

**ТЕРПЕЛИВОСТЬ**

**Цель обучения:** *Познать ценность терпеливости.*

**Контекст:** *Научиться ждать.*

**Ключевые слова:** *добродетель, терпеливость, мудрая, сова, шуриание, кокон, миниатюрная.*

**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**

**ТЕРПЕЛИВОСТЬ - ЭТО ИСТИНАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ.**



Обсудите, как можно применить это высказывание на практике.

**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.

Представьте, что вы в золотой ракушке...

Почувствуйте себя там под защитой...

Ничего не может вам навредить...

Вы чувствуете себя удовлетворенными... Абсолютно удовлетворенными... (*сделайте минутную паузу*)

Но вам нужно быть терпеливыми и немного подождать...

Вы ждете нужного момента, чтобы выйти наружу...

И вдруг вы слышите, как ракушка начинает раскрываться...

Пришло время выйти из нее...

Сколько всего радостного вас ждет впереди...

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 чувствовали?

Вы слышали какие-нибудь звуки, пока были в ракушке?

## РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

### БАБОЧКА БИЛЛИ УЧИТСЯ ТЕРПЕЛИВОСТИ

*автор Джеки Робинсон (Jacqui Robinson)*

Бабочка Бетси отложила яйца и отдыхала, как вдруг, изнутри одного из яиц стало доноситься какое-то шуршание. Это походило на звук воды, выливающейся из ванны на пол.

Маленькое существо, которое мама назвала Билли, было готово появиться на свет. Но папа Билли знал, что ему еще рано покидать яйцо, ведь малыш был еще слишком слаб и не смог бы стать полноценной гусеницей.

«Подожди немного, сынок. Будь терпеливее, – прошептала мама малышу. – Как только настанет нужное время, ты обязательно вылупишься».

Так она начала учить Билли быть терпеливым. Мама-бабочка повторяла ему, что терпеливость – это истинная добродетель. Но Билли не слушал маму. Ему поскорее хотелось стать гусеницей. «Но я хочу быть гусеницей уже сейчас», думал он. Пока его братья и сестры терпеливо ждали своего времени, Билли разбил скорлупу и выполз наружу. Он очень гордился своим поступком. Билли и не подозревал, что был еще крохотным. Он почувствовал голод и пополз в поисках еды.

По дороге Билли встретил других только что вылупившихся гусениц, но они были гораздо крупнее него. Ему тоже захотелось стать большим и Билли начал есть. Он ел и ел, пока ему не стало плохо, но вырасти так и не удалось.



«Почему я получился таким маленьким?» – пожаловался Билли маме.

«Ведь я говорила тебе, не стоило так торопиться появиться на свет. Если бы ты немного потерпел, и дождался нужного времени, то стал бы большим, как и другие малыши-гусеницы», – ласково ответила мама.

Билли не понравился такой ответ, и он пополз спросить мнения старой мудрой совы.

«Твоя мама – твой первый учитель, и тебе следовало бы ее послушаться. Теперь же ты станешь очень маленьким коконом, а потом очень

маленькой бабочкой» – ответила сова.

Эти слова совы разозлили Билли еще больше.

«Что же я могу сделать, чтобы стать как все – большим?» – причитал Билли.

Сова подмигнула ему.

«Думай о желаемом и попроси свое внутреннее «Я» научить тебя терпеливости», – сказала сова.

Билли раскаялся в своем поведении, пожалел, что не послушал маму и не набрался терпения.

Малыш попросил о чуде, чтобы его жизнь стала счастливой.

Сначала ничего особенного не происходило, но Билли помнил слова мамы: «Терпеливость – это истинная добродетель». «Я попросил о чуде, но пока ничего не произошло. Возможно, так жизнь учит меня быть терпеливым», думал Билли.

И тут чудо случилось! Он увидел целую группу очень маленьких гусениц, как он сам.

«Вы такие же маленькие, как и я!» - воскликнул Билли.

«Да, мы особый вид гусениц. После стадии кокона, мы становимся красивыми, миниатюрными бабочками. Ты бы хотел жить с нами?» – спросил один из малышей.

«Да, конечно!» – с радостью ответил Билли.

Билли обрел много друзей, и позже превратился в красивую миниатюрную бабочку. Он не забывал благодарить жизнь за подаренное ему чудо, ведь он очень верил, что так случилось по его искренней молитве. Мама-бабочка была рада, что ее сынок все понял и теперь был счастлив.

#### ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай, когда вы не послушали свою маму и сожалели об этом?
3. Почему Билли был нетерпеливым?
4. Хорошо ли быть терпеливым?
5. Почему вы думаете, что быть терпеливым - хорошо?

#### ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

#### ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

##### 1. Музыка и движения:

Попросите детей свернуться в клубочек, изображая яйцо.

Медленно и терпеливо разбейте скорлупку яйца и выползите на пол, как гусеницы.

Теперь свернитесь, как будто вы в коконе.

Вдруг вы становитесь бабочкой.

Полетайте по комнате.

Полетайте как маленькая бабочка, быстра взмахивая крыльями.

Полетайте как очень большая бабочка, взмахивая крыльями медленно и терпеливо, аккуратно облетая других бабочек.

Вы почувствовали усталость.

Сложите крылья и ложитесь поспать.

##### 2. Рисование:

*Раздайте детям листочки бумаги, карандаши или краски, и ножницы.*

Учитель говорит детям: «Если вы будете терпеливыми и аккуратными, то нарисуете красивую бабочку с цветными крыльями. Не торопитесь как Билли».

Бабочек можно развесить в комнате.

**Заканчивая урок:** На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг. Каждый ребенок говорит соседу справа и слева: «Я буду терпеливым с собой и с тобой».