каждый раздел включает от трёх до шести занятий. Сценарный план каждого занятия представлен ниже в «Тематическом плане», где указаны темы и задачи занятий и кратко описана деятельность педагога и учащихся в соответствии с основной сюжетной линией. В разделе «Содержание курса» деятельность учащихся описана более подробно и предложены ремарки для педагогов.

С точки зрения педагогического целеполагания, каждое отдельное занятие во всех разделах программы работает на достижение группы целей в одной, двух или всех трёх областях: социальной, эмоциональной, этической.

Программа «Мир людей», в основном, предполагает использование принципов вовлечённого обучения. Методы обучения основываются на научном мировоззрении, критическом мышлении и рефлексивных педагогических приёмах. На занятиях приветствуется творческое самовыражение учащихся в разных формах. Обучение во взаимодействии и вовлечение в жизнь окружающего сообщества (внутри и вне образовательной организации) являются условиями успешной реализации программы.

Базовыми формами деятельности учащихся, используемыми на занятиях по программе «Мир людей» являются: чтение и осознанное слушание, письмо, рассказывание историй, обсуждение ситуаций, рисование, создание плакатов. В программе в качестве основы обсуждения использованы истории, представленные короткими авторскими текстами, связанными с предложенным авторами программы сюжетом. По выбору педагога, возможно использование других историй, соответствующих возрасту младших школьников, либо взятых из литературных произведений, песен, фильмов (примеры приведены в списке в Приложении), либо предложенных самим педагогом на основе актуальных событий повседневной жизни.

Следуя развитию сюжета путешествия учащиеся вовлекаются в ролевые игры, этические дебаты, социально-моделирующие игры, решение ситуационных задач, самонаблюдение и другие рефлексивные практики, создание ментальных карт, учебные исследования и микро-проекты. Курс заканчивается общим итоговым проектом.

Особенностью программы «Мир людей» является обязательное проведение упражнений для учащихся (см. Приложение 2. «Копилка упражнений»), направленных на укрепление эмоционального благополучия и «телесной грамотности».

Особенности организации процесса обучения

Форма и режим занятий: количество часов в год – 34. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Занятия могут проводиться один раз в неделю в течение учебного года или дважды в неделю в течение одного полугодия.

На основе актуальных рекомендаций СанПиН и ФГОС НОО занятия по программе «Мир людей», в случае, если в ней участвует весь класс, можно в течение учебного дня чередовать с уроками по основным предметам.

Ход занятия. Под руководством педагога в начале каждого занятия ребята знакомятся с новым игровым сюжетом, который их ожидает на очередном «острове», и участвуют в предлагаемой педагогом деятельности.

Каждое занятие по программе «Мир людей» структурировано и может включать этапы пяти видов (см. подробнее в Приложении):

1. Настройка
2. Презентация и обсуждение темы
3. Практика открытий, «открытие дня»
4. Рефлексивные практики - «наши размышления». Саморефлексия.
5. Подведение итогов

Соотношение времени, выделяемого на разные этапы занятия, может меняться в том случае, если педагог, наблюдая за динамикой эмоциональной ситуации в группе и готовностью детей, решит усилить тот или иной этап работы. На занятиях в начале каждой темы, возможно, больше времени будет уделяться обсуждению темы, по мере освоения темы – личным «открытиям» детей, а к концу изучения темы – размышлениям и подведению итогов. Важным этапом каждого занятия является «Настройка», которое педагог, в основном, использует для проведения упражнений, поддерживающих эмоциональную устойчивость и развивающих «телесную грамотность».

Программу «Мир людей» может вести учитель начальной школы, воспитатель группы продлённого дня, школьный психолог, социальный педагог, педагог-организатор, педагог-библиотекарь, учитель или воспитатель детского дома, руководитель клуба, кружка или разновозрастного сообщества детей, ведущий семейного клуба и т.п. Элементы программы «Мир людей» могут быть включены в другие виды внеурочной деятельности: метапредметные или проектные недели начальной школы, фестивали, а также любые другие нелинейные образовательные события.

В связи с широким кругом возможных пользователей и ситуаций использования программы предполагается конструктивистский подход к программе «Мир людей». Каждый педагог, используя материалы программы и свой профессиональный опыт и сохраняя целеполагание программу, имеет возможность сконструировать собственную рабочую версию программы, выбирая элементы сценария, конкретный сюжет, добавляя необходимые дидактические единицы и упражнения.

Необходимое оборудование для занятий

Программа «Мир людей» обеспечена картой путешествия в виде плаката с чёрно-белыми графическими рисунками, которые можно раскрашивать. Карта размещается в классе во время занятий. Фрагменты карты с конкретными «островами» могут быть распечатаны в качестве раздаточного материала.

Пространство комнаты для занятий по программе «Мир людей» должно быть мобильным, некоторые виды деятельности предполагают движение детей, их свободное перемещение по комнате, участие в подвижных упражнениях.

Практически для каждого занятия нужна доска или флипчарт с цветными фломастерами. Конкретное оборудование для каждого занятия указано далее в разделах «Тематический план» и «Содержание курса».

Подведение итогов курса и оценка

Основной формой подведения итогов курса является организация совместного итогового годового проекта.

Таблица 2. Вариант итогового проекта (по этапам работы)

№этапа	Цель	Содержание
1	Представление о школе, где живут добро и сострадание	Ученики в группах делают рисунок, на котором изображена самая добрая и сострадательная школа, определяют, как себя чувствуют ученики этой школы.
2	Сравнение фантазий с реальностью	Ученики сравнивают свое представление о «самой доброй школе, какую можно себе представить» с тем, что в действительности происходит в их школе, это позволит увидеть сильные места и возможности для улучшения.
3	Изучение взаимозависимости	С помощью рисунков, устанавливающих взаимосвязи, ученики видят, как много людей и объектов связаны с выбранной темой.
4	Представление о том, как сделать нашу жизнь лучше	Ученики узнают, что предпринять, чтобы разрешить поднятую ими проблему в их школе.
5	Планирование индивидуальных действий	Ученики выбирают индивидуальные действия, чтобы в итоге всем классом улучшить положение дел по выбранной теме.
6	Планирование коллективных действий	Ученики выбирают коллективные действия, чтобы всем классом улучшить положение дел по выбранной теме
7	Практическая реализация коллективных действий	Ученики предпринимают индивидуальные и коллективные действия, чтобы обдумать происходящее в школе и изменить положение дел в ней к лучшему.
8	Подведение итогов	Ученики обдумывают приобретенный опыт и обмениваются мнениями

Успешность реализации программы «Мир людей» может оцениваться с помощью педагогической самооценки и взаимной оценки с участием коллег на основе метода педагогического наблюдения. Принципиальной особенностью оценки личностных результатов учащихся является деперсонализированный подход, на основе фоновых, деперсонализированных педагогических наблюдений.

Тематический план

Таблица 3. Темы и цели занятий и сюжетная линия

№ раздела и занятия в разделе	Тема занятия	Задачи	Сюжетная линия
Раздел 1. Остров Друзей (6 занятий)			
1.1.	Вводное занятие. Порт отправления	Введение в курс. Знакомство с идеями «общности», «сообщества», «общей команды»	Встреча в порту. Набор команды на корабль, уходящий в плавание
1.2.	Знакомимся с Островом Друзей	Изучение понятий «дружелюбие», «дружба» и «доброта»	Начало путешествия. Знакомство с картой. Высадка на первый остров. Получение послания от вождя и выполнение его задания
1.3.	В гости к жителям Дружной Деревни	Исследование и освоение понятий: «договоренности», «соглашение»	Обозначение Деревни на карте. Изучение договоренностей, соглашения жителей Деревни, которые помогают жителям жить в дружбе и счастье
1.4.	На поляне Согласия	Исследование вопроса: как у людей проявляется дружелюбие и сотрудничество. Соглашение о дружеских отношениях внутри класса	Обозначение на карте Поляны Согласия – места, где можно обсудить что-то важное и договориться. Все соглашения могут располагаться на листьях растений. Так как растения растут, можно добавлять новые листья и «выращивать» новые части соглашения
1.5.	Послание для путешественников	Изучение дружелюбия и доброты как внутренних качеств, на уровне мотивации, и их различие с мнимыми дружелюбием и добротой	Обозначение на карте Порта дружелюбия для путешественников, составление послания для них. Создание первого сокровища – свитка доброты. Создание индивидуального «сундучка» для сокровищ
1.6.	Круг Доброго Огня	Изучение того факта, что вещи и, в особенности, люди связаны и в своей жизни зависят друг от друга	Это последняя встреча на первом острове, все собираются в особом месте, садятся в круг и беседуют. Это место жители острова называют Круг Доброго Огня. Учащиеся раскрашивают карту острова
Раздел 2. Остров Учёных. Исследование ощущений и эмоций (5 занятий)			
2.1.	Центр изучения ощущений	Исследование ощущений (и их	На этом острове выстроен Город ученых, среди зелёных садов

		отличия от эмоций). Знакомство со стратегиями «скорой помощи» – саморегуляция при эмоциональных проблемах	расположены научные Лаборатории и Исследовательские центры помощи и поддержки. В каждой из лабораторий и центров можно попробовать что-то интересное (провести настоящее исследование-наблюдение/ эксперимент) и узнать о себе что-то новое. В первой Лаборатории путешественники изучают ощущения тела, нервную систему, чувства, эмоции
2.2.	Поиски залегающих в Долине скрытых природных ресурсов	Изучение собственных возможностей саморегуляции – скрытых внутренних ресурсов для достижения состояния благополучия. Знакомство с внутренними ощущениями	Рядом с Городом учёных располагается Долина, где под видимой поверхностью: цветочными полянами, лугами и лесами залегают невидимые природные ресурсы. Каждому путешественнику предстоит найти <i>свой личный скрытый ресурс</i> . Проведя исследование, они открывают ресурсы, которые помогают обрести спокойное, бодрое, радостное состояние
2.3.	Собираем «сундучок сокровищ»	Изучение личных способов саморегуляции	Долина скрытых ресурсов велика, можно ещё прогуляться здесь и найти для себя дополнительные ресурсы. Также учёные обнаружили в конце долины место излучения, где можно облучить и зарядить свой камень, металл и т.д., превратив его в особенное сокровище
2.4.	Долина целебной поддержки	Изучение метода саморегуляции – внимания к физическому контакту тела с предметом. («целебная поддержка») - «заземление»	Следующая часть острова – Долина неизведанных природных возможностей. Здесь сама природа и окружающий мир поддерживают человека. Путешественники по заданию учёных проводят эксперименты и выясняют, какие предметы и поверхности своими свойствами производят «целебную поддержку» телу человека
2.5.	В городе учёных: Мик и его эксперименты	Изучение зоны устойчивости	Путешественники возвращаются в Город учёных; там они знакомятся с волонтером Миком и вместе с ним проводят исследование
Раздел 3. Остров Таинственного Фонаря (5 занятий). Знакомство с умом, развитие внимания			
3.1.	Загадки острова: аквариум и сосуд	Изучение понятий «ум», «сознание» и того, что на них	Команда снова отправляется в плавание и причаливает к новому острову. На острове они видят ,

		влияет	<p>таинственный Фонарь, аквариум в море и много других интересных и таинственных вещей.</p> <p>Путешественникам предстоит отгадывать загадки жителей острова и раскрывать тайны. Островитяне многое знают и умеют, они готовы поделиться всем с путешественниками, но для этого те должны пройти испытания. Первую загадку приносит девочка-островитянка</p>
3.2.	Загадки острова: чудесный фонарик	Изучение внимания	Сегодня путешественников ждёт вторая загадка, и с ней путешественники получают подарок от островитян: чудесный фонарик
3.3.	Загадки острова: чашка	Развитие внимание через упражнения. Этическое исследование ситуации «последней конфеты», проблем лжи и воровства	Путешественники выходят проверить свои чудесные фонарики на Поляну «живых зеркал» и к Роднику волшебной силы. Тренировка внимания. Третья загадка про младшего брата и чудесный фонарик
3.4.	Тайна островитян. Встречи в деревне	Развитие внимание через упражнения	Путешественники здорово справляются с загадками, они уже научились пользоваться фонариками, стали более внимательными и понимающими. Теперь они идут на встречу с островитянами – жителями города и деревни
3.5.	Центральная площадь Города и Прощальный пир	Развитие внимание в упражнениях	Сегодня последний день на острове. Путешественникам предстоит самостоятельно добраться до центральной площади, чтобы принять участие в прощальном пире. Для этого им понадобится вспомнить, что они узнали и чему научились на этом острове
Раздел 4. Архипелаг Семицветье (6 занятий). Изучение потребностей, эмоций и навыков эмоциональной саморегуляции			
4.1.	Остров Солнечный	Осмысление потребностей. Что нужно человеку для хорошей жизни? Какие у человека существуют	Путешественники приблизились к архипелагу – группе из пяти островов, цепочка которых образует круг. Эти острова сложены горными породами разных цветов, они окрашивают потоки рек и ручьев в разные цвета. Потоки

		потребности?	<p>придают цвет всему, даже окрашивают жителей, а ещё способствуют проявлению определенных чувств, и усиливает их. Первый остров – Солнечный – с тремя невысокими горами и широкой долиной щедро освещен солнцем. Цвета на нём тоже солнечные: оранжевый, красный и желтый. Они символизируют приятные чувства.</p> <p>Жители написали «Послание гостям» – список потребностей: того, что нужно людям для благополучной жизни.</p> <p>Путешественники составляют свой список, его можно сравнить с посланием островитян</p>
4.2.	Остров Ветренный и разноцветные реки	Изучение связи между потребностями и чувствами	<p>Следующий остров – высокое скалистое нагорье, от берега к нему ведут дороги, нагорье окружено семью острыми вершинами разных цветов. Посередине нагорья проходит высокий заснеженный горный хребет. С семи разноцветных пиков текут реки разных цветов, растения по берегам приобретают цвет реки.</p> <p>На нагорье ветрено, погода часто меняется. Кроме того, утром тень от хребта падает на одну часть острова, а вечером на другую. У жителей острова часто меняется настроение. Путешественники встречают Оливера, который высадился на острове и изучил его особенности</p>
4.3.	Остров Туманный	Изучение личных потребностей	<p>На третьем острове архипелага наблюдаются странные погодные явления. На холмистом острове много разноцветных озер, ручьев, каналов, через них переброшены мосты. На острове бывает холодно и мрачно, а когда светит солнце, испаряется влага и превращается в разноцветный туман. В тумане трудно понять, что происходит с другими людьми (чего они хотят, что делают, что чувствуют).</p> <p>Путешественники учатся внимательно рассматривать людей. К тому же в команде новый</p>

			участник – Оливер хочет путешествовать дальше вместе. Попробуем разобраться в его чувствах и потребностях
4.4.	Многоцветная лагуна и водоворот потоков	Изучение разных эмоций и ощущений, связанных с ними	Отплывая от острова, путешественники обнаруживают закрытую лагуну, в ней встречаются и перемешиваются разные течения и возникает водоворот. Чтобы пройти опасное место, команда должна разделить потоки: распределить разные чувства, эмоции на пять групп-семей, которыми руководят «старшие эмоции» (радость, дружелюбие, грусть, недовольство, тревога)
4.5.	Остров вулканов	Изучение опасных эмоций. Этическое исследование проблемы: «что такое совершение зла»	Путешественники попадают на остров, где есть не только источники с цветной водой, но и опасные вулканы и гейзеры. Некоторые видны, а другие скрыты и могут начать извержение в любой момент. Кипящее содержимое вулканов уничтожает жизнь на острове, вокруг начинаются пожары, могут пострадать леса. Путешественникам нужно научиться распознавать, откуда можно ожидать появления опасного гейзера и вулкана. Для этого они проводят расследование по цветам (группам эмоций)
4.6.	Остров Чистой воды	Знакомство с понятием «эмоциональная чистота/гигиена». Как предотвращать и ослаблять опасные чувства	На острове путешественники находят лагуну и реки с чистой водой. Местные жители умеют держать в чистоте своё тело, свой ум, свою одежду, свой дом и свои чувства. Но придётся помочь друзьям, которые оказались в сложной ситуации. Все части архипелага раскрашиваются на карте
Раздел 5. Остров споров и ссор (3 занятия). Изучение главных элементов общения: слышать и понимать друг друга			
5.1.	В Долине землепашцев и скотоводов	Формирование понимания о различиях в чувствах людей, на примере ситуации страха. Дополнительные	Путешественники попадают на большой остров с прибрежными землями, долинами, озерным краем, горами, пустыней, болотами, лесами, здесь живут разные народности. Одни сажают зерно и овощи, другие разводят овец. Эти

		<p>нравственные уроки: относительно вежливости, уважения, «трусости» и обидных насмешек</p>	<p>народы обмениваются необходимым, но не умеют поддерживать мир друг с другом. Когда наступает жаркое лето, жителям болот и лесов хорошо, а жители пустынь страдают. Когда с моря налетает сильный ветер, рыбаки не могут выйти в море и печалются, а скотоводы радуются, ветер приносит животным облегчение. Землепашцы рады, когда идут дожди, но жители болот страдают, а скотоводы не могут пасти овец.</p> <p>Дети из разных частей острова учатся в одной школе, но они спорят, ссорятся, а иногда даже враждуют друг с другом.</p> <p>Команда путешественников достает свои тайные «свитки согласия» и вспоминает то, чему научились на других островах, чтобы помочь жителям острова</p>
5.2.	Разговоры в школе во время дождя	<p>Формирование умения внимательного слушания. Развитие ценностей уважения и вежливости</p>	<p>Путешественники отправились в школу, чтобы посмотреть, где учатся местные дети.</p> <p>Погода на острове испортилась: начался сильный ветер и ливень. Что делать в такую погоду – конечно, разговаривать и слушать друг друга</p>
5.3.	Поляна бесед (снова Круг доброго Огня)	<p>Исследование отличий и общих черт людей. Способы преодоления противоречий в отношениях</p>	<p>Педагог предлагает помочь детям, живущим на острове. Они ходят в одну школу, но у них не получается общаться и мирно разрешать противоречия. Они всё время спорят, потому что решили, что они совсем разные.</p> <p>Путешественники могут поделиться с ними тем, чему научились и убедить их в том, что у людей есть различия, но есть и много общего. Гости предлагают хозяевам устроить Круг доброго Огня и все отправляются на Поляну бесед.</p>
<p>Раздел 6. Скала Трудная и риф Несчастливый (4 занятия). Исследование ситуаций встречи с проблемой. Освоение подходов к самим себе и к другим в проблемной ситуации</p>			
6.1.	Скала Трудная	<p>Осмысление нравственного принципа «мужества».</p>	<p>Путешественники оказываются в трудной ситуации: во время долгого плавания у них истощились запасы еды и воды. Вдали показался не</p>

		Освоение способов «самоподдержки» во взаимодействии. Опыт положительного диалога и «доброта» по отношению к себе	остров, но одинокая скала, и со скалы кто-то подавал им знаки. Обсуждают, как быть: к скале невозможно причалить, но человека надо спасти. Решили спустить шлюпку, но при сильной волне корабль был повреждён
6.2.	История спасённого путешественника	Изучение понятия «доброта» по отношению к себе	Спасенный человек рассказывает о себе. Он совершал путешествие по океану на яхте и в бурю потерпел кораблекрушение, но добрался вплавь до скалы
6.3.	Риф Несчастливый	Изучение этических понятий «прощение» и «сострадание»	Корабль попадает в шторм, наталкивается на Риф Несчастливый и обнаруживает на нём разбитое судно
6.4.	Последнее приключение.	Изучение этических понятий «активная доброта», «деятельное сострадание»	Спасение терпящих бедствие на рыбацьем судне
Раздел 7. Остров мудрых мастеров (4 или 5 занятий). Системное мышление и действие в мире (В 1 классе всего 33 занятия, в разделе 7 только 4 занятия)			
7.1.	Город Заботы	Формирование понятия о взаимосвязи между людьми. Развитие нравственного начала «благодарности»	После кораблекрушения на рифе путешественники и спасенные добрались до острова, где обнаружили города и деревни, построенные умелыми мастерами. Здесь живут люди, которые многое умеют и всем помогают, в особенности, тем, кто терпит бедствие. Путешественники попадают в главный город, девизом которого стало слово «забота». Жители города заняты многими делами, и просят путешественников, чтобы они сами попробовали разобраться, какая помощь им требуется. Команда путешественников обсуждает, что им делать дальше
7.2.	Школа	Освоение системного мышления Построение плана деятельности	Так как пока лето, путешественники разместились в школе, там ещё нет уроков. Поскольку наш корабль сильно потрепало в море, нужно строить

			новый корабль. Мудрые мастера подсказывают: сначала нужно создать проект корабля, придумать его образ, а потом представить его как «систему». Чтобы лучше разобраться в этом, ученые предлагают примеры систем. Исследуем, является ли наша школа системой. Сообща создаём проект
7.3.	Школа Радости	Исследование «точек пересечения проблем» и эмоциональных и коммуникативных «проблемных зон». Коррекция моделей взаимодействия. Нравственный смысл ответственности	На примере истории про ссору мальчиков путешественники проясняют, что такое «проблемные зоны», «точки пересечения проблем» и «искры в контактах». Учатся менять свои схемы взаимодействия так, чтобы налаживать контакты и устранять «проблемные зоны».
7.4.	На Большой земле	Запуск итоговых групповых проектов	Новый корабль построен. Можно отправляться дальше. Капитан и путешественники рассматривают карту путешествия. Впереди – плавание на Большую Землю, в мир людей, где предстоит применять все, чему мы научились в этом путешествии
7.5.	Резервное занятие	Подведение итогов	Итоговый проект

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, СЮЖЕТ

Раздел 1. Остров Друзей (6 занятий)

Тема 1.1. Вводное занятие. Порт отправления.

Задачи: Введение в курс. Знакомство с идеями «общности», «сообщества», «общей команды».

Сюжет: Встреча в порту. Набор команды на корабль, уходящий в плавание.

Деятельность учащихся и педагога:

Презентация и обсуждение: педагог-капитан рассказывает о предстоящем плавании и объявляет набор команды на корабль. Обсуждаем, кто и как понимает, что такое «команда»: какие качества нужны для путешествия? Трудное ли дело работать в одной команде? Когда на одном корабле мы будем все время рядом друг с другом, что для нас важно и от чего нам нужно будет удерживаться? Какие поступки и поведение по отношению друг к другу могут помешать успешному плаванию? Практика открытия.

В «команду» попадут те, у кого есть что-то общее. Игра «Общий круг». «войди-выйди в круг» или «встань-сядь»: Поиск «общего» (ряд вопросов): «Кому нравится...?» «Кому

не нравится... ?», заканчивая вопросами: «Кому не нравится, когда с ним зло говорят и зло поступают?» «Кому нравится, когда с ним говорят и поступают по-доброму?»

Подведение итогов: у всех есть общее – самые важные желания счастья и добра. Все участники «входят в круг» и попадают в команду.

На плакате или электронной доске демонстрируем пустую карту (контурную) путешествия с очертаниями островов и основными объектами (карта может быть распечатана в формате А0 и находиться в классе постоянно; учащимся можно выдавать картинки А4 с отдельными островами для раскраски по мере прохождения курса). Ученики знакомятся с картой, пока все острова безымянные.

Тема 1.2. Знакомимся с Островом Друзей.

Задачи: Изучение понятий «дружелюбие», «дружба» и «доброта».

Сюжет: Начало путешествия. Знакомство с картой. Высадка на первый остров. Получение послания от вождя и выполнение его задания.

Деятельность учащихся и педагога:

Презентация и обсуждение: Педагог смотрит в бинокль: «Остров! Похоже, что там живут дружелюбные люди!» Передаём друг другу бинокль, наблюдаем издали и рассказываем, КАК живут дружелюбные люди. Разворачиваем карту путешествия и рассматриваем её. Наносим название первого острова, пока не раскрашивают. Педагог предлагает высадиться на первый остров. Но как это сделать, какой сигнал надо подать жителям острова? Какие действия других людей мы понимаем как проявления дружбы, дружелюбия? (Обсуждаем предложения о приветствии / сигнале / знаке мира и дружбы. Например, улыбка? Слова приветствия? Какой-то знак рукой? Рукопожатие? Проявление щедрости – подарок?)

Выбираем и подаем сигнал, и получаем послание от вождя племени, живущего на этом острове. Это приглашение в деревню, но чтобы пройти, нужно показать особый, соответствующий острову рисунок.

Практика открытия: вспоминаем случаи дружелюбия и доброты, которые другие люди проявляли к нам или к другому человеку. Рисуем картинку случая, который вспомнили, обсуждаем возникшие при этом мысли, которыми хочется поделиться.

Саморефлексия: Что мы почувствовали во время воспоминаний и размышлений о дружелюбии и доброте?

Подведение итогов: Делимся друг с другом тем, что сегодня поняли. Педагог и ученики договариваются, что в путешествии будут пользоваться сегодняшним успешным опытом и использовать такие же знаки и сигналы дружелюбия, попадая на другие острова.

Оформляем рисунки на стенде рядом с картой, раскрашиваем контур острова. (рисунки можно сканировать и добавить к электронной карте).

Тема 1.3. В гости к жителям Дружной Деревни.

Задачи: Исследование и освоение понятий: «договоренности», «соглашения».

Сюжет: Обозначаем Деревню на карте. Изучаем договоренности и соглашения жителей Деревни, которые помогают им жить в дружбе и счастье.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Проводим вводное упражнение (пока что – до 2-го Раздела - термин «настройка» не используется; просто в начале уроков предлагаются темы для размышления и направление внимания на те или иные чувства) Педагог предлагает рассмотреть рисунки с прошлого занятия, вспомнить, о чем думали, что обсуждали; просит заметить, что чувствуют ученики, глядя на рисунки.

Презентация и обсуждение: разыгрываем ролевую ситуацию (одна группа – путешественники, вторая – местные жители, педагог входит в группу местных жителей. Команда корабля расспрашивает жителей деревни об их жизни. У них всё хорошо, в деревне мир и счастье. Содержание обсуждения – этическое исследование «что такое

добро (благо)». Добро значит «то, что хорошо». То есть добро (благо) – это то, что хорошо, а то, что ведет к этому, является его причиной.

Пример диалога: – Как вы понимаете, «хорошо» – что это такое?

– Почему у вас мир и счастье?

– Потому что мы живем в дружбе, добре и согласии.

– Как это вам удается жить в дружбе, добре и согласии? Какие могут быть причины для того, чтобы людям было хорошо жить?

– Мы делимся друг с другом, не жалеем хорошего друг для друга.

– Чтобы людям могли хорошо жить вместе, важно ли, чтобы они были готовы поделиться друг другом чем-то хорошим?

– Приятно ли вам бывает, когда другие делятся с вами или что-то вам дарят?

– Приятно ли вам самим делиться с другими и что-то дарить?

– И еще, мы обходимся друг с другом по-доброму.

– А вам бывает приятно, когда с вами обходятся по-доброму?

– И приятно ли вам самим общаться с другими по-доброму?

– А еще мы заключили между собой соглашение – договор о том, в чем мы согласны друг с другом.

– А как живете вы? Есть ли у вас какие-то договоренности, правила или соглашения, которые помогают вам жить счастливее вместе?

Практика открытия. Минуту обдумываем то, что обсудили и *что* хотим внести в своё соглашение. Можно записать или нарисовать (в виде знаков и символов) предложения на карточках, которые затем прикрепить к общему плакату. Оформляем правила и прикрепляем плакат рядом с картой или в электронном виде). Важно: правила должны формулироваться в позитивном ключе, все предложенные правила с НЕ преобразуются в МОЖНО. Педагог от имени вождя племени может задавать вопросы и «делиться опытом».

Подведение итогов: Что особенного мы поняли сегодня?

Рисуем на карте острова деревню, раскрашиваем часть острова.

Тема 1.4. На поляне Согласия.

Задачи: Исследование вопроса: как у людей проявляется дружелюбие и сотрудничество. Соглашение о дружеских отношениях внутри класса.

Сюжет: Обозначение на карте Поляны Согласия – места, где можно обсудить что-то важное и договориться. Все соглашения могут располагаться на листьях. Так как растения растут, можно на новые листья добавлять уточнения: «выращивать» новые части соглашения.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Педагог предлагает вспомнить, *что* рисовали на рисунке о доброте, и подумать об этом, чтобы подготовиться к следующему разговору на острове Друзей. Вспоминаем разговор членов команды с жителями острова и обдумываем, что в нём было самое важное, и что, может быть, можно ещё добавить.

Презентация и обсуждение: На остров приплыли новые путешественники, но они не могут сойти на берег, они не могут догадаться, как называется остров. Для этого нужно вспомнить примеры из жизни класса/группы и рассказать о соглашениях о дружной жизни. В ролевой игре разыгрываем сцены, изображающие конкретные соглашения. Поскольку новые путешественники не очень хорошо разбираются в том, что такое «дружеские отношения» и соглашения, совместно исследуем эти темы. Капитан (педагог) предлагает обратить внимание на «мелочи», внимательно рассмотреть, как это получается в реальной жизни класса/группы. Так определяется каждый пункт соглашения: в спорах, обсуждении, задавая вопросы по каждому пункту. Всё нужно объяснить «непонятливым» путешественникам. В обсуждении при разборе некоторых ситуаций можно разыграть

дискуссию тех, кто принимает выдвигаемый пункт договоренности, и кто сомневается или против).

Практика открытия. Уточняем и дополняем пункты в списке соглашений, проясняя их значение для себя, для каждого и для всей группы.

Подведение итогов: Что самое важное для нас в этих пунктах?

Педагог предлагает ученикам в течение следующей недели наблюдать и фиксировать соблюдение выбранного пункта договора, а результат отмечать цветным маркером на календаре.

Тема 1.5. Послание для путешественников.

Задачи: Изучение дружелюбия и доброты как внутренних качеств, на уровне мотивации, и их различение с мнимыми дружелюбием и добротой.

Сюжет: Обозначение на карте Порта дружелюбия для путешественников, составление послания для них. Создание первого сокровища – свитка доброты. Создание индивидуального «сундучка» для сокровищ.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Рассматриваем закрашенные за неделю календарики наблюдений, вспоминая успехи и трудности. Думаем о дружелюбии и доброте между людьми. Вспоминаем чувство, которое у нас возникает, когда на нас смотрят с дружелюбием и добротой.

Презентация и обсуждение: Поднимаем вопрос о настоящих и мнимых дружелюбии и доброте: как их различать?

Читаем историю «Два мальчика и котенок», произошедшую на острове.

Практика открытия: Обсуждаем историю.

Упражнение «Карта слов» – совместно вырабатываем определение.

Педагог предлагает помочь будущим гостям острова: для всех приплывающих можно оставить на якорю спасательный круг с прикрепленным посланием, запечатанным в бутылке, о том, что такое дружелюбие и доброта. Послание размещаем на карте.

Саморефлексия. Размышляя о событиях истории и состоявшемся обсуждении, каждый участник команды для дальнейшего путешествия заготавливает собственный «спасательный круг» (рисует «спасательный круг» на одной стороне карточке), и с ним спасительный «свиток согласия» (на обратной стороне) – с определением дружелюбия и доброты. Создаём собственный «сундучок сокровищ» (конверт, коробочка, мешочек и т.п.), который можно красиво оформить дома. Первое сокровище, которое можно положить в сундучок в виде свитка – совместно созданное определение доброты. Свиток можно сделать из заранее подготовленных материалов.

Подведение итогов: Учащиеся раскрашивают карту острова.

Тема 1.6. Круг Доброго Огня.

Задачи: Изучение того факта, что вещи и, в особенности, люди связаны и в своей жизни зависят друг от друга.

Сюжет: Это последняя встреча на первом острове, все собираются в особом месте, садятся в круг и беседуют. Это место жители острова называют Круг Доброго Огня. Учащиеся раскрашивают карту острова.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Педагог говорит о том, что сегодня завершится пребывание на острове, и предлагает вспомнить, какие *открытия* здесь были сделаны, и заметить, приносят ли нам эти открытия радость.

Презентация и обсуждение: Педагог сообщает, что гостеприимные хозяева острова приглашают всю команду провести встречу у Доброго Огня (в круге, вместо огня фонарик, светильник или что-то подобное) и обещает поделиться важной тайной. Беседа у огня в круге носит доверительный характер. Педагог предлагает рассказать о случаях проявления дружелюбия и доброго отношения, которые участники наблюдали в течение

дня. Если мы признаем доброту людей (и может быть даже животных), то испытываем чувство, которое называется «благодарностью».

Практика открытия: Напоследок вождь племени (педагог) открывает путешественникам важную тайну, а те, кто ее полностью поймёт, станет мудрым и будет способен жить в мире и дружбе с другими людьми. Игра «От чего зависят вещи?» Выбираем объекты, рисуем сеть (сети) связей с примерами. Исследуем круг (круги) взаимосвязей. Учащиеся открывают взаимосвязи, о которых раньше не задумывались и обсуждают свои открытия.

Саморефлексия. Вспоминаем: что в сегодняшнем занятии было главным? Вспоминая, написать или нарисовать карточку, отражая свои мысли и чувства

Подведение итогов. Мир держится на доброте, дружелюбии, жизнь людей зависит от связи с другими людьми. Мы можем быть благодарны многим за их доброту. Вопросы путешественникам: Что вы запомните об Острове друзей? Что главное вы поняли для себя?

Карта острова закрашивается окончательно.

Раздел 2. Остров Учёных. Исследование ощущений и эмоций (5 занятий).

Тема 2.1. Центр изучения ощущений.

Задачи: Исследование ощущений (и их отличия от эмоций). Знакомство со стратегиями «скорой помощи» – саморегуляция при эмоциональных проблемах.

Сюжет: На этом острове выстроен Город ученых, среди зелёных садов расположены научные Лаборатории и Исследовательские центры помощи и поддержки. В каждом из них можно провести настоящее исследование-наблюдение/ эксперимент, попробовать что-то интересное и узнать о себе что-то новое. В первой Лаборатории путешественники изучают ощущения тела, нервную систему, чувства, эмоции.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Педагог напоминает о спасительном «свитке согласия» и предлагает подумать, какие моменты дружелюбия и доброты сегодня уже случились – со стороны других людей или со стороны самого ребенка в отношении кого-то.

Презентация и обсуждение: Капитан смотрит в бинокль: «Я вижу остров, на котором посреди зелёных садов выстроены научные лаборатории. Как вы думаете, кто в них работает? Как вы думаете, кто живет в этом городе? Похоже, это Город ученых». Мы должны встретиться и познакомиться с ними. Вспомните, что нам важно делать, встречая новых людей?

Ролевая игра: на берегу путешественников встречают молодые лаборанты. Они помогают путешественникам познакомиться с работой учёных (карточки: пять сфер ощущений; нервная система; «приятное», «неприятное», «нейтральное»). Краткое представление и обсуждение пяти чувственных восприятий и нервной системы человека.

Практика открытия: А теперь самое интересное: учёные проводят эксперименты. Путешественники под руководством «научного руководителя» (педагога) проводят самонаблюдение за ощущениями. Также по заданию учёных путешественники должны попробовать и проверить, как при эмоциональных проблемах работают стратегии скорой помощи, разработанные учеными. В ходе эксперимента путешественники последовательно посещают девять станций и пробуют девять стратегий скорой помощи (часть можно попробовать на этом занятии, а остальные перенести на следующие).

Саморефлексия. Какие ощущения были на разных станциях? В какой из стратегий ощущения были более приятными?

Подведение итогов. Научный руководитель (педагог) отмечает, что такие стратегии помогают **настроить тело и ум правильным образом**. Ученые выяснили, что тело и ум можно настраивать, как настраивают сложные аппараты). Названия стратегий пишем на карте или на отдельном плакате.

Тема 2.2. Поиски залегающих в Долине скрытых природных ресурсов.

Задачи: Изучение собственных возможностей саморегуляции – скрытых внутренних ресурсов для достижения состояния благополучия. Знакомство с внутренними ощущениями.

Сюжет: Поиски залегающих в Долине скрытых природных ресурсов. Рядом с Городом учёных располагается Долина, где под видимой поверхностью: цветочными полянами, лугами и лесами залегают неизведанные природные ресурсы. Каждому путешественнику предстоит найти *личный скрытый ресурс*. Проведя исследование, они открывают ресурсы, которые помогают обрести спокойное, бодрое, радостное состояние.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Впервые вводится термин «настройка». Жители острова хотят поделиться с путешественниками упражнениями, которые изобрели учёные, которые умеют настраивать сложную аппаратуру: чтобы через мощные телескопы можно было видеть далекие звезды и галактики, а через микроскоп в капле воды увидеть множество мельчайших живых организмов и даже мельчайшие частицы вещества. Ученые также разработали способы «настройки» тела и ума человека, а также его чувств. Например, можно настроить чувства на мир и спокойствие. «Научный руководитель» (педагог) учит настраивать тело и ум: вспоминаем и пробуем известные и новые стратегии «скорой помощи», наблюдаем за своими ощущениями.

Презентация и обсуждение: Путешественники получили от учёных задание: исследовать, где залегают полезные для них ресурсы. Но это внутреннее исследование, его польза состоит в переживании чувств радости, уверенности, прилива сил. Но каждый человек должен найти собственный ресурс, ведь все люди разные. Эти природные ресурсы находятся в каждом человеке (в нашем теле, уме, чувствах).

Первая часть исследования – «отслеживание»: каковы внутренние ощущения в разных областях тела?

Вторая часть исследования: педагог предлагает использовать уже имеющийся в «сундучке» каждого ресурс – рисунок, предмет, свиток о дружелюбии и доброте.

Практика открытия: Рассматриваем рисунок или другой предмет из «сундучка сокровищ» и вспоминаем какую-нибудь лично значимую ситуацию, момент, дорогого человека или любимое существо, которые вызывают чувство радости, уверенности, прилива сил. Это первая попытка открыть собственный «скрытый ресурс».

Саморефлексия. Думаем, что хочется выбрать из способов «скорой помощи» и рисуем свою карточку для набора «скорой помощи» и помещаем ее в сундучок.

Подведение итогов. Что нам стало понятно про возможность отыскивать личные скрытые ресурсы и про возникающие ощущения? Педагог предлагает детям дома выбрать какую-то особенно важную или ценную вещицу (небольшой камушек, раковинку, бусину и т.п.) и, не показывая ее никому раньше времени, положить в свой «сундучок сокровищ» и принести на следующее занятие.

Тема 2.3. Собираем «сундучок сокровищ».

Задачи: Изучение личных способов саморегуляции.

Сюжет: Долина скрытых ресурсов велика, можно её исследовать, чтобы найти для себя дополнительные ресурсы. В конце долины учёные обнаружили место особенного излучения, где камни «заряжаются» особой силой, – так, например, там можно зарядить свой камень, металл и т.д., превратив его в особенное «сокровище».

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Вспоминаем рисунок о моменте дружелюбия и доброты, думаем о других личных скрытых ресурсах.

Презентация и обсуждение: Педагог предлагает путешественникам исследовать принесенные на занятие «сокровища»: подержать их в руке, замечая, какие чувства они вызывают. Упражнение «Отслеживание».

Мы решили побыть ещё в Долине ресурсов, ведь в природе ресурсов много, можно найти для себя что-то ещё. Ученики вспоминают новые моменты, которые могут стать их «скрытыми ресурсами» и рисуют их на карточках. Затем все достают из сундучков свои «сокровища» и под руководством «научного руководителя» (педагога) производят «зарядку» своих сокровищ силой благодарности. Говорим о благодарности тому, *кто* (или *что*) вызывает у них добрые, спокойные, радостные чувства.

Практика открытия: В обсуждении делимся мыслями и переживаниями из понятого и замеченного, по желанию. Разговариваем в парах или малых группах, показываем друг другу (при желании) свои сокровища.

Саморефлексия. Какие чувства и внутренние ощущения у нас возникали? Упражнение «Отслеживание».

Подведение итогов. Складываем добытые «ресурсы» и сокровища в сундучок. Раскрываем на карте Долину скрытых ресурсов.

Тема 2.4. Целебная поддержка.

Задачи: Изучение метода саморегуляции – направление внимания на физический контакт тела с предметом («целебная поддержка» или «заземление»).

Сюжет: Следующая часть острова – Долина неизведанных природных возможностей. Здесь сама природа и окружающий мир поддерживают человека. Путешественники по заданию учёных проводят эксперименты и выясняют, какие предметы и поверхности своими свойствами дают «целебную поддержку» телу человека.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Открываем сундучки и рассматриваем «сокровища». Упражнение «Отслеживание».

Презентация и обсуждение: «Научный руководитель» (педагог) предлагает отправиться в Долину неизведанных природных возможностей, чтобы помочь учёным в их исследованиях. Долина полна разных объектов: здесь суровые каменные глыбы, уступы, выложенные гладкой и прозрачной, как стекло, слюдой; есть сыпучие песчаные дюны, поляны с нежной пушистой травой; разные виды деревьев – со стволами, пригнувшимися к земле, на которых можно сидеть, и могучие и прямые деревья, к которым удобно прислоняться. Здесь присутствуют многообразные природные формы, соответствующие потребностям разных людей. Учёные открыли новый рецепт, который назвали «целебной поддержкой». В трудных ситуациях человек сможет найти своему душевному состоянию и телу правильную поддержку, если подержится за подходящие для него предметы. Такой контакт с вещами может помочь почувствовать себя лучше. Учащиеся под руководством педагога проводят эксперименты: ощупывают предметы с различными поверхностями и формами; меняют положения тела, пробуют опираться на стул, стол, стену, пол и т.д. Проводим «отслеживание», отмечаем ощущения, впечатления, состояния.

Практика открытия: Размышляем минуту в тишине и выбираем предмет (объект) и позу, в которой получили наилучшую поддержку. По желанию делимся с членами команды своими наблюдениями.

Подведение итогов: Составляем отчёт для учёных: Что больше всего понравилось в проведённых экспериментах? Какие возникли мысли о разных предметах? Что мне лучше помогает и лучше меня поддерживает?

Тема 2.5. В городе учёных: Мик и его эксперименты.

Задачи: Изучение зоны устойчивости.

Сюжет: Путешественники возвращаются в Город учёных; там они знакомятся с волонтером Миком и вместе с ним проводят исследование.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: Вспоминаем опыты с предметами для «целебной поддержки»: что было приятно? Неприятно? Нейтрально? Что хочется ещё раз попробовать прямо сейчас? Пробуем сами в пределах того, что доступно.

Презентация и обсуждение: Команда вернулась в Город учёных, и всех пригласили в Лабораторию. Неожиданно на доске появляется сложный график, на котором обозначены три зоны. Это план исследования. «Научный руководитель» (педагог) поясняет, что обозначают зоны на графике. В Лабораторию приходит мальчик Мик – доброволец-испытуемый (используем куклу, рисунок или компьютерную анимацию).

«Научный руководитель» предлагает всем присоединиться к исследованию: определить какие ситуации соотносятся с каждой из трёх зон.

Практика открытия: Мик подробно рассказывает о том, что происходило с ним в течение дня и что он при этом чувствовал. Участники исследования определяют зону, в которой он в этот момент находился.

Если пространство позволяет, класс зонировается с помощью цветного скотча, который наклеивается на пол и делит свободное пространство на три зоны. Исследователи по ходу рассказа Мика переходят из зоны в зону. Если участники сидят, можно обозначить зоны разными цветом, тогда участники в нужный момент могут поднимать цветные карточки.

Подведение итогов. Что мы сегодня узнали о трех зонах? Создаём свиток, на котором рисуем или записываем ситуации, в которых мы обычно находимся в зоне устойчивости, свиток храним в сундучке.

Раздел 3. Остров таинственного Фонаря (5 занятий). Знакомство с умом, развитие внимания.

Тема 3.1. Загадки острова: аквариум и сосуд.

Задачи: Изучение понятий «ум», «сознание» и того, что на них влияет

Сюжет: Команда снова отправляется в плавание и причаливает к новому острову. У жителей острова есть таинственный Фонарь и много других интересных и таинственных вещей. Путешественникам предстоит отгадывать загадки и раскрывать тайны. Островитяне многое знают и умеют, они готовы поделиться всем с путешественниками, но для этого те должны пройти испытания. Первую загадку приносит девочка-островитянка.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Достаём из «сундучка сокровищ» то, что считаем своим скрытым ресурсом, или предмет, который даёт «целебную поддержку», наблюдаем за своими ощущениями, делимся наблюдениями.

Презентация и обсуждение: Плавание продолжилось, и вечером показался новый остров, высвеченный в темноте фонарем маяка. В свете лучей маяка капитан (педагог) видит в бинокль, что часть гавани, куда нужно зайти кораблю, огорожена флажками, там видны стеклянные стены и между ними коралловые «деревья» и «цветы»; разноцветные стаи рыб, большие морские черепахи и струящиеся водоросли: это гигантский аквариум в море.

Наутро без света фонаря видна только поверхность зелено-синей воды. Все, что есть в воде, скрыто, как тайна.

Путешественники получают послание-приглашение от жителей острова, которые его на своём языке называют «Сдссч...учшфф...сца», но пишут, что иноземцы зовут его «Островом тайн» или «Островом Таинственного Фонаря».

Практика открытия: Первую загадку приносит девочка-островитянка Дэчема. Она ставит на стол что-то накрытое покрывалом (непрозрачной тканью). Что это может быть? Вы можете догадаться, что под покрывалом? Под покрывалом оказывается прозрачный сосуд с водой (это может быть кувшин или просто трёхлитровая банка. Упражнение «Сосуд сознания» (см. Приложение).

Загадка №1 от жителей острова: обнаружить («рассмотреть») содержимое внутренней жизни и различить основные виды переживаний.

Обсуждаем разные состояния на примере событий одного дня девочки-островитянки: «камни», «блётки» и «песок» символизируют разные состояния.

Саморефлексия: Вспоминаем радостные и приятные моменты сегодняшнего дня, а также моменты трудные или когда испытывали безразличие.

Подведение итогов: делимся впечатлениями и раскрашиваем остров на карте.

Тема 3.2. Загадки острова: чудесный фонарик.

Задачи: Изучение внимания.

Сюжет: Сегодня путешественников ждёт вторая загадка, и с ней путешественники получают подарок от островитян: чудесный фонарик.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнение «Отслеживание» и использование «целебной поддержки» предметов.

Практика открытия: Под покрывалом снова какой-то предмет: Дэчема принесла его в подарок от жителей острова за то, что путешественники разобрались с первой загадкой. Она загадывает вторую загадку: «Какая вещь помогает увидеть то, что скрыто?» Обсуждаем варианты и снимаем покрывало: под ним «чудесный фонарик».

Эксперимент: Педагог затемняет класс и выключает свет, предлагая ученикам описать разные предметы, затем включает фонарик и предлагает сделать то же самое, используя свет фонаря. Передаём фонарик из рук в руки по кругу и играем в игру «Я замечаю, что...» (описываем предметы в деталях, каждый добавляет новую деталь).

Презентация и обсуждение: Разговор о внимании и внимательности. Пишем на доске слово «внимание» и вместе составляем карту слова, выделяя «внимание снаружи» и «внимание внутри».

Саморефлексия: Каждый участник рисует собственный чудесный фонарик, а чтобы его «зарядить», думает о том, что обсуждалось, и что ему стало понятно про «чудесный фонарик» и внимание.

Подведение итогов. Желаящие могут поделиться своими мыслями об обсужденном.

Тема 3.3. Загадки острова: чашка.

Задачи: Развитие внимания через упражнения. Этическое исследование ситуации «последней конфеты»; проблем лжи и воровства.

Сюжет: Путешественники вместе с девочкой Дэчемой выходят на Поляну «живых зеркал» и к Роднику волшебной силы, чтобы проверить свои чудесные фонарики. Тренировка внимания с помощью чашки. Третья загадка про младшего брата и чудесный фонарик.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: Используем предметы «целебной поддержки». Открываем сундучки и рассматриваем «сокровища».

Практика открытия: Дэчема снова приносит загадочный предмет и предлагает путешественникам опробовать свои чудесные фонарики, чтобы научиться лучше ими пользоваться. Для этого все отправляются на Поляну «живых зеркал», где зеркала оживают при свете чудесных фонариков, а потом идут к Роднику живой силы, где при свете чудесных фонариков в воде Родника проявляется «волшебная сила». (доброжелательности, благодарности).

Игра «Живые зеркала»: разбиваемся на пары и по очереди показываем друг другу разные позы, и, стараясь внимательно следить за позой, мимикой, движениями партнера, их повторяем.

Пришло время узнать, что под покрывалом, там оказывается чашка. Игра «Чаша по кругу»: наполнив чашу водой из Родника волшебной силы, путешественники со своими

включенными чудесными фонариками внимания по кругу передают друг другу чашку так, чтобы не пролить ни капли.

Дэчема задаёт третью загадку, рассказывая историю о своем брате (пример применения чудесного фонарика). Этическое исследование ситуации «последней конфеты», проблем лжи и воровства.

Подведение итогов Что для нас может быть самым полезным из того, чему мы сегодня научились от островитян?

Тема 3.4. Тайна островитян. Встречи в деревне.

Задачи: Развитие внимание через упражнения.

Сюжет: Путешественники здорово справляются с загадками, они уже научились пользоваться фонариками, стали более внимательными и понимающими. Теперь они отправляются на встречу с островитянами – жителями города и деревни.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: Упражнение «Отслеживание».

Презентация и обсуждение: Дэчема ведёт путешественников знакомиться с жителями деревни. Путешественники удивлены: где же у взрослых островитян чудесные фонарики? Островитяне открывают свою тайну: на острове сначала учатся использовать фонарик в конкретной ситуации, потом тренируются делать это чаще и дольше во всё более разнообразных ситуациях. Взрослые островитяне умеют держать чудесный фонарик включенным постоянно. Жители деревни приглашают путешественников на прогулку по красивому лесу. На прогулке в тишине все дышат свежим лесным воздухом и учатся держать чудесный фонарик включенным дольше.

Игра «Качаемся на волнах» (упражнение с дыханием): положить ладонь на живот и замечать, что на вдохе и выдохе ладонь слегка качается, как на волнах, при этом мысленно проговаривая: «вверх-вниз». Стараемся не оторваться от волны.

Игра «Можешь заметить воздух?» (упражнение с дыханием): замечаем ощущения от движения воздуха; считаем несколько циклов дыхания (вдох-выдох, до 10).

Островитяне рассказывают путешественникам, как держать чудесный фонарик включенным, чтобы рассмотреть тропинки и многие детали в лесу: сложную картину деревьев, кустов, растений, животных, птиц, насекомых.

Игры «Разберись в запутанных тропинках», «Различи детали», «Найди отличия».

Дэчема снова принесла загадочный предмет – это колокольчик. Колокол созывает людей, когда надо кому-то помочь, например, при пожаре. Жители деревни могут услышать звук колокола издали, с берега моря и из леса, даже если он очень тихий. Учимся правильно (до конца) слушать один звук (колокольчик) и много звуков сразу (голоса птиц, животных и звуки природы – леса, ручья и пр.).

Игры «Кто поймает хвостик звука?» «Кто услышит больше звуков?»

Упражнение «Ходим с чудесным фонариком»: медленно движемся по кругу, высвечивая малейшие детали: как нога ступает на пол, какие это вызывает ощущения и чувства, какие мысли при этом появляются.

Упражнение «В лесу с чудесным фонариком» - рассматриваем все детали леса: дорожки, камни, почву, растения, живых существ. Можно провести упражнение на прогулке в парке или на основе картинок леса. Обсуждаем чувства и ощущения (по желанию).

Жители деревни предупреждают путешественников о разрушительной силе одной искры и опасности пожара для леса и для всей деревни. Рассматриваем изображение или видео лесного пожара. Обсуждаем, как из искры рождается пожар, если для огня есть топливо (сухая трава, мох, листья, ветки). Светим фонариками, чтобы понять, не затаилась ли где-то в лесу такая искра.

Практика открытия: А бывает такое в поведении людей? Что тогда происходит с чувствами человека, с отношениями людей друг с другом? Предлагаем привести примеры «вспышек пожара» из знакомых историй или из жизни. От каких искр может вспыхнуть

пожар в сфере чувств, отношений, в поведении? Обсуждаем примеры «первой искры», первого момента чувства, мысли, желания.

Подведение итогов. Делимся впечатлениями от опыта во время игр с «использованием фонарика»

Тема 3.5. Центральная площадь Города и Прощальный пир.

Задачи: Развитие внимания в упражнениях.

Сюжет: Сегодня наш последний день на острове. Путешественникам предстоит самостоятельно добраться до центральной площади, чтобы принять участие в прощальном пире. Для этого им понадобится вспомнить, что они узнали и чему научились на этом острове. Дэчема дает последнее задание.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: Игра «Ходьба с чудесным фонариком» (Что мы замечаем? Что особенное было в этот раз? Светил ли фонарик под ноги? Что еще попало в свет фонаря?)

Презентация и обсуждение: К центральной площади города сходятся проспекты, улицы и переулки; здесь много красивых зданий, выставленных фотографий, картин, витрины с товарами и деликатесами; здесь ходят люди, летают голуби, чайки, вороны, бегают собаки, греются на солнце кошки.

Игра «Распутай улицы и проложи свой путь».

На центральной площади, где путешественников встречают жители города, кипит жизнь: хозяева-островитяне приглашают гостей на угощение. Выносим накрытое тканью блюдо и открываем его: на блюде небольшие кусочки фруктов, орехи, крекер. Хозяева пира объясняют гостям, как можно есть при свете чудесного фонарика. Начинается пир.

Игра «Распознай на вкус» (с закрытыми глазами пробуем кусочки, распознаём вкус, запах, текстуру).

Практика открытия: По площади бегают симпатичный щенок, он хочет поиграть с путешественниками. Но, может быть, он потерялся? На его ошейнике есть кармашек. Девочка-островитянка находит в нём адрес хозяев и кусочек ткани и предлагает научить щенка тому, чему путешественники сами научились на острове, разгадывая загадки и тайны. Как учить щенка?

Например, 1) нужно ли щенку учиться внимательно воспринимать вкус и запах, чтобы найти хозяина? Что следует дать щенку сначала? «Загадочный предмет» для обследования (кусочек ткани, чтобы щенок на нем сосредоточился).

А что мы должны делать сначала, чтобы сосредоточиться, если делаем упражнения «Заметить воздух», «Распутать тропинки», «Поймать хвостик звука» и другие? «Загадочным предметом» в каждом случае будет либо движение воздуха, либо линия в изображении, или звук.

Нужна ли щенку внимательность, чтобы идти по следу и отыскивать хозяина? А мы что делаем, когда применяем внимательность? А если, например, щенку на пути попадет яма или ручей, голуби, вороны или кошка – что щенок не должен делать? Важно ли щенку быть сосредоточенным на поиске или по дороге можно отвлекаться, останавливаться, отдыхать, спать, лениться? И что будет, если мы, начав применять внимательность к какому-то предмету, станем отвлекаться, останавливаться, лениться? Сообща рисуем тренировку щенка.

Саморефлексия: Перед тем, как покинуть этот остров, вспоминаем, что здесь оказалось самым интересным.

Подведение итогов. Хозяева-островитяне спрашивают: что вы поняли на нашем острове?

Как вы понимаете, что это такое – «чудесный фонарь»?

Раскрашиваем части острова на карте.

Раздел 4. Архипелаг Семицветье (6 занятий). Изучение потребностей, эмоций и навыков эмоциональной саморегуляции.

Тема 4.1. Остров Солнечный.

Задачи: Осмысление потребностей. Что нужно, чтобы жить благополучно? Какие существуют потребности?

Сюжет: Путешественники приблизились к архипелагу – группе из пяти островов, цепочка которых образует круг. Эти острова сложены горными породами разных цветов, которые окрашивают потоки рек и ручьев в разные цвета. Потоки придают цвет всему, даже окрашивают одежду жителей, а ещё способствуют проявлению у людей определенных чувств, и усиливают их. Первый остров – Солнечный – с тремя невысокими горами и широкой долиной щедро освещен солнцем. Цвета на нём тоже солнечные: оранжевый, красный и желтый. Они символизируют приятные чувства. Жители написали «Послание гостям» – список потребностей: того, что нужно людям для благополучной жизни. Путешественники составляют свой список, его можно сравнить с посланием островитян.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: «Фонарик внимательности» освещает тело («В какой позе я сижу?»). Упражнение с дыханием (по выбору педагога или самих учащихся). Упражнение «Тайные ресурсы».

Презентация и обсуждение: Капитан смотрит в бинокль: – Я вижу новый остров, на нём все улицы и сады залиты солнечным светом, а лица людей излучают уверенность, радость и дружелюбие, как отражение солнца. Одежда людей окрашена в солнечные цвета. На оранжевой скале написано название, красным цветом «Остров», а жёлтым «Солнечный». Под скалой виден вход в грот (пещеру), на её стене висит белое полотно, оно закрывает текст, который называется «Послание гостям».

Извилистый берег острова создает залив, в который вливается вода из трёх разноцветных рек: в воду стекают оранжевый, красный и желтый потоки, они омывают остров. Это солнечные цвета чувств уверенности, радости и дружелюбия. Какие еще близкие чувства могут испытывать жители острова? (удовольствие, покой, симпатия, счастье, бодрость, ликование, любовь, уважение, восторг, воодушевление, веселье, восхищение, доверие, мир, благодарность и т.п.). В каких ситуациях люди испытывают подобные чувства?

Нам нужно прочитать послание жителей острова, но оно пока далеко и закрыто. Попробуем сначала догадаться обо всём сами? Мозговой штурм: Что нужно людям для удовлетворения, радости, удовольствия? Что им для этого требуется? Какие потребности могут быть общими для всех? (дом, еда, необходимые вещи, воздух, солнце, одежда, книги, развлечения, свобода, друзья и т.д.). Создаём список потребностей.

Практика открытия: Обсуждаем цвета острова (оранжевый, красный и желтый) и чувства, которые они отражают (уверенность, радость, симпатия). Когда они возникают, с чем они связаны, от чего зависят? Из названных потребностей можно выбрать общие для всех. Что изменится, если мы будем внимательнее относиться к потребностям друг друга?

Подведение итогов. Что важное мы сегодня поняли? Открываем «Послание островитян» (в этом списке есть «любимое дело», «свобода», «раскрытие своих талантов и способностей», «помощь другим», «справедливость», «душевные отношения», «развитие» и т.п.). Сравниваем два списка, обсуждаем отсутствующие пункты, дополняем свой список и размещаем его рядом с картой. Перед отправлением к следующему острову капитан предлагает спеть «Оранжевую песенку», чтобы лучше запомнить этот остров.

Тема 4.2. Остров Ветренный и разноцветные реки.

Задачи: Изучение связи между потребностями и чувствами.

Сюжет: Следующий остров – высокое скалистое нагорье, от берега к нему ведут дороги, нагорье окружено семью острыми вершинами разных цветов. Посередине нагорья проходит высокий заснеженный горный хребет. С семи разноцветных пиков текут реки разных цветов, растения по берегам приобретают цвет воды. На нагорье ветрено, погода часто меняется. Кроме того, утром тень от хребта падает на одну часть острова, а вечером

на другую. У жителей острова часто меняется настроение. Путешественники встречают Оливера, который высадился на острове раньше и уже изучил его особенности.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: упражнение с дыханием «Качаемся на волнах». используем личный «тайный ресурс».

Презентация и обсуждение: капитан видит в бинокль остров. Семь цветов – это семь чувств: оранжевый – уверенность, красный – радость, жёлтый – дружелюбие, зеленый – возбужденность (подъем), голубой – грусть, синий – тревога, фиолетовый – недовольство. В каких ситуациях люди испытывают эти чувства? Что происходит с потребностями в этих ситуациях?

Новый знакомый команды – встреченный на острове чужеземец Оливер рассказывает о Ветреном острове, и о том, как часто здесь меняется настроение. Он высадился сюда с проходившего мимо корабля, исследовал остров на ветреность и теперь хочет продолжить путь вместе с нашей командой. Он изучал разных людей и со многими здесь подружился. Сейчас он получил письмо от островитянина – своего друга Ёнко, который по разным поводам испытывает разные чувства. Оливер читает письмо (рассказ об одном дне Ёнко читаем с остановками, давая ученикам возможность сказать, какое чувство в данной ситуации испытывает мальчик).

Практика открытия: С помощью маркеров семи цветов участники команды на доске записывают потребности и чувства мальчика Ёнко в разные моменты, обращаясь к списку потребностей. Основной фокус внимания – на связи чувств с потребностями, на зависимости наших чувств от того, удовлетворены потребности или нет и на возможность перехода от одного чувства к другому.

Саморефлексия: Что мы думали о потребностях и чувствах Ёнко во время слушания рассказа?

Подведение итогов. Можно дополнить занятия обсуждением цветов: спросить, что в природе бывает такого цвета, какие эмоции и чувства вызывает каждый цвет (у каждого свои), помогает ли такой цвет успокоиться или быть активным. Раскрашиваем на карте горы и потоки.

Тема 4.3. Остров Туманный.

Задачи: Изучение личных потребностей.

Сюжет: На третьем острове архипелага наблюдаются странные погодные явления. На холмистом острове много разноцветных озер, ручьев, каналов, через них переброшены мосты. На острове бывает холодно и мрачно, а когда светит солнце, влага испаряется и превращается в разноцветный туман. В тумане трудно понять, что происходит с другими людьми (чего они хотят, что делают, что чувствуют). Путешественники учатся внимательно рассматривать людей. К тому же в команде новый участник – Оливер хочет путешествовать дальше вместе. Попробуем разобраться в его чувствах и потребностях.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: «Фонарик внимательности» освещает тело. Упражнение «Отслеживание». «Качаемся на волнах» (упражнение с дыханием)

Презентация и обсуждение: Капитан, глядя в бинокль, описывает новый остров. Объясняет, что потребности, если они удовлетворены, вызывают позитивные ощущения, эмоции и чувства, они похожи на тёплую погоду и веселые цвета; неудовлетворённые потребности вызывают чувства, похожие на холодный дождь и мрачные цвета.

Подплывая к острову путешественники разбираются, какие ощущения и чувства они испытывают, если их потребности удовлетворены и если нет. Нам бывает трудно заметить и понять чувства других людей, особенно если мы не знакомы с человеком. Что испытывает человек, когда он попадает в круг новых для него людей? Как сделать так, чтобы туман рассеялся?

Практика открытия: Предлагаем вспомнить случай, когда приходилось оказываться среди незнакомых людей. Какие ощущения и чувства мы при этом испытывали? Какие потребности в таких случаях удавалось или не удавалось удовлетворить? (в дружелюбии; в участии в общей жизни; в общей игре; в доброте).

Проверяем, есть ли в списке общих потребностей дружелюбие и доброта. Рассматриваем и обсуждаем свои рисунки проявления дружелюбия и доброты: какие при этом возникают были ощущения и чувства?

Обсуждаем ситуацию «нового человека» на примере чужеземца Оливера. Разыгрываем проблемную ситуацию с Оливером в качестве главного героя: что чувствует новенький в классе, каковы его главные потребности? Пробуем понять, что Оливер чувствует и думает.

Саморефлексия. Выбираем одну из своих потребностей и вспоминаем то чувство, которое у нас возникло, когда мы получили желаемое. Рисуем эту ситуацию и кладем рисунок в «сундучок сокровищ».

Подведение итогов. По желанию путешественники делятся своими открытиями.

Тема 4.4. Многоцветная лагуна и водоворот потоков.

Задачи: Изучение разных эмоций и ощущений, связанных с ними.

Сюжет: Отплывая от острова, путешественники обнаруживают закрытую лагуну, в ней встречаются и перемешиваются разные течения и возникает водоворот. Чтобы пройти опасное место, команда должна разделить потоки: распределить разные чувства, эмоции на пять групп-семей, которыми руководят «старшие эмоции» (радость, дружелюбие, грусть, недовольство, тревога).

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнения «Слушаем звуки»; «Можешь заметить воздух?».

Презентация и обсуждение. Капитан видит в бинокль Многоцветную лагуну и водоворот. Что нам делать с перемешанными цветными потоками? Есть идея – использовать пять «магнитов», притягивающих, разделяющих потоки в пять групп – «семей».

Игра: Ученики делятся на группы (по 3-5 человек, но можно делать упражнение и всем классом) и получают по пять карточек «старших» эмоций – «магнитов»: радость, дружелюбие, грусть, тревога, недовольство и по комплекту карточек с другими, «младшими» эмоциями. Вместе читаем названия всех эмоций, объясняем значение новых слов, просим привести примеры. Предлагаем создать «семьи эмоций»: сгруппировать близкие эмоции. Кроме эмоций, написанных на карточках, путешественники могут добавить другие близкие чувства в каждую из пяти групп.

Практика открытия: Когда группы эмоций созданы, капитан открывает «лоцманскую карту» (на доске), и путешественники вместе проверяют свою работу. Можно дополнить слова-эмоции значками-смайликами (для плохо читающих детей и перевода текста в образы). «Магниты» со смайликами путешественники могут смастерить сами и положить в свой «сундучок сокровищ» (возможный материал к обсуждению – фильм «Головоломка» про пять эмоций: радость, печаль, страх, гнев и брезгливость).

Подведение итогов. Кто о чем подумал во время занятия? В каких проблемах нашей жизни, по вашему мнению, может быть полезным то, что мы сегодня поняли?

Тема 4.5. Остров дремлющих вулканов.

Задачи: Изучение опасных эмоций. Этическое исследование проблемы «что такое совершение зла?»

Сюжет: Путешественники попадают на остров, где есть не только источники с цветной водой, но и опасные вулканы и гейзеры. Некоторые видны сразу, а другие скрыты и могут начать извержение в любой момент. Кипящее содержимое вулканов уничтожает жизнь на острове, начинаются пожары, могут пострадать леса. Путешественникам нужно научиться

распознавать, откуда можно ожидать появления опасного гейзера. Для этого они проводят расследование, используя известные им цвета (группы эмоций).

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. «Фонарик внимательности» освещает тело. Упражнение: «Можешь заметить воздух?»

Презентация и обсуждение: Высадившись на остров, команда рассматривает изображения (или видео) вулкана или гейзера, предупреждающее о возможных опасностях. Начинается исследование острова: что здесь происходит? В чём причина, что на поверхность земли выплёскивается фонтан кипящей воды, струи горячего пара или раскаленный поток лавы? Вулканы и гейзеры опасны: они обжигают, и могут полностью разрушить жизнь людей. Что может быть похоже на вулкан или гейзер в сфере человеческих чувств и отношений? Что может причинить вред другим людям? Обсуждаем примеры опасных ситуаций в человеческих отношениях. Можно провести «этическое исследование» и обсудить, что такое злоба, гнев (это, прежде всего, причинение вреда другим людям а, в результате, и самим себе). Как начинается пожар в сфере человеческих отношений?

Практика открытия: Обсуждаем ещё раз, какие чувства могут быть опасными, вести к «вспышке», принести вред. Проверяем эти чувства, используя лист проверочных вопросов (5 вопросов). Узнаем, гейзеров какого цвета надо опасаться, развития каких эмоций и чувств полезно избегать, с какими чувствами важно научиться справляться. Способы справляться уже приготовлены в наборах «скорой помощи» в «сундучках сокровищ». Игра «Сам себе детектив»: вспоминаем о произошедшей проблеме, о сложной ситуации и разбираемся, по какой причине это произошло? Какие мы испытывали опасные чувства?

Саморефлексия. Практика наблюдения за своими чувствами и мыслями.

Подведение итогов: Раскрашиваем остров вулканов

Тема 4.6. Остров Чистой воды.

Задачи: Знакомство с понятием «эмоциональная гигиена». Как предотвращать и ослаблять опасные чувства.

Сюжет: На острове путешественники находят лагуну и реки с чистой водой. Местные жители умеют держать в чистоте своё тело, свой ум, одежду, дом и свои чувства. Но придётся помочь друзьям, которые оказались в сложной ситуации.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Используем предметы «целебной поддержки». Упражнение: «Можешь заметить воздух?» Упражнение личный «тайный ресурс».

Презентация и обсуждение: Капитан сообщаем прекрасную новость: мы видим лагуну с прозрачной водой, и чистые русла рек, впадающих в океан! Все путешественники радуются чистой воде.

Почему чистая вода так полезна? Сравниваем эмоциональные состояния из «верхней» и «нижней» зон, сравнивая их с цветами. «Средняя», нормальная зона – это зона «чистой воды». Путешествующий с нашей командой Оливер предлагает рассказать своему другу Ёнко об Острове чистой воды и вместе написать ему письмо. Составляем и перечитываем письмо, выявляя опасные эмоции, обсуждая как с ними можно справиться. Предлагаем нарисовать для Ёнко рисунок, который поможет мальчику справиться с опасными чувствами.

Саморефлексия: Размышляем об опасных чувствах Ёнко. Знакомы ли нам подобные чувства?

Подведение итогов. Что важного мы поняли для себя на островах архипелага Семицветье? Все части архипелага раскрашиваются на карте.

Раздел 5. Остров споров и ссор (3 занятия). Изучение главных элементов общения: как слышать и понимать друг друга.

Тема 5.1. В Долине землелашцев и скотоводов.

Задачи: Формирование понимания о различиях в чувствах людей, на примере чувства страха. Дополнительные нравственные уроки о вежливости, уважении, «трусости» и обидных насмешках.

Сюжет: Путешественники попадают на большой остров с прибрежными землями, долинами, озерным краем, горами, пустыней, болотами, лесами. Здесь живут разные народности. Одни сажают зерно и овощи, другие разводят овец. Они обмениваются необходимым, но не умеют поддерживать мир друг с другом. Когда наступает жаркое лето, жителям болот и лесов хорошо, а жители пустынь страдают. Когда с моря налетает сильный ветер, рыбаки печалятся, потому что не могут выйти в море, а скотоводы радуются, так как ветер приносит животным облегчение от зноя. Землепашцы рады, когда идут дожди, а скотоводы не могут пасти овец и поэтому страдают. Дети из разных частей острова учатся в одной школе, но они спорят и ссорятся, а иногда даже враждуют друг с другом.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. «Качаемся на волнах» «Кто услышит больше звуков?»

Презентация и обсуждение: Капитан получает приветственные письма от жителей острова, их принесли гонцы – мальчик Коро-Торо от народа скотоводов и девочка Нджа-бонго от народа земледельцев. В письмах рассказывается, что жители острова очень разные и живут по-разному. Путешественники спрашивают Коро-Торо и Нджа-бонго, дружно ли живут островитяне, и те отвечают, что не очень, потому что зачастую они не понимают друг друга и у них разные интересы. В одинаковых ситуациях они испытывают разные чувства: одни радуются (например, ветру/дождю и т.д.), а другие огорчены. Почему такое возможно? (Вспоминаем, где, в каких условиях живут эти народы).

Коро-Торо и Нджа-бонго признаются, что они учатся в одной школе, но не очень-то дружат друг другом. В чём причина?

Практика открытия: Коро-Торо и Нджа-бонго предлагают игру. Путешественники делятся на две команды: у кого дома есть домашние животные и у кого нет. Первые поддерживают за Нджа-бонго, а вторые – Коро-Торо.

Коро-Торо и Нджа-бонго рассказывают историю «Про трусость», но с разных позиций (стория из школьной жизни о мальчике и девочке, которые по-разному отреагировали на появление собаки). Путешественники в своих командах обсуждают предлагаемое вопросы, а затем обе команды обсуждают их вместе:

– Насколько в общении между ребятами в школе важна вежливость? Что такое вежливость? Какие чувства по отношению к другому человеку проявляет вежливость? Что противоположно вежливости? Что чувствует человек, когда с ним говорят невежливо и грубо? Связана ли вежливость с уважением к человеку?

– Что можно назвать трусостью, а что нет? Когда можно сказать, что человек поступил трусливо?

– Почему в истории «Про трусость» второй участник ситуации так себя чувствовал? Как мы можем понимать чувства другого человека?

Обсуждаем, встречаются ли в нашей жизни ситуации, в которых одни люди бывают радостно возбуждены, другие остаются безразличными, а третьи подавленными?

Саморефлексия: Размышляем о том, как важно научиться понимать чувства и причины поведения другого человека, вместо того, чтобы дразнить и обижать. Разбираемся, что страх и осторожность – это не всякий трусость. Вспоминая свои примеры, рисуем ситуации. При желании обсуждаем рисунки, объясняя, что нарисовали.

Подведение итогов. Какие важные уроки мы сегодня для себя получили?

Тема 5.2. Разговоры в школе во время дождя.

Задачи: Формирование умения внимательного слушания.

Развитие ценностей уважения и вежливости.

Сюжет: Коро-Торо и Нджа-бонго пригласили путешественников в школу, чтобы показать, где они учатся. Внезапно на острове испортилась погода: начался сильный ветер и ливень. Что делать в такую погоду – конечно, разговаривать и слушать друг друга.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнение: «Качаемся на волнах». Вспоминаем, как работает волшебный фонарик, и направляем его на свое тело, чувства, на окружающих: детали их позы тела и выражения лица и на их чувства.

Презентация и обсуждение: Из-за плохой погоды все вынуждены остаться в здании школы. Наши путешественники хотят пообщаться с местными ребятами, но для начала они решили просто присмотреться к ним и попробовать их понять. Они наблюдают, как дети-островитяне общаются друг с другом.

Предлагаем пятерым членам команды сыграть роли островитян и поручаем троим из них вспомнить об интересных событиях (поездках, встречах, праздниках, играх), которые происходили в выходные дни или в каникулы (или воображаемую историю). Участники команды рассказывают свои истории. С двумя членами команды капитан (педагог) договаривается заранее, что они будут «плохо слушать» – скучать, смотреть в другую сторону, отвлекаться, перебивать говорящего вопросами и своими рассказами. Капитан предлагает остальной команде включить волшебные фонарики, внимательно смотреть и слушать, замечая, как всё происходит. Сценки по минуте, педагог играет в первой группе и демонстративно не слушает рассказчиков.

Практика открытия: Обсуждаем увиденное, пробуем понять, что происходит, когда кого-то слушают невнимательно. Рассказчики делятся своими ощущениями и мыслями. Капитан предлагает помочь островитянам: составляем список чувств, возникающих, когда тебя не слушают. Обсуждаем, почему человек может не слушать и перебивать, когда ему что-то рассказывают? Если рассказчик говорит с интересом, а слушателю не интересно, что делать? Интерес к историям, чувствам и мыслям другого человека – это проявление уважительного отношения, а его отсутствие может обидеть другого человека. Что можно посоветовать островитянам? Какое чудесное средство, которое у нас уже есть, может помочь? Заглядываем в «сундучки сокровищ», перебираем имеющиеся в них средства (нужен волшебный фонарик). Ещё раз разыгрываем сценку, но уже с «включённым» фонариком. Проводим эксперимент: два члена команды перед всеми в течение минуты упражняются во внимательном слушании, затем все обсуждают увиденное. Затем все делятся на пары и проводят такой же эксперимент, меняясь ролями.

Саморефлексия: Размышляем о своих чувствах во время беседы. Составляем список чувств, возникающих, когда тебя внимательно слушают.

Подведение итогов: Сравниваем списки чувств: когда тебя слушают, и когда нет. Делимся (по желанию) мыслями о внимательном, осознанном слушании. Создаём «облако мыслей» относительно внимательного слушания и размещаем его рядом с картой путешествия.

Тема 5.3. Поляна бесед (второй Круг доброго Огня).

Задачи: Исследование отличий и общих черт людей. Способы преодоления противоречивых интересов в отношениях.

Сюжет: Педагог предлагает помочь детям, живущим на острове. Они ходят в одну школу, но у них не получается общаться и мирно разрешать противоречия. Они всё время спорят и ссорятся, потому что считают, что они совсем разные. Путешественники могут поделиться тем, чему научились и убедить их в том, что, несмотря на различия, у людей есть много общего. Гости предлагают хозяевам устроить Круг доброго Огня и все отправляются на Поляну бесед.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнение: «Можешь заметить воздух?» Вспоминаем личный тайный ресурс. Направляем волшебный фонарик на тело и чувства: свои и окружающих.

Презентация и обсуждение: Коро-Торо и Нджа-бонго рассказывают, что им трудно ладить друг с другом и предлагают путешественникам подумать, почему это происходит? Если все люди разные, как можно помочь детям (людям) жить мирно? Кто может предложить какое-нибудь решение? (вспоминаем, что уже срабатывало в путешествии раньше). Напоминаем «Общий круг» (игра «вошёл-вышел») и предлагаем провести «эксперимент». Проводим игру «Вошёл-вышел».

Практика открытия: У нас много различий, но есть и общее, которое очень важно. Обсуждаем результаты игры. Разбиваем команду на малые группы или пары, в которых обсуждаем общее и различия у всех людей и составляем два списка: «Общее для всех», «Разное у всех». Затем на доске составляем списки общими силами. Подготовлена третья колонка, её название появляется, когда два списка уже составлены: «особенное, уникальное для каждого человека» (объясняем значение непонятного). Заполняем третью колонку. Полученную таблицу можно разместить рядом с картой путешествия. Капитан и путешественники обсуждают, насколько плакат может быть полезен жителям острова, чтобы они попробовали эти способы и помирились. Будет ли этот плакат полезен самим путешественникам?

Саморефлексия: Размышляем о себе: что у меня общего с другими ребятами? Что у меня с кем-то разное, а с кем-то одинаковое? Что у меня особенного, уникального?

Подведение итогов: Что мы поняли на этом острове, можно ли преодолевать споры и ссоры? Какие мы знаем способы? Смогут ли островитяне переименовать свой остров? Что важно помнить, чтобы лучше понимать друг друга? Как можно учиться друг у друга?

Раздел 6. Скала Трудная и риф Несчастливый (4 занятия). Исследование ситуации встречи с проблемой. Освоение подходов к самим себе и к другим в проблемной ситуации.

Тема 6.1. Скала Трудная.

Задачи: Осмысление этического понятия «мужество». Освоение способов поддержки. Опыт поддерживающего диалога.

Сюжет: Путешественники оказываются в трудной ситуации: во время долгого плавания у них истощились запасы еды и воды. Вдали показалась земля, но это не остров, а одинокая скала. Команда хотела пройти мимо неё, но вдруг все увидели, что со скалы кто-то подаёт им знаки. Пришлось обсуждать, как быть: к скале невозможно причалить, но человека надо спасти. Решили спустить шлюпку, но при сильной волне корабль был повреждён.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Что может успокаивать нас, когда нам бывает трудно? Упражнение: «Качаемся на волнах». Используем личный тайный ресурс.

Презентация и обсуждение: (Педагог и учащиеся разыгрывают сценарий по ролям) Капитан в бинокль видит человека на скале. Нужно решить трудную задачу: если корабль подойдёт ближе к скале, он может разбиться об острые рифы. Что делать? Обсуждаем.

Решаем направить к берегу шлюпку, чтобы спасти человека.

- Кто будет добровольцем?

Гребцы на шлюпке пробуют подойти ближе, но волны очень сильные. Тогда человек прыгает со скалы в воду и плывёт к шлюпке. На пути между ним и шлюпкой - выступающие из воды камни.

- Как можно грести? (Предложить обсудить и решить).

Левый гребец предлагает идти в обход камней, а правый гребец настаивает грести прямо к пловцу, ведь его волнами может разбить о камни. Они гребут прямо и, подойдя ближе, бросают пловцу спасательный круг на верёвке. Но тут шлюпка попадает на камни, скрытые под водой, и даёт течь. Гребцы кричат друг на друга, мечутся. Потом один из них затыкает течь своей одеждой, другой гребец и вытягивает пловца. Все вместе изо всех сил

гребут к кораблю. Едва все перебираются на корабль, шлюпка тонет. Все радуются спасению.

Практика открытия: Пока спасшиеся отдыхают в каютах, капитан обсуждает с командой:

1) что такое «мужество» и «храбрость» - на примере общего решения команды не плыть дальше, а бороться с бурей, чтобы помочь человеку.

2) Как вести себя в трудной ситуации?

(можно разделить на 2 команды для обсуждения и проигрывания версий: 1) спора друг другом, кто был виноват в случившейся проблеме 2) поддержки друг друга

Кто спорил, а кто прикладывал силы к общему спасению? Почему удалось справиться?

Вспомните трудные моменты в жизни, когда у вас что-то не получалось, когда вы терпели неудачу (например, учились ездить на велосипеде, фотографировать, рисовать, играть на музыкальном инструменте и т.д.)? Что в трудной ситуации можно сказать другому человеку? Записываем в две колонки слова поддержки и критические слова.

Саморефлексия: Рисуем ситуацию у скалы, размышляя о ней, или пишем или рисуем карточку со своими чувствами, мыслями

Подведение итогов: Делимся тем, что сегодня для себя понял.

Думаете ли вы, что может быть хорошей идеей завести для себя «блокнотик самоподдержки», в который можно записывать себе слова помощи и ободрения?

Тема 6.2. История спасённого путешественника.

Задачи: Изучение понятия «доброта» по отношению к себе.

Сюжет: Спасенный человек рассказывает о себе. Он совершал путешествие по океану на яхте и в бурю потерпел кораблекрушение, но добрался вплавь до скалы.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Используем предметы «целебной поддержки». «Фонарик внимательности» освещает тело («В какой позе я сижу?»). Упражнение: «Можешь заметить воздух?»

Презентация и обсуждение: Спасенный человек Ингольф, рассказывает, что он потерпел кораблекрушение на своей яхте в бурю, был ранен и чудом спасся, добравшись до скалы. Он делится своим опытом:

- Когда я по невнимательности в бурю подошел слишком близко к скале, моя яхта разбилась. Я был один, мне некого было винить, и я кричал на себя: «Куда ты смотрел?! Что ты думал? Теперь ты пропал!» Но мне и без этого было плохо – я был ранен и замёрз; меня выбросило на камни.

Практика открытия: Предлагаем команде вспомнить, как можно поддержать друга, если он попал в трудную ситуацию. Или потерпел неудачу? Результаты обсуждения записываем в три колонки: чувства, слова, дела. Предлагаем разыграть по ролям две-три ситуации, применяя слова из таблицы.

Ингольф продолжает рассказ: никого не было рядом, тогда я попробовал стать другом самому себе. Я стал мысленно поддерживать самого себя и сказал себе: «Не отчаивайся! Держись!» И ответил сам себе: «Да, я сделал ошибку, но дальше буду действовать по-умному. Я справлюсь. Пускай это очень-очень трудно, препятствия велики, и их много. Но я буду преодолевать их одно за другим, я справлюсь!» Такая поддержка помогла мне намного больше, чем обвинения и отчаяние. Я собрался с духом, почувствовал больше сил и доплыл до скалы, несмотря на опасные рифы. Когда меня выбросило на острые скалы и я поранился, я терпел боль и страх, я хвалил себя за то, что выплыл. Я продолжал подбадривать себя, когда сидел один на скале, где живут только птицы. Я не отчаялся, начал собирать птичьи яйца, водоросли, другую еду и смог выжить на необитаемой скале.

Обсуждение: Что можно сказать себе в трудной ситуации? Предлагаем придумать примеры поддерживающего диалога с самим собой. Можно вместе создать «облако мыслей», вспоминая слова поддержки, адресованные другу.

Саморефлексия: Размышляем, какие слова хотелось бы сказать самому себе, записываем их на свитке и кладём в «сундучок сокровищ».

Подведение итогов: Рисуем историю про Ингольфа.

Тема 6.3. Риф Несчастливый.

Задачи: Изучение этических понятий прощение и сострадание.

Сюжет: Корабль попадает в шторм, наталкивается на Риф Несчастливый и обнаруживает на нём разбитое судно.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнение: «Качаемся на волнах» Упражнение: «Кто услышит хвостик звука?»

Презентация и обсуждение: На море усиливается ветер, приближается шторм. Корабль ушел еще не очень далеко от скалы Трудной, когда капитан в бинокль увидел небольшое судно, окрашенное в яркие цвета.

Ингольф говорит, что он видел этот рыбацкий баркас, когда сидел один на скале. Когда баркас появился на горизонте, Ингольф кричал, размахивал руками и звал на помощь. Со скалы он мог разглядеть, в баркасе были мужчина и женщина, наверное, семья рыбаков. Но они проплыли мимо и не решились подойти к скале, чтобы спасти Ингольфа.

Капитан предлагает команде подумать, что чувствовал Ингольф в той ситуации?

А в какой ситуации вы испытывали похожие чувства? Когда возникает чувство обиды, злости, беспомощности и нежелание простить обидчика или того, кто бросил тебя в беде? Обсуждаем примеры.

Капитан смотрит в бинокль: мы подходим ближе, я вижу, что судно напоролось на риф, оно разбито, паруса порваны, судно едва удерживается на рифе и при любом порыве ветра может затонуть! Людей на баркасе не видно. Ингольф предлагает проверить, возможно людям удалось спастись, и мы ещё можем им помочь. Обсуждаем предложение Ингольфа.

Практика открытия: прощение и сострадание. Составляем «облако мыслей».

Саморефлексия: Вспоминаем ситуацию, в которой вы испытывали обиду на другого человека за то, как он с вами поступил. Предположите, какие у него самого в тот момент могли быть проблемы, что он повёл себя по отношению к вам именно так. Теперь, понимая его чувства в той ситуации, можете ли вы его простить?

Подведение итогов: Делимся: почему для нас может оказаться полезным то, что мы сегодня поняли?

Тема 6.4. Последнее приключение.

Задачи: Изучение этических понятий «активная доброта» и «деятельное сострадание».

Сюжет: Спасение терпящих бедствие на рыбацком судне.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. «Фонарик внимательности» освещает тело. Упражнение: «Моешь заметить воздух?» Вспоминаем, какие примеры дружелюбия и доброты мы сегодня уже встретили?

Презентация и обсуждение: Капитан предлагает команде принять решение, стоит ли приближаться к рифу, чтобы проверить, есть ли кто-то живой на баркасе. Приближается шторм, это очень опасно. Наш корабль уже потерял одну шлюпку. Принимаем решение подойти поближе. Капитан в бинокль видит какое-то шевеление на палубе баркаса. Решаем использовать вторую (и последнюю) шлюпку и направить несколько членов команды на спасение пострадавших. На разбитом судне чудом уцелела семья рыбаков: раненые отец, мать и маленькая девочка, которая забралась на мачту и не хочет спускаться к чужим людям. Разыгрываем ролевую дискуссию с ребенком, который не понимает опасности (см. текст в Приложении), уговариваем девочку спуститься. С большим трудом забираем их всех на борт шлюпки и перевозим на корабль.

Практика открытия: Чем отличается «деятельное сострадание», требующее для помощи человеку каких-то решений и действий, от простой жалости? (Обсуждаем)

Приводим примеры «активной доброты» и сложных ситуаций, в которых нужно помочь человеку, который не понимает необходимости что-то исправить и не хочет принимать помощь. Как можно помочь? – Достаточно ли просто разговаривать ласково и соглашаться с тем, чего хочет человек, если он не понимает опасности/проблемы? Или требуется проявить силу и поступить против воли человека? Или надо проявить терпение, заботу, помочь объяснением, чтобы человек понял?

Поясняем понятие «деятельное сострадание» и составляем «облако мыслей».

Упражнение: «Как помочь тому, кто этого не хочет?» с набором карточек (фраз для диалога – для каждого персонажа несколько карточек, чтобы был выбор диалоговой фразы. – в Приложении)

Саморефлексия: Вспоминаем свои случаи, когда мне хотели помочь, но я не принимал помощь?

Подведение итогов: Как при неудачах и трудностях быть другом – проявлять доброту, сострадание к другим и к самому себе? Результатом занятия может быть плакат, на котором изображены ситуации поддержки.

Раздел 7. Остров мудрых мастеров (4 или 5 занятий). Системное мышление и действие в мире (В 1 классе всего 33 занятия, в разделе 7 только 4 занятия)

Тема 7.1. Город Заботы.

Задачи: Формирование понятия о взаимосвязи между людьми. Развитие нравственного начала «благодарности».

Сюжет: Путешественники и спасенные добрались до острова, где обнаружили города и деревни, построенные умелыми мастерами. Здесь живут люди, которые многое умеют и всем помогают, в особенности, тем, кто терпит бедствие. Путешественники попадают в главный город, девизом которого стало слово «забота». Жители города заняты многими делами, и просят путешественников, чтобы они сами попробовали разобраться, какая помощь им требуется. Команда путешественников обсуждает, что им делать дальше со спасёнными людьми.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. Упражнение: «Качаемся на волнах». Вспоминаем, какие примеры дружелюбия и доброты мы сегодня уже встретили?

Презентация и обсуждение: Капитан в бинокль наконец-то видит обитаемый остров и начинает готовить команду к высадке на берег. Прибывших путешественников встречают жители острова, рассказывают им про свой остров, о своих многочисленных делах (они помогают людям на других островах, где происходят тайфуны, землетрясения, извержения вулканов; они помогают животным в горящих лесах, чистят загрязнения в океане и т.п.). Жители острова предлагают путешественникам продумать, какая помощь им нужна, так как в городе Заботы всегда готовы помочь. Обсуждаем значение слова «забота» и составляем «облако мыслей».

Поскольку спасённые с рыбацкого баркаса родители сильно пострадали, они больны, и, чтобы их вылечить потребуется время. Нужно быстро решить, что делать со спасенной малышкой. Требуется составить план, как о ней правильно позаботиться. В парах или малых группах составляем план заботы: вспоминаем из своего опыта, кто и как заботился о нас с раннего детства.

Практика открытия: Каждая группа выступает и рассказывает свои истории, составляем общий плакат о том, сколько разных людей заботились о нас, когда мы росли. Обнаруживаем, что наша жизнь всегда связана с другими людьми, многие из которых заботятся о нас, ничего не ожидая получить взамен, а просто из любви и доброты. Жизнь каждого человека держится на доброте и заботе других людей. Мы можем выражать благодарность многим людям за их доброту. Обсуждаем значение слова «взаимосвязь» и составляем «облако мыслей».

Саморефлексия: Упражнение/ Рефлексивная практика «Сколько заботы о моей жизни я помню?» - Размышляем о людях, которые о нас заботятся сейчас. При желании делимся своими мыслями.

Подведение итогов: в качестве творческого задания можно провести конкурс рисунков «Город Заботы»

Тема 7.2. Школа.

Задачи: Освоение системного мышления. Построение плана действий.

Сюжет: Так как пока лето, путешественники разместились в школе, там ещё нет уроков. Поскольку наш корабль сильно потрепало в море, нужно строить новый корабль. Мудрые мастера подсказывают: сначала нужно создать проект корабля, придумать его образ, а потом представить его как «систему». Чтобы лучше разобраться в этом, рассматриваем примеры систем. Исследуем, является ли наша школа системой. Сообща создаём проект.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. «Фонарик внимательности» освещает тело. Упражнение: «Можешь заметить воздух?» Направляем волшебный фонарик на тело и чувства: свои и окружающих.

Презентация и обсуждение: Директор школы Цирикус размещает всех в школе и предлагает помощь. Путешественники начинают думать о том, что требуется, чтобы построить новый корабль. Вместе рисуем плакат: примерный план постройки корабля. Решаем посоветоваться с директором школы Цирикусом, он подсказывает: – Мудрые мастера на нашем острове создают много сложных вещей, которые работают как системы. Чтобы собрать систему, нужно разобраться во взаимосвязях внутри неё. Для этого сначала нужно исследовать что-то знакомое. Разбираем понятие «система» (можно совместно создать карту понятия). В качестве примера предлагаем рассмотреть нашу школу как систему.

Практика открытия: Путешественники садятся в круг, им предстоит провести совещание и решить трудный вопрос, является ли школа системой. Вместе с директором школы Цирикусом создаём плакат «Наша школа». Обсуждаем, что будет, если какие-то части, элементы, составляющие школу, исчезнут? (например, если учителя не придут на работу? Или ученики не придут учиться?)

Саморефлексия: Размышляем, являюсь ли я сам (сама) частью моей школы? Если да, то как я связан с другими людьми в школе? Что зависит от меня? Как от меня зависят другие люди в школе? Могу ли я повлиять на то, чтобы наша школа стала лучше (радостнее, умнее, добрее, красивее, интереснее и т.д.)?

Подведение итогов: завершаем рисунок, описание проекта, размещаем его рядом с картой путешествия.

Тема 7.3. Школа Радости.

Задачи: Исследование «точек пересечения проблем», эмоциональных и коммуникативных «проблемных зон». Коррекция моделей взаимодействия. Нравственный смысл ответственности.

Сюжет: Изучаем историю про Питуса и Витуса.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка. «Фонарик внимательности» освещает тело. Упражнение: «Качаемся на волнах» Вспоминаем, какие примеры дружелюбия и доброты мы сегодня уже встретили?

Презентация и обсуждение: Директор Цирикус спрашивает, удалось ли путешественникам разобраться в том, что такое система, и какие примеры систем уже были исследованы. Он рассказывает историю и просит путешественников помочь разобраться с точками пересечения проблем и проблемными зонами в сложной системе своей школы, чтобы она стала Школой Радости. История про Питуса и Витуса, Катрусю и Ратусю и искры в контактах» (см. Приложение). Педагог рассказывает историю или все вместе ученики читают, или разыгрывают в ролях.

Практика открытия: Директор Цирикус предлагает обсудить эти ситуации и вместе составить таблицу «Чувства, потребности, действия». Заполняем последовательную схему налаженных «контактов» и обсуждаем, как новая, правильная схема поможет созданию Школы Радости.

Саморефлексия: Размышляем, какие у нас есть «точки пересечения проблем» и «проблемные зоны». Что будет, если мы изменим схему своих взаимодействий?

Подведение итогов: Предлагаем вывод о том, что каждый человек – часть какой-то большей системы, что от каждого зависит, как будет работать вся система, что каждый может сделать что-то, чтобы появилось больше добра и радости.

Тема 7.4. На Большой земле.

Задачи: Разработка итоговых групповых проектов.

Сюжет: Новый корабль построен. Можно отправляться дальше. Капитан и путешественники рассматривают карту путешествия. Впереди – плавание на Большую Землю, в мир людей, где предстоит применять все, чему мы научились в этом путешествии.

Деятельность учащихся и педагога:

Настройка: Вспоминаем известные нам упражнения и делаем 4, выбранные по желанию.

Презентация и обсуждение: Корабль построен. Путешественники направляются к Большой земле и обсуждают, как им поделиться с другими всем тем, что они поняли и чему научились. Пришло время разработки проектов. Капитан предлагает обсудить в группах и выбрать одну проблемную зону, на решение которой будет направлен проект, и сформулировать идею проекта. Затем группы разрабатывают план: что надо сделать и в каком порядке. Изучаем этапы разработки и осуществления проекта. Вспоминаем, что наша школа представляет собой систему, используя созданный плакат.

Саморефлексия: В центре отдельного листа каждый ученик рисует себя и обдумывает, что он лично может сделать для того, чтобы решить выбранную проблему.

Подведение итогов. На доске (экране) размещаются находки, сделанные в нашем долгом путешествии: полностью раскрашенная карта путешествия, соглашения внутри класса, плакаты, рисунки и другое. Обсуждаем, что из этого для нас самое важное, что лучше всего запомнилось.

Занятие 7.5. Можно использовать для оформления итогового проекта.

Саморефлексия: Каждый рассматривает свой «сундучок сокровищ» и все сделанные в путешествии запасы (портфолио), вспоминает самые разные моменты путешествия и делает последние заметки и зарисовки на память – на будущее, чтобы успешно путешествовать по большому Миру людей.

Литература:

Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012.

Бернс Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986.

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование / Л. И. Божович. — М.: Просвещение, 1968.

Выготский Л. С. Учение об эмоциях: историко-психологическое исследование: собр. соч. в 6 т. Т. 6 / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1984.

Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. — М.: Академия, 2004.

Кожевникова М.Н., Неупокоева Н.Н. Встреча российской школы с «социально-эмоционально-этическим образованием»: организационно-педагогические условия // Казанский педагогический журнал. 2020. №6 (143). С. 161-170. <https://kp-journal.ru/wp-content/uploads/2020/12/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB-%E2%84%9662020.pdf>

Кожевникова М. Н. Междисциплинарный семинар «Социально-эмоциональное обучение в современном образовании» // Человек и образование. - 2019, №1, с. 183-188. — http://obrazovanie21.narod.ru/D/Journal_1_2019.pdf

Кожевникова М.Н. Воспитание человека в новом тысячелетии // ^Р_{SEP}Человек. 2019. Т. 30, № 3. — С.80-95.

Кожевникова М. Н. Проблема созерцания и созерцательные практики в образовании // Science for Education Today. 2019. Т.9. № 5. С. 72–95. <http://sciforedu.ru/article/3988>

Кожевникова М.Н., Смирнова Н.В. Социально-эмоционально-этическое обучение в контексте российского дополнительного образования // Человек и образование. 2021. №1 (66). С. 50-56. [https://iuorao.ru/wp-content/uploads/2021/04/%D0%A7%D0%98%D0%9E1\(66\)/9.pdf](https://iuorao.ru/wp-content/uploads/2021/04/%D0%A7%D0%98%D0%9E1(66)/9.pdf)

Кожевникова М.Н., Лебедев Н.С. Новая дидактика «социально-эмоционально-этического образования»: роль педагогического модерирования // Человек и Образование. 2020. №4 (65). С. 86-92. <https://iuorao.ru/wp-content/uploads/2020/%D0%A7%D0%98%D0%9E/4%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA/13.pdf>

Кожевникова М.Н., Циммерман Н.В. Проблема гуманитарного оценивания в социально-эмоционально-этическом образовании // Science for Education Today. 2020. №10 (6). С. 120-141. <http://sciforedu.ru/article/4780>

Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. - М.,1986.

Лисина М. И. Общение детей со взрослыми и сверстниками: общее и различное // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии. М., 1980.

Обухова Л.Ф., Павлова М.К. Концепция М. И. Лисиной и современная психология: переключки идей - Культурно-историческая психология - 2009. Том. 5, № 2. С. 119–124
Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб., 2004.

Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.

Сергиенко, Е.А.; Ветрова, И. И Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT v. 2.0) : руководство. – М.: Институт психологии РАН, 2010
Программа по развитию личностного потенциала - Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», 2017. - <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/>

Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Я-ты-мы: Программа социально-эмоционального развития дошкольников Мозаика-Синтез, 2005

Конончук О. Ю. Программа "Я и другие" Социально-эмоциональное развитие: программа становления личностного потенциала [Электронный ресурс]. <https://edpolicy.ru/socialandemotionaldevelopment>

Лисина М. И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками // Вопросы психологии. 1982. № 4.

Перре-Клермон А.-Н. Роль социальных взаимодействий в развитии интеллекта детей. М., 1991.

Эльконин Д. Б. Психология игры. М., 1999.

The SEE Learning Companion. Social, Emotional, and Ethical Learning. Emory University. Atlanta, GA. 2019.

The SEE Learning. Early Elementary School Curriculum for Early Elementary Grades. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics. Emory University. Atlanta, GA. 2019.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАРТА/ ФИКСАЦИЯ/ РЕПОРТАЖ ПУТЕШЕСТВИЯ

- **Карта**

Игровой основой курса может быть распечатанная контурная карта маршрута путешествия, на которую на каждом новом этапе учащиеся заносят названия, знаки и пр., или собственная рисуемая детьми карта.

Карта должна будет включить все острова, включенные в сюжет программы, и может подразумевать использование и придумывание дополнительных географических воображаемого путешествия (названия океанов, морей, гор и т.д.)

Это может быть индивидуально рисуемая картинка-карта – размером в А3. Также учащимся можно предложить создавать постепенно от урока к уроку коллективную карту большого размера, которую возможно размещать на особом стенде в классе.

Педагог может брать на себя ведущую роль в этом рисовании, советуясь и обсуждая с детьми, что и как вносить в карту, и давать отдельные поручения ученикам.

Или же педагог может предоставить больше инициативы учащимся и выдать большой лист для общего рисования, который в специально выделенное для этого время расстилают на большом столе или полу, куда все желающие могут вносить свои картинки.

Иными версиями игровой основы, выполняющими ту же функцию, что карта, могут быть:

- **"Судовой журнал"**, индивидуальный или коллективный
- **"Видеорепортаж"** путешествия (рисунки детей и фотографии с занятий, «происходящих на разных островах»)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. «КОПИЛКА УПРАЖНЕНИЙ»

Ниже приведен список упражнений, вводимых по ходу программы

- **Упражнение/игра «Общий круг» («вошёл-вышел»)**

Упражнение направлено на выявление в личном открытии, что все люди имеют фундаментальные общие основания (устремлены, желания). Упражнение организуется как «набор в команду (корабля)», в которую попадут те, у кого есть что-то общее. Проводится как игра «Общий круг» («войди-выйди в круг») или иначе (например, «встань-сядь») и состоит в вопросах-ответах, направленных на поиск «общего» (ряд вопросов, начиная от случайных и с возрастанием степени общности тех предметов, о которых спрашивают). Начинает задавать вопросы педагог, потом может передать слово для вопросов желающим участникам-учащимся: : «У кого есть брат?» ... сестра? ...есть домашнее животное? Кто ездил в другой город? «Кому нравится... ?» «Кому не нравится... ?», заканчивая вопросами типа следующих: «Кто мечтает о счастливой жизни в будущем?» «Кому нравится, когда с ним говорят и поступают по-доброму?» «Кому не нравится, когда с ним злобно разговаривают и причиняют зло, вред?» Отвечающие на вопросы положительно, делают шаг внутрь круга (что лучше, так как все дети могут видеть друг друга) или встают или поднимают руку с цветной карточкой и т.п.

Упражнение завершается выводом: у всех нас есть много общего, а в особенности, желания счастья и добра. Таким образом в итоге все участники «входят в круг» и попадают в команду.

- **«Воспоминание и чувства»**

Упражнение направлено на рефлексию внутренних состояний, в особенности, социально и этически значимых. Например, это рефлексия дружелюбия и доброты, что имеет значение и в этических, и в социальных, и в эмоциональных целях. Упражнение состоит в том, чтобы учащиеся вспомнили случаи дружелюбия и доброты, которые другие люди проявляли к ним или к другому человеку. Затем надо нарисовать картинку случая, который вспомнили. На последующих занятиях рисунок с прошлого занятия используется как основа повторной рефлексии. Для этого, чтобы, рассматривая его, вспомнить, о чем думали, что обсуждали; просит заметить, что чувствуют ученики, глядя на рисунки.

- **Упражнение/игра «От чего зависят вещи?»**

Упражнение посвящено выработке системного мышления.

Учащиеся выбирают исследуемый объект (например, хлеб, карандаш, самокат и т.п.) и рисуют (обсуждают, обдумывают) сеть связей и зависимостей данного объекта, приводя примеры (например, хлеб – зерно – земля и т.д.; карандаш - дерево.

Исследуют «круг (круги) взаимосвязей», то есть круг тех предметов и деятелей, от которых зависит данная вещь. При желании углубить исследование делают усложненный вариант с рассмотрением связей и зависимостей тех предметов и деятелей, которые составляют круг исследуемого объекта. Учащиеся открывают взаимосвязи, о которых раньше не задумывались и обсуждают свои открытия. Весь этот процесс может протекать индивидуально или в группах и быть представлен как упражнение, или исследование, или игра: кто (какой ученик или группа) обнаружит большее количество связей (можно назвать их «точки круга» и т.п.).

- **«Отслеживание»**

Это упражнение объясняется как внутреннее исследование, при котором произвольное внимание нужно направлять на тело, чтобы отследить, каковы внутренние ощущения в разных областях тела и каковы эмоции, чувства. Упражнение используется в качестве одного из осваиваемых личных способов саморегуляции.

- **Стратегии «скорой помощи»:**

Упражнения составляют средства саморегуляции для преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний (возбуждения, подавленности, стресса) и для достижения состояния благополучия

Обратите внимание на звуки в комнате

Назовите цвета в комнате

Пощупайте мебель рядом с вами. Отметьте ее температуру и фактуру

Оттолкнитесь от стены руками или спиной

Посчитайте от 10 до 0

Минуту походите по классу

Крепко сожмите ладони или потрите их

Медленно выпейте стакан воды

- **Настройка**

Это общее название для упражнений, предназначенных для настраивания тела, ума и чувств человека на мир, спокойствие, благополучие, включающих целый ряд разных видов практик.

- **Личные «внутренние ресурсы»**

Упражнение является средством применения собственных возможностей саморегуляции для достижения состояния благополучия. Упражнения, предназначенные для того, чтобы помогать обретению спокойного, бодрого, радостного состояния, состоят в том, чтобы выявить во внутреннем исследовании (вспомнить) какую-то лично значимую ситуацию, момент жизни, дорогого человека или любимое существо - то, что вызывает чувство радости, уверенности, прилива сил. Такой результат воспоминания или внутреннего исследования называется личным «внутренним ресурсом», который может быть обнаружен каждым человеком в своем теле, уме, чувствах.

Его польза состоит в том, что в дальнейшем он может использоваться для произвольной регуляции негативных состояний тела и нервной системы и для преодоления импульсивности в реакции на отрицательные импульсы, особенно в ситуациях стресса или в обычных ситуациях для профилактики стресса и активизации чувств уверенности, прилива сил, радости. Но каждому человеку требуется отыскивать собственный «ресурс», поскольку все люди разные.

- **«Поддержка»**

Упражнение является средством саморегуляции и состоит в направлении произвольного внимания на телесное ощущение - физический контакт с предметом. Поддержку для душевного и телесного состояния в трудных ситуациях может давать соприкосновение с различными поверхностями и формами. Для выбора подходящей для них «поддержки»

учащиеся сначала ощупывают предметы; меняют положения тела и т.д., проводя «отслеживание» и отмечая ощущения.

- **Использование личных «сокровищ»**

В данном упражнении «сокровища» - это осмысляемые в качестве средств стресса вещи (кристаллик, еловая шишка, игрушка и т.п.), «заряжаемые» силой благодарности и счастливых воспоминаний. «Сокровища» используются для преодоления плохих внутренних состояний и усиления чувства уверенности, спокойствия, позитивной энергии.

- **«Сосуд сознания»**

Упражнение направлено на знакомство с состоянием собственного внутренней жизни и развитие саморефлексии. Метафора (и первоначально продемонстрированный наглядный пример) прозрачного сосуда с водой, в котором есть камешки, блёстки, песок и прочие вещества, помогает понять, что во внутренней жизни человека содержатся разные элементы: чувства, мысли, желания, воспоминания, страхи, надежды и прочее, на которые можно направить свое внимание и таким образом заметить то, что всегда бывает скрыто и что вообще нельзя увидеть глазами. Учащиеся выявляют основные виды этих элементов в рамках «трех эмоциональных зон»: приятные; трудные (неприятные); безразличные (нейтральные) моменты, подобно тому, как в кувшине с водой могут быть разные вещества: например, песок (в метафоре соответствует категории безразличного), блестящие перламутровые раковинки (в метафоре – приятное) и камни

(в метафоре – трудное, неприятное).

- **Упражнение/игра «Передай чашку»**

Это упражнение направлено на освоение темы внимательности. Упражнение состоит в том, что учащиеся передают друг другу чашку, полную воды, так, чтобы не пролить ни капли. Можно проделывать этот процесс как простое упражнение или как опыт, - в этих обоих случаях хорошо будет, если чашка пройдет через всех участников (класса или групп) по очереди от одного к другому. А также можно провести его как игру команд, тогда побеждает та команда, в которой было меньше случаев пролитой воды.

- **Упражнение/ игра «Живые зеркала»**

Упражнение направлено на освоение навыков внимательности и состоит в том, что учащиеся в парах по очереди в течение минуты исполняют роль отражаемой фигуры – того, кто показывает позу, движение, мимику, и роль «живого зеркала» – того, кто воспроизводит показанное как можно точнее. Потом они меняются ролями. Игру можно организовать между командами по принципу выбывания тех, кто допускает нарушения «отражения». Упражнение отражения делают пары из новых игроков разных команд. Выигрывает та команда, где остается больше игроков.

- **Упражнение «Качаемся на волнах»**

Это упражнение направлено на освоение навыков внимательности, и предметом внимания является ощущение, вызываемое дыханием. Для того, чтобы заметить дыхание

в проявлениях, учащимся предлагается положить ладонь на живот, - так, направляя внимание на эту область, они смогут заметить, что на вдохе и выдохе ладонь слегка качается, как на волнах, двигаясь «вверх-вниз». Чтобы осваивать навык внимательности, учащиеся стараются не оторваться от «волны» дыхания, как осваивающие навык серфинга. При этом они поддерживают внимание, удерживая его предмет (ощущение проявлений дыхания) и для этого мысленно проговаривая: «вверх-вниз».

- **Упражнение «Можешь заметить воздух?»**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности. Предметом внимания является ощущение, вызываемое дыханием. Учащиеся тренируются в том, чтобы замечать ощущения от движения воздуха, происходящие вокруг ноздрей на коже лица. Пробуя замечать такие ощущения, учащиеся дышат в течение 1-2 минут (по таймеру учителя) или до 10-20 циклов дыхания (вдох-выдох), считая сами.

- **Упражнения/игры «Разберись в запутанных тропинках», «Различи детали», «Найди отличия»**

Упражнения направлены на развитие навыков внимательности и опираются на картинки с запутанными лабиринтами или изображением многих деталей (например, в лесу: в сложной картине с деревьями, кустами, растениями, животными, птицами, насекомыми; или в городе), или с мелкими отличиями. Задание состоит в том, чтобы «найти пути» в запутанных тропинках и попасть к цели; выявить как можно больше деталей; обнаружить отличия.

Упражнения могут разыгрываться как игры в парах на победителя или между командами, по критериям: кто быстрее, кто больше.

- **Упражнение/игра «Я замечаю»**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности и осознанности. Учащиеся по кругу передают друг другу предмет, и каждый, беря предмет в руки, начинает говорить о своем восприятии вещи: «Я замечаю, что...» Таким образом учащиеся описывают предмет в деталях, активизируя свое восприятие разных сенсорных сфер (зрительное, слуховое – пробуя извлечь звук из предмета, осязательное и т.д.), пробуя экспериментировать с предметом, и каждый должен добавить одну новую деталь – заметить то, что еще не было замечено. В качестве рассматриваемого предмета педагог может предложить и обычную для детей вещь, и что-то экзотическое, непонятное. Для проведения упражнения можно разбить учащихся на малые группы по 3-4 человека или на пары.

В случае игры учащиеся делятся на 2—4 равные (или примерно равные) команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой, в каждую команду дается по предмету, и действия синхронизируются. В каждой из выстроенных в колонку команд первый стоящий берет предмет, исследует его и говорит, передает предмет следующему, а сам переходит в конец колонны (переходят во всех командах одновременно, по жесту педагога). Когда очередной участник команды уже не может ничего добавить, команда выбывает из игры. Выигрывает последняя оставшаяся команда - та, в которой процесс описания длится дольше.

- **Упражнения/игры «Кто расслышит хвостик звука?» «Кто услышит больше звуков?»**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности и осознанности. Учащиеся тренируются относительно восприятия звуков. В упражнении «Кто поймает хвостик звука?» педагог предлагает создать полную тишину в классе и послушать звук, ударяет по металлу или стеклу (чаше и т.п.) металлической палочкой, и учащиеся слушают постепенно угасающий звук, стараясь дослушать до конца – поймать «хвостик звука». В упражнении «Кто услышит больше звуков?» учащиеся прислушиваются к звукам: сначала к звукам в помещении, потом к звукам на улице, стараясь расслышать как можно больше звуков. Упражнения можно представить и в качестве игр, но лучше не начинать с игрового варианта, поскольку игра увеличивает возбуждение, а эти упражнения требуют большого спокойствия. Поэтому важно, чтобы учащиеся получили сначала правильный опыт требуемого процесса в рамках упражнения.

- **Упражнение «Ходим с чудесным фонариком»:**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности и осознанности. Учащиеся медленно движутся по кругу, высвечивая вниманием все детали процесса. Наблюдают, как ноги ступают на пол; замечают, какие ощущения это движение вызывает; рассматривают, какие чувства и мысли при этом появляются.

- **Упражнение «Еда с чудесным фонариком»:**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности и осознанности. Педагог выдает учащимся маленькую порцию еды (несколько изюмин или кусочек фрукта, или четверть ломтика хлеба разных видов, или маленькие кусочки сыра, и т.д.) Учащиеся очень медленно съедают, стараясь прочувствовать вкус каждого проглоченного кусочка. Потом могут попробовать описать этот вкус.

- **Упражнение «В лесу с чудесным фонариком»**

Упражнение направлено на развитие навыков внимательности и осознанности. Учащиеся рассматривают все детали леса: дорожки, камни, почву, растения, живых существ. Можно провести это упражнение на прогулке в парке или в классе на основе картинок леса. После проведенного внимательного наблюдения можно обсудить в малых группах или общем кругу возникшие ощущения, чувства и мысли.

- **Упражнение «Сам себе детектив»**

Упражнение направлено на развитие рефлексии и навыков разрешения проблем и конфликтов. Учащиеся для начала вспоминают о какой-нибудь проблеме, с которой они недавно имели дело, или о сложной ситуации. Могут рисовать картинку, пока вспоминают. Затем начинают анализировать проблему/ситуацию, отвечая для себя на ряд вопросов и записывая сбоку на картинке свои ответы.

По какой причине возникла проблема/ или произошел конфликт?

Какие опасные чувства испытывал(а) ты сам(а)?

Какие опасные чувства испытывали другие участники этой проблемной ситуации?

Произошел ли какой-нибудь вред для кого-то (или для чьих-то отношений) в результате этой проблемы?

Сделайте вывод из расследования: какое чувство или мысль оказались главным виновником?

- **Упражнение «Слушать и слышать»**

Упражнение направлено на формирование умения внимательного слушания и включает герменевтические процедуры. Учащиеся распределяются в группы по 3-4 человека. Они вспоминают об интересных событиях (поездках, встречах, праздниках, играх), которые происходили недавно, и один человек старается рассказать подробно, а другие участники как можно внимательнее слушают, стараясь ни на что не отвлекаться. После этого второй участник пересказывает всю историю, а другие стараются заметить, что он пропустил или пересказал не так.

- **Упражнение/ Игра «Как помочь тому, кто этого не хочет?»**

В этом упражнении ученики проводят ролевую игру: или в продолжение сюжета, предложенного в программе, или сами придумывают простой сюжет истории с 2-3 участниками, в которой одному требуется помощь, о чем ему/ей говорят другие участники, но он(а) не признает этого и настаивает на том, что хочет делать что-то опасное, вредное для себя (и для других). Участники учатся говорить относительно таких действий и желаний «нет» с состраданием и добротой и помогать без проявления насилия: твердо (не идя на поводу у того, кому реально требуется помочь), но со вниманием, сопереживанием и пониманием к человеку, которому помогают.

Педагог выдает набор распечатанных карточек - фразы для диалога по несколько карточек для каждого участника, чтобы у учеников был выбор разных версий диалога и возможность их сравнить. Можно повторить сцену из сюжета урока или придумать другую сцену (тогда заменить пару слов в карточках на другие). Учащиеся в парах разыгрывают сцену разговора, выбирая те карточки, которые нужно, чтобы суметь помочь ребенку

Участники обсуждают вопросы: «Что ты чувствуешь, когда ты сам(а) слышишь отказ относительно своих желаний?» «Что меняется для тебя, когда тебе говорят «нет» с состраданием и добротой?»

(фразы на карточках)

Помогающий

- Слезай сейчас же скорее! А то я залезу и вытащу тебя силой
- Хорошо-хорошо, не слезай! Пожалуйста. Можешь там оставаться. Только не плачь!
- Пойми, что я просто хочу тебе помочь. Я за тебя волнуюсь!
- Там оставаться опасно! Все может рухнуть в любой момент, и ты тогда упадешь.

– Послушай, с другими людьми, когда они делали так, как ты хочешь делать, случалась беда (они падали, ломали руку или ногу, ...). Я не хочу, чтобы с тобой это случилось!

Тот, кто находится в опасности, но не понимает этого, и которому надо помочь

- Я не буду слезать! Нет! Нет! Я хочу сидеть здесь!
- Я буду плакать и кричать, если ты попробуешь меня снять отсюда!
- Я не понимаю, почему?!
- Да, я вижу, что ты хочешь мне помочь, заботишься обо мне.
- О! Теперь я все понял(а), что оставаться здесь может быть опасно. Спасибо!

- **Упражнение/ Рефлексивная практика «Сколько заботы о моей жизни я помню?»**

Упражнение направлено на развитие этически значимых представлений о ценности заботы и чувств, отношений благодарности другим людям за их заботу.

В этом упражнении ученики составляют список людей, которые проявляли и проявляют по отношению к ним заботу в течение их жизни.

Если время позволяет, то можно предложить также выписать напротив каждого человека в списке те действия заботы, которые этот человек совершал.

Когда ребята закончат составлять список, можно попросить их добавить подсчет этих людей и упомянуть, что можно обозначать людей обобщенно, например, по профессиям (если надо, то подсказать какую-то одну профессию сначала – например, «воспитатель» или «врач» и т.п.) – добавить на это 1-2 минуты.

- **Упражнение «Моя школа - система»**

Упражнение посвящено выработке системного мышления и является в этом смысле продолжением и развитием ранее использованного упражнения «От чего зависят вещи?»

В данном случае ученики используют понятие «система» и рисуют «систему школы» - как единую картину, состоящую из многих элементов (условных обозначений буквами или символов-картинок, обозначающих эти элементы).

Внутри этой картины они прочерчивают ряд линий взаимосвязей, разбираясь, что (кто) от чего (кого) зависит и как.

Картинку «Моя школа - система» ученики рисуют сначала в общих чертах, оставляя место для дальнейшего заполнения. После темы 7.3. вносят «проблемные зоны» в рисунок.

В завершение курса ученики используют картинку на стадии разработки итоговых групповых проектов для рассмотрения сферы необходимых действий по улучшению школьной жизни и выработки идеи проекта, исходя из ее системного понимания.

- **Упражнение «Налаживание контактов»**

В теме 7.3 в истории про Питуса и Витуса эмоции, реакции и действия этих мальчиков являются наглядным примером обнаружения «проблемных зон», «точек пересечения проблем», «нарушенных контактов» и «искр в контактах». Ученики обсуждают, как надо по ходу всей истории исправлять эмоции, реакции и действия каждого из участников и так менять схемы взаимодействия. Можно при чтении истории вслух попросить ребят в ключевых моментах предлагать свои решения.

После изучения темы на основе произведенного опыта «исправления контактов» ученики обозначают, выписывают:

- 1) Проблемные зоны в жизни своего класса/ школы, «точки пересечения проблем»
- 2) Группы участников проблемных зон (могут обозначать обобщенно: например, «мальчики», «девочки» и т.п.)
- 3) «Искры в контактах» - обсуждают, приводят примеры типов этих «искр» и рисуют схему нарушенных «контактов» (по подобию истории про Питуса и Витуса)
- 4) Составляют схему «налаженных контактов».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ЛЕКСИКОН

Лексикон учеников (рекомендуется вводить в использование учеников контекстуально, в составе объяснений темы и практических инструкций к управлению со стороны педагога. Данные ниже определения предназначены для педагогов, с целью уточнения понятий, и до детей должны быть доведены понятным им языком).

Общность – совокупность тех фактов жизни, которые объединяют разных людей.

Сообщество – группа людей, объединенных общими интересами и отношениями друг другом.

«*Общая команда*» – группа людей, объединенных общим делом.

Дружелюбие – проявление благожелательности (пожелания блага, добра), доброго отношения к другому человеку. *Дружба* – взаимоотношения, основанные и развивающиеся с опорой на взаимное дружелюбие.

Доброта – человеческая способность к благожелательности по отношению к другому человеку и само проявление благожелательности в эмоциях, словах и делах.

Договоренности – совместное решение о том, что устраивает всех участников, например, всех учеников класса.

Соглашение – текст, в котором договаривающиеся (участники договоренностей) выражают свое решение.

Ощущения – то, что человек чувствует в теле, например: приятные, нейтральные, неприятные, болезненные и т.п. ощущения.

Эмоции – то, что человек чувствует душевно в кратковременных пределах и в прямой связи с происходящим, как например: эмоции радости, злости и т.д.

Чувства – то, что человек чувствует душевно в долгосрочных пределах, в связи с отношениями с людьми; своими интересами; тем, что ценит, во что верит и т.д., например: чувства любви, благодарности, вдохновения, верности и т.д.

Сокровища – предметы, осмысленные как имеющие связь с хорошими душевными и телесными состояниями, такими как радость, бодрость, доброжелательность и т.д.: ассоциативно напоминающие о них и таким образом помогающие их достичь.

«*Стратегии скорой помощи*» – средства саморегуляции разных видов, предназначенные для преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний

Личные «внутренние ресурсы» – использование собственных возможностей саморегуляции для достижения благополучия

Поддержка или *целебная поддержка* – средства саморегуляции

Чудесный фонарик – метафора для «внимания».

Водоворот эмоций – метафора для описания сложных эмоциональных состояний, складывающихся из разнообразных эмоций, или для последовательности разнородных эмоций, захватывающих человека в сложных жизненных ситуациях

Опасные эмоции – эмоции, разрушительно действующие на личность самого человека (жизнеспособность – способность к самостоятельности и саморегуляции, развитие,

деятельность, взаимодействия, благоприятные отношения с другими людьми); на других людей индивидуально и на общество. Иначе говоря, эмоции, наносящие вред в индивидуальном, социальном и этическом смыслах и, в особенности, те, которые ведут к долгосрочным последствиям.

«Эмоциональная чистота/гигиена» - состояние, свободное от опасных эмоций

«Самоподдержка» – средство саморегуляции, значимое для трудных ситуаций, в которых человек в рефлексии может отделить проблему, трудность от себя – субъекта и с рефлексивной позиции внутреннего «друга», «советчика» выступить относительно самого себя - субъекта деятельности в качестве опоры, поддерживая свою активность, самостоятельность, веру в себя. Позиция и слова самоподдержки позволяют не потерять надежду, мужество, не впасть в уныние в трудных ситуациях.

«Деятельное сострадание», «активная доброта» - это действие помощи, исходящее из мотивации помощи, сопереживания и понимания того, кому требуется помощь. Такое действие может требовать непростых решений и не сразу быть понято тем, кому требуется помощь. (Как, например, действие матери, оттаскивающей неразумного и сопротивляющегося ребенка от дороги, от открытого окна или другой опасности).

Система – во всяком явлении это единство его элементов, частей, возникающее в силу их особых связей и создающее то, чем это явление оказывается, в отличие от суммы его частей, и то, как оно действует. (Например, чайник – не то же самое, что сложенные рядом его металлические части, но их единство, возникшее как особый порядок связей, и таким образом получается «чайник» - посуда, вмещающая воду, способная нагреваться и нагревать воду на огне или плите и выливать воду направленной струей).

«Проблемные зоны» - те зоны в понимании, деятельности и особенно отношениях, в которых у людей возникают эмоциональные, коммуникативные, нравственные проблемы. Эти зоны бывают обусловлены индивидуальными особенностями людей или трудностями в самовыражении и взаимопонимании или прошлыми событиями и т.д.

«Точки пересечения проблем» – те точки, в которых возникают конфликты между людьми в силу пересечения их проблемных зон.

«Облако мыслей» - это схема, рисунок, отражающий совокупность разных ассоциаций относительно обсуждаемого понятия.

Лексикон педагогов

Настройка – элемент, представляющий начало занятия и предназначенный для настраивания тела, ума и чувств учащихся и педагога на мир, спокойствие, благополучие.

Презентация/ обсуждение темы – элемент занятия, представляющий лекционное и/или дискуссионное представление педагогом новой темы.

Практика открытий, «открытие дня» – элемент занятия, представляющий иницируемую и направляемую педагогом активность учащихся по обнаружению и осмыслению значимого опыта и/или идеи.

Саморефлексия – элемент занятия, представляющий такие рефлексивные практики, которые должны быть направлены на собственный опыт, чувства и мысли учащихся, происходившие на протяжении занятия (и может быть, шире); вводится педагогом в разных формах, зачастую как «размышление» и/или рисунок.

Подведение итогов – элемент, представляющий завершение занятия и предназначенный для собирания и удержания наиболее важного опыта и смыслов, освоенных учащимися во время занятия. Может иметь разные формы и совершаться педагогом и/или учащимися.

Субъективирующие практики – упражнения, направленные на интериоризацию учащимися осваиваемого эмоционального, социального, этического содержания и на активное принятие и развитие этих содержаний как собственных, субъектных; что особенно значимо применительно к этическому содержанию как наполнение учащимися понятий «добра», «зла» и т.д. собственными смыслами и субъективным опытом.

Практики внимательности – упражнения, призванные развивать навыки удерживания внимания на своем объекте.

Практики осознанности – упражнения, призванные развивать способность и навыки рефлексии и контроля относительно субъектного опыта (ощущений, чувствований, мышления, деятельности)

Созерцательные практики – упражнения, призванные развивать способность и навыки произвольно и длительно направлять внимание на внутренний объект: воображаемый или ощущаемый, в особенности, на чувства. Такие упражнения предназначаются для развития культивируемых чувств (например, доброжелательности или уверенности и т.д.), установок, ценностей, нравственных позиций.

Исследование – упражнения, направленные на активное изучение предмета с использованием критического мышления. Виды исследования – «самоисследование», то есть исследование, направленное на изучение собственной личности; «этическое исследование», то есть исследование, направленное на изучение нравственных вопросов и решение нравственных проблем.

Герменевтические практики – упражнения, направленные на обнаружение трудностей и проблем в понимании (текста, предмета и, в особенности, других людей) и на выработку навыков понимания.

Эмпатия – сопереживание другим людям (эмоциональная эмпатия, примеры - сочувствие, сорадование и т.д.) и способность мыслить, исходя из ситуации, позиций, представлений другого человека (когнитивная эмпатия). Случай эмпатии - «предельно широкая эмпатия», то есть чувствование и мышление связи и общности с миром.

Симпатия – расположение, дружелюбие по отношению к другим людям.

Приложение 5. ТЕКСТЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

История «Два мальчика и котенок»

Два брата вместе гуляли и прятались. Когда один из них прятался во дворе, он увидел хорошенького котенка возле дома. Он побежал к котенку, чтобы взять его на руки. Но котенок испугался резко бегущего мальчика и вздыбил шерсть и хвост. Тогда мальчик отошел от котенка на шаг в сторону и стал думать, чем ему приманить котенка. Он нашел ветку и начал шуршать ею под деревом. Котенок забыл про страх и начал играть. А когда он вполне успокоился, мальчик осторожно взял его на руки и стал гладить.

Тут прибежал другой мальчик и увидел котенка. Он сразу захотел взять его. Котенок испугался, спрыгнул, а тот мальчик кинулся к нему и схватил. Котенок пищал и даже шипел, но мальчик держал его крепко и не отпускал. Наконец, котенок начал царапаться и кусать его, тогда этот мальчик рассердился и отшвырнул котенка.

В это время во двор вышла бабушка и увидела мальчиков и котенка. Она спросила: «Чей это такой хорошенький котенок?» Оба мальчика крикнули наперебой: «Мой!» Но бабушка предложила: «Пускай котенок выберет, к кому он хочет пойти».

Как вы думаете, к кому котенок пошел? И почему?

Храш, младший брат Дэчемы, и чудесный фонарик

Дэчема, в общем, беспокоилась про Храша, потому что стала замечать, что в их комнате иногда появляются неизвестно откуда шоколадки, конфеты и даже игрушки, которых ни ему, ни ей никто не дарил. Обычно все это появлялось в его углу игрушек. Она стала уже думать, что надо расспросить брата и поговорить с родителями.

Сегодня случилось следующее. Утром Дэчема не смогла найти свой чудесный фонарик, который на острове детям дарят, когда те идут в школу, где их и учат обращаться с фонариком. После школы она пошла забирать братишку из детского сада, и ей пришлось ждать за стеклянной дверью, потому что дети девочку из группы с днем рождения. Она видела, как именинница поставила на стол угощение - коробку с большими конфетами, и воспитательница пригласила детей по очереди подходить и брать по конфете. Храш одним из первых взял конфету и уже съел, когда очередь кончалась, а еще одна конфета оставалась. Храш снова подошел, схватил конфету правой рукой, но тут в его кармане засветился какой-то голубой свет. Тогда Храш поднял глаза на именинницу: она из центра комнаты смотрела на эту конфету. И, вскрикнув: «Ой-ой!», он ударил левой рукой по своей правой руке, а потом вытащил левой рукой из правой руки конфету и положил обратно.

- Вопрос: Что произошло, как вы думаете? Почему Храш так сделал? Что делаешь ты, когда осталась последняя конфета, а ты не один/ не одна ее хочешь?

Пока Храш одевался, воспитательница обратилась к Дэчеме с просьбой передать маме, что вчера Храш из-за спора с другим мальчиком о том, чей рисунок в подарок маме получился красивее, так рассердился, что рисунок мальчика отобрал и порвал на две части, а собственный рисунок помял и выбросил. Но дома мама с порога встретила Храша словами: «Я нашла такой красивый рисунок, к сожалению, порванный на две части, надписанный словом Маме! Мы его легко склеим. Но неужели ты сам смог его

нарисовать?» Храш гордо фыркнул и начал говорить: «Да, я еще и не так, я даже и еще лучше могу ...» Но тут же неожиданно он подскочил, зажал себе рот двумя руками и опустил голову. А потом помотал головой и, не поднимая глаз, сказал: «Нет, мама. Это я сказал неправду. Это не мой рисунок. Это рисовал мальчик из нашей группы... А порвал его рисунок я.»

- Вопросы: А что произошло в этот раз, как вы думаете?

Трудно ли вообще быть честным? Когда особенно трудно говорить правду, быть честным?

А какая польза в честности (польза для других? Польза для самого себя?)

И после этого мама, Дэчема и Храш пошли в магазин. Пока мама смотрела на полки с продуктами для обеда, дети смотрели по сторонам. И вдруг Дэчема услышала сильный шум ударов и горький плач брата. Обернувшись, она увидела, что Храш изо всей силы лупит правой рукой по своей левой наполовину засунутой в карман руке, в которой было зажато шоколадное яйцо с игрушкой (киндер-сюрприз).

- Вопрос: Можете догадаться, что случилось с Храшем?

В каких ситуациях бывает легко взять то, что тебе не принадлежит?

Каким словом называется это действие?

В чем может быть вред от кражи, даже от маленькой кражи? (вред для других? Вред для себя самого?)

Про трусость

Коро-Торо и Нджа-бонго учатся в одной школе, куда съезжаются учиться дети с острова, но они из совсем разных мест. Семья Коро-Торо живет в долине, где между склоном горы и рекой тянутся широкие поля, разделенные между собой фруктовыми рощами. Коро-Торо любит возиться в земле - копать, сажать, выращивать растения, он привык к фруктам и овощам. Нджа-бонго принадлежит к из горному народу. Ее семья занимается разведением и выпасом коз и овец. Нджа-бонго любит помогать и перегоняет вместе с пастушьими собаками стадо, которое ей доверяют родители.

В школе Коро-Торо и Коро-Торо слышали не раз насмешки детей из их народов друг над другом: «Эй, вы, травоядные, любители цветочков! Вы не умрете с голоду, ведь вы можете есть траву!» «А вы – глупые кочевники! Куда пошли ваши бараны, туда и вы сами идете. У вас нет красивых домов и вещей, вообще ничего, кроме скота!» И хотя все обижались, дети привыкли так дразнить друг друга, а часто отыскивали другие поводы для взаимных насмешек.

Вот, например, какая история случилась вчера. Рассказывает Нджа-бонго: «Я шла из своего общежития в школу, когда на улице услышала громкий веселый лай, очень похожий на голос нашего молодого пса-пастуха. Радость ударила мне в голову, я так и побежала вприпрыжку во двор школы, надеясь поскорее увидеть собаку. Но во дворе я не смогла сразу бежать к собаке, которая лаяла и виляла хвостом в трех шагах дальше за проходом, меня кто-то дернул за ногу, и я почти свалилась и увидела Коро-Торо: он сидел на корточках под деревом и сказал: «Не ходи! Там большая собака!» Я, конечно, встала и пошла дальше в школу. И я всем рассказала, какой трус Коро-Торо!»

Рассказывает Коро-Торо: «Я шел из общежития в школу, когда услышал громкий сердитый собачий лай. Этот лай мне сразу напомнил ужасную гиеновую собаку, которая приходила 2 года назад в нашу деревню, чтобы похищать кур. Один раз, когда я во дворе оказался на ее пути, она бросила курицу, укусила меня, опять схватила курицу и убежала. Когда я услышал лай, спина у меня похолодела, ноги ослабли, и я сел под дерево, чтобы собака знала, что я не иду к ней. Я увидел Нджа-бонго и хотел ее предостеречь, чтобы она тоже села под дерево и собака не смогла бы на нее напасть. Но Нджа-бонго глупо пошла вперед. И вместо благодарности назвала меня трусом!»

Рассказ директора Цирикуса про Питуса и Витуса, Катрусю и Ратусю и искры в контактах

Искра может быть опасна не только в лесу. В технике есть места контактов электрических проводов, вот там возникает искра. В этих местах провода состыкуются друг с другом, сходятся, как дороги на перекрестке. И обычно, если всё нормально, то по ним идет электричество и наполняет всю систему. Так же, как машины едут и равномерно наполняют дороги города, когда всё нормально, и они пропускают друг друга по очереди, выполняя правила. А если, например, машины нарушат правила, и на перекрестке одна не пропустит другую, а обе поедут навстречу по перекрестным дорогам, что с ними произойдет? И что случится с движением на этих дорогах? (*Обсуждают, как машины столкнутся на перекрестке*)

Когда так происходит между проводами, и контакты нарушаются, там возникает сильная искра. И тогда не только ломается вся система, но еще происходит пожар: так, загорается телевизор или другая техника, а от этого и весь дом.

Поэтому я в нашей школе присматриваюсь, где в системе могут быть проблемные точки пересечения между людьми. Важно, чтобы там только не возникло искры.

И вот неделю назад я зашел посмотреть один урок физкультуры и увидел, что перед уроком в раздевалке Витус, болтая по телефону, шел мимо Питуса, который присел завязать шнурки, и столкнулся с ним так, что повалил на пол, а сам сел на него. Витус и другие ребята расхохотались. На уроке Питус, которого учитель назначил капитаном команды, сказал Витусу: «Тебя я в команду не беру. Нам не нужны бегемоты!» Ребята опять рассмеялись. А Витус выбежал из зала.

В то же время стоявшая в стороне девочка Катруся подошла к капитану другой команды Ратусе и встревоженно сказала: «Ой, я неуклюжая и плохо играю. Наверное, меня тоже не надо брать в команду?» Но Ратуся ответила: «Ты что! Мы просто играем между собой. Играй, как умеешь, и всё. Я тебя беру». Катруся воскликнула: «Вообще-то я хочу играть. Я с тобой дружу. Спасибо тебе! Это классно!». И Ратуся ответила: «Конечно. Так ты и научишься. Я с тобой тоже дружу».

В конце следующего дня учитель их класса сообщил мне, что Витус налил Питусу краску в рюкзак.

Вот какая бывает проблема, если контакт разладился, испорчен. Искра повторяется снова и снова. И ведь это проблема не только двоих людей, но так появится целая проблемная зона и, в итоге, под угрозой будет и вся система. И, наоборот, для всей системы полезно и даже необходимо, чтобы контакт был в порядке, налажен.

Примечания для педагогов: Что делать с сюжетными историями.

Можно просто рассказать историю от учителя и внутри истории проделать упражнения и проводить обсуждения.

Во всех случаях, когда педагог и учащиеся разыгрывают сценарий по ролям, возможны версии:

- 1) Или роли раздаются сразу, и дети по ходу рассказа истории озвучивают и показывают своих персонажей,
- 2) или внутри рассказа играют отдельные сцены, подготовленные несколькими детьми, а другие смотрят и обсуждают.
- 3) можно предлагать всем ребятам выступать с описанием мыслей, чувств и подавать реплики со стороны героев, тогда делить всех на 2-3 команды по персонажам
- 4) в случае коротких историй можно раздать все роли на перемене перед началом занятия и поручить группе актеров порепетировать шепотом в стороне в период настройки, а потом показать всю историю для остальных ребят.

Приложение 6.
ПРИМЕРЫ ИСТОЧНИКОВ МИРОВОЙ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСТОРИЙ В ЗАНЯТИЯХ

- А. Линдгрен. Малыш и Карлсон
А. Милн "Винни-Пух и все, все, все..."
Сент-Экзюпери "Маленький принц",
П. Трэверс "Мэри Поппинс",
Д. Родари "Приключения Чипполино"
Д. Свифт "Гулливер у лилипутов". Пересказ для детей Т.Габбе и З. Задунайской.
А. Волков "Волшебник изумрудного города" по мотивам сказки "Мудрец из страны Оз"
Л.Баума"
Л. Кэрролл "Алиса в стране чудес"
С. Топелиус "Сказки"
Х.-К. Андерсен "Сказки"
С. Гауф "Сказки"
Харрис "Сказки дядюшки Римуса"
С. Лагерлеф "Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями"
А.Н. Толстой "Золотой ключик, или приключения Буратино"
Ю. Олеша "Три толстяка"
Д. Барри "Питер Пэн"

1) Для использования в связи с темами: *законы и договоренности в жизни в обществе: зачем нужны и каковы они?*

Киплинг Р. Маугли - Глава «Охота Каа»

2) Для использования в связи с тематикой: *общения при встречах, приветствии*

Сказки дядюшки Римуса - Сцена встречи Братца Кролика со Смоляным Чучелком

Экзюпери. Маленький принц - гл. XVII. гл. XVIII, гл. XIX, XX

Волков. Волшебник Изумрудного города. - Глава "Страшила"

Милн. Винни-пух. - Гл. 4

Гулливер у лилипутов. - Гл.3 Гл.4 Гл.5

3) Для использования в связи с темами: *Знакомства.*

Волков. Волшебник Изумрудного города. - Глава "Страшила"

Милн. Винни-пух - Гл. 11

Питер Пэн. - Гл.3

«Малыш и Карлсон», - гл. «Карлсон, который живет на крыше»

Алиса в стране чудес" - гл.5 (беседа с червяком)

4) Для использования в связи с темами: *В доме. Приход в гости и прием гостей*

Лагерлеф. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями. - Гл.1

Топелиус. Сампо-лопаренок

Мальш и Карлсон. - Гл. Карлсон держит пари
Снежная королева - История 6-я
Волшебник Изумрудного города - гл. "На кого похож Гудвин
Мэри Поппинс - гл. «Жаворонок мисс Эндрю»
Винни-пух - гл.2

5) Для использования в связи с тематикой: *приглашение к дружбе*

Приключения Чиполлино - гл.7, гл.17
Маленький принц - гл.ХХI
Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями. - гл.3

6) Для использования в связи с тематикой: *доброжелательность, вежливость*

Золотой ключик - Гл."Синьор Карабас, вместо того, чтобы сжечь Буратино, дает ему пять золотых монет и отпускает домой
Топелиус "Кнут-Музыкант" (встречи Кнута с горным королем и с эльфами)
Гауф. Карлик Нос
Маленький принц - гл.ХIII
Винни-пух - гл.16, гл.17

7) Для использования в связи с темами: угощение - «Пир горой». Подарки

Мальш и Карлсон
Винни Пух и все-все-все
"Винни Пух и все-все-все" - с.266-270.
"Мальш и Карлсон" - с.69-70.

8) Для использования в связи с темами: О ссорах и спорах.

"Винни Пух и все-все-все" - с.335-337.
"Чипполино" - с.348.
"Мэри Поппинс" - с.131.

9) Для использования в связи с темами: *ситуации, где нужна помощь. В городе: в магазинах, транспорте, на улицах, в очередях, в толпе, в случае угрозы. Просить о помощи. И помогать.*

"Винни Пух и все-все-все" - с.343-346. (ситуация, когда заблудился ...)

"Мэри Поппинс" - с.54-65. (ситуация в магазине)
"Чипполино" - с.258. с.264, (ситуация в мастерской)
"Мальш и Карлсон" - с.219. (ситуация угрозы воров)
"Винни Пух и все-все-все" - с.279. (просить о помощи и помогать)
"Волшебник Изумрудного города" - с.96, 22. (просить о помощи и помогать)