

# Я НЕ ДАМ СЕБЯ ОБИЖАТЬ

Книжка, которую я хочу предложить вам, - не просто учебник. Такие учебники называются «рабочими тетрадями». Это значит, что в книге есть разные задания, которые вы будете выполнять.

*Все задания в тетради помечены знаком \*.*

Для ответов оставлено специальное место: пустые строчки. Выполнять задания очень важно, потому что вы сможете выразить свою собственную точку зрения, поспорить со мной и друг с другом, в чём-то лучше разобраться.

Так как я буду обращаться к каждому из вас, писать буду не «вы», а «ты».

*\* Ещё раз прочти название этой тетради: «Я не позволю себя обижать!» Как ты думаешь, о чём в ней говорится?*

*\* Кто может обидеть человека?*

Людей, которые нарочно наносят вред другим, я буду называть «обидчиками». Их поступки могут быть разными. Например:

одноклассник заставляет делать за него уроки;

мальчишки больно бьют одноклассника, который не умеет драться;

девочки дразнят одноклассницу из-за немодной одежды;

- мальчишки заталкивают девочек в мужской туалет - и наоборот;
- кто-то подбрасывает в классе записки с оскорблениями про одного из учеников;
- старшеклассники нарочно сбивают первоклассников с ног, когда бегут по школе;
- дети разорвали тетрадь своего одноклассника - просто, чтобы подразнить его;
- новенькую девочку не принимают в игры и не хотят с ней дружить;
- ребята заперли мальчишку в кабинете и он опоздал на завтрак;
- одноклассник дразнит девочку «жирной» и старается её толкнуть или ударить.

*\* Чем такие ситуации и отношения могут повредить человеку?*

*\* Приходилось ли тебе сталкиваться с подобными людьми? Почему их можно назвать обидчиками? Приведи примеры их поступков, пожалуйста.*

*\* Помнишь ли ты свои чувства при этом? Какими они были?*

## **КНИГА В КНИГЕ**

**А теперь познакомься - это Илья и Алёна. Они - одноклассники и друзья. А ещё они - мои помощники в этой рабочей тетради.**

Мы встречаем их во время уроков, которые ведёт учитель Александр Александрович Надёжный. Уроки обычно проходят так: Александр Александрович рассказывает ребятам разные истории, которые они затем всем классом обсуждают.

Когда Александр Александрович впервые пришёл в 3 класс, где учатся Алёна и Илья, он немного рассказал ребятам о себе. Больше всего им понравилось слушать про его папу - Александра Надёжного. Александр Александрович очень гордится своим отцом. Он сказал, что имя Александр означает «защитник» и что его папа действительно всегда помогал тем, кому было трудно.

Когда Александр Александрович рассказывает какую-нибудь историю, ребята знают, что потом он задаст какой-нибудь трудный вопрос. Больше всего третьеклассники любят именно эту часть урока, потому что Александр Александрович разрешает спорить. Он даже ставит «пятёрки» тем, кто настойчивее всех отстаивает свою точку зрения. Илья и Алёна - самые заядлые спорщики в классе. Илья обычно в споре забывает обо всём и очень громко кричит, размахивая руками. Алёна никогда не кричит, но переспорить её трудно, так как она любит и умеет доказывать свою правоту. Алёна и Илья - друзья, но чаще всего защищают разные точки зрения и очень много спорят друг с другом. Это совсем не мешает им дружить.

Мы часто будем встречаться с Александром Александровичем и его учениками и вместе с ними выполнять задания.

### **1. НУЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ ВЗРОСЛЫМ..?**

Я хочу рассказать тебе об одном споре, который произошёл на уроке.

#### **ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ**

Александр Александрович рассказал на уроке об одном мальчике. Чтобы случайным «Совпадением» никого не обидеть, я не назову его имени. Пусть он будет просто «О».

«О» держал в страхе почти весь свой класс, отнимал у ребят деньги, придумывал обидные прозвища, заставлял делать за себя домашние задания. Справиться с ним никто не мог. Некоторых ребят этот парень не трогал, но они тоже боялись с ним связываться. Отношения в классе были очень напряжёнными, но учителя и родители ничего не знали, так как все дети молчали.

Первый вопрос, который задал классу Александр Александрович, был таким:

*\* Почему «О» удалось так подавить целый класс?*

Ребята выдвинули несколько предположений. Выбери из них те, которые тебе кажутся правильными, и отметь их значком +.

- «О» был сильнее всех в классе.
- В классе были одни трусы.

- Это была плохая школа.
- Потому, что взрослые ничего не знали.
- Он умел обзывать.
- Он никого не боялся.

*\* Предложи своё объяснение, если хочешь...*

Илья отвечал на этом уроке больше всех. Он доказывал, что одноклассники «О» - просто трусы. «Собрались бы человек пять и дали ему как следует! Сразу бы стал тихим», - горячился Илья. «Ну и чем бы они тогда от него отличались? - возражала Алёна. - По-твоему получается: кто сильнее, тот и прав!». Илья даже закричал от возмущения: «Так что, позволять над собой издеваться, что ли?!»

*\* Чьи слова тебе кажутся правильными? Почему?*

Очень важно найти и суметь доказать свою точку зрения. Сравни твой вариант с ответами одноклассников. Обсудите разногласия, если они у вас возникнут.

Одноклассники слушали спор Ильи и Алёны, давно привыкнув к тому, что больше всех спорят на уроках. Александр Александрович следил, чтобы высказаться могли все. Он всегда спрашивал: «Есть ли ещё желающие высказаться? Может быть, кто-нибудь хочет поддержать Илью или Алёну? Может быть, есть ещё и другие мысли? Я уверен, что можно придумать, как справиться с этим «О».

*\* Как одноклассники «О» могли бы изменить отношения в классе? Что ты им посоветуешь? Представь себе, что они тебя услышат!*

После слов Александра Александровича встала Юля и сказала: «Я знаю, что мальчишки сейчас начнут кричать, но я всё-таки скажу. Если сами справиться не могут, должны попросить, чтобы им помог кто-нибудь. Потому что нельзя терпеть унижения и надо справиться с этим «О» любыми способами!»

*\* Как ты думаешь, права ли Юля? Объясни, почему ты так думаешь.*

Мальчишки, как ни странно, после Юлиных слов прекратили крик, а стали думать, к кому можно обратиться за помощью.

## ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

Игорь - второклассник. Мальчик как мальчик: прилично учился, иногда дрался, дружил с несколькими ребятами из класса и во дворе. После уроков он часто играл во дворе школы. Родители знали, где он, и не беспокоились. Игорь всегда приходил домой вовремя. Но однажды он задержался, и мама уже заволновалась. Игорь вернулся домой с грязным ранцем, порванной курткой и с синяком под глазом. Он был испуган, но ничего не объяснил. Поэтому родители Игоря решили на следующий день поговорить с учительницей и друзьями Игоря. Они пошли в школу.

Учительница ничего не знала. Она очень удивилась и расстроилась. Друзья Игоря тоже ничего не могли сказать. Но, когда учительница спросила у всего класса, оказалось, что девочки видели, как Игорь уходил из школы с двумя шестиклассниками. Шестиклассников нашли быстро. И вот тогда выяснилось, что они уже целую неделю не давали Игорю прохода, требовали, чтобы он приносил им деньги. А для того, чтобы Игорь ничего не сказал дома, грозили, что побьют, да ещё скажут, что он воришка. Игорь очень боялся, что его обвинят в воровстве. Он думал, что учителя поверят

большим ребятам, а не ему. Один раз он отдал им деньги, которые ему дали на обед. Но больше денег у него не было, поэтому обидчики решили выполнить свою угрозу и «наказать» его.

*\* Почему Игорь ничего не объяснил родителям?*

*\* Как ты считаешь, прав ли был Игорь? Почему ты так думаешь?*

Учительница поговорила с Игорем и он рассказал ей, как у него отнимали деньги. Потом к директору вызвали тех шестиклассников, которые приставали к Игорю, и их родителей. Директор заставил их извиниться и вернуть все деньги, взятые у младших ребят (выяснилось, что пострадал не один Игорь). После этого во всех классах учителя объявили, что шестиклассники, обижавшие других детей, оставлены в школе до первого проступка. Если они ещё раз пристанут к кому-нибудь, то немедленно будут исключены.

Кроме того, директор школы собрал всех учащихся и твёрдо сказал, что в их школе любой обидчик будет наказан.

«Отнимать деньги, бить, дразнить и, вообще, портить кому-нибудь жизнь я не позволю! И ещё: ребятам, к которым приставали, нужно было рассказать об этом сразу. Тогда мы быстрее справились бы со всем этим. **Такие случаи нельзя скрывать».**

*\* Игорь боялся рассказать взрослым об обидчиках-шестиклассниках. Объясни, почему это было неправильно.*

## **КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?**

«А кого можно попросить о помощи?», - спросил Александр Александрович.

*\* Ответ на вопрос Александра Александровича, пожалуйста.*

*\* Александр Александрович предложил ребятам список людей и мест, куда следует обращаться за помощью. Вот этот список:*

- родители;
- старший брат или сестра;
- друг (или друзья) из старших классов;
- друг (или друзья) не из школы;
- классный руководитель;
- директор школы;
- родители обидчика;
- милиция;
- школьный психолог (попроси учителя рассказать, кто это).

Оцени предложения Александра Александровича. Для этого поставь им отметки:

**5** - те, куда лучше всего обратиться за помощью;

**3** - те, куда можно обратиться за помощью только в крайнем случае;

**1** - те, куда ты не хочешь или боишься обращаться.

*\* Объясни, пожалуйста, почему ты ставишь такие оценки.*

*\* Куда ещё можно обратиться за помощью?*

После того, как ребята выполнили это задание, Илья встал и сказал: «А ведь ябедничать нехорошо».

*\* Прав ли Илья? Только обязательно объясни, почему ты так считаешь.*

### **В КОНЦЕ УРОКА АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ СКАЗАЛ:**

«Мы обсудили очень важную проблему: нужно ли обращаться за помощью, если к тебе пристают и обижают? Мы убедились в том, что за помощью обращаться нужно.

Запомните: если к тебе пристают обидчики, нужно рассказать об этом тем, кому ты доверяешь. А если тебе не помогли? Нужно обратиться к кому-нибудь ещё. **Надо пытаться, пока не сумеешь справиться с обидчиками».**

### **ПОЧЕМУ МЕНЯ ОБИЖАЮТ?**

*\* Как ты думаешь, почему некоторых ребят часто обижают?*

Илья и Саша говорили, что чаще всего обижают таких детей, которые сами на это напрашиваются.

Что значит «напрашиваются»? - поинтересовался Александр Александрович.

Ну, знаете, бывают такие: плаксы, нытики, зануды, в общем. Вечно им всё не так, а сами вредничают.

Значит, ты считаешь, что такой человек заслуживает, чтобы его (или её) обижали? - переспросил Александр Александрович.

*\* А как ты думаешь? Почему?*

Александр Александрович сказал:

Никто не заслуживает обиды и унижения. Человеку нужна помощь и поддержка. Тогда и характер становится лучше.

## ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ

Алла очень не любила перемены. На уроках её никто не трогал, училась она хорошо. А вот на переменах... Всегда находился кто-нибудь, кому не терпелось её задеть. Кто-то скажет обидные слова, кто-то дёрнет за волосы. Раньше Алла училась в другой школе и там всё было иначе. У неё были друзья, кругом всё было своим, привычным и родным. Но семья переехала в новую квартиру и школу пришлось сменить. Алла чувствовала себя очень подавленной, чужой и никому не нужной в новой школе. Да ещё в классе нашелся шутник, который поднял её на смех из-за того, что она грустит. «Царевна-Несмеяна к нам пришла!» - приставал он. Алле было так плохо и одиноко, что она стала считать, что у неё больше никогда не будет друзей. Она ни с кем не пыталась подружиться, не играла на переменах и, вообще, старалась быть незаметной. Как назло, надолго заболела классная руководительница, каждый день её заменяли разные учителя. Поэтому печаль девочки никто не замечал.

*\* Как ты думаешь, почему Алле плохо в новом классе?*

*\* Пожалуйста, посоветуй Алле, как ей избавиться от одиночества и насмешек. Напиши ей письмо. Начни, например, так:*

***Привет, Алла!***

*Я знаю, что тебе тяжело в новой школе. Но надеюсь, что ты справишься и сможешь почувствовать себя уверенной и счастливой...*

*\* Помоги Алле почувствовать себя лучше: напиши про неё что-нибудь хорошее и помести эти слова поддержки рядом с её портретом.*

**Нарисуй портрет Аллы**

### ЧТО МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ТЫ?

«А у нас в классе разве такого не бывает?» - сказала Алёна.

Илья предложил сделать так, чтобы в их классе никто никого не обижал. И ребята придумали **КЛАССНЫЕ ПРАВИЛА.**

*\* А сейчас задание: Придумай такие правила для своего класса.*

Напишите «классные правила» все вместе. Их можно повесить в классе на стене.

*\* Как ты думаешь, можешь ли ты сделать что-нибудь, если обидчик мешает жить твоему однокласснику или однокласснице? Как?*

*\* Нарисуй плакат или дорожный знак, предупреждающий всех о том, что в вашей школе обидчикам «путь закрыт».*

**УСТРОЙТЕ В КЛАССЕ ВЫСТАВКУ СВОИХ ПЛАКАТОВ**

## КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЯ ОБИЖАТЬ

### ИСТОРИЯ ЧЕТВЁРТАЯ

Вера пришла домой в слезах и с порога закричала, что в эту школу больше никогда не пойдёт. Её дразнят мальчишки, прохода не дают: «Толстая, жирная...» А когда она плачет, ещё больше смеются. Особенно старается Костя - новенький. Дома была мама, и они с Верой долго разговаривали. После разговора с мамой Вера весь вечер молчала, а наутро пошла в школу с очень решительным видом. В классе, дождавшись, пока все соберутся, она громко сказала мальчишкам: «Я больше не позволю вам издеваться надо мной! Вы можете кривляться, как хотите - меня это не волнует!». Костя начал её передразнивать, но Вера не заплакала. Она отвернулась и начала готовиться к уроку. Уже это было большой победой! А потом случилось совсем неожиданное: несколько девочек закричали Косте: «Оставь её, ты уже всем надоел!». Вера удивилась: ещё вчера никто за неё не заступался.

*\* Верины одноклассники сказали, что Костя им надоел. Как ты думаешь, почему они раньше не заступались за неё?*

*\* Почему в этот раз одноклассники поддержали Веру?*

*\* Как ты думаешь, что сказала Вере мама?*

## **Что было дальше?**

Вера пришла домой из школы изумлённая и счастливая. Она рассказывала маме, как ей улыбались те же девочки, которые ещё вчера знать её не хотели. Некоторые из них тоже дразнили её раньше. А на большой перемене, когда играли «в вышибалы», Лена, самая популярная девочка в классе, позвала Веру в свою команду.

Больше всего Веру удивляло то, что прекратить насмешки оказалось очень легко. Мама, конечно, понимала, что это было совсем не так просто. Вера от радости позабыла, как она нервничала утром перед школой, как собирала всю свою силу воли, чтобы не заплакать и всё-таки сказать, что она не позволит над собой издеваться.

«Надо сделать так, чтобы все, кого дразнят и обижают, узнали, что с этим можно справиться!» - говорила Вера.

Тогда мама дала Вере книжку, в которой были напечатаны советы тем, кого обижают (дразнят, издеваются, бьют, отбирают деньги и вещи, заставляют за кого-то работать). В этой книге Вера нашла правила самозащиты. Это не было руководство по драке. Правила были как раз для тех детей, которым нужно изменить отношение к себе, защитить своё достоинство. В таких случаях не всё решается дракой.

## **ВОТ ЭТИ ПРАВИЛА**

Обидчики могут приставать к любому человеку. Поэтому надо знать, как справляться с ними. Вот несколько правил поведения в таких случаях.

Когда ты плачешь, вопишь или убегаешь, обидчик получает удовольствие и развлекается за твой счёт. Смотри ему (ей) в глаза, держись прямо и уверенно. Спокойно уйди.

Постарайся не выходить из себя. Сохраняй спокойствие.

Говори медленно, чётко и твердо.

Если к тебе пристают, постарайся не оставаться в одиночестве. Попроси друзей быть рядом.

Подумай, нельзя ли избежать встречи с обидчиками. Может быть, стоит выходить раньше или позже, выбрать другую дорогу.

Не бери с собой деньги или дорогие вещи и не хвастай ими. Если у тебя требуют деньги или какие-то вещи, скажи, что родители проверят, где они. Если у тебя всё же что-то отобрали, не дерись. Расскажи об этом взрослым. Не нужно бояться правды.

Если тебе дали смешное прозвище, постарайся отнестись к нему с юмором. Не бойся посмеяться над собой.

Если прозвище оскорбительное, не нервничай. Твёрдо скажи обидчику, что в его словах нет ничего остроумного.

Никогда не угрожай обидчику.

Не бойся признаться в том, что к тебе пристают. Лучше всего сказать об этом взрослым. Это не значит «ябедничать»! Помни, что, если обидчика не остановить, ему может понравиться издеваться над другими людьми. В следующий раз пострадает кто-нибудь ещё.

Не нужно стесняться того, что к тебе пристают. Через это проходят очень многие люди. Дело в том, что **НЕ ТЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК, а ТВОИ ОБИДЧИКИ НЕ УМЕЮТ НОРМАЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ.**

*\* Какие из этих высказываний ты считаешь правильными? Почему?*

Александр Александрович рассказал ребятам о Вере и о правилах, которые она принесла в класс. После этого на уроке началась настоящая буря!

Очень многое ребятам казалось неверным.

Илья, конечно, говорил, что надо драться до последнего.

Алёна возражала. Она считала, что кулаками ничего не решить, а с обидчиками надо справляться всем вместе.

*\* Кто, по-твоему, прав? Объясни, пожалуйста, почему ты так думаешь.*

## **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИДЧИКОВ**

На следующем уроке Александр Александрович сказал: «Можно научиться вести себя так, чтобы тебя не обижали. Мы с вами обсудили правила самозащиты. Я хотел бы к ним кое-что добавить».

И Александр Александрович раздал ребятам листочки со своими правилами.

**Во-первых**, очень важное правило: старайся не оставаться в одиночестве. Не скрывай от друзей, что к тебе пристают. Расскажи обо всём и попроси друзей быть рядом.



**Во-вторых**, если к тебе пристают обидчики, отвечай шуткой. Можно даже придумать заранее, как ты ответишь на дразнилки. Отвечай, не задерживаясь. Шутка - лучший помощник. Но помни: твоя шутка не должна быть обидной. Потренируйся дома (перед зеркалом), чтобы отвечать обидчику быстро и с улыбкой.

**В-третьих**, чтобы не зависеть от обидчиков, хорошо найти себе дело по душе. Например, заняться спортом или танцами. Записаться в художественную или театральную студию, в «живой уголок». Важно, чтобы тебе это нравилось и было интересно. Так, кстати, можно найти друзей.

«Я хочу, чтобы все вы поняли: **НЕЛЬЗЯ БОЯТЬСЯ ОБИДЧИКОВ!**», - сказал Александр Александрович.

И тут Юля тихо спросила «А если всё-таки страшно?»

*\* Как, по-твоему, можно преодолеть страх?*

Александр Александрович предложил ребятам несколько упражнений. Сейчас мы тоже к ним приступим. Не стесняйся, когда будешь выполнять их. Самые шумные упражнения учителя предложат тебе делать дома, чтобы не мешать другим классам заниматься.

### **Упражнение 1**

Часто бывает трудно распознать обидчика, Хорошо бы тебе этому научиться.

Выпиши «рецепт» поведения и внешности обидчика. Например, начни так:

Наглый тон, крепкие кулаки,...

Когда все будут готовы, постарайтесь вместе создать один «рецепт». Запиши его в тетрадь.

Подумай, случается ли тебе выглядеть и вести себя так, как этот, созданный вами обидчик?

Ведёт ли себя так кто-нибудь из твоих одноклассников и знакомых?

### **Упражнение 2**

Теперь давай посмотрим со стороны, как ты и другие ребята будете выглядеть, когда обижают другого.

Для этого упражнения - игры нужно 2 человека. Сначала один из играющих будет обидчиком, а другой - испуганным и подчиняющимся. Потом вы поменяетесь ролями. Каждый раз обидчик должен вести себя по-новому.

**Это может выглядеть так:**

Обидчик: «Ну-ка, иди сюда! Поднеси мне мой портфель! Быстрее! Тащишься, как полудохлая улитка!»

Испуганный ученик: «... »

Придумайте разные варианты поведения.

*\* Как ты себя чувствуешь в роли обидчика? А в роли подчиняющегося ученика?*

*\* Играешь ли ты подобные роли в своей жизни? Какую из двух ролей ты играешь чаще?*

### **Упражнение 3**

Человек не всегда понимает, что его поведение и слова тебе неприятны. Он (она) может считать их просто шуткой. Поэтому важно сразу сказать, что тебе не нравятся подобные шутки. Сделать это бывает трудно.

Потренируйся дома перед зеркалом. Смотри в зеркало

и скажи обидчику: «Мне не нравится, когда ты так

говоришь!»

Постарайся не кричать. Научись говорить спокойно и

твёрдо, глядя обидчику в глаза. Любой обидчик - всегда

трус, поэтому не надо бояться.

*\* Опиши свои чувства во время этого упражнения. Было ли оно трудным для тебя? Почему?*

### **Упражнение 4**

Давай научимся противостоять обидчикам. Вот одно из упражнений:

Встань напротив своего партнёра. Сейчас вам нужно будет переспорить друг друга, произнося только «да» или «нет». По команде учителя вы поменяетесь: тот, кто говорил «да», будет говорить «нет» - и наоборот. Начните тихо и постепенно повышайте голос. Прикасаться друг к другу нельзя!

### **Упражнение 5**

Это упражнение ты, наверное, будешь делать дома. Помни, что обидчик - в душе всегда трус. Для такого человека важно, чтобы никто не узнал о его (её) поступках. Поэтому, если к тебе кто-то пристаёт, и ты не можешь от этого избавиться, кричи, чтобы привлечь внимание. Звук должен быть глубоким и громким. Ты можешь кричать просто «А-А-А-А-А!». Потренируйся дома, чтобы не стесняться кричать так, как надо.

### **Упражнение 6**

Каждое утро и каждый вечер произноси, глядя в зеркало:

**Я НЕ ПОЗВОЛЯЮ СЕБЯ ОБИЖАТЬ.**

**Я УМЕЮ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ.**

ПОМНИ: Если ты не терпишь обиды, а пытаешься изменить ситуацию, ты вызываешь уважение.

# КАК НЕ СТАТЬ ОБИДЧИКОМ?

Как ты думаешь, кто может стать обидчиком?

## ИСТОРИЯ ПЯТАЯ

Вот что рассказал однажды Александр Александрович.

Полина была тихая девочка, мало рассказывала о себе.

Никто в классе не знал, что её папа часто приходит домой пьяным. А уж о том, что он бьёт их с мамой, Полина вообще старалась забыть и никому не говорила. В школе ей было хорошо, а домой возвращаться не хотелось. Она чувствовала себя ужасно, когда подходила к двери своей квартиры. Полина боялась, что дома - пьяный папа и заплаканная мама и что папа опять будет ругаться и драться.

Когда Полина стала старше и пошла в 5 класс, её характер начал меняться. Она часто злилась и раздражалась. И вот однажды на неё случайно налетел какой-то первоклассник. Раньше Полина никогда не сердилась на младших ребят. А тут вдруг она разозлилась и, схватив мальчишку за плечи, сильно тряхнула. Первоклассник очень испугался и даже заплакал. И, неожиданно для себя, Полина почувствовала удовольствие от его слёз. Она понимала, что поступила нехорошо, но не извинилась.

С того дня Полина начала специально пугать тех, кто был младше и слабее. Чтобы никто не заметил, она подкарауливала детей в туалете. Полина угрожала, что обязательно поймает и побьёт того, кто расскажет о её поведении учителям.

*\* Как ты думаешь, почему Полине понравилось обижать младших?*

*\* Как ты думаешь, из-за чего в характере Полины появилась жестокость?*

Полина приставала к младшим ребятам несколько дней. Ей нравилось, что дети её боятся.

Но потом одна учительница заметила плачущую девочку из второго класса. Она расспросила её. После этого дети, которых Полина обижала, всё рассказали. Полину вызвали в кабинет к директору. Она долго не выходила оттуда.

*\* Попробуй представить себя на месте директора школы. Что ты скажешь Полине?*

Александр Александрович сказал классу, что директор не только ругала Полину, но и предложила ей помощь.

*\* Подумай, какая помощь была нужна Полине?*

*\* Как ты думаешь, какие чувства испытывала Полина? Как, по-твоему, она к себе относилась?*

К счастью, в этой школе работала школьный психолог. Она начала заниматься с Полиной, и постепенно характер девочки улучшился.

*\* Чему нужно было научиться Полине?*

Психолог занималась с Полиной. Она помогла девочке разобраться в том, что с ней происходило. Полина научилась двум вещам:

1. относиться к самой себе лучше;
2. не «выплёскивать» злые чувства на других людей.

Этому полезно научиться всем. Психологи знают, что человек, который не любит себя, обычно плохо относится и к другим.

*\* Я сейчас опишу двух людей: А и Б. Прочитай эти описания. Ты можешь дополнить их, если захочешь (там оставлены для этого свободные строчки).*

### **А обычно:**

мало разговаривает

мало играет на переменах

принимает чужие правила игры

всегда соглашается с другими

никого ни о чём не просит

позволяет себя обижать

не умеет сказать «нет»

боится других ребят

### **Б обычно:**

влезает во все разговоры

заводи́ла всех игр

командует всеми при игре навязывает другим своё мнение

часто приказывает другим

часто обижает других

ведёт себя, как «начальник»

обзывает других

*\* Как можно назвать таких людей?*

**А:** ...

**Б:** ...

*\* Как ты думаешь, что общего у этих людей?*

Как ни странно, общее у таких людей то, что они не очень уверены в себе. Только один из-за этого ведёт себя приниженно, а другой, наоборот, становится обидчиком.

Как ты думаешь, похожа ли Полина на А или Б? Какой она могла стать, если бы её не остановили? Почему ты так думаешь?

«Итак, - сказал Александр Александрович, - мы должны научиться себя уважать, относиться к себе хорошо и быть увереннее в себе. Как это сделать?»

## **Упражнение 7**

### **Право на ошибку**

Каждый человек (и ребёнок, и взрослый) совершает ошибки. Ошибки могут быть очень полезны - ведь люди часто учатся на своих или чужих ошибках.

Приведи примеры ошибок (твоих или чьих-то ещё), на которых можно учиться.

Психологи считают, что нельзя бояться ошибок. Попробуй объяснить, почему.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## **Упражнение 8**

### **Письмо обидчику**

Александр Александрович однажды очень удивил ребят, сказав, что к обидчикам нужно относиться с пониманием. Они - тоже люди и могут исправиться. Нельзя лишать их такой возможности. Наоборот, можно помочь им. Например, рассказать, как строить дружеские отношения с людьми.

Предложи обидчику направлять своё раздражение на что-нибудь дельное. Например, если очень злится, может пойти колоть дрова. Или поиграть в футбол. Или поколотить по боксёрской груше. Или устроить большущую стирку. И дело сделает, и злость уйдёт.

Кстати, ты можешь прочитать другую рабочую тетрадь из этой серии. Она называется «Учимся владеть собой».

*\* Напиши обидчику письмо, подскажи, как он (она) может улучшить своё поведение и отношения с людьми. Начало письма уже готово.*

### ***Здравствуй!***

***Я верю, что тебе не хочется обижать других людей, но ты не знаешь, как справиться с собой! Я понимаю, что иногда очень трудно сдержаться и никого не обидеть. Как научиться владеть собой? Я думаю, что...***