

ПРОГРАММА КУРСА «ПОЗИТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ»

Руководство для учителя

Позитивное действие – это учебный план на каждый день, состоящий из уроков продолжительностью примерно 20 минут, рассчитанный на работу 3-4 дня в неделю.

«Позитивное действие» – это программа, направленная на создание в школе благоприятного климата: классные уроки могут быть объединены с общешкольными мероприятиями, привлекая к участию родителей. Цель программы – создать позитивную среду во всей школе, среду, которая способствовала бы тому, что ученики работали и раскрывались на 100 процентов.

«Позитивное действие» знакомит с позитивными, жизненными идеями, которые помогают ученикам поверить в себя. Программа доказала свою эффективность в решении проблем с дисциплиной, экономит время, затрачиваемое на классное руководство, координирует учебные и развивающие программы во всей школе.

Ниже приведены некоторые рекомендации по работе с «Позитивным действием»:

Ознакомьтесь с руководством и набором для работы

Удостоверьтесь, что у вас есть все, что необходимо для работы (полный список – в приложении).

Проработайте программу, разберитесь в чем заключаются ее главные идеи, структуру уроков и глав, как используются рабочие листы, наглядные пособия, проекты и другие материалы.

Начните использовать программу «Позитивное действие»

Начните с Урока 1, и продолжайте обучение, проводя по уроку в день три-четыре дня в неделю.

Будьте последовательны: проводите обучение по книге каждый день в одно и то же время. Программа «позитивное действие» наиболее эффективна, когда обучение проводится с утра, так чтобы урок мог задать настроение на оставшийся день. Краткий обзор изученного материала, проведенный дополнительно вечером, способствует тому, чтобы ученики использовали принципы «Позитивного действия» и дома.

Планы уроков подробно описаны и их легко использовать, но все-таки предполагается, что учитель должен немного подготовиться перед проведением урока. Прочитайте урок; ознакомьтесь с инструкциями, обсуждениями, историями; будьте готовы пересказать урок своими словами; подготовьте материалы, которые вам понадобятся во время урока.

Многие истории включают в себя вымышленных персонажей; имена персонажей, если существует вероятность поставить ученика или персонал в неловкое положение, можно изменить. Также это можно сделать, чтобы обратить позитивное внимание на учеников различного этнического происхождения.

Уроки различаются по продолжительности, но в среднем длятся 15-20 минут. В процессе подготовки к уроку продумайте, как можно будет его сократить, если вы внезапно столкнетесь с какими-либо ограничениями во времени.

Для получения максимального эффекта адаптируйте урок под свой класс

Структура программы «Позитивного действия» построена таким образом, чтобы было легко адаптировать уроки под потребности непосредственно вашего класса и детей. Главы и уроки должны изучаться последовательно, постепенно улучшая самооценку учеников и развивая в них определенные навыки. Книга легко поддается адаптации. Например, в процессе обучения вы можете заметить, что класс лучше реагирует на дискуссии, ролевые игры или письменные работы, и, соответственно, захотите использовать наиболее эффективные методы работы. Вы можете провести какой-то конкретный урок, не соблюдая последовательности, если увидите, что он поможет

справиться с проблемой, актуальной для учеников в данный момент, и потом, когда придет его очередь, лишь коротко его коснуться. Вы можете самостоятельно решить, как наиболее эффективно организовать проведение уроков. Если вы обнаружите, что урок повторяет информацию, которую вы только что изучали по другому предмету, вы можете просто сделать краткий обзор урока в рамках общих идей программы «Позитивное действие». Вы можете вспомнить какие-то истории, аудио- или видео материалы, игры и мероприятия, которые послужат дополнением к урокам. Используйте свое воображение, чуткость и понимание целей программы «Позитивное действие», чтобы получить от нее максимальный эффект и улучшить самооценку и жизненные навыки ваших учеников.

Используйте собственный опыт и истории в качестве дополнений к урокам. Наверняка у вас есть примеры того, как вы развили в себе какой-то навык, справились с гневом, истории о том, как ваше здоровье повлияло на вашу самооценку. Ваши ученики будут рады примерам из жизни.

Представьте общую картину

Изучите краткое содержание глав этой книги, чтобы познакомиться с основными идеями каждой главы и тем, как они работают вместе.

Постоянно напоминайте ученикам о главных идеях и темах глав, чтобы создать у них перед глазами общую картину, и помочь им увидеть, какое влияние позитивные действия оказывают на улучшение их самооценки.

Будьте внимательны при обсуждении программы «Позитивное действие»

Уроки включают в себя множество возможностей для обсуждений их идей; указания по проведению дискуссий включены в план урока. Для многих детей участие в дискуссии вызывает сложности, но они с удовольствием говорят о самих себе. Словесное формулирование своих мыслей - это хорошая возможность для таких детей развить их мыслительные и речевые навыки. Другие дети более заинтересованы в осуждении, они могут захотеть уделять дискуссиям больше времени. Более продолжительные обсуждения

могут поспособствовать развитию мышления и, тем самым, оправдать дополнительно затраченное на них время. В другой раз вам может потребоваться сократить время обсуждений, чтобы программа «Позитивное действие» не мешала другим занятиям. В более старших классах вы можете решить проводить уроки «Позитивного действия» реже, но с большей продолжительностью.

Ученики могут использовать «Позитивное действие» для того, что бы поговорить о своем доме и семье. Будьте внимательны и постарайтесь уберечь учеников от раскрытия подробностей, которые могут поставить их в неловкое положение. Если это все же произошло, убедитесь, что вы и класс отнеслись к этому с должным пониманием и чуткостью. Также ученики могут заговорить о реальных ситуациях из жизни, которые пугают их, о ситуациях опасных и даже незаконных. Уважайте их доверие, но будьте готовы в любой момент обратиться за профессиональной помощью, если в этом возникнет необходимость.

Будьте готовы к полному энтузиазму, но постепенному восприятию программы «Позитивного действия»

Дети хотят думать, чувствовать, быть позитивными – и они хотят знать, как начать гордиться собой. Несомненно, одни дети будут воспринимать программу гораздо лучше, чем другие. Это дети с позитивным жизненным опытом, обладающие здоровой самооценкой. Они немедленно продемонстрируют свою увлеченность «Позитивным действием». Напротив, дети, имеющие негативный жизненный опыт, низкую самооценку или испытывающие давление со стороны сверстников, поначалу могут замедлить общее восприятие программы.

Сначала ученики стремятся к лучшему пониманию – используют словари, пытаются понять основные идеи программы, учатся различать позитивное и негативное поведение. Эти знания являются основой для поведенческих изменений: вскоре ученики начинают чувствовать пользу программы и все больше ей увлекаются. В итоге вы увидите, как меняется их поведение: дети

начинают действовать более позитивно, потому что позитивными становятся их мысли и чувства.

Учащиеся начальной школы, как правило, быстро начинают получать удовольствие от обучения программе. Большинство маленьких детей позитивны с рождения и любят делать окружающим приятно. Им нравятся позитивный настрой и веселые задания программы «Позитивного действия».

Более взрослым ученикам может потребоваться больше времени, чтобы привыкнуть к программе: они более подозрительны к непривычным программам и захотят сначала убедиться, что программа нравится их одноклассникам. Тем не менее, им интересны темы «Позитивного действия» и они с радостью пользуются возможностью поговорить и поучиться этим идеям. Изменения в поведении могут происходить медленнее, может показаться, что некоторые негативные модели поведения и привычки, годами прививавшиеся детям, не поддаются изменениям. Но если к концу учебного года все уроки будут пройдены, то изменения в поведении детей станут очевидными.

Родители также могут заинтересоваться программой; чем больше они будут узнавать о «Позитивном действии», тем больше им будет нравиться эта программа! В начале учебного года познакомьте родителей с «Позитивным действием», рассказывайте о ходе обучения на родительских собраниях. Объясните, что «Позитивное действие» учит детей позитивному поведению и помогает обрести здоровую самооценку. Попросите родителей, чтобы они внимательно выслушивали замечания своих детей о программе, и наблюдали за позитивными изменениями в их поведении и отношении.

Будьте готовы к тому, что некоторые родители станут активными сторонниками «Позитивного действия». Родители очень обеспокоены тем, чтобы их дети обучались позитивному настрою к жизни в теплой, дружественной атмосфере. Они могут даже заметить, если вы пропустите несколько уроков.

«Позитивное действие» – это не просто книга, которая учит ценностям и оптимизму в любых жизненных ситуациях. Ее идеи гораздо глубже, они учат детей, как их мысли, чувства и действия связаны между собой, учат, что дети могут сделать, чтобы их чувства, мысли и действия оставались позитивными. Ожидается, что учителя будут вкладывать время и усилия в «Позитивное действие» каждый день с начала применения программы, и тогда они незамедлительно смогут увидеть ее преимущества. Уроки просты для преподавания, они работают, и они – это то, что вам нужно. Ученики становятся более позитивными, уверенными в себе и ответственными, каждый день в школе начинает доставлять им больше удовольствия и приносит больше удовлетворения. Но «Позитивное действие» не работает само по себе, ему надо обучать и повторять полученные уроки в течение дня. Учителя также почувствуют эффект «Позитивного действия» в своей жизни, как личной, так и профессиональной. Ежедневное преподавание уроков «Позитивного действия» вдохновляет вас на то, чтобы стать лучшим примером для подражания и своими действиями подтверждать принципы «Позитивного действия» - такие, как достижение благополучия, управление своими ресурсами, дружба, честность и саморазвитие.

Закрепление программы «Позитивного действия»

Претворяйте идеи в жизнь. Демонстрируйте идеи «Позитивного действия» своим собственным поведением и отношением. Способствуйте развитию и закреплению позитивных действий на протяжении всего дня. Давайте ученикам возможность совершать позитивные поступки. Не читайте нотаций ученикам и не умаляйте их достоинств. Ученики с большей благосклонностью отреагируют на позитивные примеры, вдохновение, поддержку, руководство, помощь, терпение...

Распространите «Позитивное действие» на другие предметы. Ищите примеры позитивных действий в историях, ситуациях в классе, поведении учеников и их жизнях.

Объедините «Позитивное действие» с другими программами, которые вы используете (например, по личной безопасности, здоровому сердцу, просвещению по вопросам наркомании и т.д.) Помогите ученикам понять, что идеи, навыки и поведение, которому учат в других программах – это тоже позитивные действия, которые помогают им становиться более уверенными в себе и формируют здоровую самооценку.

Используйте «Позитивное действие» во всей школе

Поговорите с другими учителями, вне зависимости от того, учат они тот же год, что и вы, или нет. Следует ли вы одному и тому же расписанию? Идет ли закрепление идей «Позитивного действия» в течение всего дня? Может быть, кто-то из них открыл новые способы поддержки программы и использования ее идей?

Используйте идеи «Позитивного действия» вне классной комнаты: в столовой, библиотеке, на игровой площадке и в школьном автобусе.

ГЛАВА 1 - ОПИСАНИЕ

«Самооценка: Определение, формирование и значение»

Ученики впервые знакомятся с «Позитивным действием», его ключевыми персонажами и правилами, которые будут использоваться в течение всего года.

Они узнают, что самооценка - это их представление, мысли и чувства о самих себе; что семья и друзья оказывают влияние на их самооценку.

Плохой выбор и плохие действия способствуют формированию плохой самооценки. Хороший выбор и хорошие действия заставляют нас гордиться собой. Хороший круговорот показывает, как хорошие чувства ведут к хорошим мыслям и затем к хорошим действиям. Он выявляет связь между мыслительным, эмоциональным и поведенческим элементами.

1. Урок нацелен на представление главы 1, краткое описание программы «Позитивного действия» ученикам и объяснение негативных и позитивных действий.
2. Урок определяет понятие термина самооценка и заставляет учеников осознать, что у каждого человека есть самооценка.
3. Урок помогает ученикам изучить свою самооценку.
4. Обзор идеи самооценки – определение, значение и способы ее улучшения.
5. Урок нацелен на представление главы 1, краткое описание программы «Позитивного действия» ученикам и объяснение негативных и позитивных действий.
6. Урок определяет понятие термина самооценка и заставляет учеников осознать, что у каждого человека есть самооценка.
7. Урок помогает ученикам изучить свою самооценку.
8. Обзор идеи самооценки – определение, значение и способы ее улучшения.
9. Урок показывает ученикам преимущества высокой самооценки.
10. Урок доносит до учеников идею о том, что самооценку можно улучшить.
11. Необходимо вдохновить учеников на то, чтобы они улучшили свою самооценку, выбирая слова и действия, которые заставят их хорошо думать о самих себе.
12. Необходимо вдохновить учеников предотвращать события, которые могут навредить их самооценке.
13. Необходимо поощрять учеников повышать свою самооценку с помощью определения и усиления своих сильных сторон: навыков, талантов, способностей и характеристик.

14. Необходимо вдохновлять учеников повышать самооценку, заставляя их мыслить позитивно и защищать чувство собственного достоинства.
15. Урок нацелен на закрепление идеи о возможности улучшения самооценки.
16. Урок показывает ученикам роль, которую в развитии самооценки играет семья.
17. Необходимо поощрять учеников делиться идеями, которые важны для развития чувства собственного достоинства, со своей семьей.
18. Необходимо закрепить идею о том, что многие факторы оказывают влияние на формирование самооценки.
19. Урок направлен на представление идеи о том, что позитивные мысли ведут к позитивным действиям, которые в свою очередь ведут к позитивным чувствам, которые затем опять приводят к позитивным мыслям и так далее.

Урок 1

Самооценка: Определение, формирование и значениеУРОК 1

Цель: Краткое описание программы «Хорошее действие» ученикам и объяснение хороших и плохих действий.

Материалы: Наглядное пособие 1-1: плакат с изображением нерпенка Бато.

Методика проведения:

- 1) СКАЖИТЕ: «Ваш первый учебный год будет очень увлекательным. Вы узнаете много нового. Вы будете изучать _____, _____ и _____. Вы также многое узнаете о самих себе и о том, как сделать свою жизнь здоровой и счастливой, используя программу, которая называется «Хорошее действие».

2) «Действие – это что-то, что вы делаете. Хорошее действие – это действие, которое делает вашу жизнь и жизнь окружающих лучше. Плохое действие – это нечто противоположное. Для людей, которые используют плохие действия, все складывается не так удачно». (УЧИТЕЛЮ: *Достаньте плакат с нерпенка Бато*) «Вот почему наш друг нерпенек Бато хочет напомнить вам, чтобы вы ДУМАЛИ ПОЗИТИВНО! Бато останется в нашем классе на весь год и будет наблюдать за тем, как мы узнаем много новых вещей. Он хочет, чтобы каждый из вас узнал так много, как он только может, и делал вещи, которые заставят вас радоваться тому, что вы – это вы. Он хочет, чтобы вы использовали хорошие действия, чтобы у вас был хороший год и жизнь».

3) «Сейчас я расскажу вам о некоторых первоклассниках, которых знает Бато, а вы решите, ведут они себя хорошо или плохо». (УЧИТЕЛЮ: *Прочтите примеры, которые помогут вашим ученикам понять, что хорошие действия приводят к более здоровой, счастливой жизни и всем доставляют удовольствие, а плохие действия - наоборот*).

- Артур считает, что для того, чтобы почистить зубы достаточно положить в рот еще одну жевательную резинку;
- Катя, несмотря на то, что учительница на нее не смотрела, все равно внимательно слушала, что та рассказывала классу;
- Кто-то обозвал Зину нехорошим словом, и она обозвала обидчика в ответ;
- Таня оставила книгу на улице, пошел дождь и испортил ее. Таня сказала: «Мама, это ты виновата. Почему ты не напомнила мне занести ее внутрь? »
- Когда новенький пришел учиться в школу Бадмы, Бадма сказал ему, что надеется, что они станут друзьями и всегда звал его играть вместе со всеми;

- Семья Даримы не смогла поехать на отдых, который они запланировали, и тогда она стала помогать придумывать, чем бы веселым они могли заняться вместо этого;
- Зоригто встал не с той ноги. Он весь день ходил недовольный и ни разу не улыбнулся.
- Когда мама просит Лену помочь ей, то иногда девочка говорит: «Я не могу, у меня кружится голова», или «Я не могу, у меня ужасно болит живот», или «Я не могу, я всю прошлую ночь не сомкнула глаз».
- Тимур всегда сдерживает обещания. Если он говорит, что сделает что-то – он обязательно это сделает, что бы ни случилось.
- Каждое утро Арсалан вскакивает с кровати, думая: «Как здорово, что сегодня надо идти в школу. Интересно, что нового я сегодня узнаю».

УРОК 2

Цель: Определить понятие термина «самооценка» и донести до учеников мысль, что у каждого человека есть самооценка.

Материалы: Маленькое зеркало

Методика проведения:

- 1) *УЧИТЕЛЮ:* Попросите учеников сесть вместе с вами в круг. **СКАЖИТЕ:**
«Вчера я сказал вам, что каждый день мы будем проводить несколько минут, узнавая новое о себе и о том, как думать и действовать так, чтобы быть счастливыми и здоровыми. Это называется хорошие действия. Бато будет нам помогать, он очень мудр и все время повторяет: «Будьте позитивными!»
- 2) «Сегодня я хочу, чтобы вы выучили слово «самооценка». Ваша самооценка – это то, каким вы себя видите. Это то, что вы думаете о человеке, которого называете «я»».

- 3) **УЧИТЕЛЬ:** *«Достаньте зеркальце, посмотрите на себя и СКАЖИТЕ: «Меня зовут _____ и моя самооценка – это то, как я себя вижу».*
- Так как для урока используется зеркало, и ученики видят в нем свое физическое отражение, объясните им, что «то, как я вижу себя» выходит за рамки физического и включает в себя чувства, мнения насчет своих талантов, способностей в качестве ученика или друга, важности для окружающих, способности как следует управлять своей жизнью и других особенностей.
- 4) Передайте зеркало по кругу и попросите каждого ребенка повторить: «Меня зовут _____ и моя самооценка – это то, как я себя вижу».
- 5) **СКАЖИТЕ:** «Завтра мы продолжим говорить о вашей самооценке и каждому дадим шанс подумать о том, как он видит себя».

УРОК 3

Цель: Помочь ученикам изучить свою самооценку

Материалы: Не требуются

Методика проведения:

- 1) **СКАЖИТЕ:** «Сегодня мы собираемся узнать больше о такой особенной вещи, которая есть у каждого из нас и которая называется самооценка. Каждый из вас должен подумать о том, как он видит себя, и решить, подходят ли к вашему описанию предложения, которые я буду читать. Например, если я прочитаю: «Мне нравится все делать самостоятельно», подумайте, что вы больше любите – делать все сами, или чтобы вам помогали. Если вы согласны с тем, что я читаю, то встаньте рядом со своей партой, если нет – оставайтесь на месте».
- 2) «Очень важно, чтобы каждый из вас думал только над своими ответами на эти вопросы о самооценке. Помните, что это не состязание в том, кто больше раз встанет или останется сидеть. Будьте внимательны к чувствам

своих одноклассников. Будьте добры к ним, и дайте им возможность подумать о том, как они видят себя».

- 3) *УЧИТЕЛЮ: Прочитайте классу предложения из списка ниже. Вы можете добавить другие описания, которые, по вашему мнению, подходят для класса. Внимательно следите, чтобы в ходе выполнения задания никто из учеников не почувствовал себя неловко.*

СПИСОК: Я был симпатичным ребенком; я бы хотел изменить свой нос; я люблю смеяться; я люблю животных; я всегда могу придумать, чем мне заняться; я люблю добиваться своего; я самый старший ребенок в семье; у меня веснушки; иногда я стесняюсь; я много хихикаю; я думаю, что я слишком высокий или слишком низкий; людям нравится моя улыбка; у моего старшего брата или сестры всегда все получается лучше, чем у меня; мне нравятся огурцы; я часто меняю свое мнение; моя мама думает, что я классный; я хочу стать знаменитым; я хороший ученик; мне не нравится делать новые вещи; мне нравится делиться; я не могу хранить секреты; я всегда все теряю; я люблю хорошо выглядеть; я умею играть в шашки; я важен для своей семьи; я люблю подшучивать над людьми; у меня хорошие манеры; я мало жалуюсь; для меня очень важно быть справедливым.

- 4) *УЧИТЕЛЮ: Закончите урок вопросом, узнали ли ученики что-то новое о себе. Напомните ученикам, что они только что ближе познакомились со своей самооценкой и теперь, когда они будут слышать это слово, они будут понимать, что оно означает.*

УРОК 4

Цель: Обзор идеи самооценки – определение, значения и способы ее улучшения.

Материалы: Не требуются. Для усиления эффекта от урока 6 вам потребуются старые журналы. Вы можете начать подготовку к нему уже сейчас.

Методика проведения: Прочитайте историю «Рассказ о двух вторниках». Обсудите вопросы ниже.

РАССКАЗ О ДВУХ ВТОРНИКАХ

На часах было 7 утра, вторник. Миша услышал, как мама радостно зовет его: «Вставай, малыш, пора на работу!» Миша очень любил, когда его мама говорила «на работу», это заставляло его чувствовать себя совсем взрослым и важным. Он вскочил с кровати и начал готовиться к школе, мурлыча под нос песенку.

В доме по соседству Игорь все еще спал. Его мама была занята на кухне, но она уже три раза кричала ему, чтобы он вставал и начинал собираться. Когда она поняла, сколько уже времени, она воскликнула: «Ну же, Игорь, давай быстрее! Ты уже ни за что не успеешь вовремя. Ты сам опоздаешь в школу, и из-за тебя я опоздаю на работу!»

Игорь скатился с кровати, злобно дернул простыни и хлопнул дверью в ванную.

Когда Миша пришел в школу, вахтерша заметила его новую куртку. «Эй, Миша», - сказала вахтерша. - Какая на тебе потрясающая куртка! Уверена, она отлично греет в такой холодный день, как сегодня». Миша улыбнулся себе, пока шел мимо нее. Удивительно, но он даже почувствовал себя теплее.

«О нет, нет, Игорь! - сказала вахтерша Игорю. - Сначала отряхни всю эту грязь со своих ботинок, а затем проходи дальше в школу!» Все засмеялись и посмотрели как Игорь вычистил свои ботинки. Идя по коридору в свой класс, Игорь вздыхал и хмурился.

В школе была очередь Миши быть дежурным по классу и учитель похвалил Мишу за то, как хорошо он с этим справился. Игорь забыл дома

свою домашнюю работу и на перемене ему пришлось остаться в классе и сделать ее заново.

В конце учебного дня учительница сказала: «Мальчики и девочки, у нас осталось несколько минут, чтобы вы могли порисовать. Вот каждому лист бумаги. Нарисуйте все, что захотите». Миша нарисовал птиц, цветы и детей. Он нарисовал яркое солнце и себя за веселой игрой с друзьями. На рисунке Игоря были только черные линии и какие-то каракули. Через некоторое время он скомкал свой рисунок и кинул его в мусорное ведро. Когда учительница это увидела, она подошла к Игорю и положила руку ему на плечо. «Игорь, сегодня ты не очень сегодня доволен, правда?»

Он помотал головой и уставился в свою парту.

«Что случилось?» - спросила учительница.

«Я не знаю», - ответил Игорь. - Такое чувство, что сегодня у меня ничего не получается».

«Игорь, - сказала учительница, - ты особенный и очень важный человек. Этот рисунок не был отражением тебя. Ты счастливый малыш, с которым очень весело».

«Вы правда так думаете?»

«Да, правда, - сказала учительница и обняла его. - Но гораздо важнее, чтобы ты и сам так думал. Согласен?»

«Хорошо, - Игорь улыбнулся ей. - Можно мне еще один лист бумаги? Я хочу нарисовать новую, более счастливую картинку».

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Все ли хорошо представляют себе, что означает самооценка?
- Все ли понимают, почему так важно нравиться самим себе?

УРОК 5

Цель: Показать ученикам преимущества высокой самооценки

Материалы: Не требуются.

Методика проведения:

- 3) **СКАЖИТЕ:** «Когда у вас хорошая самооценка, вы нравитесь себе и гордитесь тем, что вы делаете и говорите. Вы верите, что справитесь со всем, за что бы ни взялись. Быть другом самому себе – это очень здорово, и стихотворение, которое я сейчас прочитаю, это подтверждает. Посмотрим, сможете ли вы сказать почему».
- 4) **УЧИТЕЛЬ:** *Прочитайте ученикам стихотворение. Затем обсудите вопросы ниже.*

Я САМ СЕБЕ ДРУГ

У меня есть друзья – Соня, Саша,
Вы все тоже мои друзья,
Также вспомню Майдара и Катю,
Есть еще один друг – это я.
Может быть это глупо, сказать так,
Что и сам для себя я друг.
Ведь столько хороших, верных
И добрых друзей вокруг.
Я всегда рад друзей своих видеть,
Но играть каждый день нам нельзя.
Но зато каждый день я с собою
Хорошо, что есть я у себя.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Почему в стихотворении говорится, что хорошо любить себя и дружить с собой? (*Ответ: на протяжении всей жизни вы будете жить с самим собой. Те люди, которые нравятся сами себе, живут гораздо счастливее*).

- Если вы дружите с собой, значит ли это, что вам не нужны другие друзья?
(Ответ: Нет. Другие люди всегда важны для нас. Но заводить новых друзей проще, когда ты сам себе нравишься).

6) Как стать хорошим другом самому себе?

(УЧИТЕЛЮ: Попросите детей ответить на этот вопрос. Подчеркните здоровый образ жизни и скажите, что не следует все время потакать своим слабостям. Возможные ответы: есть здоровую пищу, чтобы чувствовать себя хорошо; регулярно чистить зубы, чтобы у тебя была красивая улыбка; выбирать позитивные действия, чтобы гордиться тем, что ты делаешь и говоришь).

УРОК 6

Цель: Урок доносит до учеников идею о том, что самооценку можно улучшить.

Материалы: Рабочий лист 6-1, мелки или карандаши, ножницы (по желанию), старые журналы, клей.

Методика проведения:

5) СКАЖИТЕ: «Дети, мы с вами разговаривали о самооценке. Кто помнит, что означает это слово? Мы также говорили о том, как важно иметь хорошую самооценку. Кто может сказать, почему?»

- «Сегодня я собираюсь рассказать вам, как можно улучшить свою самооценку и что вам нужно помнить для того, чтобы чувствовать себя лучше». (УЧИТЕЛЮ: вы можете составить список на доске. Он также есть на рабочем листе.)

: Нет никого, кто бы был в точности такой же, как ты. Никто не сможет занять ваше особенное место.

- Есть что-то, что вы делаете очень хорошо. Не каждый умеет петь или играть в футбол, или хорошо читать, но в каждом есть что-то хорошее – что-то, что у вас очень хорошо получается.
 - Вы очень важны для окружающих. Вы важны для своих друзей и родителей, и для меня. В моем классе вы выполняете очень важную работу в качестве первоклассников. Для вас, как и для любого в этом мире, есть свое особенное место.
 - Вы можете сделать свою жизнь лучше. Когда вы выбираете занятия, из-за которых понимаете, что вам нравится быть собой, вы много делаете для того, чтобы улучшить свою самооценку. Вы сами с помощью позитивных действий вносите большие изменения в свою жизнь.
- **УЧИТЕЛЮ:** Прочтите с учениками рабочий лист 6-1. Они могут вырезать картинки из журнала в качестве подтверждения второго и четвертого утверждений или нарисовать рисунок.

УРОК 7

Цель: Вдохновить учеников на то, чтобы они улучшили свою самооценку, выбирая слова и действия, которые заставят их хорошо думать о самих себе.

Материалы: Различные предметы, которые могут понадобиться для игры в шарады, включая денежную купюру или ее копию.

Методика проведения:

- 1) Вы можете заранее подготовить учеников к участию в маленьких сценках, описанных ниже и собрать реквизит, который вам понадобится.
- 2) **СКАЖИТЕ:** «Неважно, какой самооценкой вы обладаете сейчас, у меня для вас хорошие новости! Вы можете сделать ее лучше! Начиная с сегодняшнего дня, мы будем знакомиться со способами, которые помогут

нам этого добиться. Одна из наиболее важных идей для улучшения вашей самооценки – выбирать слова и действия, которые заставят вас подумать: «Эй, а я ведь поступил довольно хорошо, правда?» Если то, что вы говорите или делаете, заставляет вас гордиться собой, это дает вам дополнительную причину радоваться, что вы – это вы».

3) «Сегодня мы поставим несколько сценок и затем придумаем концовки, которые помогут улучшить самооценку мальчиков и девочек - героев сценок».

4) *УЧИТЕЛЮ: Попросите учеников изобразить сценки, описанные ниже. Попросите их замереть в тот момент, когда главному актеру надо будет принять решение. Попросите класс сказать этому актеру, что он должен сделать, чтобы, совершив эти действия, он остался доволен собой. Затем актеры доигрывают сценку по выбранному сценарию. Класс может хлопать или поздравлять участников, когда те делают что-то, что повышает их самооценку.*

- Эржена смеется и разговаривает со своими друзьями. Аня, новенькая в школе, стоит в одиночестве и выглядит так, как будто ей нужен друг. Вдруг Эржена замечает Аню и внимательно смотрит на нее, пока другие дети продолжают болтать и смеяться. (*УЧИТЕЛЮ: Здесь действие останавливается, и вы спрашиваете класс, что же должна сделать Эржена, чтобы она смогла гордиться собой и улучшить свою самооценку*).
- Алдар стоит последним в очереди за обедом в столовой. Вдруг он видит, как кто-то впереди него роняет денежную купюру и продолжает двигаться дальше в очереди, не замечая этого. Алдар поднимает купюру. Он оглядывается и понимает, что никто на него не смотрит. (*УЧИТЕЛЮ: Здесь действие останавливается, пока класс не скажет*

Алдару, как ему повысить свою самооценку, совершив действие, которым он бы мог гордиться).

- *Таня сидит дома, играет или читает книгу. Ее отец заглядывает к ней в комнату и говорит: «Таня, через полчаса мы все вместе уезжаем на бейсбол, так что тебе лучше поторопиться. Ты помнишь, где лежит твой свитер? И не забудь позвонить бабушке до того, как мы уйдем из дома». Отец Тани уходит. (УЧИТЕЛЮ: Здесь действие останавливается, пока класс решает, что же должна сделать Таня, чтобы ее самооценка выросла. Может быть, вам нужно будет подсказать детям, что Таня будет довольна собой, если она отнесется к словам своего отца ответственно и будет готова к моменту выхода из дома. Попросите их проиграть сценку, описывающую, что было бы, если бы Таня не приготовилась вовремя. Как бы она себя чувствовала, если бы ее семья злилась на нее за то, что из-за нее они опоздали? Идея о том, что умение управлять собой очень полезно, пока может быть не столь очевидной для ваших детей, как необходимость быть честным и добрым).*

УРОК 8

Цель: Вдохновить учеников предотвращать события, которые могут навредить их самооценке.

Материалы: Рабочий лист 8-1, мелки или цветные карандаши

Методика проведения:

- 4) **СКАЖИТЕ:** Люди, которые разочарованы в себе, которые не очень собой довольны, часто сами виноваты в своих проблемах. Не всегда, но часто. Прежде чем сделать что-то, они не спрашивают себя: «А что будет, если я сделаю это?» Гораздо проще держаться подальше от неприятностей – предотвращать неприятности - чем выбираться из непростой ситуации, в которой вы оказались. Может быть, вы можете вспомнить пример из

жизни, когда вы допустили глупую ошибку, и все, особенно вы, желали бы, чтобы этого не случилось.»

5) *УЧИТЕЛЮ: Раздайте рабочие листы 8-1. СКАЖИТЕ: Наш друг нерпенек Бато прекрасно знает, что очень хорошо предотвращать неприятности прежде, чем они начались. Он знает, что поставит себя в затруднительное положение, если будет слишком много думать о вкусной рыбке и попадет на удочку или в сети. Бато выбирает позитивные действия, его знакомый мышонок Николаша тоже выбирает позитивные действия, но брат Николаши мышонок Арчи часто попадает в беду. Вот и сейчас он оказался в ловушке, и кажется, очень хотел бы из нее выбраться. Как вы думаете, что он думает в этот момент о себе? Николаша закрыл глаза руками; он просто не может вынести того, что Арчи натворил на этот раз!»*

6) *УЧИТЕЛЮ: Объясните классу, что они могут помочь Арчи выбраться из ловушки. Если они смогут ответить «да» или «это правда» на вопросы, приведенные на рабочем листе, то они могут раскрасить дверь в ловушке с таким же номером, как и номер вопроса. Когда все двери будут раскрашены, Арчи сможет выбраться.*

7) СКАЖИТЕ: «Если бы вы были на месте Бато и Николаши, что бы вы сказали глупому Арчи, когда он наконец сбежит из мышеловки?» Дайте детям время ответить, затем скажите: «Если вы можете держаться подальше от неприятностей, это признак того, что вы хорошо умеете заботиться о своей жизни. Это важно для хорошей самооценки».

8) Прочтите ученикам вопросы и позвольте им раскрасить двери.

УРОК 9

Цель: Поощрять учеников повышать свою самооценку с помощью определения и усиления своих сильных сторон: навыков, талантов, способностей и характеристик.

Материалы: Полоска белой бумаги, мелки или цветные карандаши

Методика проведения:

5) *УЧИТЕЛЮ: Перед началом урока повесьте большой лист белой бумаги в таком месте, где ваши ученики с легкостью смогут рисовать на нем. Вы также можете разрезать лист на более мелкие части, чтобы дети могли рисовать на них прямо на полу. После того, как они закончат, соедините листы вместе. Наметьте линии, которые будут служить вашим художникам границей для рисования, и оставьте снизу место для подписи.*

6) **СКАЖИТЕ** ученикам: «Вы уже узнали, как важно иметь хорошую самооценку, потому что благодаря ей вы будете здоровыми и счастливыми. Вы познакомились с некоторыми идеями о том, как улучшить и укрепить свою самооценку. Кто может назвать хотя бы одну из этих идей?»

(УЧИТЕЛЮ: Дайте детям время для того, чтобы подумать над ответами, при необходимости дополните ответы следующими идеями: Вы можете поднять самооценку, выбирая слова и действия, которые доставляют вам удовольствие. Вы можете стараться предотвращать события, которые могут навредить вашей самооценке). «Помните, что просто знать эти идеи недостаточно; вы должны использовать их на практике».

7) «Вот еще одна идея, как можно улучшить самооценку. Вы можете определить, что у вас получается лучше всего, и постоянно заниматься этим, чтобы научиться делать это еще лучше. Умение делать что-то хорошо помогает вам быть довольным собой. Это дает вам возможность сделать окружающих счастливыми или помочь им, а ведь окружающие люди важны для вашей самооценки. Может быть, вам нравится заниматься спортом или собирать камни, печь печенье или делать модели самолетов. Возможно, вы играете на фортепиано или другом музыкальном

инструменте. Может быть, вы хорошо ладите с животными или у вас хорошее чувство юмора. Любой из этих талантов дает вам еще одну причину гордиться собой».

8) «Сегодня мы будем работать с д-л-и-н-н-ы-м листом бумаги. У каждого из вас на нем есть свой кусочек, в котором вы можете нарисовать и раскрасить себя за занятием, которое у вас хорошо получается».

9) *УЧИТЕЛЮ: Для этого урока может потребоваться больше времени, чем обычно. Позвольте детям работать над заданием в свободное время в течение всего дня или недели.*

10) Попросите учеников подписать их автопортреты. Если будет оставаться немного места, вы можете написать там что-нибудь о художнике – его таланте или увлечении, или придумать название для рисунка. Сохраните этот плакат до первого родительского собрания или дня открытых дверей. Родителям он очень понравится.

УРОК 10

Цель: Вдохновлять учеников повышать самооценку, заставляя их мыслить позитивно и защищать чувство собственного достоинства.

Материалы: Не требуются

Методика проведения:

- СКАЖИТЕ ученикам: «У вас когда-нибудь был такой день, когда все валилось из рук и ничего не получалось? Время от времени такое случается почти с каждым. Как вы думаете, что неудачный день может сделать с вашей самооценкой?» (*УЧИТЕЛЮ: Позвольте детям дать вам ответы. При необходимости дополните их ответы следующими идеями:*

7) *после того, как у вас ничего не получается какое-то время, вам может показаться, что у вас больше никогда ничего не получится;*

б) неудачные дни обычно связаны с другими людьми, которые раздражаются и ругают вас за ваши ошибки, и это заставляет вас чувствовать себя еще хуже).

- «Сегодня я прочту вам рассказ о мальчике по имени Антоша, у которого был очень неудачный день, когда все шло наперекосяк. В такие дни важно не забывать, что вы хороший и ценный человек. Попробуйте улыбнуться и помните, что все будет хорошо. Не думайте о себе плохо, это повредит вашей самооценке. Будьте позитивны! Давайте узнаем, что же произошло с Антошей, и затем поговорим об этом».
- *УЧИТЕЛЮ: Прочтите рассказ «Самый ужасный день на свете» своим ученикам. Затем обсудите его, используя вопросы, приведенные ниже.*

САМЫЙ УЖАСНЫЙ ДЕНЬ НА СВЕТЕ

Антоша еще до того, как вылез из кровати, знал, что ему не следовало этого делать.

Сегодня у его класса должен был быть чаепитие с вкусностями в честь первого дня весны. Предполагалось, что солнце будет ярким и теплым, но оно таким не было.

Но с самого утра тяжёлые, серые облака затонул все небо и в совершение ко всему начался дождь. Дождь был очень сильный. Про такой говорят : «Льёт как из ведра» . Все шло не так, как было задумано.

Антоша услышал, как мама зовет его: «Милый, пора вставать! На завтрак у нас будут овсяная каша и кисель». Антоша содрогнулся и спрятал голову под подушкой. Он ненавидел кисель и овсянку.

Следующее, что он услышал, это как мама его одноклассника Алеши сигналила ему из своего большого оранжевого автомобиля на улице, чтобы он выходил. А ведь он все еще был в своей комнате в пижаме! Он не стал

чистить зубы и упал около шкафа, потому что пытался одновременно надеть кофту и натянуть носки. Он едва не забыл захватить свой обед.

Мама Алеши все продолжала сигналить, даже после того, как увидела, что он выходит из дома. Все соседи вышли наружу, чтобы посмотреть, из-за чего весь этот шум. Антоша хотел провалиться сквозь землю.

По дороге в школу Алеша нарисовал обидные рожицы на новой тетради Антоши. Таня пнула его в спинку сиденья, но никто этого не видел, так что когда он обернулся, чтобы показать ей язык, она пожаловалась, и мама Алеши очень разозлилась. Когда они приехали в школу, мама Алеши сказала: «Антоша, в следующий раз, когда ты опоздаешь, мы уедем без тебя».

Во время урока рисования он был наказан за то, что сломал пополам новый карандаш Марины. Марина расплакалась и Антоша попытался объяснить, что он бы не сломал его, если бы Тимур не пытался выхватить у него карандаш. Но Вера Сергеевна, его учительница, все равно заставила его остаться в классе во время утренней перемены. Но он не сильно расстроился. Все равно на улице шел дождь. Жалко только, что другим детям разрешили пойти в спортзал, чтобы поиграть в мяч.

На уроке математики учительница сказала, что он болтал и списывал во время контрольной. Он пытался объяснить, что не списывал и не болтал, что дело было в том, что Артур задал ему вопрос, не мог же он не ответить на него. Антоша получил еще одну контрольную, чтобы решить ее в свободное время, а Артура просто отправили в библиотеку. Антоша был готов заплакать.

Во время большой перемены в обед Вера Сергеевна сказала классу взять игры и угощения, которые они принесли из дома, и украшения, которые они сделали на уроках рисования, и отнести их в спортзал, чтобы там устроить чаепитие в честь первого дня весны. Алина принесла две бутылки фруктового сока; Марина и Катя взяли из дома тарелки с нарезанными фруктами; Дима и Аяна принесли тарелки с печеньем – по

одному на каждого в классе, всего двадцать четыре штуки; и, наконец, Диана принесла двенадцать кексов, украшенных клоунскими лицами. Антоша посчитал их и понял, что она не принесла достаточное количество кексов и на всех их не хватит. Когда он понял, почему, его сердце ушло в пятки, а в горле словно ком застрял. Он стал лихорадочно искать, где бы ему спрятаться. Он сказал учительнице, что плохо себя чувствует, и попросил отпустить его домой. Но все, что она ему ответила, было: «А где твои кексы, Антоша?»»

Дома, после ужина, его отец нашел опрыскиватель для газона, который Антоша разобрал на части еще в октябре в прошлом году, чтобы посмотреть, как он работает. Когда Антоша увидел, как он заходит в дом с перемешанными частями опрыскивателя в руках, то сразу сказал, прежде чем отец еще начал его ругать: «Я могу починить его». Но его папа ответил: «Чтобы починить его, нужны болты, сынок». И затем спросил: «Вот только куда же ты их дел, Антоша?»»

В вечером, Антоша не мог дожидаться, когда же наконец можно будет уйти к себе в комнату. «Я пошел спать», - сказал он довольно громко. И следом: «Это был ужасный день». Он замолчал, чтобы посмотреть, услышал ли его кто-нибудь, и снова сказал: «Самый ужасный день на свете». Но никто ему так и не ответил.

Он поднялся наверх. Почистил зубы, умылся и помыл руки. Он покормил свою золотую рыбку, надел пижаму и залез в кровать. Он крепко обнял своего игрушечного бегемотика, выключил свет и стал ждать, когда его мама и папа придут пожелать ему спокойной ночи.

Он ждал и ждал. Скоро он решил, что они совсем не придут. Он крепче обнял бегемотика и прошептал: «Это и правда самый ужасный день на свете».

И тут он услышал шаги на лестнице и приглушенные голоса своих родителей. Его дверь распахнулась, и кто-то включил верхний свет. В дверях стояли его родители с большим плакатом, который был весь разрисован

улыбающимися лицами, и на котором было написано: ПОЗДРАВЛЯЕМ, АНТОША! ТЫ СПРАВИЛСЯ С САМЫМ УЖАСНЫМ ДНЕМ НА СВЕТЕ!

Его отец повесил плакат на самое видно место. Затем родители стали целовать, обнимать и щекотать Антоша до тех пор, пока он не начал улыбаться, смеяться и, наконец, почувствовал себя хорошо.

«Иногда бывают такие ужасные дни, - сказал отец. - Мы любим тебя», - сказала мама. Они выключили свет и стали спускаться вниз.

«Эй! - подумал Антоша. - Я сделал это! Я справился с самым ужасным днем на свете!» Засыпая, он улыбался.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

• Что же случилось с Антошей, из-за чего его день пошел не так?

4) *Антоша* мог бы сделать несколько вещей, чтобы его день стал лучше.

Можете ли вы назвать некоторые из них? *(Ответы: Он бы мог вылезти из кровати, когда его мама первый раз позвала его; он мог бы решить съесть овсянку и тосты; он мог бы заранее позаботиться о том, чтобы быть готовым, когда мама Алеши приехала, чтобы отвезти его в школу; он мог бы с вечера приготовить свою одежду).*

Вы можете помочь Антоше и подсказать ему некоторые идеи о самооценке, которые вы выучили. В дни, когда все идет не так, вы должны помнить о том, что помогает вам оставаться довольным собой? *(Ответ: Помните, что нет никого, кто бы был в точности таким же, как вы; что есть что-то, что вы делаете очень хорошо, что вы важны для окружающих, и что вы можете улучшить свою жизнь, используя позитивные действия).*

В тяжелые времена очень важно защищать свою самооценку от мыслей, которые заставляют вас жалеть, что вы – это вы. Будьте позитивны! Это очень помогает.

(Примечание: Расскажите ученикам, что двенадцатый урок «Позитивного действия» будет о том, что их семьи могут сделать для того, чтобы они почувствовали себя любимыми. Скажите, что они могут принести из дома фотографию, картинку, которую они нарисовали или вырезали из журнала, сувенир, который они могли бы показать, когда будут рассказывать классу о каком-то счастливом семейном воспоминании. Напомните детям, что они должны спросить у родителей разрешения принести фотографию или предмет, и что приносить что-то необязательно).

УРОК 11

Цель: Закрепление идеи о возможности улучшения самооценки

Материалы: Книги с именами и их значениями

Методика проведения:

5) УЧИТЕЛЮ: вставьте имена и фамилии ваших учеников в пробелы ниже.

СКАЖИТЕ: «Закройте глаза. Я назову вам некоторые слова, попытайтесь мысленно представить их: жемчужина (Маргарита, греч.), изумруд (Номина, бурятск.), победитель (Виктор, греч.), железный(крепкий) (Тимур, монг.), мудрость (София - греч.), путешествие (Аяна, бурятск.). Когда вы слышали имена своих одноклассников, то подумали о том, что они для вас значат. Вот что делает имя; оно означает вас. Имя – это всего лишь два или три слова, но она рисует целую картинку у того, кто его слышит. Ваше имя – часть вашей самооценки. То, кем вы являетесь, тесно связано с тем, что думают другие люди, когда слышат ваше имя. Один мудрец сказал, что доброе имя лучше богатства. Хорошая самооценка и доброе имя – это самое важное, что у вас есть».

6) «Есть такие имена, которые имеют свои собственные значения, не связанные с людьми, которые эти имена носят. Давным-давно люди получали имена согласно своим занятиям или профессии. Человек, который ковал железо, звался Дарханом (кузнец, бур., монг.) или Кузьмой

(греч.). Называли в честь богов Диана (в честь римской богини охоты или греческой Артемиды), Маргарита (жемчужина; в честь греческой богини любви Афродиты, родившейся в море и приплывшей на берег в большой жемчужине), Дмитрий (в честь греческой богини плодородия Деметры). Многие имена пришли к нам из других языков и означают различные вещи. Например, имя Роза пришло к нам из испанского языка, в Испании оно давалось девочкам, прекрасным как этот цветок».

7) «У меня есть книга, которая описывает значение каждого имени. Давайте посмотрим, что же означают наши имена».

УЧИТЕЛЮ: Прочитайте, что означает имя каждого ребенка. Если какого-то имени не будет в книге, скажите ребенку, что его имя особенное и уникальное. Попросите класс дать значение такого имени, чтобы оно отражало качества их одноклассника, или позвольте ему самому придумать значение. Попросите, чтобы он узнал у родителей, нет ли какой-то особенной семейной истории, связанной с его именем.

• **ДОПОЛНИТЕЛЬНО:**

- Дайте детям разлинованные листы бумаги, чтобы они написали на них свое имя печатными буквами. Затем попросите детей сделать к нему иллюстрации, выражающие значение их имен.
- Дайте детям задание рассказать, как они получили свои имена. Были ли они названы в честь друзей или членов семьи? Попросите их рассказать о знаменитых людях с такими же именами, как у них, которыми они восхищаются.

Примечание: Напомните ученикам о задании на двенадцатый урок - принести фотографию, картинку из журнала или какой-нибудь предмет из дома – с разрешения родителей – чтобы продемонстрировать их во время своего рассказа о том, как их семья позволила им почувствовать себя особенными и любимыми.

УРОК 12

Цель: Показать ученикам роль, которую в развитии самооценки играет семья

Материалы: Фотографии или предметы, которые ученики принесли из дома, или картинки, которые они нарисовали или вырезали из журнала, напоминающие о счастливом семейном воспоминании или традиции.

Методика проведения:

- 1) СКАЖИТЕ: «Вчера мы разговаривали об именах, которые ваши родители выбрали для вас. Ваша семья играет большую роль в том, как вы видите себя. Давайте немного поговорим о том, что же такое семья. Мы обычно думаем, что семья – это мама, папа, дети, бабушка и дедушка, и другие родственники. Но всегда ли это так? Что если в семье двое родителей и всего один ребенок? Это семья? Некоторые дети живут только с одним из родителей – папой или мамой. Является ли это семьей? Некоторые дети живут с бабушкой и дедушкой или с тетей, дядей или другими родственниками, а не с родителями. Есть ли у этих детей семья?»
(УЧИТЕЛЮ: Подчеркните, что семья, состоящая из обоих родителей и детей – не единственная признаваемая законной структура семьи, и что на самом деле, такой тип семьи встречается даже реже, чем другие типы). «Самооценка не формируется в один момент. С самого рождения ваши родители, братья и сестры, бабушки и дедушки и другие родственники помогали вам понять, что вы из себя представляете. Им наверняка будет приятно узнать, какую большую роль они сыграли!»
- 2) «Для каждого человека очень важно знать, что его семья и друзья его любят и ценят. Когда вы были совсем маленькими, что ваша семья делала, чтобы вы поняли, что вы любимы?» (Например: сохраняла вас в тепле и сухости, кормила, убаюкивала, пела вам, играла с вами в игры, читала, говорила, что любит вас, особенно сильно заботилась о вас, когда бы были больны).

- 3) «Члены вашей семьи все еще участвуют в формировании вашей самооценки. Что они теперь делают, чтобы дать вам понять, что они вас любят?» (Вот некоторые примеры: обнимают вас; говорят, что любят вас; следят за тем, чтобы вы были накормлены и одеты; дают вам особенные ласковые прозвища; переживают за вас, когда у вас что-то идет не так, и радуются, если у вас все хорошо. Они помогают вам принимать правильные решения и оберегают вас от поступков, которые могут вам навредить).
- 4) *УЧИТЕЛЮ: Попросите детей коротко рассказать о чем-то особенном, что его семья когда-то сделала или сказала, чтобы заставило его почувствовать их любовь и заботу. Дети могут подкрепить свой рассказ фотографией, рисунком или памятным подарком.*

УРОК 13

Цель: Сделать так, чтобы ученики поделились со своей семьей идеями, которые важны для развития чувства собственного достоинства.

Материалы: Рабочий лист 13-1, мелки или карандаши

Методика проведения:

- 1) **СКАЖИТЕ:** «Теперь, когда мы знаем, какую важную роль наши семьи играют в развитии нашей самооценки, нам необходимо убедиться в том, что и они осознают, как много они делают для формирования нашего представления о себе».
- 2) **УЧИТЕЛЮ:** Раздайте рабочие листы 13-1. **СКАЖИТЕ:** «На рабочих листах вы видите три картинки. Люди, изображенные на них – это вы и ваши родственники. Вы можете сами решить, кто из них кто. Возьмите рабочий лист домой, и попросите этих людей вписать в пустые места слова, которые могут помочь вам улучшить и укрепить вашу самооценку».

- 3) «На листе также есть квадрат, в котором нет рисунка. В нем вы можете самостоятельно нарисовать, как вы говорите кому-то из вашей семьи, как он или она для вас важен. Для заполнения картинок лучше всего использовать добрые слова и действия, чтобы они были позитивными».
- 4) *УЧИТЕЛЮ: Позвольте ученикам нарисовать рисунки, которые повышали бы их самооценку в качестве члена семьи*¹. Пусть возьмут рабочий лист домой и попросят членов семьи вписать слова в отведенные для этого места. Может быть, они захотят повесить эту картинку дома, чтобы их семья могла какое-то время видеть ее.

УРОК 14

Цель: Закрепить идею о том, что многие факторы оказывают влияние на формирование самооценки. Урок будет посвящен влиянию, которое окружающие оказывают на вашу самооценку.

Материалы: Не требуются.

Методика проведения:

- 1) СКАЖИТЕ: «Мы с вами разговаривали о самооценке. Кто помнит, что это такое? (*Ответ: это то, как вы себя видите*). Мы выяснили, что есть много вещей, которые заставляют вас видеть себя определенным образом. Многие вещи оказывают влияние на вашу самооценку: как вы видите себя и как ваша семья видит вас. Сегодня мы узнаем, насколько лучше вы начинаете к себе относиться, когда ваши друзья и окружающие люди видят в вас хорошее».

¹ Может быть, вам придется помочь детям найти позитивные слова для членов их семей: Спасибо за все хорошее, что вы делаете для меня; я рад, что у меня такая сестра; ты самая лучшая в мире бабушка; мне нравится проводить с тобой время, с тобой всегда весело.

- 2) «Давайте поиграем игру, которая называется «Кого не хватает?» Она похожа на игру в прятки, только тот, кто ищет, должен найти, кого именно не хватает, а не где он прячется».
- 3) *УЧИТЕЛЮ: Опишите своими словами правила игры. Выберите одного ученика, пускай он выйдет из класса, другого попросите спрятаться где-нибудь внутри. Место, где дети будут прятаться, может быть одним и тем же на протяжении всей игры. У человека, который будет прятаться, должна быть возможность слышать все, о чем говорят в классе. Попросите всех остальных учеников поменяться местами. Кто-то может встать, или наоборот, сесть на пол, чтобы стало сложнее найти, кого же не хватает. Когда ученик, который выходил за дверь, вернется в класс, он должен попытаться угадать, кто же прячется. Одноклассники по очереди дают ему подсказки об ученике, который спрятался. Они должны быть позитивными и похвальными. Например, человек, который прячется, умный, быстро бежит или много улыбается. Просите подсказывать, пока ученик не угадает, кто же спрятался.*
- 4) Попросите детей произносить подсказки громко, чтобы ученик, который будет прятаться, слышал все хорошее, что о нем говорят. После того, как его угадают, спросите его, как он себя чувствовал, когда слышал, что другие отзываются о нем так хорошо.
- 5) Используйте эту игру каждый раз, когда вам покажется, что какому-то ученику необходимо услышать что-то позитивное о себе. Так как для того, чтобы все ученики смогли поучаствовать, явно потребуется больше двадцати минут, играйте в эту игру в любое свободное время в течение недели, чтобы у каждого ученика была попытка.

Другой вариант этой игры – это загадать этого человека. Когда отгадывающий ребенок выйдет за дверь, вы выбираете, кого из учеников вы заказываете. Далее зовете обратного ученика, который вышел. Он

должен угадать, кого заказали. Подсказывают ему также , как и в первом варианте игры, описывая загаданного в позитивных характеристиках.

УРОК 15

Цель: Представление идеи о том, что позитивные мысли ведут к позитивным действиям, которые в свою очередь ведут к позитивным чувствам, которые затем опять приводят к позитивным мыслям и так далее.

Материалы: Рабочий лист 15-1

Методика проведения:

- 1) СКАЖИТЕ: «Вы когда-нибудь катались с горки?» (УЧИТЕЛЮ: Позвольте детям поговорить о металлических горках, ледяных горках, водяных горках и так далее). «Давайте представим, что мы видим горку. На что она похожа? Как вы думаете, вы хотите скатиться с нее? Я думаю, что я тоже хочу. Но просто думать недостаточно. Я должен что-то предпринять, я должен вест себя так, как будто я хочу скатиться с горки. Покажите мне, как вы едете». (УЧИТЕЛЮ: Дети должны изобразить, как будто они взбираются на горку, и затем складывают руки, будто собираются с нее съехать). «Как вы себя чувствуете? Хорошо? Что вы будете делать теперь? Вы наверняка думаете: «Я хочу скатиться еще раз». Каждый раз, когда вы будете скатываться, вы будете чувствовать себя подобным образом. И это то же самое, что иметь дело с хорошей самооценкой, вы думаете позитивно, совершаете позитивные действия и затем чувствуете себя хорошо. Как будто вновь и вновь скатываетесь с горки».

- 2) Давайте еще раз повторим эти шаги:

- Думайте позитивно (УЧИТЕЛЮ: укажите на свою голову).
- Действуйте позитивно (УЧИТЕЛЮ: сделайте вид, что взбираетесь на горку).

• Чувствуйте позитивно (УЧИТЕЛЮ: положите руку на сердце).

3) УЧИТЕЛЮ: Нарисуйте на доске диаграмму ниже:

(На диаграмме: Думайте позитивно->Действуйте позитивно->Чувствуйте позитивно)

4) Раздайте детям рабочие листы 15-1. Скажите им, чтобы в пустое место под словами «Думайте позитивно» они написали подходящие мысли, например: убратся в комнате, сделать домашнее задание по математике, помочь маме, поиграть с другом. Затем пускай заполняют отведенные места под словами «Действуйте позитивно» и «Чувствуйте позитивно». Затем они могут раскрасить рисунок.

Примеры приложений у рокам:

