



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

**Что есть в этом документе?**

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

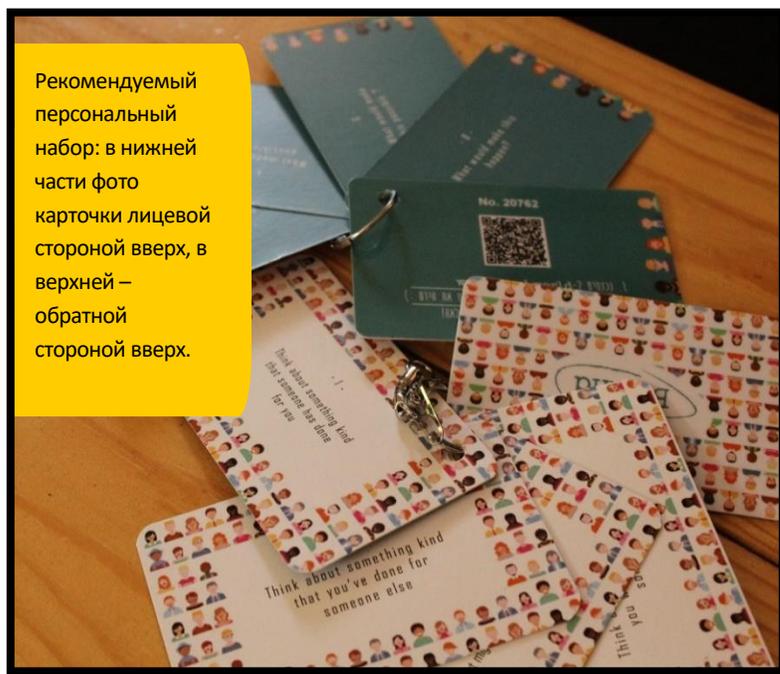
Все занятие состоит из трех частей: обсуждение под руководством модератора, личные/групповые карточки (в зависимости от выбранного вами варианта), благодаря которым осведомленность о доброте повышается благодаря примерам участников. На втором этапе

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...**

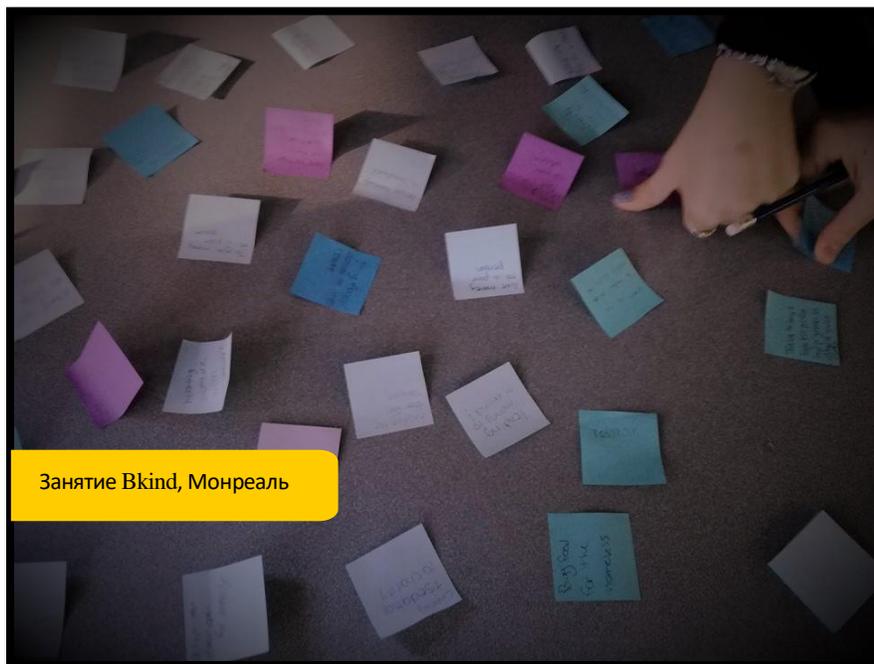
**Вопросы распределены по уровню сложности от признания к вдохновению и практическим действиям. Если у вас совсем юные участники и занятие дается им тяжело, вы можете пропускать вопросы и переходить сразу к финальной части – активации карточки Bkind и добрым делам.**

### **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: <a href="#">Что ему дает его доброта?</a> (3:05 мин)	В конце этого документа вы найдете <a href="#">список похожих видео</a> 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	Предложите участникам вспомнить события последней недели или двух, чтобы они обратили внимание на добрые дела в обыденной жизни.  Примеры: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Моя подруга заметила вчера, что я устал, и сама принимала гостей</li> <li>- Сосед увидел, что мой ребенок упал и заплакал. Он подошел и стал рассказывать ему смешные истории, и ребенок забыл о боли</li> <li>- Мой коллега послал мне письмо, в котором высоко оценил проект, над которым я работаю</li> <li>- Папа помог мне убрать в комнате</li> <li>- Одноклассник помог мне с уроками, когда узнал, что я не сделал их</li> </ul>
Первая карточка, вопрос № 2	Как вы себя чувствовали в этот момент?	Примеры: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что кто-то обращает на меня внимание</li> <li>- Что меня любят</li> <li>- Облегчение</li> <li>- Что мир на самом деле прекрасен</li> <li>- Что в мире есть добрые люди</li> <li>- Что все не так плохо</li> <li>- Меня это обрадовало</li> </ul>
Вторая карточка, вопрос №3	Подумайте о добром поступке, который вы совершили для кого-то	Опять предложите участникам вспомнить события последней недели или двух, чтобы они обратили внимание на добрые дела в обыденной жизни.  Примеры: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Я пошел поблагодарить всех, кто подготовил это событие</li> <li>- Раз в месяц я прихожу к маме и помогаю ей по дому</li> <li>- Я увидел, что кассирша в магазине нервничает, разговаривая с покупателем. Поэтому я помог ей найти нужный товар и позвал менеджера, которого она искала</li> <li>- Я увидел собаку, которая пыталась перейти улицу, и перешел вместе с ней (а потом вернулся обратно), чтобы ее не сбила машина</li> <li>- 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</li> <li>- Я увидел на тротуаре опасное место, где появились трещины, и</li> </ul>

		<p>позвонил на муниципальную горячую линию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одноклассница сказала, что она проголодалась, и я отдал ей свой завтрак</li> </ul>
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"> <li>- Я знал, что ему нужно</li> <li>- У меня было время, я не торопился</li> <li>- Мне было приятно</li> <li>- У меня было больше необходимого</li> <li>- У меня было что-то, чего нет у других, какое-то преимущество, которым я мог поделиться с другими</li> <li>- Я нес ответственность и чувствовал, что это мой долг</li> </ul>
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"> <li>- Я ищу кого-нибудь, кто помог бы мне держать себя в форме</li> <li>- По вторникам мне нужно, чтобы кто-нибудь забирал ребенка из сада, чтобы я мог еще час оставаться на работе</li> <li>- Было бы отлично, если бы кто-нибудь помог мне повесить шторы в квартире</li> <li>- Мне нужна особая обувь, и мне бы хотелось, чтобы кто-нибудь помог мне найти ее онлайн</li> <li>- Мне нужно написать резюме, и я не знаю, как правильно это сделать</li> <li>- Было бы неплохо знать, что кто-нибудь может присмотреть за моей кошкой, если я уеду на день или два</li> <li>- Мне нужен кто-то, кто разбирается в математике, чтобы помочь мне подготовиться к экзамену</li> <li>- Моя форменная футболка порвалась, так что если у кого-то есть лишняя, мне бы очень хотелось получить новую</li> </ul>
Третья карточка,	Что для этого нужно?	<p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нужно попросить маму, она обещала помочь</li> </ul>

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

		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"> <li>1. Зайдите с телефона на сайт <a href="http://www.bkind.co">www.bkind.co</a></li> <li>2. Выберите предпочтительный способ регистрации (Facebook/Google/электронная почта). Не волнуйтесь, программа не будет публиковать постов от вашего имени.</li> <li>3. Нажмите кнопку «+» и выберите «Активировать карточку»</li> <li>4. Введите данные карточки</li> <li>5. Нажмите кнопку «+» и выберите «Добавить доброе дело»</li> <li><b>6. Расскажите о добром деле, которое вы придумали / обсудили в начале разговора, отвечая на вопрос 1</b></li> <li>7. Всегда держите карточку при себе, чтобы вы в любой момент могли отдать ее</li> </ol> <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). Много можно сделать специально (а не спонтанно), и вы можете черпать идеи <a href="#">из списка ниже</a>.</p>
Итоги	Все возвращаются обратно	Рекомендуется завершить занятие, собрав участников вместе и обсудив их впечатления от практической работы.

Завершение	Демонстрация ролика: <a href="#">Krizovatka - Love</a> (4:35 мин)	В конце этого документа вы найдете <a href="#">список предлагаемых видеороликов</a> 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

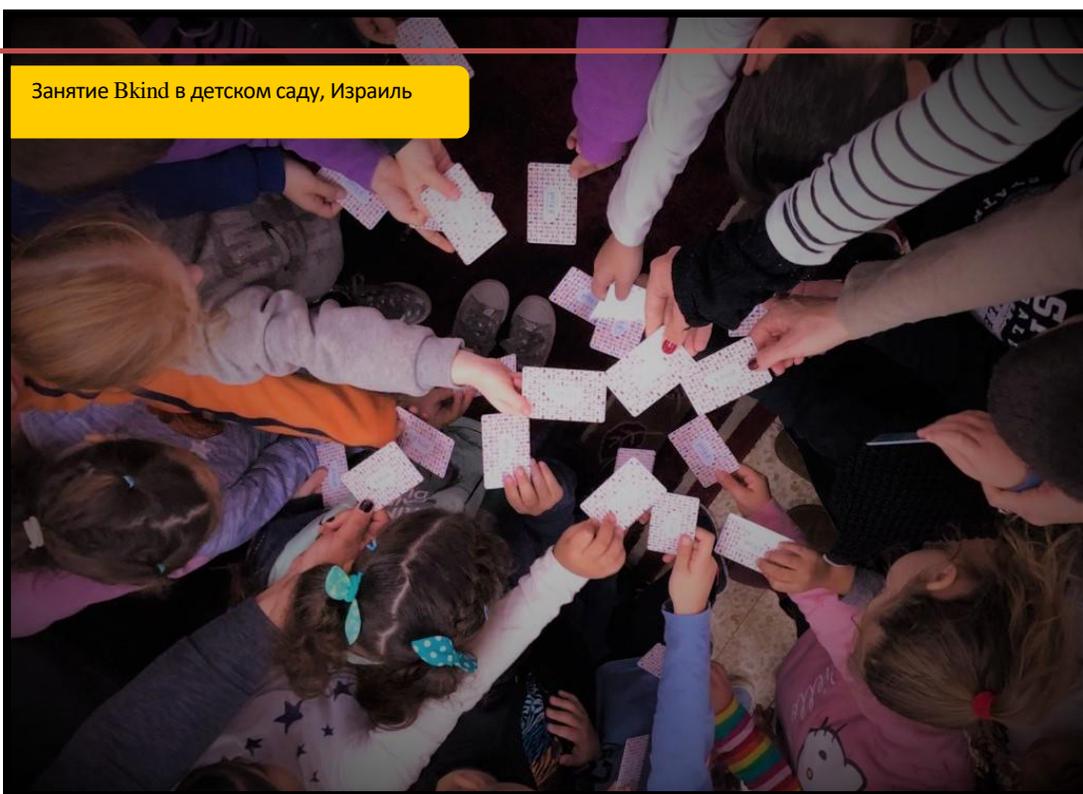
- Позвоните близкому человеку и скажите ему, как он вам дорог
- Напишите кому-нибудь настоящее письмо и пошлите его по почте
- Восстановите контакт со старым другом

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](mailto: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](#)



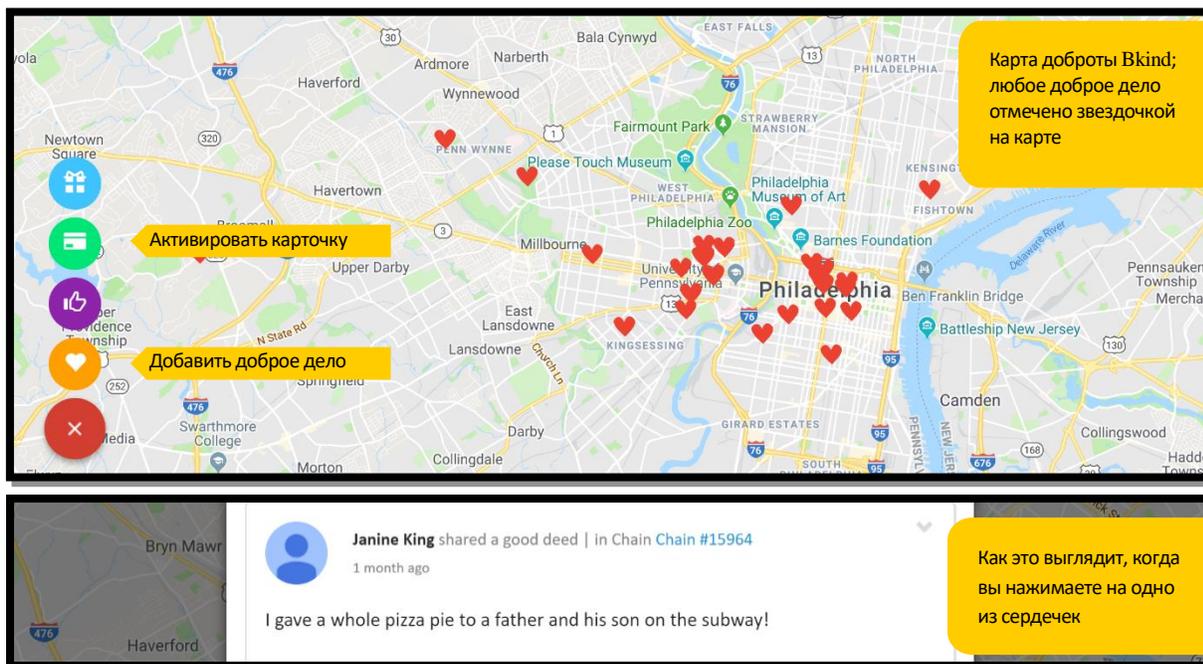
## Что такое карточка BKind?

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](#)

