

СПОКОЙСТВИЕ

Цель обучения: Я научусь прислушиваться к тишине и умиротворенности внутри себя, и это поможет мне четко мыслить.

Контекст: Внутренний покой и сосредоточенность.

Ключевые слова: шум, журнал, ответственный, учительская, близнецы.

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

МИР – ЭТО ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ И БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ



Обсудите, что означает 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... (пауза)

Представьте себя птицей... Вы поднимаетесь высоко в голубое небо...

В этом просторе спокойно и тихо...

Услышьте звуки машин где-то далеко внизу...

Что еще вы слышите?

Услышьте все звуки... (пауза)

Теперь спокойно летите вниз, на землю...

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? Что вы при этом чувствовали?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КОГДА МЫСЛИ В ПОРЯДКЕ

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Жил-был мальчик по имени Тим. Его полное имя, на самом деле, было Тимофей, но семья и друзья звали его просто Тим. В школе, во время переключки, учительница всегда называла мальчика полным именем. Потом она говорила: «Тим, убери, пожалуйста, журнал на полку». Тим был ответственным за классный журнал, и когда девочки из старших классов приходили его забрать и отнести в учительскую, мальчик всегда его вручал. Он чувствовал себя нужным. Учительница доверяла ему присматривать за журналом, и Тиму нравилось эта обязанность.

Семья у Тимофея была большая, и жили они все вместе в небольшом доме. Тим был старшим ребенком. У него были еще два брата и две сестры. Сестры были близняшками, впрочем, как и братья. Ане и Ларисе было по два года, а Матвею и Жене – по четыре. Мальчики были настоящими сорванцами.

Мама часто просила Тима поиграть с братьями, пока она купала, одевала и кормила девочек. Мама всегда была очень занята, ведь когда в семье пятеро детей - это нелегко! Если Тим не играл с братьями, мама могла попросить его посидеть с сестрами. Ему это нравилось. Аня и Лариса были такими забавными, что Тимофей часто смеялся вместе с ними. Он любил их смешить. Иногда они все вместе так много смеялись, что девочки уставали и даже начинали плакать.

«Тим, не играй с сестрами в слишком активные игры. Ты же знаешь, они сначала смеются, а потом начинают плакать», - говорила мама.

Странность заключалась в том, что близнецы всегда все делали вместе. Если плакала одна, то вторая ее сразу же поддерживала, и шума в доме становилось в два раза больше. Иногда Тиму просто хотелось побыть в тишине. В его ситуации это было нелегко, ведь мальчик либо играл со своими братьями-сорванцами, либо присматривал то за смеющимися, то за плачущими сестрами.

Однажды у мальчика появилась идея. Он придумал игру «Приятные сны». Каждому из близнецов вручалось по одеялу, и по команде Тима, они должны были лечь в свои кровати. Он раздавал им их любимые игрушки и говорил: «Мишка очень устал и хочет спать. Тсссс... Пусть ему приснятся приятные сны».

Обычно близнецы слушались, ложились в кровати и засыпали после обеда в обнимку с игрушками. Пока они спали, Тим любил сидеть на подоконнике и разглядывать сады и крыши соседних домов. Ему так хотелось уметь летать, как птица. Мальчик закрывал глаза и представлял, как он парит над облаками, далеко от шума города, в тишине и спокойствии. Эти мысли в тишине успокаивали Тима. Его мама говорила, что каждому человеку важно побыть одному в тишине хотя бы раз день. Это помогает сосредоточиться и привести мысли в порядок.

Тимофей решил, что именно благодаря способности мыслить ясно и четко его и сделали ответственным за журнал, ведь он никогда не забывал отдать журнал девочкам из старших классов.

Когда в классе становилось слишком шумно, учительница обычно говорила: «Тсссс. Ведите себя потише, пожалуйста. Я не могу сосредоточиться и мыслить ясно в таком гаме». Тим хорошо понимал, что она имела в виду.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Вы вспомнили о своей семье, слушая эту историю?
4. Какое название вы бы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

МИР, РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ

Мир, мир, мир
На всей земле.
Мир, мир, мир
И во вселенной всей.

Радость, радость, радость ...
Любовь, любовь, любовь...

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРА «Глухой телефон»

Дети садятся в круг.

Учитель шепчет на ухо одному ребенку предложение, и тот передает это предложение шепотом следующему ребенку справа.

Предложение разрешается прошептать только один раз.

Последний ребенок вслух произносит услышанное им предложение.

Учитель говорит изначальное предложение и все сравнивают, насколько оно изменилось под конец круга.

Учитель спрашивает, какой урок можно вынести для себя из этой игры?

Например:

Произносить громко и произносить четко – это одно и то же?

Что может случиться, если вы говорите о ком-то за его спиной?

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, расспросив детей, смогли бы они мыслить ясно во время игры, если бы вокруг было шумно?

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: МИР

Соответствующая ценность: СПОКОЙСТВИЕ

Контекст: Внутренний покой и сосредоточенность

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Мир. Мы сосредоточили внимание на умении прислушиваться к тишине и умиротворенности внутри себя, что помогает четко мыслить.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Мир – это внутренний покой и безмятежность».

Мы будем учить детей, что спокойное поведение делает нас счастливыми.

Рассказ на этой неделе – о мальчике Тимофее, у которого были два брата и две сестры – две пары близнецов, за которыми ему часто приходилось присматривать и играть с ними, что иногда его утомляло. Когда близнецы спали после обеда, у мальчика была возможность побыть в тишине. Его мама говорила, что отдых в тишине помогает мыслить ясно. Тимофей считал, что именно благодаря этому навыку, его сделали ответственным за журнал в школе.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок ведет себя спокойно и справляется с разочарованиями, правильно проанализировав ситуацию. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте словосочетание «спокойный, мирный, безмятежный», чтобы описать образ действия ребенка.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть «Мир, радость, любовь на земле».
- Станьте для вашего ребенка примером умиротворенности и спокойствия в различных ситуациях.

Спасибо.