

БЛАГОДАРНОСТЬ

Цель обучения: *Научиться быть благодарными за то, что имеем.*

Контекст: *Благодарить*

Ключевые слова: *смеяться, жадность.*

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

Я БЛАГОДАРЕН ЗА ВСЁ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ.



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 сидите в своем любимом месте...

Почувствуйте, как вам комфортно...

Здесь вы в безопасности...

Вы благодарны этому месту...

Смотря по сторонам, вы видите всех и всё, чему вы благодарны...

Что вы чувствуете, видя этих людей... эти вещи, может быть животных?..

Вы очень благодарны за то счастье, что у вас есть в жизни...

Вам повезло, что вас окружают люди, которые заботятся о вас...
Вам повезло, что у вас есть игрушки, домашние питомцы и многое другое...
Помните, что у вас еще много всего прекрасного есть в жизни...
Почувствуйте благодарность за то, что вам всего хватает...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ВВЕРХ НОГАМИ

Жил-был мальчик по имени Рома. Ему было четыре года. Однажды вечером, когда вся семья сидела за столом, мама принесла тарелку с пирожными, которые она приготовила по особому случаю ровно на всех членов семьи. Папа раздал каждому по сладости.

Рома съел своё пирожное очень быстро. Оно было таким вкусным! Ничего подобного он раньше и не пробовал.

«Папа, а можно мне еще одно, пожалуйста? На тарелке еще остались несколько штук», - попросил мальчик.

«Ага! Все с тобой понятно, - улыбаясь, сказал папа. – Тебя недостаточно удовлетворила одна сладость. Наверное, нам лучше вернуть ее назад. Давай я ее из тебя вытрясу».

Он в шутку перевернул мальчика вверх ногами. Вся семья вместе с Ромой смеялась. Они по-доброму смотрели на детскую жадность мальчика и то, как папа решил шуткой объяснить сыну его поведение.

С тех пор каждый раз, когда у мальчика возникало желание получить больше, чем положено, Рома вспоминал этот случай. Он научился быть благодарным за то, что имел.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Вас когда-нибудь ругали за жадность? Если да, что вы при этом чувствовали?
4. Почему папа перевернул Рому вверх ногами?
5. Какой урок вынес Рома из этой ситуации?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(Раздайте детям листы бумаги и карандаши)

1. Благодарственное письмо:

Напишите спасибо маме.

2. Сладости или фрукты:

Учитель пускает по рукам чашку со сладостями или нарезанными фруктами, и ребенок берет по одному кусочку. Каждый ребенок благодарит передавшего ему чашку.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг. Каждый ребенок говорит соседу справа и слева: «Я буду говорить тебе спасибо и благодарить за то чем, ты со мной решишь поделиться».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: МИР

Соответствующая ценность: БЛАГОДАРНОСТЬ

Контекст: Благодарить.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Мир. Мы сосредоточили внимание на умении быть благодарными и говорить спасибо.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Я благодарен за всё, что у меня есть». Мы будем учить детей, что, проявляя благодарность, можно построить хорошие отношения с другими.

Рассказ на этой неделе – о мальчике Роме, чья мама сделала пирожные по одному для каждого члена семьи в честь особого случая. Рома съел своё и попросил еще. Его папа сказал, если первая порция не удовлетворила его, можно вернуть ее обратно. Он в шутку перевернул мальчика вверх ногами, чтобы вытрясти сладость. Рома смеялся вместе со всеми членами семьи. После этого случая Рома всегда помнил, что быть жадным не хорошо. Нужно всегда оставаться благодарным за то, что у нас есть.

Для закрепления материалов детьми помощь родных приветствуется:

- Учите ребенка говорить «спасибо» и выражать благодарность с помощью открыток, объятий или звонков членам семьи, друзьям, учителям.
- Помогайте своему ребенку писать открытки с благодарностью. Это поможет ему глубже ценить то, что для него делают другие.
- Станьте примером благодарного поведения для своего ребенка.
- Находите время в конце дня для общения с ребенком: попросите его подумать, за что он благодарен, и проговорите, за что благодарны вы.
- Попросите ребенка научить вас словам песни, которую они выучили на уроке, и спойте ее вместе.

Спасибо