

ПРОЩЕНИЕ

Цель обучения: *Понять ценность прощения.*

Контекст: *Простить тех, кто причинил нам боль.*

Ключевые слова: *досаждать, волиебная, порог, змея.*

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.

Дидактический материал: экземпляры писем родителям.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ЛЮБОВЬ ВСЕ ПРОЩАЕТ



Обсудите, что значит эта фраза.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

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.

Послушайте музыку.

Вспомните ситуацию, когда вас кто-то обидел...

Они не хотели вас обижать, просто повели себя неосторожно...

Они извиняются перед вами...

Вы их прощаете...

Вспомните ситуацию, когда вы кого-то обидели...

Извинитесь перед этим человеком...

Они вас прощают...

Вы снова подружились и играете вместе...

Вам радостно...

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

Обсуждение:

Что бы случилось, если бы вы не простили кого-то, кто вас обидел?

Что бы случилось, если бы вы обидели кого-то и этот человек бы вас не простил?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КУКЛА И ЗМЕЯ

Антон замерз. Он сидел, съжившись, на ступеньке своего дома и очень злился. Его сестра досаждала ему снова и снова, и он на нее накричал и даже выкинул ее куклу в окно. Папа сказал мальчику пойти и принести куклу назад и больше не вести себя глупо. Антон топнул ногой и хлопнул дверью. Почему он должен приносить ее дурацкую куклу?! Ну и пусть она промокнет под дождем, ему нет до этого дела! Порог у входной двери был узким, но Артем сидел под козырьком и дождь на него не попадал. Он не хотел заходить назад домой. Мальчик был в одной рубашке. Он замерз и начал дрожать. Тут приоткрылась дверь и в щелку выглянула сестра. Антон сделал вид, что не заметил ее.



«Извини, Антон, – сказала девочка. – Я не хотела тебе надоедать».

Антон немного смягчился и глянул на сестру.

«Заходи домой, – продолжала сестра. – Если хочешь, я разрешу тебе поиграть с моей игрушечной змеей».

Антон спрыгнул со ступеньки и помчался в сад. Там под деревом лежала кукла. Мальчик поднял ее с земли. Она плакала. Да, да. Эта кукла умела плакать. Он забежал в дом. Сестра взяла куклу и обняла ее. Потом она потянула Антона за руку в гостиную и дала ему свою игрушечную змею.

«И ты меня извини, – сказал Антон. – С твоей куклой все в порядке?»

«Она не боится воды, – ответила сестра. – Я купала ее только вчера!»

Настроение Антона поднялось. Он согрелся и снова был счастлив. Они вместе затеяли игру с куклой и змеей. В игре змея была волшебной и могла исполнить любое желание куклы. Вы знаете, что пожелала кукла? Она хотела, чтобы у нее был старший брат, чтобы с ним можно было играть. И Антон играл роль старшего брата куклы. Интересные игры выдумывает сестра Антона, правда?

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Кто извинился в этой истории?
4. Что чувствовал Антон, когда простил свою сестру?
5. Почему мальчик извинился?
6. Как сестра показала, что простила брата?
7. Что бы произошло, если бы Антон и его сестра не простили друг друга?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ВСЕМ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ НА ЗЕМЛЕ

автор музыки и слов: Сара Джон (Sara John)

Всем маленьким детям на земле,
Всем маленьким детям на земле
Мы посылаем вновь
Мир, радость и любовь.
Всем маленьким детям на земле.

Эту песню всему миру мы поем, мы поем!
Это песню всему миру мы поем, мы поем!
Эту песню миру, всему миру, всему миру мы поем, мы поем!

Всем взрослым людям на земле...
(припев)
Всем Божьим созданиям на земле...
(припев)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Хулиганство

Учитель обсуждает с детьми, что такое хулиганство и как это, когда над тобой насмехаются.

Вы когда-нибудь надсмехались над кем-то, за то, что вас случайно обидели?

Над вами кто-нибудь когда-нибудь надсмехался?

Что вы делали в ответ?

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Я тебя прощу и останусь твоим другом, даже если ты меня обидишь, и я попрошу у тебя прощения, если поведу себя с тобой не правильно».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ЛЮБОВЬ

Соответствующая ценность: ПРОЩЕНИЕ

Контекст: *Простить тех, кто причинил нам боль.*

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Любовь. Мы сосредоточили внимание на тех, кто причинил нам боль.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Любовь все прощает».

Мы будем учить детей извиняться, если они кого-то обидели и прощать тех, кто обидел их.

Рассказ на этой неделе – о маленьком мальчике Антоне, который рассердился на свою сестру, накричал на нее и выкинул ее куклу в окно. Его отец велел ему пойти в сад и принести куклу назад, и сначала Антон не хотел этого делать, остался сидеть на пороге и мерз. Но его сестра попросила у него прощения, и мальчик смягчился. Она предложила ему поиграть со своей игрушечной змеей. Антон принес куклу из сада, а сестра дала ему змею. Он тоже извинился. В конце они вместе весело играли.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок прощает своих обидчиков. Показывайте, что вы довольны таким его поведением.
- Если ваш ребенок поступил плохо, убедитесь, что он исправился и извинился.
- Если ребенку трудно понять, что значит прощать, попробуйте узнать у него, что он чувствует, поступив неправильно. Хочет ли он быть прощенным за свой проступок?
- Попросите ребенка научить вас словам песни «Всем маленьким детям на земле», которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Как только выпадает случай, используйте слово «прощение», чтобы описать реакцию ребенка на действия обидчика.
- Станьте для вашего ребенка примером прощения - извинитесь за какие-то свои ошибки.

Спасибо.