



Привет!

Мы хотим поощрять, развивать и прославлять доброту. Мы берем на себя смелость выставить доброту на всеобщее обозрение, чтобы она играла более значительную роль в нашей повседневной жизни.

В этом наборе вы получите средства и предложения для проведения занятия, посвященного доброте и дающего участникам возможность поделиться мыслями и впечатлениями о доброте, а также черпать вдохновение.

Мы очень (!) ждем ваших отзывов о работе с этим комплектом в вашей общине.

Email: BKIND@BKIND.WORLD | Тел.: **+972-54-5966101** (Дан), **+972-58-6719888** (Юли)

Что есть в этом документе?

Руководящие принципы.....	2
Цель занятия	2
Общий ход занятия	2
Рекомендуемое количество участников	5
Рекомендуемая продолжительность	5
Кстати.....	5
И последнее.....	5
Ход занятия	7
Банк добрых дел	13
Ссылки на дополнительные материалы и вдохновляющие видеоролики	15
Что такое карточка VKind?	16



Занятие Bkind, летний лагерь, Венгрия

Руководящие принципы

Цель занятия

Основная цель занятия состоит в том, чтобы укрепить в участниках ощущение способности делать добро. Этот процесс состоит из трех этапов:

1. Повышать осведомленность о доброте (через обсуждения и вдохновляющие видео)
2. Поощрять вдохновение через идеи, примеры, мотивацию и факторы, побуждающие проявлять доброту (а также через обсуждения и вдохновляющие видеоролики)
3. Проявление доброты на практике (попытки практической реализации предложенных идей группой людей)

Общий ход занятия

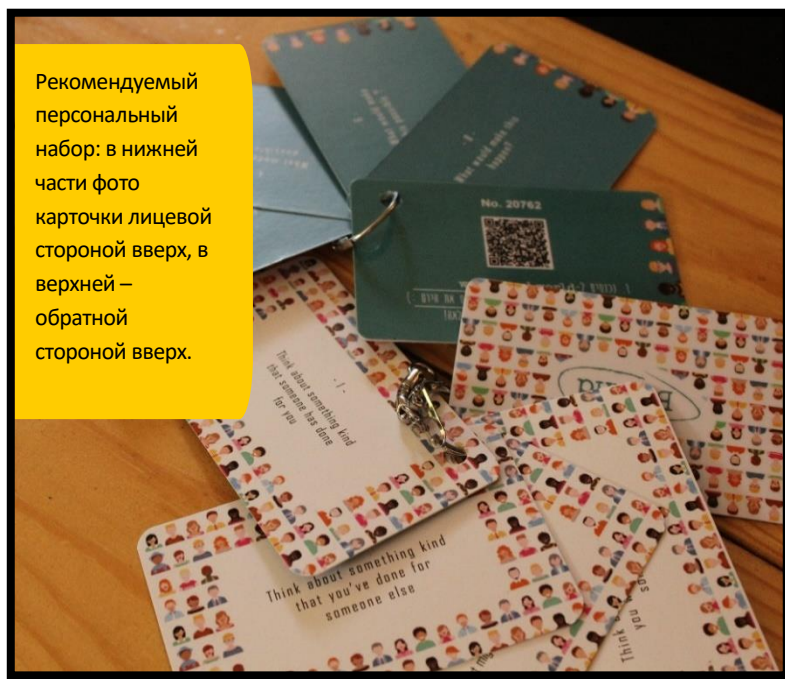
Все занятие состоит из трех частей: обсуждение под руководством модератора, личные/групповые карточки (в зависимости от выбранного вами варианта), благодаря которым осведомленность о доброте повышается благодаря примерам участников. На втором этапе

участники получают карточку VKind и проводят занятие на основании принципов, которые они обсудили ранее. На третьем этапе участники распространяют добро, вооружившись конкретными идеями (высказанными в ходе обсуждения) и активированной карточкой VKind.

Содержание набора

В конце этого документа приложены страницы, в которых содержатся вопросы, выполненные как карточка VKind, которую участники получают в конце проекта. Эти страницы можно распечатать и использовать разными способами:

- Оптимальный способ – напечатать их в формате карточки VKind (они уже подготовлены для распечатки в таком виде), собрать их на кольцо для ключей вместе с настоящей карточкой VKind и раздать такую стопку каждому участнику. Так участники смогут познакомиться с индивидуальным опытом и найти ответы на собственные вопросы, независимо от того, хотят ли они принять участие в общем мероприятии. В конце участники могут забрать карточки VKind себе, оставив вам карточки для обсуждения, которые вы впоследствии можете использовать для других видов деятельности (может быть, передавать их другим модераторам или меняться с ними).
- В противном случае вы можете распечатать их один раз в более крупном формате (например, А4) и развесить их по стенам помещения, где проводится занятие, или даже разложить на полу, чтобы участники переходили от вопроса к вопросу (в соответствии с серийными номерами вопросов).



Рекомендуемое оборудование

- Рекомендуется использовать проектор и экран (и беспроводную сеть – или же предварительно скачайте видео на компьютер), чтобы показать ролики в начале и в конце занятия, а также чтобы иметь возможность показать Карту доброты Bkind, которая действительно сильно укрепляет мотивацию и позволяет отслеживать добрые дела в рамках занятия (и после его завершения) в режиме реального времени, когда они появляются на Карте доброты.
- Также будет хорошо, если у вас будет доска, где можно будет записывать (кратко) ключевые слова, суммирующие обсуждение. Вы можете разделить доску на две половины:
 1. С одной стороны записывайте добрые дела, о которых рассказывают участники. Ответы на лицевой стороне карточек; вопросы 1, 3, 5, 7. В конце у вас получится собственный банк добрых дел.
 2. С другой стороны записывайте условия. Ответы на оборотной стороне карточек, вопросы 2, 4, 6, 8. В конце у вас получится банк условий.

Вот пример того, как это может выглядеть:

Необходимые условия	Добрые дела
Располагать временем	Помочь с переездом
Обращать внимание	Сделать кому-то комплимент
Иметь больше, чем мне нужно для себя	Выслушать человека
Знать, что нужно другому человеку	Помочь написать резюме
Знать, чего я хочу, и уметь просить этого	Помочь сестре с племянниками
Научиться отдавать, чтобы со спокойной душой принимать	Помочь человеку вписаться в среду
...	...
...	...

* Для удобства чтения вы можете подразделить список добрых дел на категории, например, физическая/логистическая помощь, эмоциональная помощь и т. д. Вы можете сразу записывать примеры по категориям, если все по отдельности записать трудно.



Рекомендуемый возраст

Занятие в принципе больше всего подходит для подростков от 12 лет. Тем не менее, проект чрезвычайно гибкий, и можно модифицировать его под более юную аудиторию. Мы добавили базовые рекомендации по модификации, они выделены **оранжевым** цветом.

Рекомендуемое количество участников

Размер группы может быть разным; если группа насчитывает больше 10-12 участников, у вас может не хватить времени, чтобы каждый человек принял участие в каждом раунде (каждом вопросе). В этом случае пусть только некоторые участники выскажут свое мнение / приведут примеры в каждом раунде (так чтобы в итоге у каждого была возможность высказаться). Кроме того, группу можно поделить на небольшие подгруппы по 4-5 человек в каждой, чтобы внутри группы каждый получил максимальную возможность выразить свою мысль. В этом случае вы можете выдать каждой группе несколько страниц и ручку, предложив им записать примеры, которые возникнут в ходе обсуждения.

Рекомендуемая продолжительность

Все предложенное здесь занятие должно продлиться от 40 минут до часа. Практическая работа по совершению добрых дел может занять 10 минут или целый час. **Вы можете пропустить обратную сторону карточек (и обсудить только вопросы 1, 3, 5, 7), вы можете приводить не более 3-4 примеров в каждом раунде (вопросе) и/или использовать только первые две карточки (вопросы 1, 2, 3, 4).**

Кстати...

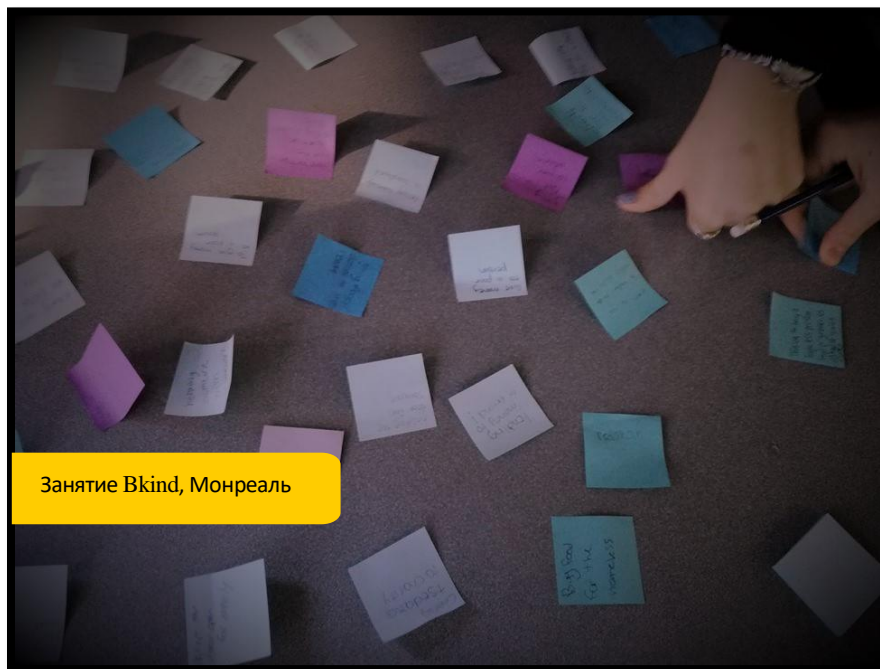
Вопросы распределены по уровню сложности от признания к вдохновению и практическим действиям. Если у вас совсем юные участники и занятие дается им тяжело, вы можете пропускать вопросы и переходить сразу к финальной части – активации карточки Bkind и добрым делам.

И последнее...

Если вы преследуете дополнительную цель – укрепить дружеские отношения и взаимную ответственность внутри группы (то есть если это не случайная группа людей, а уже сложившийся коллектив, который многое объединяет, например, это члены одной семьи, коллеги, участники одного молодежного движения, ученики одного класса и т. д.), рекомендуется поощрять



участников отвечать, имея в виду контекст группы. Попросите членов группы говорить об общем опыте, чтобы деятельность отвечала потребностям группы.



Ход занятия

Этап	Что делать	Объяснение, предложения, примеры
Пробуждение интереса и любопытства	Показать видео: Что ему дает его доброта? (3:05 мин)	В конце этого документа вы найдете список похожих видео и сможете выбрать то, которое покажется вам наиболее подходящим
Обсуждение - начало	Раздача / демонстрация карточек	<p>Вы можете начать сразу с первого вопроса или сделать небольшое предисловие, приглашая группу к обсуждению и предлагая им высказываться. Напомните, что если они будут участвовать активно, они получат намного больше удовольствия от занятия.</p> <p>Рекомендуется заранее продумать собственные примеры, которыми вы сможете поделиться при необходимости в ходе обсуждения, а также создать безопасную среду для честного высказывания. Также рекомендуется приводить примеры из повседневной жизни, потому что когда речь идет о добрых делах, есть тенденция сразу замахиваться на что-то масштабное, вроде волонтерства в больницах или помощи в проведении ремонта. С вашей помощью участники могут подумать об этом и научиться ценить повседневные поступки своих близких друзей, родственников, соседей и т. д. Ниже приведены примеры.</p> <p>Примечание: Не заставляйте никого говорить. Поощряйте тех, кто хочет высказаться, и время от времени предлагайте другим присоединиться, чтобы для них самих занятие прошло с максимальной пользой.</p> <p>Вы можете дать участникам какой-нибудь проводок или веревку и предложить им держаться за нее, передавая свободный конец следующему, кто захочет высказаться. В конце обсуждения в центре круга получится сеть – во-первых, передавать друг другу такую нить интересно и весело, и кроме того, это может служить метафорой сети, которую мы создаем, распространяя доброту и взаимную ответственность.</p>

Первая карточка, вопрос № 1.	Подумайте о каком-нибудь добром деле, которое кто-то сделал для вас	<p>Предложите участникам вспомнить события последней недели или двух, чтобы они обратили внимание на добрые дела в обыденной жизни.</p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Моя подруга заметила вчера, что я устал, и сама принимала гостей - Сосед увидел, что мой ребенок упал и заплакал. Он подошел и стал рассказывать ему смешные истории, и ребенок забыл о боли - Мой коллега послал мне письмо, в котором высоко оценил проект, над которым я работаю - Папа помог мне убрать в комнате - Одноклассник помог мне с уроками, когда узнал, что я не сделал их
Первая карточка, вопрос № 2	Как вы себя чувствовали в этот момент?	<p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что кто-то обращает на меня внимание - Что меня любят - Облегчение - Что мир на самом деле прекрасен - Что в мире есть добрые люди - Что все не так плохо - Меня это обрадовало
Вторая карточка, вопрос №3	Подумайте о добром поступке, который вы совершили для кого-то	<p>Опять предложите участникам вспомнить события последней недели или двух, чтобы они обратили внимание на добрые дела в обыденной жизни.</p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я пошел поблагодарить всех, кто подготовил это событие - Раз в месяц я прихожу к маме и помогаю ей по дому - Я увидел, что кассирша в магазине нервничает, разговаривая с покупателем. Поэтому я помог ей найти нужный товар и позвал менеджера, которого она искала - Я увидел собаку, которая пыталась перейти улицу, и перешел вместе с ней (а потом вернулся обратно), чтобы ее не сбила машина - Мусорная урна на детской площадке не закрывалась, потому что там было слишком много мусора. Я прижал мусор камнем, чтобы крышка закрылась и мусор не разнесло вокруг - Я увидел на тротуаре опасное место, где появились трещины, и

		<p>позвонил на муниципальную горячую линию</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одноклассница сказала, что она проголодалась, и я отдал ей свой завтрак
Вторая карточка, вопрос № 4	Почему это стало возможно?	<p>Предложите участникам подумать, что нужно, чтобы это действие повторилось?</p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я знал, что ему нужно - У меня было время, я не торопился - Мне было приятно - У меня было больше необходимого - У меня было что-то, чего нет у других, какое-то преимущество, которым я мог поделиться с другими - Я нес ответственность и чувствовал, что это мой долг
Третья карточка, вопрос № 5	Было бы отлично, если бы кто-нибудь сделал доброе дело для вас. Что это может быть?	<p>Предложите участникам сначала подумать над этим вопросом.</p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я ищу кого-нибудь, кто помог бы мне держать себя в форме - По вторникам мне нужно, чтобы кто-нибудь забирал ребенка из сада, чтобы я мог еще час оставаться на работе - Было бы отлично, если бы кто-нибудь помог мне повесить шторы в квартире - Мне нужна особая обувь, и мне бы хотелось, чтобы кто-нибудь помог мне найти ее онлайн - Мне нужно написать резюме, и я не знаю, как правильно это сделать - Было бы неплохо знать, что кто-нибудь может присмотреть за моей кошкой, если я уеду на день или два - Мне нужен кто-то, кто разбирается в математике, чтобы помочь мне подготовиться к экзамену - Моя форменная футболка порвалась, так что если у кого-то есть лишняя, мне бы очень хотелось получить новую
Третья карточка,	Что для этого нужно?	<p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нужно попросить маму, она обещала помочь

вопрос № 6		<ul style="list-style-type: none"> - Может быть, написать пост с просьбой о помощи - Прежде всего, дать другим людям возможность помочь мне - Надо сделать это своим приоритетом, записать в ежедневник - Сказать об этом вслух :) - Если я буду чаще помогать другим, потом мне проще будет принимать помощь
Четвертая карточка, вопрос № 7	Подумайте, какое доброе дело вы бы хотели сделать для другого человека	<p>Предложите участникам сначала подумать над этим вопросом.</p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я прекрасно разбираюсь в садоводстве, я готов помочь советом всем, кому нужно - Я должен извиниться перед одним человеком, мне нужно найти в себе силы и извиниться - Может быть, я могу как-нибудь принести на работу печенье собственной выпечки, чтобы начать день с хорошего настроения - Автобусная остановка, на которой я бываю каждое утро, очень грязная, и меня это раздражает. Может быть, стоит начать собирать мусор, хотя бы понемногу - Если я разберу шкаф, я уверен, что там найдется множество вещей, которые можно отдать - Я хороший стилист и могу помочь желающим - Я могу обращать больше внимание на то, чтобы класть вещи на место, и более активно помогать в уборке квартиры
Четвертая карточка, вопрос № 8	Как это реализовать?	<p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я буду предлагать время от времени, и в какой-то момент кто-нибудь примет предложение - Мне нужно найти для этого время, распределить приоритеты - Надо, чтобы больше людей знали обо мне - Надо, чтобы я знал, что им нужно - Мне надо записать это в ежедневник - Время. Мне нужно больше времени - Надо делать это вместе с кем-то, чтобы мы подбадривали друг друга и напоминали друг другу - Мне надо чаще и ближе общаться с X, и тогда я узнаю, чем, как и

		когда я могу помочь
Пятая карточка – карточка Bkind!	Объяснение и активация	<p>Подробные объяснения по поводу карточек содержатся в конце этого документа :)</p> <p>Инструкция по активации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зайдите с телефона на сайт www.bkind.co 2. Выберите предпочтительный способ регистрации (Facebook/Google/электронная почта). Не волнуйтесь, программа не будет публиковать постов от вашего имени. 3. Нажмите кнопку «+» и выберите «Активировать карточку» 4. Введите данные карточки 5. Нажмите кнопку «+» и выберите «Добавить доброе дело» 6. Расскажите о добром деле, которое вы придумали / обсудили в начале разговора, отвечая на вопрос 1 7. Всегда держите карточку при себе, чтобы вы в любой момент могли отдать ее <p>Предложите всем активировать карточки одновременно во время занятия, чтобы можно было сразу увидеть на экране (если он у вас есть) маленькие сердечки, появившиеся на Карте доброты.</p>
Делаем добрые дела	Перерыв в работе группы, в ходе которого каждый участник по отдельности или в команде пытается сделать доброе дело	<p>Итак, у каждого из вас появились идеи добрых дел, каждый знает, что нужно, чтобы их реализовать, и у каждого есть карточка Bkind. Вперед!</p> <p>Участники получают определенное время (в зависимости от ваших возможностей), чтобы выйти и попробовать реализовать на практике то, о чем они говорили.</p> <p>Если кто-то еще не решил, что ему сделать, можно начать с того, чтобы вспомнить примеры (особенно, если во время обсуждения вы записывали их на доске). Многое можно сделать специально (а не спонтанно), и вы можете черпать идеи из списка ниже.</p>
Итоги	Все возвращаются обратно	Рекомендуется завершить занятие, собрав участников вместе и обсудив их впечатления от практической работы.

Завершение	Демонстрация ролика: Krizovatka - Love (4:35 мин)	В конце этого документа вы найдете список предлагаемых видеороликов и сможете выбрать тот, который вы сочтете подходящим
------------	--	--

Банк добрых дел

Мы составили список добрых дел, которые участники могут совершить, выйдя на практическое занятие. Мы понимаем, что не каждое доброе дело можно совершить на практике и существует масса различных ограничений, но думаем, что этот список может пригодиться.

Добрые дела на улице

- собрать мусор, помочь охране окружающей среды
- набросать мелочи в автомат по продаже напитков / парковочный счетчик / копировальную машину / детские аттракционы в торговом центре и написать записку с объяснением
- встать в людном месте и петь веселые песни прохожим
- улыбаться незнакомым людям на улице, приветствовать их
- пропустить кого-нибудь впереди себя в очереди
- преподнести маленькие подарки – открытку, цветок, что-нибудь вкусное – работникам сферы обслуживания, например, водителю автобуса, уборщице, охраннику

Добрые дела на работе

- Поговорите с кем-нибудь, с кем вы никогда раньше не разговаривали
- Подумайте, чей труд остается незамеченным, и поблагодарите этого человека
- Поблагодарите коллегу за совместный труд
- Предложите кому-нибудь помощь в работе или дайте хороший совет
- Познакомьте не знакомых друг с другом людей – это может оказаться полезным

Добрые дела для друзей и родных

- Обнимите кого-нибудь или сделайте комплимент
- Поделитесь с кем-нибудь любимой песней (можно послать ее и объяснить, почему вы это делаете)
- Опубликуйте хорошие новости в социальных сетях
- Соберитесь с силами и извинитесь перед другим человеком
- Соберитесь с силами и поблагодарите другого человека
- Скажите родителям, братьям/сестрам, супругу/супруге, партнеру/партнерше, как вы их любите

- Позвоните близкому человеку и скажите ему, как он вам дорог
- Напишите кому-нибудь настоящее письмо и пошлите его по почте
- Восстановите контакт со старым другом

Благодарим вас за создание новых цепочек доброты, благодарим за участие и помощь другим.
Мы очень хотим знать, как идут дела! Расскажите нам!

Наша контактная информация:

Email: BKIND@BKIND.WORLD | Тел.: **+972-54-5966101** (Дан), **+972-58-6719888** (Юли)



Занятие Bkind в детском саду, Израиль

Ссылки на дополнительные материалы и вдохновляющие видеоролики

1. TED talk [Говорите о том, что вам дорого, и требуйте этого у других](#) (16 мин., англ. яз.)
2. TED talk [Почему нужно разговаривать с незнакомцами](#) (12 мин., англ. яз.)
3. TED talk [Вы отдаете или берете?](#) (рекомендуется для корпоративных встреч) (13,5 мин., англ. яз.)
4. TED talk [Почему одни люди больше альтруисты, чем другие](#) (12,5 мин., англ. яз.)
5. TED talk [Искусство просить](#) (4 мин., англ. яз.)
6. TED talk [Противоядие от апатии](#) (7 мин., англ. яз.)
7. TED talk [Как одно доброе дело в день может изменить вашу жизнь](#) (6 мин., англ. яз.)
8. TED talk [Больше добра: Добрые дела из всех 50 штатов](#) (18 мин., англ. яз.)
9. Мультфильм [Добро везде и всюду](#) (1 мин., англ. яз.)
10. Сюжет о [Bkind](#) в израильских новостях(3 мин., иврит)
11. Фрагмент фильма [Заплати другому](#) (3 мин., англ. яз., субтитры на иврите)
12. Клип [Вдохновляя доброту каждый день](#) (2,5 мин., англ. яз.)

[Заказать карточки BKind](#)



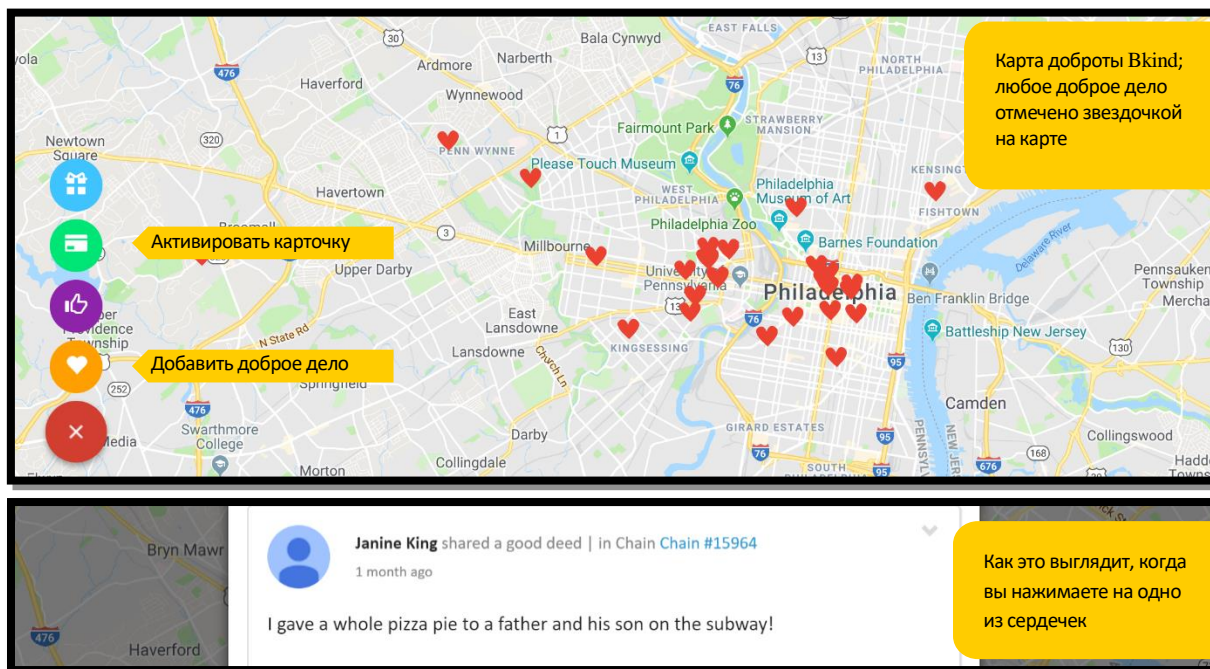
Что такое карточка BKind?

Карточка Bkind позволяет вам создавать **цепочки** добрых дел, объединяющие разных людей, так что из одного доброго дела возникает два, потом три и так далее. В результате образуются бесконечные цепочки по всему миру, в любом месте, куда попадет карточка, а участники цепочки получают радостные оповещения каждый раз, когда добавляется новое доброе дело.

Сегодня (в мае 2018 г.) в мире существует более 27 000 карточек BKind на трех языках (английский, иврит, русский), которые действуют на базе социальной платформы BKind в 20 странах. Каждый день они дарят людям новые возможности радоваться человеческой доброте.

У вас есть карточка? Либо вы получили ее в подарок во время такого занятия, как сегодня, либо вы сделали доброе дело другому человеку и он решил поблагодарить вас :)

Прежде всего, нужно активировать карточку (следуйте инструкции на карточке и на сайте), расскажите о добром деле, которое кто-то сделал для вас или которое вы сделали для кого-то, или то и другое – количество добрых дел на одну карточку не ограничено – а потом просто всегда носите карточку с собой, чтобы вы могли в любой момент отдать ее кому-то.



[Заказать карточки Bkind](#)

