

СКРОМНОСТЬ

Цель обучения: *Понять, почему важно не хвастаться.*

Контекст: *Не хвастаться.*

Ключевые слова: *хвастаться, дельфин, обезьянка, моряки, шторм.*

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: Копии писем родителям на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ТОТ САМЫЙ ЧЕЛОВЕК ПУСТОЙ, КТО ВЕСЬ НАПОЛНЕН САМ СОБОЙ.

М.Ю. Лермонтов



Обсудите, что означает эта цитата.

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...

Услышьте все звуки... гул дороги, по которой едут машины... пение птиц...

Что еще вы слышите? (*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 при этом?

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ОБЕЗЬЯНКА И ДЕЛЬФИН

автор Эзон

Однажды, давным-давно моряки отправились в море в далекое плавание. Один из них взял с собой свою ручную обезьянку, чтобы в пути ему не было скучно и одиноко. Вдали от берега в море разразился сильнейший шторм. Корабль подбрасывало на огромных волнах, пока он совсем не перевернулся. Все моряки оказались в воде, и обезьянка была уверена, что утонет.



Вдруг откуда ни возьмись, появился дельфин и посадил обезьянку себе на спину. Как же обрадовалась обезьянка! Она поблагодарила дельфина за свое спасение. Вскоре они доплыли до берега, и обезьянка соскочила на сушу.

«Теперь отдохни и напейся чистой воды. Ты знаешь, где мы находимся?» – заговорил дельфин.

Робость и скромность обезьянки вдруг куда-то улетучилась. Море ее больше не пугало, и она решила выказать дельфину свою важность. Она огляделась вокруг и хвастливо заявила: «Конечно, знаю! К тому же король этого острова – мой лучший друг. Ты вообще знал, что на самом деле я принцесса?»

Дельфин знал этот остров, как в прочем и все острова в округе. Он так же знал, что на нем никто не живет, и что обезьянка просто решила соврать и похвастаться. Дельфин хотел дать обезьянке время отдохнуть и потом отвезти ее на остров, где жили другие обезьяны. Но после сказанного, решил преподать хвастунишке урок.

«Так значит ты - принцесса. Ну теперь ты сможешь стать настоящей королевой!» – сказал дельфин.

«Как я могу это сделать?» - удивленно спросила обезьянка.

«Очень просто. Ты единственное живое существо на этом острове, так что можешь считать себя его королевой. Прощай», - сказал дельфин, все дальше уплывая от острова с обезьянкой, чье поведение ему было очень неприятно.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Вам когда-нибудь встречался человек, который все время хвастался?
3. Что сначала чувствовала обезьянка, когда дельфин спас ее?
4. Что стала чувствовать обезьянка, когда дельфин высадил ее на красивом острове?
5. Что почувствовал дельфин, когда обезьянка объявила себя принцессой?
6. Почему дельфин оставил обезьяну на острове?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ОБРЕТИ ЛЮБОВЬ

(музыка и слова Сары Джон)

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:

(Разыграйте историю с обезьянкой и дельфином)

Моряки и обезьянка – на корабле.
Все падают в воду.
Дельфин спасает обезьянку.
Разыграйте всю историю целиком.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей обратить внимание, какими спокойными они могут быть, и напоминать им об этом в случае необходимости. Можно так же напомнить детям, что кем бы они ни были, всегда нужно вести себя вежливо и не хвастаться.

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: МИР

Соответствующая ценность: СКРОМНОСТЬ

Контекст: Не хвастаться.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Мир. Мы сосредоточили внимание на хвастовстве. Иногда, когда дети не уверены в своих способностях, они компенсируют это чувство преувеличениями и хвастовством.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Тот самый человек пустой, кто весь наполнен сам собой».

Рассказ на этой неделе – о ручной обезьянке, которую моряк взял с собой в плавание. Разразился шторм, и все оказались за бортом. Дельфин спас перепуганную обезьянку, и она была ему очень за это благодарна. Дельфин высадил обезьянку на острове, чтобы та отдохнула и попила пресной воды. Он спросил, знала ли обезьянка, где она находится. Обезьянка решила впечатлить дельфина своей важностью и сказала, что хорошо знакома с королем того острова. Да и себя в придачу назвала принцессой. Дельфину была неприятна ложь обезьянки, и он предложил ей сразу стать королевой острова, ведь на нем никто не жил.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Проявляйте внимание и поощряйте ребенка, когда он ведет себя скромно, не хвастается, не ведет себя притворно или высокомерно.
- Попросите ребенка научить вас словам песни «Обрети любовь» и спойте ее вместе.

Спасибо.