

## **Класс2000**

Оздоровительная программа в начальной школе  
Предотвращение насилия и зависимости

Уважаемые родители!

Уже третий год Ваш ребёнок принимает участие в программе Класс2000. Наша цель - поддержать Вашего ребёнка в его здоровом развитии. Он должен научиться, как вести себя, чтобы хорошо себя чувствовать и оставаться здоровым. Для этого ему необходимы движение и здоровое питание, а также умение ненасильственного разрешения конфликтов и способность сказать НЕТ табаку и алкоголю.

В первую очередь, конечно, дети учатся этому у Вас, родителей. Ваше воспитание, а также Ваш собственный пример значительным образом влияют на поведение Вашего ребёнка. Поэтому в данном письме мы подробно представим Вам темы программы Класс2000 и дадим советы, воспользоваться которыми Вы также сможете дома.

В третьем классе воспитание социальной компетенции у детей играет особо важную роль: Они учатся контролировать сильные и слабые стороны своего характера, понимать чувства других и адекватно на них реагировать, а также решать конфликты мирным путём.

Вновь актуальной темой в этом году являются движение и здоровое питание. Вы сами можете поддержать данную инициативу, если, например, Вы как можно чаще будете совершать с Вашим ребёнком пешие прогулки, совершать экскурсии, играть с ним и заниматься спортом на свежем воздухе. При этом Вы и Ваш ребёнок будете чувствовать себя максимально комфортно.

Зачастую в повседневной жизни не представляет особого труда придерживаться здорового питания. Давайте ребёнку овощи и фрукты по пять раз в день. Они сделают каждодневный рацион вкусным, а также добавят в него цветовую гамму.

С уважением,

Томас Дупре  
Коммерческий директор

### **Программа Класс2000 - темы для учащихся третьего класса:**

#### **Сердце и кровообращение**

Дети узнают о том, как работает их сердце и кровообращение. Они будут проводить эксперименты со стетоскопом, а также измерять свой пульс в спокойном состоянии и после совершения физических нагрузок. Кроме того, они научатся находить связь между кровообращением и необходимостью здорового питания, между частыми физическими нагрузками и отдыхом.

#### **Чувства? Это всё КЛАРО!**

Здесь речь пойдёт о языке тела. Дети учатся понимать чувства других и правильно на них реагировать.

При контроле собственных чувств детям вновь поможет **магическая формула КЛАРО**, с которой они уже познакомились во втором классе. В третьем классе в данную формулу будет добавлена техника "**Я-сообщений**". Она поможет детям справляться с такими сильными чувствами, как: ярость, злость и страх; в то же время они научатся разрешать конфликты ненасильственным путём.

Потому что: чувства выражать не запрещается, однако не всякое поведение допустимо!

### **Вместе мы - сила!**

Обоюдное доверие важно для работы в команде и для положительной атмосферы в классе. Играя в различные игры и выполняя различные упражнения в группе, дети узнают о том, насколько важным при этом является каждый из них, а также о том, что каждый из них может и должен вносить свой вклад в общее дело.

У каждого человека есть свои сильные и слабые стороны - и это нормально! Поэтому дети начинают контролировать сильные и слабые стороны своего характера, а также задумываться над тем, каким образом они смогли бы проявить их в классе.

## **Это Вы можете сделать дома:**

### **Умение контролировать чувства**

Лучше всего было бы, если бы все люди, как дети, так и взрослые, жили друг с другом в гармонии и согласии. Однако наши чувства часто нарушают наши планы!

- Например, как быстро шумный, кричащий ребёнок может нам настолько "испортить" настроение, что мы сами были бы непротив покричать?
- Как быстро иногда раздражение одного человека передаётся нам самим и портит нам настроение?
- Как часто негативные эмоции переполняют нас настолько, что мы просто "взрываемся"?

Для того, чтобы справляться с такими ситуациями, дети познакомились с **магической формулой КЛАРО**:

- **СТОП - УСПОКОЙСЯ** (можно, напр. несколько раз глубоко вздохнуть, затем избавиться от злости, сделав при этом что-то, что никому не может принести вреда, т.е.ничего не ломать и в то же время освободиться от негативной энергии. Один из способов - побить кулаками в подушку)
- **ЗАДУМАЙСЯ** (Что же произошло? Как я себя чувствую? И что бы я хотел изменить?)
- **ДЕЙСТВУЙ** (напр. общение через "**Я-сообщения**")

Данные советы помогают не только детям. Вы также можете успешно применять их в повседневной жизни для того, чтобы научиться управлять своими негативными эмоциями:

1. Не допускайте спонтанного выражения своих чувств, а придержите их на короткое время при себе. Так Вы успокоетесь, прежде чем начнёте действовать. Вы как бы нажмёте "кнопку паузы", как напр. на DVD-плеере.
2. Задумайтесь над тем, чего бы Вы хотели достичь: хотите ли Вы просто выпустить свой гнев или же найти удобное для всех решение в данной ситуации?
3. Сформулируйте свою мысль в форме "**Я-сообщений**" (см. ниже) и спокойно сообщите о ней.

4. И всё равно, если Вы не владеете собой..., тогда: остановитесь, успокойтесь и оглянитесь назад для того, чтобы понять, почему в данный момент правило не сработало.

### **Ненасильственное разрешение конфликтов**

Для того, чтобы в конфликтной ситуации избавиться от применения молниеносной схемы "нападения и защиты", Вам следует лучше всего прибегнуть к технике **"Я-сообщений"**:

- Займитесь собой и объясните, какие чувства Вами владеют (Как я себя сейчас чувствую?)
- Объясните, почему Вы себя так чувствуете (Что произошло?)
- Сообщите о том, каким бы Вы хотели видеть решение конфликта (Что я хочу изменить?)

Пример для формулы **"Я-сообщений"**: *"Меня раздражает, если ты оставляешь свой портфель в коридоре, так как мне приходится постоянно через него перешагивать. Пожалуйста, отнеси его в свою комнату"*. Данное высказывание создаст ясность, при этом Вы не будете нападать на другого.

Пример для формулы **"Ты-сообщений"**: *"Пожалуй, ты никогда этому не научишься! Сейчас же прекрати бросать свой портфель в коридоре, иначе у тебя будут неприятности!"* Данное высказывание выражает нападение на другого и вызывает у него протест.

Помогите Вашему ребёнку в активном применении формулы **"Я-сообщений"**. Спросите его...

... о его чувствах (*Как ты себя сейчас чувствуешь?*)

... о причине произошедшего (*Что случилось? Почему это тебя так злит? Чего ты боишься?*)

... о возможных вариантах разрешения конфликта (*Что бы ты хотел изменить? Кто или что мог/могло бы тебе сейчас помочь? Чего бы ты хотел больше всего?*)

Иногда также помогает способ, при котором Вы сами вместо своего ребёнка формулируете словами саму ситуацию и чувства Вашего ребёнка. Выслушав Вас таким образом, ребёнок сможет лучше разобраться в себе, а также быстрее успокоиться.

### **И не забывайте о том, что:**

Формула **"Я-сообщений"** срабатывает также, неся в себе и положительный характер! *"Я рад/(а), что ты сегодня сразу отнёс свой портфель в комнату. Ты просто молодец!"*

Дополнительную информацию о программе КЛАСС2000 Вы получите в школе, где обучается Ваш ребёнок, либо по адресу:

Программа КЛАСС2000 (зарегистрированное общество), Фельдгассе 37, 90489, г. Нюрнберг, тел. 0911 / 89 121-0,

[info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)