

# Kiusamisest vabaks!

## Free of Bullying

### Всемирный день психического здоровья (10 октября)

Всемирный день психического здоровья отмечается под эгидой Всемирной федерации психического здоровья с 1992 года. Его цель заключается в распространении информации о том, что представляет собой психическое здоровье и как о нем заботиться, чтобы предотвратить серьезные заболевания. Вероятность проявления психических расстройств многократно возрастает в критических ситуациях, таких как травля в школе. Мы составили перечень действий, направленных на оценку психического здоровья и создание психически безопасной среды. Все из перечисленных действий соответствуют целям программы «Освободимся от травли!», а также являются профилактическими и направленными на предупреждение издевательств и насилия в школе. Право ребенка на безопасность декларируют как статья 19 Конвенции ООН о правах ребенка, так и статья 44 Закона об основной школе и гимназии.

#### 1. Тематические уроки «Психическое здоровье», 1–12-й класс

Презентация Google Slides (1–3-й класс) находится [здесь](#)

Презентация Google Slides (4–12-й класс) находится [здесь](#)

#### 2. Использование методического чемоданчика «Освободимся от травли!», 1–9-й класс



Разбейте класс на группы и выдайте каждой группе одну тематическую карточку с описанием ситуации, имеющей признаки травли. Пусть каждая группа обсудит, какую ситуацию они видят на карточке, кто является обидчиком, кто – жертвой, а кто – свидетелями. Найдите на картинке человека, чье психическое здоровье может оказаться в опасности в результате такого поступка. Проиграйте ситуации в формате ролевой игры так, чтобы они имели однозначное положительное завершение.

*\*Если в вашем классе нет методического чемоданчика и карточек, попросите координатора программы вашей школы предоставить цифровые материалы! Цифровые материалы доступны для всех присоединившихся к программе школ.*

#### 3. Художественная работа «Мои руки», 1–3-й класс

Вам потребуются бумага для рисования формата А4 и карандаши или фломастеры. Ученикам дается задание обвести обе ладони (проинструктируйте их развести пальцы в стороны). На одном контуре дети рисуют вещи, которые их злят, сердят или расстраивают – это рука, от которой хочется избавиться. На другом контуре дети рисуют вещи, которые их радуют, заставляют хорошо себя чувствовать и дают положительную энергию – за эту руку хочется крепко держаться. Пока дети рисуют, учитель объясняет им, что немного беспокоиться – это нормально, но тревоги не должны становиться повседневной частью жизни. Если что-то беспокоит, следует брать энергию у руки, где нарисованы все хорошие вещи, и при необходимости рассказать кому-то, кому можешь доверять, о своих проблемах. Рекомендуется в завершении урока перечислить все положительные вещи, которые нарисовали дети.

#### 4. Художественная работа «Лодки забот», 4–6-й класс

Вам потребуются бумага для рисования формата А3 или А4 и карандаши. Ученикам дается задание нарисовать три больших лодки на воде. Лодка может перевезти тяжелый груз, поэтому ученики рисуют в каждой лодке одну проблему, которая их беспокоит. Пока дети рисуют, учитель объясняет им, что немного беспокоиться – это нормально, но тревоги не должны становиться повседневной частью жизни. Если что-то беспокоит, следует брать энергию из тех вещей, что делают нас счастливыми и при необходимости рассказать кому-то, кому можешь доверять, о своих проблемах.



В конце урока должно остаться время, чтобы каждый ученик мог рассмотреть свой рисунок и мысленно поднять якоря всех лодок, чтобы лодки смогли далеко уплыть. В конце дети опускают свои рисунки в ящик забот.

Важно, чтобы в завершении урока осталось время, чтобы каждый ребенок смог на отдельном листе перечислить три занятия, которые его радуют и делают счастливым. Эти листки останутся у детей, чтобы они смогли концентрироваться на положительных вещах.

### 5. Настольная игра для групп, 7–12-й класс

Цель настольной игры заключается в поиске положительных решений повседневных ситуаций и в обучении позитивному мышлению. Игра также способствует усвоению навыка сотрудничества и помогает участникам лучше узнать друг друга.

Необходимо распечатать для каждой группы (размер групп – 3-4 человека) игровое поле и подготовить игральный кубик. Каждая группа договаривается об очередности бросания кубика. Ход игры: например, первый игрок выкидывает 3 и отвечает на вопрос, расположенный на третьем поле. Если следующий игрок выкидывает столько же, он переходит к следующему вопросу. Игра идет до тех пор, пока не будут даны ответы на все вопросы и/или не истечет время, отведенное учителем на игру.

*\*На вопросы на карточках также можно ответить в другом формате – учитель зачитывает вопрос, а ученики рассуждают на заданную тему. Цель игры заключается в формировании позитивного образа мышления. Занятия также можно провести также следующим образом: ученики формируют два круга, один внутри другого. Ученики в кругах стоят лицом друг к другу. Учитель задает вопрос и ученики, которые стоят напротив друг друга, отвечают на вопрос, внимательно слушая собеседника. Когда все пары ответили на вопрос, внутреннее кольцо перемещается по часовой стрелки, а внешнее – остается на месте. Таким образом каждый ученик получает нового напарника и получает возможность общаться с несколькими людьми. Игра находится [здесь](#).*

### 6. Игра «Бинго», для всей школы

В поле «Бинго» указаны 19 занятий, которые способствуют поддержанию психического равновесия. Проведите соревнование в классе среди учеников или в учительской комнате среди учителей. В игре побеждает игрок, первым заполнивший ряд по горизонтали, вертикали или диагонали. Разумеется, игру можно пройти и до конца. Перед началом игры рекомендуется обсудить занятия в классе (как и почему они помогают поддерживать психическое здоровье). Игра «Бинго» находится [здесь](#).

### 7. Стенд «Держи душу в тонусе!», для всей школы

Повесьте на одном или нескольких стендах в школе плакат «Держи душу в тонусе!». Поблизости оставьте (например, в приколотом к стенду стаканчике, поставьте рядом на столе) маленькие листы, на которых ученики будут писать советы и закреплять на стенде). Ученики могут выполнить задание в рамках какого-то урока (например, человековедения) и/или добровольно на переменах. Периодически стоит проверять, чтобы на стенде действительно были хорошие советы (поручите эту задачу кому-то одному).

Плакат для стенда можно найти [здесь](#)

Листы для советов находятся [здесь](#)



### 8. Идеи для совместных проектов, для всей школы

- Выставка книг, связанных с психическим здоровьем, в школьной библиотеке.
- Лекции школьного психолога на темы, связанные с психическим здоровьем.
- Призыв к родителям, чтобы они посетили школу и рассказали учителям и/или классам о своих способах заботы о психическом здоровье (например, если кто-то из родителей занимается медитацией или йогой).

### 9. Дополнительные цифровые материалы на тему, для всей школы

<http://peaasi.ee/>

Гостевой урок в электронном формате: “[Kuidas keerulistel hetkedel toime tulla?](#)

<http://vaikuseminutid.ee/> (Упражнения на внимание и спокойствие)

<https://www.opiq.ee/kit/20/chapter/929#s6377> (Тело и дух, 7-й класс)

<https://www.opiq.ee/kit/189/chapter/10704#s54603> (Психическое здоровье, 8-й класс)

Автор плана урока: Саския Тярк