



Привет, моя Добрая подруга. Сегодня мы узнаем, что такое сострадание и добродетель. Это очень важные понятия! Ведь без них мир наводнился бы роботами, холодно выполняющими свою работу. Именно сострадание к ближнему делает нас живыми, светлыми и любящими – настоящими Людьми.

1

Давай с тобой разберём слово **ДОБРОДЕТЕЛЬ** по составу.

ДОБРО — ДЕЛО — ДЕЛАТЬ — ДОБРО!

А теперь давай подумаем, что такое – добро. Как ты думаешь: какие из этих дел можно считать по-настоящему добрыми, а какие – не очень?

- ☐ Помочь другу списать на контрольной (он всю неделю играл после школы в приставку и не подготовился)
- ☐ Забрать из сада младшую сестру, если мама плохо себя чувствует
- ☐ Позвонить бабушке просто так, чтобы узнать, как у нее дела
- ☐ Тайком дать собаке конфету, хотя хозяева не разрешают
- ☐ Остановиться возле плачущего первоклашки: узнать, в чем дело, и отвести его к маме или учителю

2

У настоящего добра есть одна важная особенность: его делают, не ожидая взамен благодарности. Конечно, вежливый человек всегда поблагодарит за проявленную доброту – но если даже благодарности не прозвучит, ничего страшного! Главная благодарность – это тепло, которое почувствовали оба: и тот, кто сделал добро, и тот, кто его получил.

Так много приятных чувств можно ощутить, сделав одно доброе дело! Они – и есть лучшая благодарность. Вспомни какое-нибудь доброе дело, которое ты совершила, и подумай, что ты почувствовала в тот момент:

РАДОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

СОЧУВСТВИЕ

ГОРДОСТЬ

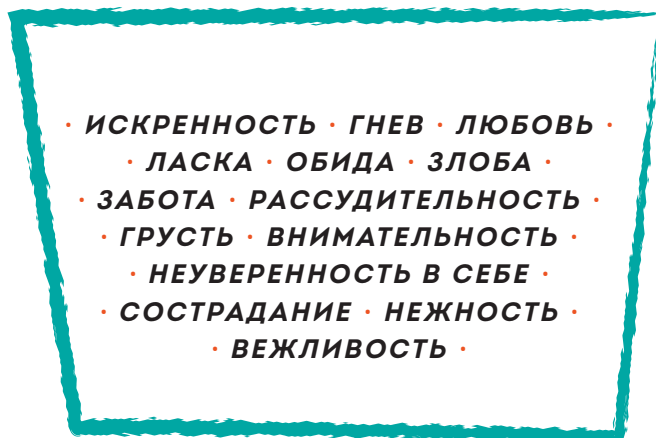
УМИЛЕНИЕ

НЕЖНОСТЬ

ТВОЙ ВАРИАНТ _____

3

Давай представим, что твоя душа – это музыкальный инструмент, похожий на арфу. И, чтобы из твоей души зазвучала нежная и прекрасная мелодия Добра, нужно задеть правильные струны. Давай ненадолго станем композиторами, и напишем, какие струны нужно задействовать, чтобы зазвучало Добро?



4

Неотъемлемая часть добродетели – Сострадание. Это тонкая наука, умение сопереживать другим людям. На первый взгляд тут нет ничего сложного, но и состраданию нужно учиться.

Сострадать – это не значит, что нужно сидеть рядом с подругой, разбившей колено, и реветь. Сострадать – это значит понять, что именно чувствует человек в данный момент. Зачем это нужно – спросишь ты? А вот зачем: если мы понимаем, что чувствует человек, почему он грустит или переживает, нам будет легче поддержать его.

Отметь фразы, которые сказал бы человек, умеющий сочувствовать:

Подруга плохо справляется с задачкой, которую ты давным давно решила. Ты скажешь:

- 1) Эх ты, глупая! Всё решить никак не можешь? Давай сюда, я-то за три минуты решу.
- 2) Я заметила, что тебе немного сложно справиться с этим примером, хочешь сделаем его вместе?

Подруга рассказывает тебе грустную историю, на глазах слёзы. Ты скажешь:

- 1) Да ладно, ерунда какая-то! А вот у меня вчера действительно ужас что было!!!
- 2) Я очень ценю, что ты решила рассказать мне о этом, представляю, как тебе тяжело!

Товарищ некрасиво поступил с вашей общей подругой и теперь не знает, как попросить прощения:

- 1) Слушай, приятель, просто забей! Тут вообще не о чем париться.
- 2) Да-а, неприятная ситуация. Но ты прав – очень важно наладить отношения! Просто будь искренним и попробуй извиниться – я уверена, она поймет!

5

Совершая добрые дела всегда нужно думать о том, а действительно ли они нужны тем, кому мы собираемся помочь. Да-да, добром тоже можно навредить, даже действуя из самых лучших побуждений!

Если ты не уверена, нужна ли твоя помощь, лучше спросить. Давай порепетируем!

Ты видишь на улице бедного бездомного котеночка. Как здорово было бы взять его домой! Твои действия:

- 1) Заберу котенка домой – будет сюрприз родителям!
- 2) Позвоню родителям и спрошу, можно ли принести котенка – вдруг у кого-то из нашей семьи аллергия.

Младший брат никак не может собрать простой пазл. Ты могла бы помочь ему и собрать все за пять секунд! Твои действия:

- 1) Сяду рядом и быстренько соберу пазл!
- 2) Спрошу, хочет ли он, чтобы я помогла – вдруг он хотел собрать самостоятельно.

Твоя бабушка живет одна и очень любит, когда ее навещают. Вот было бы здорово сделать ей сюрприз и забежать в гости после школы! Твои действия:

- 1) Завтра же зайду к ней – вот она обрадуется!
- 2) Сначала позвоню ей – вдруг у нее в это время дневной сон или еще какие-то дела.

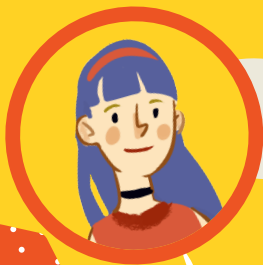
6

Иногда кажется, что в мире слишком много злобы, обид и ссор. Но на самом деле зло – оно как черное пятнышко на белой рубашке, сразу бросается в глаза. Добра и добрых людей в мире гораздо больше! Давай вспомним, какие добрые дела и поступки недавно совершила ты или твои близкие?

Я: _____

МОЯ ПОДРУГА: _____

МОИ БЛИЗКИЕ: _____



Доброго тебе дня, О, Благороднейшая! Ого, слышишь, как я тебя назвала? А ведь ты не графиня и не княжна. Конечно! Ведь вовсе не обязательно обладать титулами, чтобы быть благородным человеком. Давай разбираться вместе.

1

На самом деле благородство никак не связано ни с происхождением ни с внешностью. Истинное благородство – это красота и широта души, которые есть у каждого из нас. Просто у некоторых они еще не проявились.

Как по-твоему можно описать по-настоящему благородного человека? Подчеркни верные утверждения.

Он считает себя самым умным и самым красивым

Он всегда уважает чужое мнение, даже если не согласен с ним

Он вежлив с окружающими

Он всегда хорошо и дорого одет

Он ведет себя с близкими честно и открыто

Он не отвечает злом на зло

**2**

Каждый может обнаружить в своей душе ростки благородства. Это совсем не так сложно, как может показаться! Наверняка ты тоже очень часто проявляешь благородство. Давай проверим!

Благородство – это умение прощать.

Я недавно простила _____

Благородство – это умение благодарить.

Я всегда благодарю _____ за _____

Благородство – это забота и помощь другим людям.

Я забочусь о _____ и помогаю _____

Благородство – это готовность работать над собой

(улыбаться, не хмуриться, не ныть, не ругаться, не обзывать).

Я очень стараюсь _____

3

А еще благородство – это умение прощать и забывать зло. Злопамятные люди всегда носят с собой тяжкий рюкзак с грузом своих Больших Обид и Маленьких Обидок. Ох как тяжело им тащить этот груз! Ведь он тянет их вниз, мешая им расти и развиваться. Отметь качества, которые есть в твоём Рюкзаке Обид – и подумай, что нужно сделать, чтобы избавиться от них.



ОБИДЧИВОСТЬ

ПРИВЫЧКА ОТВЕЧАТЬ ЗЛОМ НА ЗЛО

ЗЛОПАМЯТНОСТЬ

ВЫСОКОМЕРИЕ

ЛЖИВОСТЬ

МСТИТЕЛЬНОСТЬ

4

Ну и наша с тобой любимая рубрика – поэзия! Подставь слова в стихотворение так, чтобы оно получилось рифмованным и красивым.

Благородство – что за _____?
 Поддержать старушке _____!
 Разве это _____?
 Меч, доспехи – Вот что _____!
 Чтоб принцессу и _____
 И огромную _____
 Нет, скажу тебе, котёнок! Дело вовсе не в драконах!
 Дело в нежности, в _____
 В добром, дружеском _____
 Зла не помнить, добрым _____
 Научиться жизнь _____!

*прощении, модно, зверь, общении, благородно, корону,
 дверь, любить, прощении, дракона, быть.*

5

Представь, что ты – благородная воительница на прекрасном коне, но только не в Средневековье, а сейчас, когда с мечом и в доспехах по улицам ходить уже нельзя. Но ты можешь вооружиться другими вещами, которые помогут тебе в борьбе со злом! Давай подумаем, какими?



Добрая улыбка
 Слова поддержки
 Умная и интересная книга
 Работа над собой
 Добрые дела
 Умение прощать и забывать обиды
 Умение понять и почувствовать другого

6

Ты как волшебница можешь превращать злых драконов в добрых единорогов с помощью Волшебной палочки благородства. Давай посмотрим на два столбца ниже и соединим друг с другом темные качества, и то, во что их преобразило благородство.

Зависимость от мнения окружающих
 Скрытность и замкнутость
 Упадок сил, лень и постоянная скука
 Злопамятность и обидчивость
 Жадность и скупость

Умение забывать плохое и думать о хорошем
 Щедлость души и сердца
 Умение идти своим собственным путём
 Энергичность и желание узнавать новое
 Открытость и искренность

7

Давай подберём тебе тотемное животное! Какое животное ты считаешь самым классным и благородным и на кого бы ты хотела быть похожа?



Я бы хотела быть похожей на львицу,
ведь она – сильная, щедрая и уверенная в себе.



Я бы хотела быть похожей на слониху,
ведь она – спокойная, рассудительная, мудрая.



Я бы хотела быть похожей на орлицу,
ведь она – быстрая, гордая, справедливая.



Я бы хотела быть похожей на тигрицу,
ведь она – смелая, ловкая, умная, терпеливая.

Твое животное _____



Привет, Счастливица! Сегодня мы с тобой обсудим самое ценное, что у тебя есть – твою Жизнь. Да-да, иногда ты расстроена и думаешь, что у кого-то другого жизнь получше. Но на самом деле твоя жизнь – самая прекрасная, нужно только научиться ценить ее!

1

Жизнь – штука непростая, но такая интересная!! Подумай, сколько всего нового ты уже узнала и увидела в жизни. И это только начало!

Давай ненадолго вернёмся в прошлое и вспомним все самые интересные вещи, которые ты видела и делала в жизни.

После того, как напишешь, обменяйся эмоциями с друзьями.

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА, В КОТОРЫХ Я БЫЛА:

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ, КОТОРЫЕ Я ЧИТАЛА:

САМЫЙ КЛАССНЫЙ СОН, КОТОРЫЙ Я ПОМНЮ:

САМОЕ КРАСИВОЕ ЗРЕЛИЩЕ, ЧТО Я ВИДЕЛА:

САМОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ, О КОТОРОМ Я ЗНАЮ:

Всегда держи в сердце то прекрасное, что есть в твоей жизни!

2

Иногда людям кажется, что по-настоящему радоваться можно только ценностям или покупкам. Например, новому смартфону или крутому велосипеду. На самом деле это совсем не так! В жизни есть множество вещей, которые не стоят ни копейки – а доставляют массу удовольствия.

Отметь то, что тебе нравится:

- ☐ потягиваться с утра в теплой постели
- ☐ смотреть из окна на первый снег
- ☐ хохотать до слез
- ☐ гладить мягкую шерсть кошки
- ☐ нюхать красивые цветы
- ☐ обнимать тех, кого любишь
- ☐ отдыхать после непростого дня в школе
- ☐ смотреть на звездное небо
- ☐ качаться на качелях

Впиши свое _____

3

Всем иногда бывает грустно – это нормально и в этом нет ничего страшного. Самое главное – не грустить слишком долго, ведь тоска и обиды забирают у тебя энергию, которая нужна для того, чтобы радоваться жизни!

Посмотри на список ниже и отметь, что нужно делать, чтобы избавиться от обиды, злости или грусти.

Запереться в комнате и ни с кем не разговаривать

Сломать что-нибудь, чтобы выпустить злость

Поделиться переживанием с близкими и вместе искать выход

Накричать на кого-нибудь

Сделать доброе дело

Постараться простить человека, который тебя обидел

Первым сказать «извини, я была неправа»

4

На все события, происходящие у нас с тобой в жизни, можно посмотреть с нескольких сторон. Того, кто хочет видеть мир серым и грустным, не обрадует даже самое интересное и веселое событие – совсем как Ослика Иа-Иа. Но мы же с тобой не ослики, правда? Давай постараемся придумать и найти радостный выход из любой ситуации!

Родители заставляют тебя ложиться спать рано.

Плюс:

Зато с утра я смогу проснуться вовремя, в нормальном настроении, не буду чувствовать себя уставшей и смогу спокойно позавтракать и собраться в школе без паники и спешки.

Вы с мамой давно собирались в кино, но когда приехали, билетов в кассе уже не было.

Плюс:

Вы поссорились с подругой: она не хотела уступить в игре и навязывала свои правила.

Плюс:

Вместе с подругой вспомните любую неприятность, которая произошла с каждой из вас, и помогите друг другу найти в ней положительные стороны.

Ты:

_____, но это было не так уж плохо, потому что _____

Подруга:

_____, но это было не так уж плохо, потому что _____

5

Часто люди начинают ценить материальные вещи больше, чем дружбу, любовь и уважительные теплые отношения. И забывают о том, что вещь потеряется, сломается, покроется пылью, а вот близкие отношения и счастливые воспоминания останутся с нами навсегда. Представь, как выглядел бы мир без улыбок и смеха, без крепких объятий и дружеской руки. Ужас!

Посмотри на действия, описанные ниже, и отметь, какие эмоции они у тебя вызывают:

ОЩУЩАТЬ ЗАПАХ МАМИНОГО ПИРОГА 

ГУЛЯТЬ В ПАРКЕ С ПОДРУГОЙ

СМОТРЕТЬ ФИЛЬМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

СТРОИТЬ ШАЛАШ ИЗ ОДЕЯЛ

ПУСКАТЬ КАМУШКИ ПО ВОДЕ

СЛУШАТЬ МОРЕ В РАКУШКЕ



6

Иногда, когда сложно и тяжело, мы забываем, как прекрасна жизнь. На самом деле каждый человек счастлив внутри – надо только найти и раскопать этот маленький и тёплый комочек.

Подумай и напиши, почему тебя можно назвать счастливым человеком:

Я – СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК, ПОТОМУ ЧТО _____

7

Ценить и любить жизнь, несмотря на её сложности, нам помогают наши внутренние защитники и помощники. Они, как фонарик в тёмном лесу, освещают наш путь!

Какой символ соответствует понятию ниже:



ТРУДОЛЮБИЕ
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
ВЕРУ В СЕБЯ
ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ
ЧУВСТВО ЮМОРА
УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ

Напиши список тех, с кем бы ты хотела поделиться радостью и любовью к жизни.