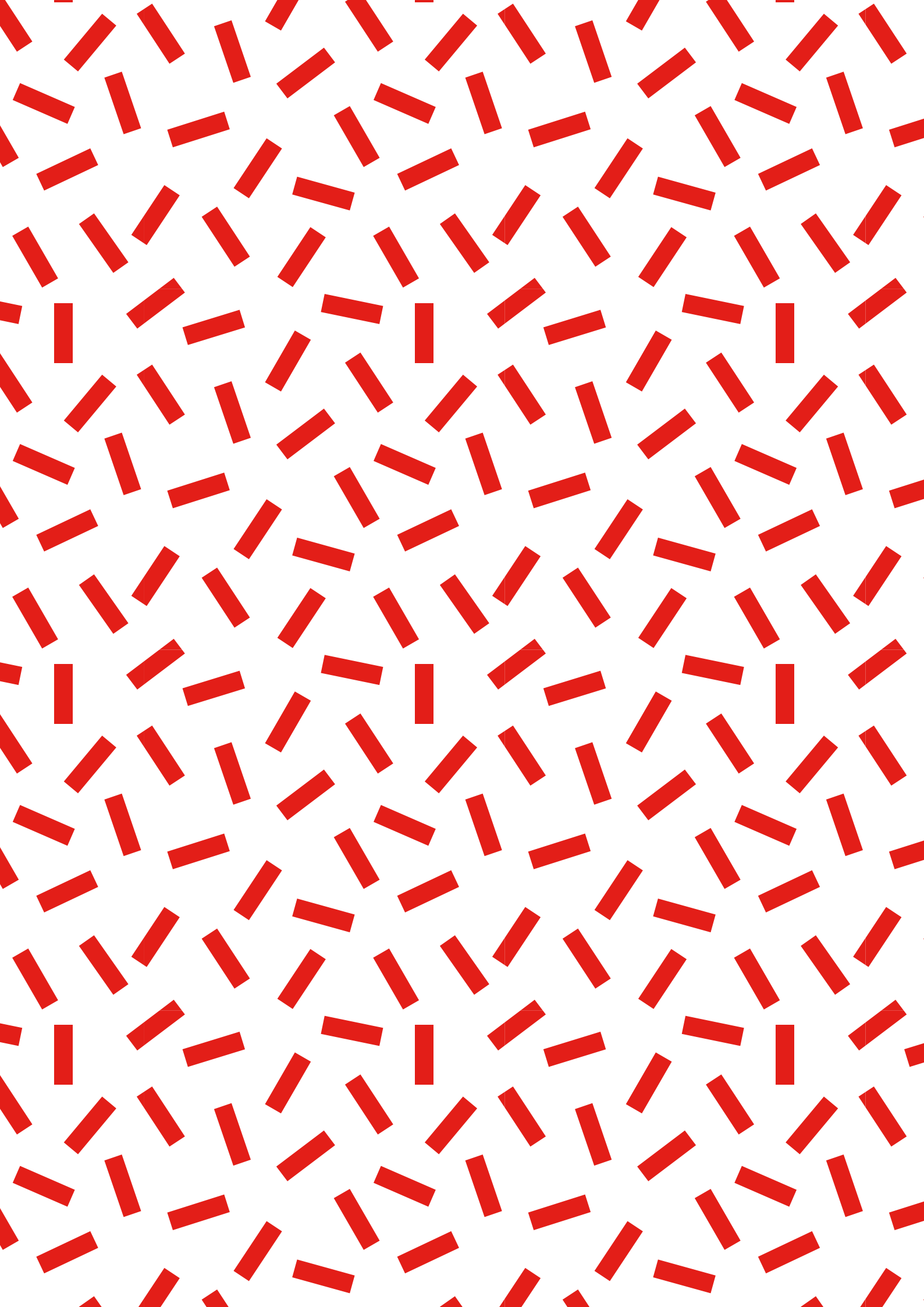


Практикум доброти

Вітаємо! Це — практикум доброти від Британського товариства Червоного Хреста.

**Сила
доброти**

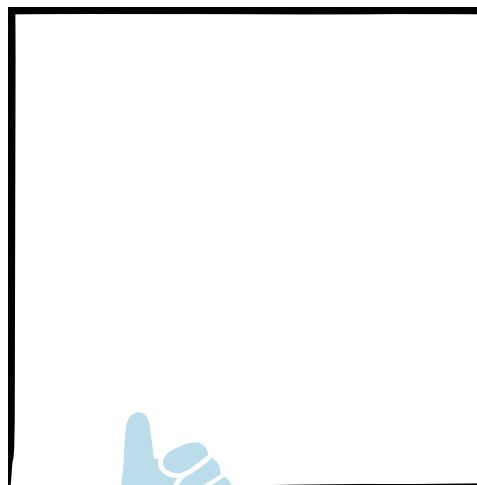


У цьому практикумі ти збагатишся силою доброти завдяки веселим завданням, які можеш робити вдома.

До того ж він заохочуватиме тебе щодня робити добрі справи, щоб допомогти своїй громаді, своїй сім'ї та собі. Доброта здатна допомогти нам подолати перешкоди й пережити зміни. Якщо бути добрим до інших — це допоможе їм краще впоратися з труднощами.

Цей практикум доброти НАЛЕЖИТЬ...

.....
.....
.....



Календар сили доброти

Скористайся цим календарем для запису щоденних добрих справ.

місяць		рік				
Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Молодець!

Доброта є потужним посланням, що засвідчує наші зв'язки одне з одним та світом довкола нас.

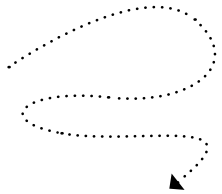
Що означає бути добрим



Маленькі добрі справи можна робити весь час. Доброта здатна допомогти підтримати людей. Цей практикум допоможе тобі замислитися про силу доброти і надихне на те, щоб робити добрі справи щодня.

Чому буди добрим важливо?

Подумай про слово «доброта» — що воно означає для тебе? Які викликає почуття? Намалюй або напиши ідеї навколо цього кола, щоб скласти інтелект-карту. З'єднай їх лініями з колом.



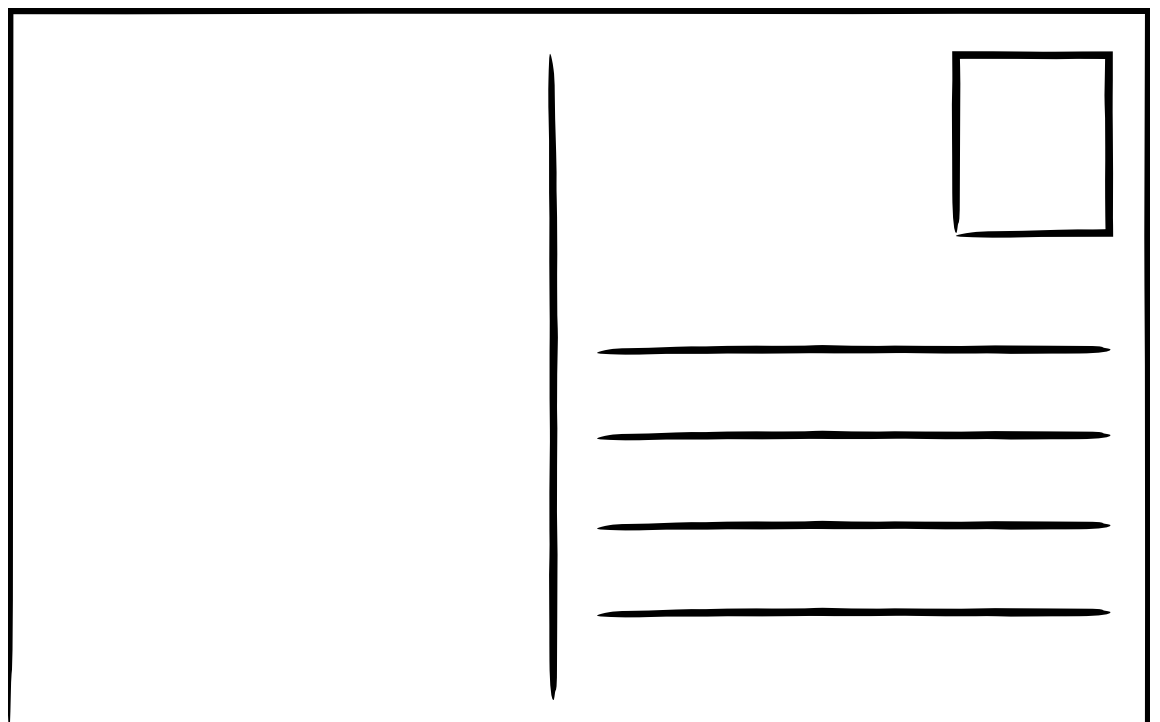
Додаткова практика:

Які прості справи ти можеш робити щодня для себе та оточуючих? Запиши їх у свій календар доброти.



Послання доброти

Скористайся порожньою листівкою, щоб створити послання доброти комусь, кого ти знаєш. Можливо, це буде вдячність за щось добре, що тобі зробили, або за те, що вони часто роблять, аби допомогти тобі або іншим.



Постер «Доброта нас єднає»

Розфарбовування є гарним способом проявляти доброту до себе, адже це допомагає тобі розслабитися. Віддай цей постер комусь, про кого ти дбаєш, і цей подарунок теж може бути проявом доброти.

Додаткова практика:

ти можеш додати власні малюнки довкола віночка «добрих речей», які зобразив художник. Що для тебе означає доброта?



nina cosford FOR
BRITISH RED CROSS

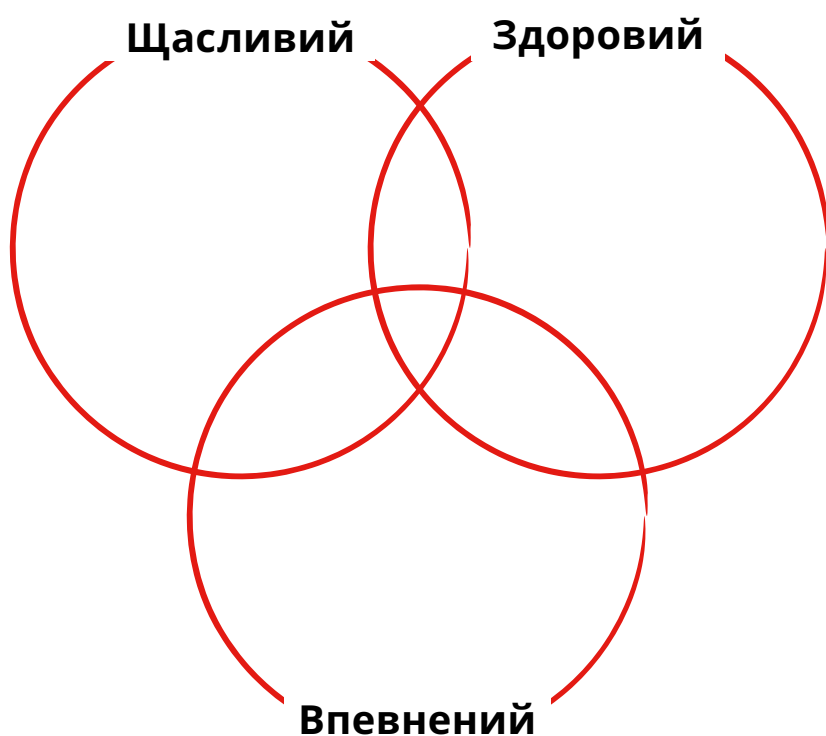
Як бути добрим до себе

Важливо також бути добрим і до себе, а це означає дбати про своє благополуччя. Скористайся цими практичними завданнями, щоб подумати про власне благополуччя, і продумай, як можна впоратися з труднощами та відчувати себе краще, коли перед тобою стоять складні завдання.

Що таке благополуччя?

Люди використовують це слово у значенні «бути щасливим, здоровим і впевненим».

Подумай про ті речі в своєму житті, які роблять тебе щасливим, здоровим і впевненим. Впиши їх у ці кола. Від деяких речей ти відчуваєш себе одночасно щасливим і впевненим або одночасно здоровим і щасливим; ти можеш написати ці речі в місцях, де кола накладаються, і в такий спосіб скласти інтелект-карту. З'єднай їх лініями з колом.



Додаткова практика: Чи достатньо ти займаєшся цими речами? Чи можеш ти робити їх частіше?

Дихання з кольорами

Якщо навчитися вчасно давати собі перепочинок, ти можеш стати щасливішим і більш впевненим. Попрактикуйся в цій простій техніці.

1. Подумай, який колір робить тебе щасливим — це колір добрих почуттів.

2. Подумай, який колір не робить тебе щасливим — це колір не таких добрих почуттів.

3. Тепер заплющ очі й зроби глибокий вдих, уяви, що дихання — це добрий колір.

4. А тепер видихни та уяви, що це не такий добрий колір і видихни його зі свого тіла. Зроби це кілька разів, доки не відчуєш полегшення.

Як допомогти собі впоратися з проблемою

Ці практичні завдання допоможуть тобі впоратися зі змінами та підтримати своє благополуччя завдяки розумінню, як планувати своє щоденне життя в ситуаціях, що змінюються, і як розбити складні завдання на невеличкі цілі.

На що йде мій час?

Подумай про те, як ти витрачаєш свій час. Склади список того, що ти робиш щодня.

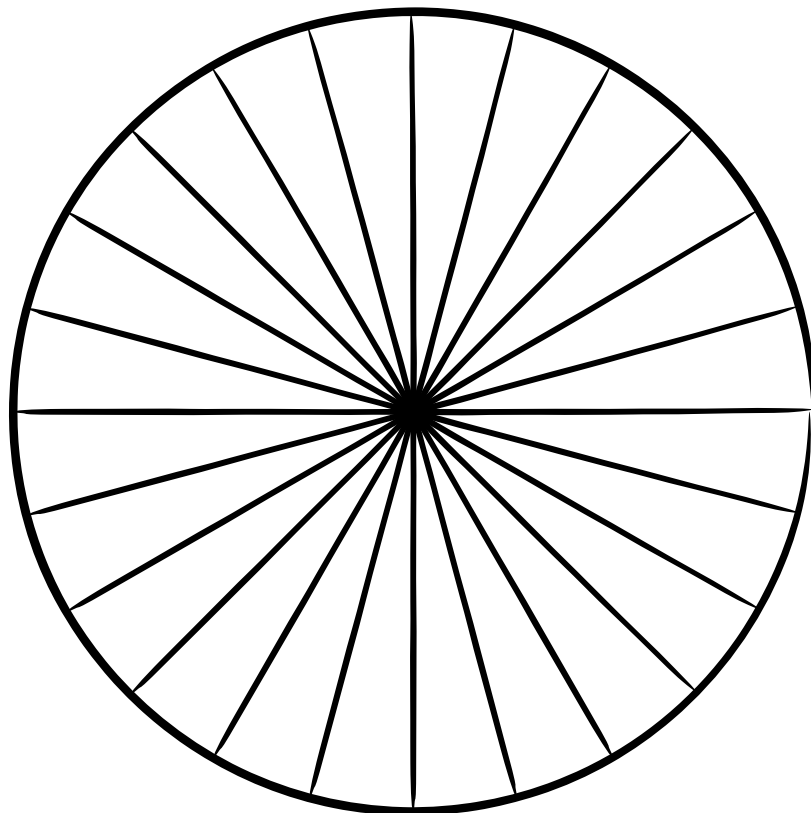
Наприклад:

- сплю
- їм
- займаюся фізичними вправами
- розмовляю з друзями та членами сім'ї

Розфарбуй сегменти кола різними кольорами, щоб було видно, як ти витрачаєш свій час у звичний день. Кожен сегмент — це 1 година, і в добі їх 24. Такі речі, як-от сон, мають займати щонайменше 6–10 сегментів.

Чи робиш ти щось занадто багато чи недостатньо?

Чи достатньо ти займаєшся речами, які роблять тебе щасливим, здоровим і впевненим, кожного дня? Як ти гадаєш, які зміни треба внести у твій день?



Став перед собою маленькі цілі

Що ти хочеш зробити цього тижня? Визначення цілі дає тобі чітку мету. Це має бути щось, що ти можеш зробити; не став собі надто складних цілей.

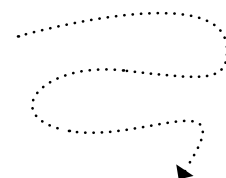
Приклади: **прибрати в своїй кімнаті, перейти на наступний рівень своєї гри, проявити доброту до когось у своєму домі.**

Запиши три цілі. Щоразу, коли ти досягаєш цілі, зафарбовуй зірку.

Ціль 1

Ціль 2

Ціль 3



Додаткова практика: якщо розбити складні завдання на невеликі цілі, це допоможе тобі впоратися з ними.

Яке перед тобою стоїть складне завдання, яке можна розбити на менші цілі?



Як розуміти почуття

Ми відчуваємо багато різноманітних почуттів з різних причин. Відстеження та розуміння наших почуттів і того, як вони впливають на наші дії, може допомогти нам впоратися з ними та зрозуміти почуття інших.

Спосіб стежити за емоціями

Відстеження своїх емоцій може допомогти тобі зрозуміти, що на них впливає. Протягом одного тижня веди графік, відстежуючи емоції. Один або два рази на день малюй X або обличчя на графіку, що відображає твої почуття, — чи ти відчуваєшся, наче у воду опущений, чи ніби на сьомому небі від щастя, чи десь посередині?

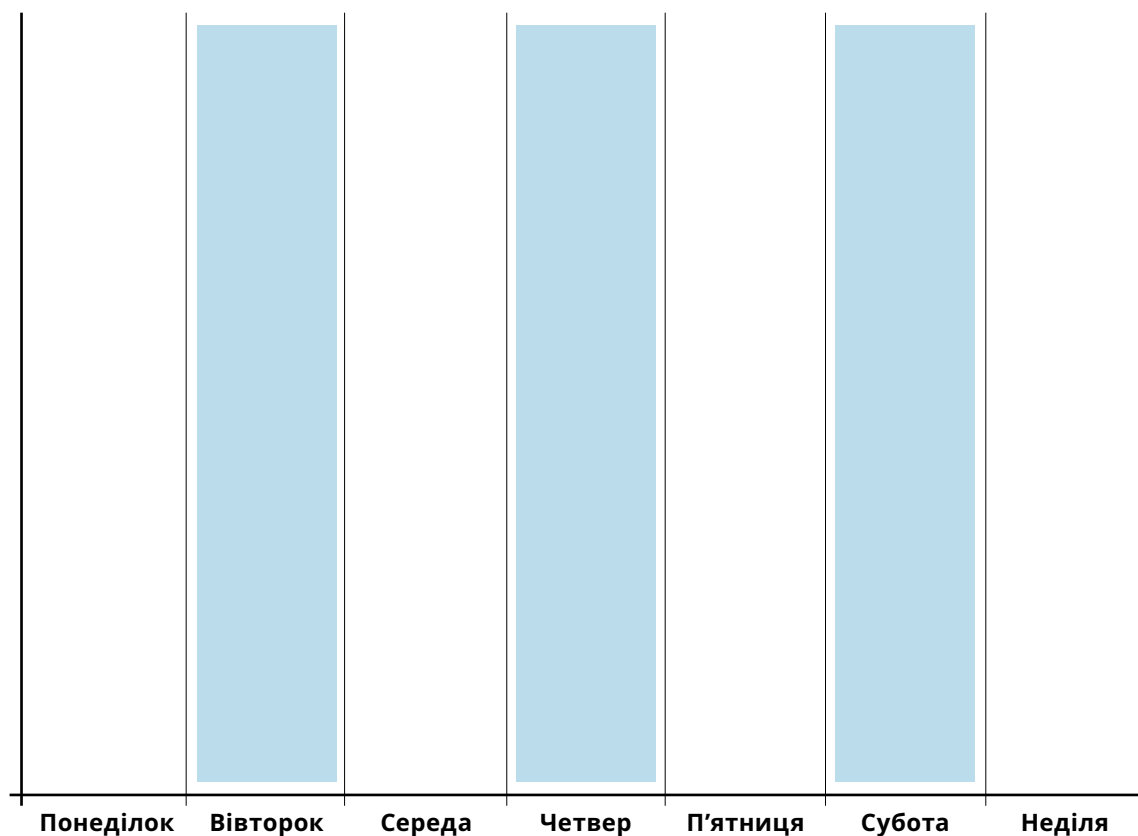
Ти можеш відрізати цей аркуш і прикріпити його до холодильника, щоб кожен міг бачити, як ти відчуваєшся, або можеш зробити більшу версію для всієї родини і кожен зможе наносити на графік, як він відчувається, власним кольором.



Почуваюся
якнайгірше



Почуваюся
якнайкраще



Додаткова практика: наприкінці тижня проаналізуй свій графік. Подумай про таке:

Коли ти відчувався найгірше і найкраще? Чому в тебе були такі почуття? Як це вплинуло на твою поведінку — чи поводишся ти не так, як завжди? Як твій настрій позначився на тих, хто живе з тобою?

Розв'язання складних завдань

У житті нам часто доводиться справлятися зі змінами або розв'язувати складні завдання. Якщо навчитися справлятися з цим, то це допоможе тобі стати більш витривалим і краще долати проблеми.

Як добре справлятися

Подумай, хто з твоїх знайомих добре справляється зі змінами та складними завданнями. Намалюй нижче знайому людину, котра, як тобі відомо, добре справляється зі змінами та складними завданнями.

А навколо напиши, як ця людина справляється з ними. З якої причини ти вибрав цю людину? Чому ти можеш у неї навчитися?

Щоб добре справлятися, я...

Подумай, як ти справляєшся зі змінами та складними завданнями у своєму житті. Подумай про свої переконання, думки та дії.

Приклади: я роблю глибокий вдих, я обмірковую проблему, я роблю щось веселе, щоб відволіктися, я прошу допомоги

Запиши це у хмарці нижче. Ти можеш написати речення, скласти вірш або намалювати малюнок.

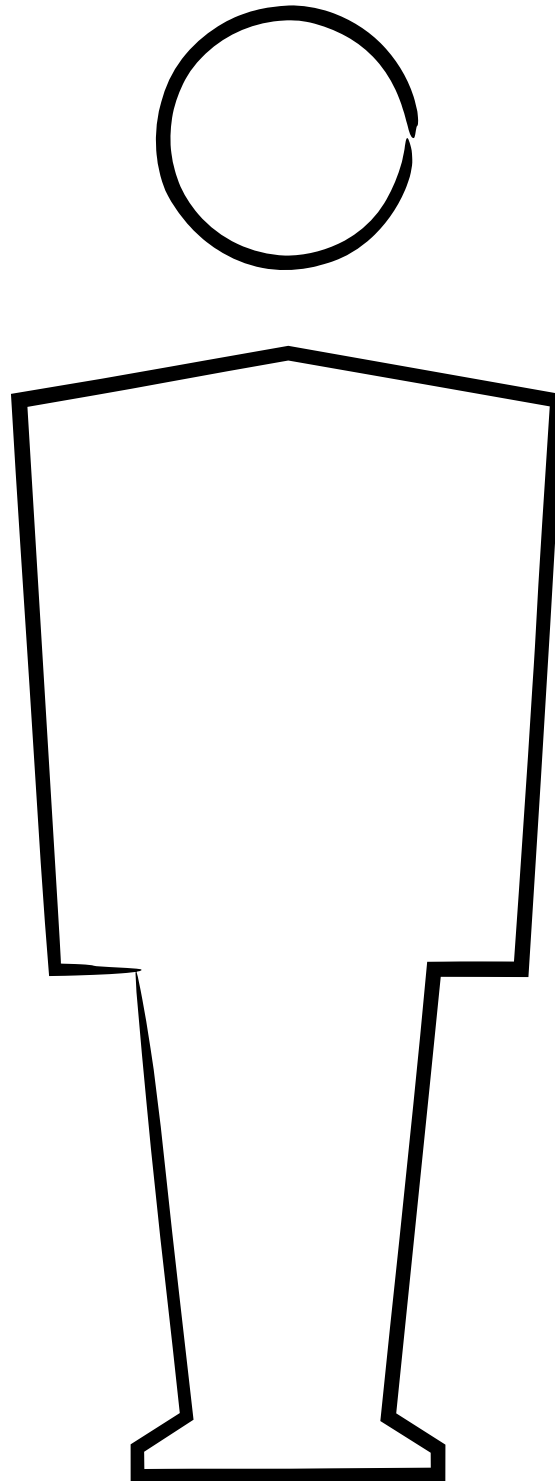


Щоб добре
справлятися, я...

Схеми стресу

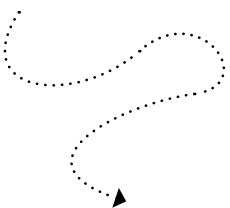
Склади «схему» свого стресу і подумай про те, як стрес змінює твої почуття й дії та як ти справляєшся зі стресом. Використовуй різні кольори для кожного етапу.

Напиши це зовні довкола фігури.



1. Зовні довкола фігури напиши всі речі, які можуть **призвести** до того, що ти відчуватимеш стрес.
2. Усередині фігури замалюй **частини тіла**, де ти відчуваєш стрес.
3. Зовні довкола фігури напиши, як стрес **змінює твої емоції**.
4. Зовні довкола фігури знову напиши, як стрес змушує тебе **діяти**.
5. Що дозволяє тобі **почувати себе краще**, коли ти переживаєш стрес?

Додаткова практика: поглянь на «схему» свого стресу. Чому ти навчився завдяки цій практиці? Що ти можеш зробити, аби зменшити свій стрес?



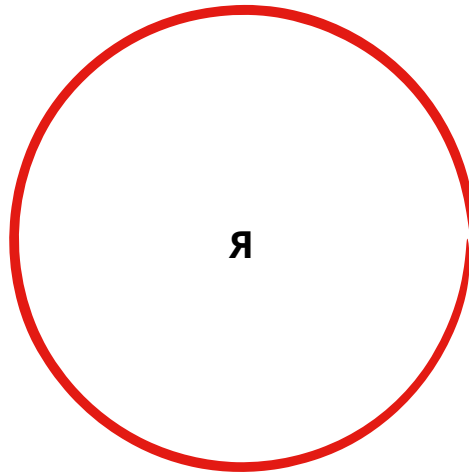
Підтримання зв'язків

Важливо пам'ятати, що ми не самі. У нашому житті є багато людей, які можуть нас підтримати і роблять це. Скористайся цим практичним завданням, щоб подумати про людей, які є в твоєму житті і як вони тебе підтримують.

Мережа зв'язків

Подумай про всіх людей, які є в твоєму житті, до кого ти можеш звернутися за підтримкою. Намалюй себе в полі, позначеному «Я». Зовні довкола напиши імена або намалюй людей, яких ти знаєш і з ким можеш поговорити. Почни з тих, хто тобі найближчий.

Намалюй лінію між собою і кожною людиною. Подумай, як ти можеш поговорити з ними і що ви можете зробити кожен зі свого боку, щоб підтримати одне одного.



Що значить бути добрим до своїх друзів

Подумай про знайомих людей. Які ці люди? Що вони люблять робити? Як ти можеш допомогти їм?

Вибери 3 людей із мережі і запиши одну дію, яку ти можеш зробити для них.

Як розуміти інших

Важливо пам'ятати, що кожен проживає життя по-різному, і важливо розуміти, що відчувають інші. Якщо розуміти, що відчувають інші, це допоможе нам бути до них добрішими і зробити світ добрішим. Скористайся наступним практичним завданням, щоб поміркувати і навчитися розуміти інших.

Чи можеш ти уявити...

Переглянь наведені нижче історії: чи можеш ти уявити описаних у них людей? Що вони можуть відчувати?

Історія	Що вони можуть відчувати?
1. Твій друг не розуміє домашнє завдання, він вважає, що воно для нього занадто складне.	
2. Член сім'ї хоче поділитися з сім'єю історією про щось важливе для нього. Його ніхто не слухає.	
3. Хтось обзиває твого друга через те, що він не такий, як усі. Інші люди сміються з цього.	
4. Хтось упав і сильно пошкодив ногу. (щоб навчитися надавати першу медичну допомогу при цій травмі, перейди на сторінки першої допомоги)	

Як я можу допомогти?

Подумай про описаних вище людей. Уяви, що ти був там. Що б ти міг зробити, аби допомогти їм? Що із зазначеного нижче ти міг би зробити, щоб допомогти їм? Напиши номер історії поряд із добрими діями. Деякі з них можна використати в кожній ситуації. Які з них допомагають завжди?



Додаткова практика: чи траплялося коли-небудь це з тобою? Подумай, які це викликає почуття. Чи допомагає це тобі зрозуміти, що відчувають інші?

Додаткова практика: поетеса Майя Анджелу якось сказала: «Якщо ми спробуємо зрозуміти один одного, ми можемо навіть стати друзями». Як ти гадаєш, що це означає? Як розуміння когось може допомогти стати друзями?

Навчаємося новим навичкам

Освоєння нових навичок може допомогти нам справлятися зі змінами та складними завданнями. Навичка — це будь-яке вміння, яке може допомогти, наприклад, готувати їжу, кататися на скейті або ефективно працювати в команді. Поміркуй над своїми навичками, проведи обмін навичками та пообіцяй навчитися іншим навичкам за допомогою наведених нижче практичних завдань.

У чому користь навичок?

Підбери навички, що підходять для описаних нижче проблемних ситуацій. Якими навичками можуть скористатися персонажі або хтось інший, щоб допомогти в цих ситуаціях? Для кожної ситуації можна скористатися більш ніж однією навичкою. Намалюй лінію до навичок, якими може скористатися кожен персонаж.



Вадим упав і вдарився головою

Сашко переживає через проблему в школі

Абдула почувається самотнім

Пітер щойно приїхав до іншої країни

Друзі Гарі про щось сперечаються

Комп'ютер Ребеки погано працює

Сьогодні день народження в бабусі Лесі



Які в мене є навички?

Подумай, які в тебе є особливі й корисні навички.

Заповни наведену нижче картку навичок. Напиши своє ім'я і які в тебе є навички. Зафарбуй відповідну кількість зірочок, яка показує, наскільки корисною є кожна навичка, на твою думку.

Зафарбуй відповідну кількість сердечок, яка показує, наскільки кожна навичка, на твою думку, є проявом доброти.

Додаткова практика: Чи можеш ти оволодіти новою навичкою? Знайди когось у себе вдома, хто володіє навичкою, яку ти хочеш опанувати. Запропонуй йому оволодіти однією з твоїх навичок. У такий спосіб ви можете навчити одне одного особливим навичкам.

Картка навичок	
Навичка 1	☆☆☆ ♥♥♥
Навичка 2	☆☆☆ ♥♥♥
Навичка 3	☆☆☆ ♥♥♥

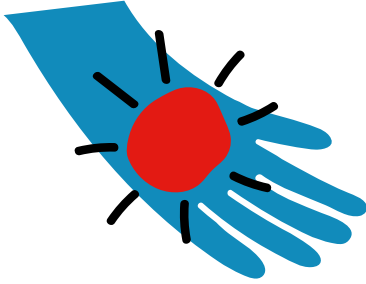
Вчимося надавати першу допомогу

Надання першої допомоги — це важлива, корисна і добра навичка. Надаючи першу допомогу, ти можеш допомогти собі та іншим. Скористайся описаними нижче практиками, щоб навчитися простим і легким прийомам надання першої допомоги.

Як ти можеш допомогти комусь у разі **опіку**

Крок 1

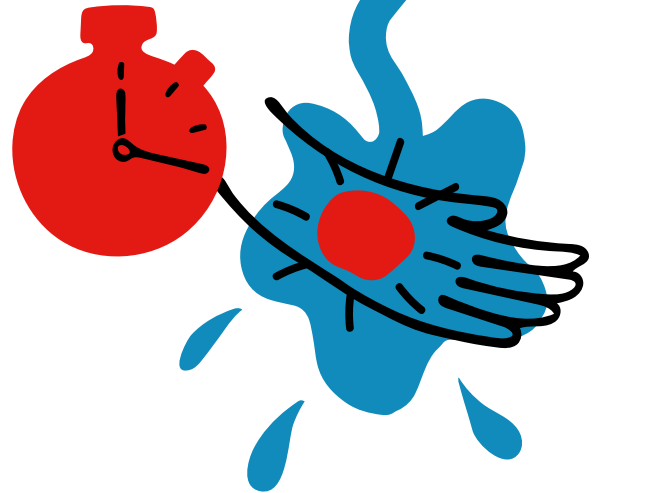
Можливо, хтось доторкнувся до чогось гарячого і його шкіра почервоніла, стала гарячою і болить.



Крок 2

Підведи його до крана з холодною водою і **тримай обпечене місце під струменем холодної проточної води** протягом принаймні 20 хвилин.

**20
ХВИЛИН**

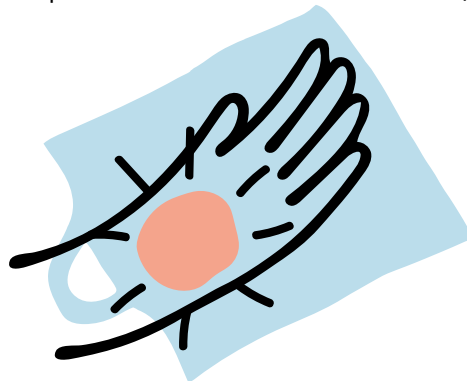


Крок 3

Поки ти допомагаєш охолодити місце опіку, попроси когось покликати дорослих.

Крок 4

Охолодивши місце опіку, накрив його харчовою плівкою або чистим поліетиленовим пакетом.

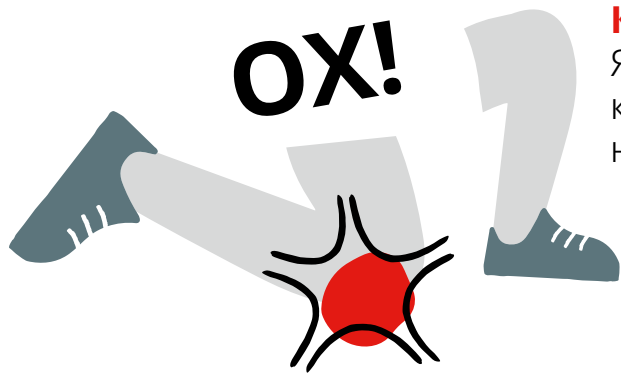


Додаткова практика: подумай, які небезпечні предмети є в тебе вдома, які можуть спричинити опік. Що ти можеш зробити, щоб уберегти себе та інших від цієї небезпеки?



**Вода допомагає
зменшити
біль і охолодити
місце опіку**

Як ти можеш допомогти у разі **кровотечі**



Крок 1

Якщо у когось сталася сильна кровотеча, крові буде занадто багато, щоб зупинити її, наклеївши пластир.



Крок 2

Натисни сильно на місце кровотечі

за допомогою чогось на кшталт рушника, футболки або навіть просто своєї руки.



Крок 3

Повідом дорослих і зателефонуй за номером 999.



Крок 4

Продовжуй тиснути, поки не з'явиться допомога.



Добре притисни, щоб зупинити кровотечу

Додаткова практика:

уяви, що в когось із твоїх близьких почалася кровотеча. Що ти будеш робити? Придумай історію із членом сім'ї і розіграй її по ролях. Не забудь виконати описані вище чотири кроки. Ти пам'ятаєш їх?

Як ти можеш допомогти комусь у разі **травми ГОЛОВИ**

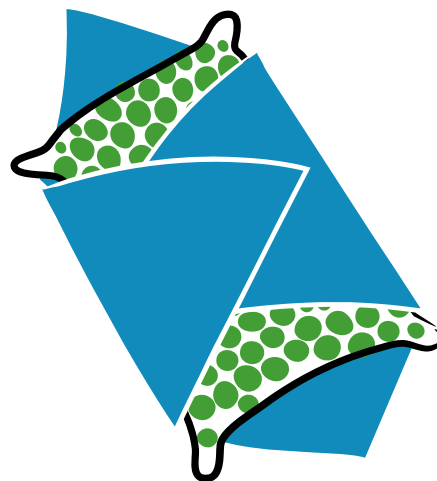


Крок 1

Можливо, хтось ударився головою. У нього може боліти голова і з'явитися шишка.

Крок 2

Допоможи йому прилягти.



Крок 3

Тримай щось холодне на місці, де він ударився головою (наприклад, пакет із замороженим горошком, загорнутий у рушник).

Крок 4

Повідом дорослих. Якщо у нього спостерігається сонливість, блювання або сплутаність свідомості, зателефонуй на номер 999.



Обгорни заморожений предмет рушником, щоб він не був надто холодним при контакті з твоєю шкірою

Додаткова практика:

Які теплі слова ти міг би сказати людині, щоб допомогти їй почуватися краще? Чому важливо втішати людей, коли вони травмовані?

Як ти можеш допомогти у разі **перелому кістки**

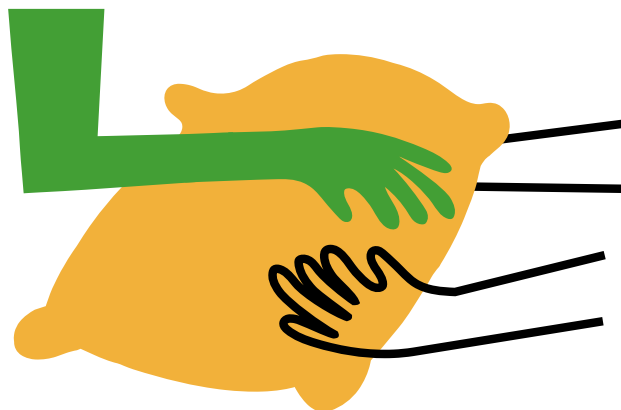


Крок 1

Хтось міг зламати кістку, впавши або вдарившись об щось. Йому може бути дуже боляче. У людини може бути набряк, синець або вона може перебувати в дивній позі.

Крок 2

Зафіксуй її й поклади на опору. Опорою може бути подушка, одяг або навіть твоя рука.



Крок 3

Повідом дорослих.



Рух може збільшити біль або навіть погіршити ситуацію, тому необхідна фіксація

Додаткова практика: Що є у вас вдома, що можна використати як опору у разі перелому кістки? Подумай, яким має бути матеріал і текстура, щоб зафіксувати положення і забезпечити опору.

Вдумливий пошук слів

Приділи час тому, щоб пригадати все, чого ти навчився у цьому практикумі. Скільки слів ти зможеш знайти в наведеній нижче головоломці? Що ти дізнався про кожне слово? Чи можеш ти його описати?

Додаткова практика:
знайди секретне слово,
що відповідає визначенню
внизу сторінки.

- Understand** (Розуміння)
- Kindness** (Практикум)
- Burn** (Опік)
- Bleed** (Кровотеча)
- Head** (Голова)
- Injury** (Травма)
- Broken** (Перелом)
- Bone** (Кістка)
- Help** (Допомога)
- Friends** (Друзі)
- First Aid** (Перша допомога)
- Feelings** (Почуття)
- Coping** (Справлятися)
- Wellbeing** (Благополуччя)
- Skills** (Навички)

A	C	O	P	I	N	G	C	F	E	W
F	¹ R	I	E	N	D	S	G	⁴ I	J	E
I	E	B	R	O	K	E	N	R	B	L
N	F	² E	E	⁵ L	I	N	G	S	O	L
J	H	B	U	R	N	T	S	T	N	B
U	E	⁷ E	L	F	D	W	R	A	¹⁰ E	E
R	A	U	L	E	N	L	V	I	E	I
Y	D	B	X	P	E	P	⁹ C	D	S	⁸ N
S	K	⁶ I	L	L	³ S	D	B	A	Y	G
U	N	D	E	R	S	T	A	N	D	K

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R									

Це означає добре справлятися зі складними завданнями та бути готовим до змін.

Як би ти описав це слово?

Напиши своїми словами його значення: _____



**Сила
доброти**