

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Цель обучения: *Понять важность принятия себя таким, какой ты есть.*

Ключевые слова: *паром, пингвин.*

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

МЫ ТАКИЕ, КАКИЕ ЕСТЬ



Что означает эта фраза? Что вам в себе нравится?

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.

Прислушайтесь к звукам в комнате...

Прислушайтесь к тихим звукам...

Прислушайтесь к громким звукам...

Прислушайтесь к звукам за пределами комнаты... гул дороги, по которой едут машины... пение птиц...

Услышьте все звуки *(пауза)*...

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

Обсуждение: (чтобы помочь детям правильно концентрироваться в следующий раз при выполнении этого упражнения)

Что вы слышали?

Вам удалось услышать громкие звуки?

Мешали ли они вам ощущать спокойствие?

Вам удалось услышать тихие звуки?

Возникли ли у вас какие-то приятные ощущения?

Какие звуки вы слышали? Они были резкими или мягкими, длинными или короткими?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПИНГВИН ЛУИС

автор Джеки Робинсон (Jacqui Robinson)

Пингвин по кличке Луис живет в Центре по спасению пингвинов в Австралии. Этот центр спасает и защищает больных пингвинов и называется он «Центр здоровья», а находится он на пингвиньем острове. Да, да! Это остров так и называется. Все желающие могут доплыть туда на пароме, понаблюдать за пингвинами и посмотреть, как работники центра кормят птиц из рук рыбой. Пингвины забавно один за другим подходят к ведру за порцией рыбы.



Луис был очень болен и, наверное, не выжил бы, если бы его не спасли. Пингвин был благодарен людям за свое спасение, и ему явно нравилось жить в новом безопасном месте, где еще и так вкусно кормят!

Все пингвины в центре спасения были милыми, но больше всего посетителям полюбился Луис. Он отличался от других птиц. Ему нравилось быть в одиночестве, и он старался избегать толпы. Когда наступало время кормления, он дожидался, пока все пингвины получат свои порции и поедят, и только потом подходил к работнику за своей рыбой.

Иногда Луису хотелось быть, как другие пингвины, но он всегда с радостью принимал себя таким, каким есть и не пытался измениться.

Однажды в центр здоровья привезли нового пингвина. Из-за шторма на море птица получила травмы, но благодаря помощи и заботе работников центра, скоро совсем поправилась. Ее называли Пегги.

Пегги подружилась с Луисом. Она с ним часто разговаривала и понимала его. Пегги назвала Луиса особенным, ведь он принимал себя таким, как есть и не пытался быть кем-то другим.

Луиса обрадовал комплимент Пегги. Он очень ценил Пегги за поддержку и ее дружбу. С помощью подруги, пингвин стал более общительным, познакомился с другими пингвинами, но это не мешало ему оставаться собой.



ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Как вы отнеслись к желанию Луиса быть в одиночестве?
4. Чем отличался Луис от других пингвинов?
5. Почему пингины жили в центре здоровья?
6. Что чувствовал Луис, когда подружился с Пегги?
7. Что сделала Пегги, чтобы стать хорошим другом Луису?
8. На лапках пингвинов есть перепонки. Как это им помогает?
9. Как вы думаете, вы чем-то отличаетесь от других? Вы принимаете себя такими, какие вы есть?

ПЕНИЕ ХОРОМ

МЫ ТАКИЕ, КАКИЕ ЕСТЬ

слова Лорейн Барроус (Lorraine Burrows)

Мы такие, какие мы есть.
Сколько разных людей - не счесть.
Кто-то высокий, а кто-то худой,
Кто-то низкий и большой.
Мы такие, какие мы есть.
Сколько разных людей - не счесть.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

МУЗЫКА И/ИЛИ ДВИЖЕНИЯ

(Знакомство с частями тела пингвинов)

Дети хотят по комнате вперевалку, как пингины.

Они поднимают свои ласты и слегка подпрыгивают.

Они погружаются в воду и гребут своими ластами.

Опустите нос вниз, имитируя движения пингвинов, когда они ныряют и ловят клювом рыбу под водой.

Возвратившись на сушу, они снова ходят вперевалку, смотря вниз на свои перепончатые лапки. Повторите.

РИСОВАНИЕ:

Нарисуйте или используйте фотокопию частей тела пингвина.

Нарисуйте круг и в кругу – глаза и клюв.

Нарисуйте ласты и перепончатые лапки.

Закрасьте заднюю часть пингвина черным или темно-синим цветом, а переднюю оставьте белым.

Потом пингвинов можно вырезать для коллективной работы.

Каждый ребенок может приклеить своего пингвина на большой ватман, прикрепленный к стене.

(Все идут в одном направлении). На ватмане дети могут дорисовать море и рыбу, плавающую под водой и т.д.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, подведя итог всего сделанного детьми во время занятия. Дайте друг другу обещание: «С сегодняшнего дня мы будем принимать себя таким, какие мы есть».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: МИР

Соответствующая ценность: ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность - Мир. Мы сосредоточили внимание на умении принимать себя.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Мы такие, какие есть».

Мы будем учить детей важности принятия себя такими, какие они есть, несмотря на отличия. Такое принятие является залогом счастливой жизни.

Рассказ на этой неделе – о пингвине Луисе из центра по спасению пингвинов, которому нравилось быть одному. Позже, в центр попал еще один пингвин, Пегги, и они подружились с Луисом. Пегги приняла Луиса таким, какой он есть, и поддерживала его.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок принимает себя таким, как есть. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте словосочетание «принятие себя», чтобы описать образ действия ребенка.
- Попросите ребенка научить вас словам песни «Мы такие, какие есть», которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Станьте для вашего ребенка примером того, что быть другим нормально, так же как и быть похожим на других.

Спасибо.