

УВАЖЕНИЕ

Цель обучения: *Понимать важность тихого, спокойного поведения.*

Контекст: *Уважать желания других людей побыть в тишине.*

Ключевые слова: *громкий, тихий, мешать, мирный.*

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

ДОСТОЙНЫЙ ПОСТУПОК ВНОШАЕТ УВАЖЕНИЕ КАЖДОМУ.

Джэйн Остин



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.

Послушайте музыку...

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

Что еще вы слышите?.. 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 при этом?

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

УМИРОТВОРЁННЫЙ ДОМ

автор Джеки Робинсон (Jacqui Robinson)

Об этом большом доме на углу улицы знали все в округе. Это был счастливый дом. В нем жила спокойная и дружная семья из четырех человек: мамы, папы и двух сестер. Они любили слушать музыку, но так, чтобы не мешать соседям и прохожим. Разговаривали друг с другом члены семьи спокойно и мягко и никогда не кричали. Никто в семье не хлопал дверью, даже когда злился. Телевизор в их доме всегда работал тихо, чтобы не мешать соседям и тем, кто находился в соседних комнатах. Они даже смеялись довольно негромко.

В этой семье заботились о чувствах друг друга. Но никто и не подозревал, что и сам дом был способен чувствовать. Члены семьи были добры к соседям и старались не доставлять неудобства другим людям. Они так хотели, чтобы все вокруг наслаждалось миром и покоем. Дом тоже чувствовал спокойствие и умиротворенность.

Даже сад у этого дома был мирным и спокойным: птицы распевали свои радостные трели, и дом слушал, как умиротворенно шелестят кроны деревьев на ветру. Да! Это был действительно счастливый и умиротворенный дом.

Но в жизни семьи произошла перемена, и дому пришлось с ней тоже столкнуться. Однажды хозяева решили его продать. Дети выросли и разъехались по разным городам, а для родителей дом был слишком большим. Они решили, что будет правильно продать его и купить жилье поменьше.

Однажды утром другая семья приехала посмотреть на дом. Они произвели приятное впечатление. Дом показался им идеальным – таким просторным, с прекрасным садом, где дети могли свободно играть. Новая семья решила купить его, а старые хозяева – рады были передать его в новые руки. Дому было грустно наблюдать, как старые хозяева из него уезжали. Хотя это было не первое его прощание с жильцами. Далеко в прошлом в этом доме жили и другие семьи, и он привык к переменам.

Но что же это?! Как только переехала новая семья, дом испытал сильнейшее потрясение. Новые хозяева совсем не походили на предыдущих. Дети не убирались, постоянно что-то проливали на пол, кричали и ругались. Они умудрялись хлопать даже дверцами шкафов! Громко играла музыка. Одновременно с ней работал телевизор, тоже громко. Такое поведение беспокоило соседей, но новой семье было все равно. И, конечно же, они и представить себе не могли, что даже у дома есть чувства, и он страдал от такого шума.

Дом так печалился, что по ночам, пока все спали, плакал горькими слезами. Вода от слез бежала по стенам и вскоре на обоях начали образовываться пузыри. На потолке появились трещины и постепенно перешли на стены. Снаружи дома цемент между кирпичами стал осыпаться. Новые хозяева и не думали чинить жилище.

«Это старый дом. Может быть, мы его продадим и купим себе новый», - говорили они.

Планы уроков для детей 5-6 лет: урок 1.23

Вскоре хозяева продали дом молодой паре, которая полюбила его с первого взгляда, вместе со всеми его недостатками. Они были спокойными и мирными людьми.

«Мы починим все в доме и таким образом выкажем ему свое уважение. Здесь нас ждет счастливая жизнь. Он станет совсем как новый, и когда у нас родятся дети, они будут рады здесь жить и играть», - говорили они.

Услышав это, дом перестал плакать ночами. Новые хозяева залатали все трещины и заново выкрасили дом. Они и представить себе не могли, как был счастлив дом, ведь никто не знал, что у него тоже есть чувства.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Заставила ли эта история вас задуматься о том месте, где вы живете?
4. Каким своим поведением первая семья делала дом счастливым?
5. Почему в доме начали образовываться трещины, когда в него въехала новая семья?
6. В чем разница между первой и второй семьей?
7. Чего и представить себе не могли все люди, жившие в этом доме?

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

Музыка и движения:

Как только музыка начинает играть громко, дети должны начать ходить по комнате, громко топая. Как только музыка становится тише, дети начинают ходить по комнате тихо, делая маленькие шажки.

Так они выражают уважение дому и соседям, которые их могут слышать. Музыку можно менять с громкой на тихую и наоборот. В зависимости от этого меняются и шаги детей.

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 скромно и уважительно.

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Соответствующая ценность: **УВАЖЕНИЕ**

Контекст: Вести себя тихо.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Праведное поведение. Мы сосредоточили внимание на умении вести себя тихо и уважать других.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Достойный поступок внушает уважение каждому».

Мы будем учить детей, что уважительное поведение делает их и окружающих счастливыми.

Рассказ на этой неделе о доме, в котором три раза менялись хозяева, о том, как они себя вели, и что чувствовал дом в разной обстановке.

Для закрепления материалов детьми помощь родных приветствуется:

- Учите ребенка не кричать, не хлопать дверью и не смотреть слишком громко телевизор.
- Помогите ребенку научиться не перекладывать свои негативные чувства на других людей.
- Выказывайте уважение другим, разговаривая тихо, спокойно и не срываясь на них.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть песню «Мир, радость, любовь на земле».

Спасибо.