

СОЧУВСТВИЕ

Цель обучения: *Научиться ставить себя на место другого и понимать его чувства.*

Контекст: *Понимание нужд домашних животных.*

Ключевые слова: *навес, сочувствие, частный*

Техническое обеспечение: CD проигрыватель, CD диск с музыкой на ваш выбор для упражнения «Размышление в тишине» или же дорожка 5 на диске Размышление в тишине, музыка к песням.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

СОЧУВСТВИЕ – ЭТО ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВ ДРУГОГО.



Обсудите моменты, когда вам было грустно, и кто-то поддержал вас, поняв, что вы чувствуете, после чего вам стало легче.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Если позволяет площадь, пусть дети лягут на пол, сформировав круг и вытянув ноги в центр.

Если нет, следуйте инструкции:

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).*

Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки. Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Спокойно слушайте музыку...

Подумайте о тех, кому сейчас грустно и плохо...

Попытайтесь понять их чувства...

Как вы можете помочь им, приободрить их?

Когда вы поднимаете настроение другим, это дарит вам радость.

Как только вы услышите звон моего колокольчика, медленно откройте глаза, посмотрите на соседа и улыбнитесь ему.

СОБАКА СЁМЫ

Сёма жил со своей семьей в частном доме. У него было две сестры и собака Бетси. Это была уже немолодая собака. Она больше не могла резво играть, как раньше. Порой, ей было даже трудно гавкать. Бетси не нравились дождь и холод. Было трудно уговорить ее на прогулку в плохую погоду, но, конечно же, ей приходилось выходить, ведь собак необходимо выгуливать. А выгуливать Бетси входило в обязанности Сёмы. Он сочувствовал собаке, ведь ему самому не нравились холод и сырость.

Позади дома была тропа, ведущая вдоль стены к небольшой постройке, где у Сёмы был шалаш. Папа хранил в постройке свои инструменты, а мама разместила там веревку, для сушки белья. Сёма обычно сидел в шалаше, пока Бетси гуляла вокруг дома.

С каждым днем было все сложнее вывести собаку на прогулку. Она выставляла одну лапу на землю и, если было сыро и холодно, сразу забегала обратно в дом. Бетси была довольно упитанной и тяжелой, и Сёма с большим трудом выталкивал ее наружу. Если мальчику так и не удавалось вывести Бетси на улицу, через пять минут она все равно крутилась у двери, прося выпустить ее, но как только открывалась дверь, снова начинала упираться. Это злило маму.

Сидя однажды в своём шалаше в солнечный сухой денек, Сёма думал, как можно решить эту проблему. «Старые люди тоже не любят холодную и сырую погоду, но они могут оставаться дома. А Бетси не может, ведь она - собака, - размышлял мальчик. – Нужно какое-то место на улице, где всегда было бы сухо».

Сёма огляделся вокруг постройки. В углу стоял старый ковер, свернутый в рулон и перевязанный веревкой. Вдруг мальчика осенило! Он отвязал веревку и развернул ковер. Рядом он нашел несколько дощечек. Он закрепил дощечки на стенах и с помощью веревки и ковра сделал для Бетси тоннель от кухни к постройке. Получился навес, где она могла бы сидеть, не боясь намочнуть во время дождя. Сёма показал собаке ее новое сухое место на улице. Казалось, Бетси

сразу поняла, что с этим делать. Медленно, пошатываясь, она зашла внутрь туннеля, виляя хвостом.

«Хорошая девочка», - подбодрил Сёма собаку.

На следующий день пошёл дождь. Бетси без упорства прошла по тоннелю из кухни в постройку.

«Умная девочка», - приговаривал мальчик.

После этого, Бетси прожила еще совсем недолго. Семья мальчика очень огорчилась, когда ее не стало, но папа Сёмы и сам Сёма по-настоящему заботились о Бетси, пытались понять, что чувствовала собака и что ей было нужно. Папа был доволен сыном, и вскоре они вместе пошли забирать нового питомца из приюта.

Папа был уверен, Сёма и его сестры смогут хорошо заботиться об их новом четвероногом друге Рексе. И они действительно оправдали его доверие.



ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Когда Бетси не любила выходить на улицу?
4. Как Сёма помог собаке?
5. Что случилось в конце истории?
6. Какое название вы бы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ОБРЕТИ ЛЮБОВЬ

автор слов и музыки: Сара Джон (Sara John)

Любовь не найти,
Пока сам не полюбишь.
Мир обрести
Нужно в сердце своем.
В поисках истины
Честь раздобудешь.
О ценностях в жизни мы песню поем.

Чтоб радостным быть,
Нужно радость умножить,
Счастье свое
Видя в счастье других.
Крепкая дружба
Нам в этом поможет,
И вместе мы сможем в гармонии жить.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ролевая игра

(Чтобы сравнить разное поведение детей и их чувства при этом)

а) Двое детей встают по разным сторонам комнаты. Один кричит другому: «(Имя), куда ты идешь?»

Что почувствовал ребенок, которому кричали?

Другой говорит: «Я иду в магазин», и так далее.

б) Та же сцена, только один ребенок подходит к другому и задает вопрос спокойно.

Учитель спрашивает детей, какая из двух сцен им понравилась больше первая или вторая?

в) Двое детей выходят вперед. Один ребенок выходит за дверь, грубо захлопывая ее перед другим ребенком.

Что чувствовали дети, когда дверь захлопнулась у них прямо перед лицом?

г) Та же сцена, только ребенок держит дверь, чтобы другой мог свободно пройти.

Что чувствовали дети, когда для них открыли и придержали дверь?

Учитель спрашивает детей, какая из двух сцен им понравилась больше и почему?

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг и улыбнуться друг другу по цепочке, сказав: «Я буду учиться понимать свои чувства и твои чувства, чтобы мы оба были счастливы».