

ПОМОЩЬ

Цель обучения: Понять важность помощи.

Контекст: Помогать своей семье.

Ключевые слова: загон, слон, погонщик слонов.

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

У ЗАНЯТОЙ ПЧЕЛЫ НЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ СКОРБИ.

Уильям Блейк



Обсудите, что значит это высказывание.

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.

Вспомните случай, когда вам кто-то помог... (пауза)

Как вам помогли?..

Что вы чувствовали, когда вам помогли?..

Вы были рады?..

Хорошо, когда тебе помогают в сложных ситуациях...

Теперь, вспомните, когда вы кому-то помогли... *(длинная пауза)*

В чем состояла ваша помощь?

Что вы чувствовали, помогая?

Обрадовался ли тот человек вашей помощи?..

Мысленно похвалите себя за готовность помогать другим...

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

Обсуждение:

Что вы чувствовали во время этого упражнения?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЧЕЛОВЕК-СЛОН

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Девочка Малати родилась в Индии. Мама Малати была очень занятой женщиной. Она работала на рынке, продавая зелень и овощи, которые сама выращивала на своем небольшом огороде. Малати была мечтательной девочкой. Она ходила на рынок помогать маме, но постоянно отвлеклась на происходящее вокруг. Ее задачей было присматривать за младшим братом: кормить его, когда он плакал, охранять его от насекомых, когда он спал.

Один из постоянных покупателей особенно нравился Малати. Он был погонщиком слонов, и девочка прозвала его человек-слон. Он часто приходил на рынок и покупал овощи именно у ее мамы. Мужчина любил детей и всегда смешил брата Малати, а тот весело хохотал. Погонщик слонов был низкого роста и весь в морщинках, но как же ловко у него получалось взбираться на слонов и вести их на работу! Малати любила слушать истории этого покупателя, а он с удовольствием их рассказывал.

Однажды мама разозлилась на Малати за ее невнимательность. Девочка отвлекалась и забывала отгонять насекомых от брата, из-за чего тот плохо спал и капризничал. Когда пришел погонщик слонов, и девочка, и ее брат были в слезах.

«Что случилось?» – спросил он.

«Малати - непослушная девочка. Она не помогает мне с братом, а мне нужна помощь. Я не могу все делать сама!» – с досадой сказала мама Малати.

«Ну, все, все. Не плачь. Ты укачивай брата, а я расскажу тебе историю о моей замечательной слонихе-помощнице», - утешил Малати погонщик слонов.

Он взобрался на коробки и сел, скрестив ноги. Другие дети тоже подбежали послушать историю. Погонщик говорил громко, чтобы было слышно всем.

«Я расскажу вам историю о Рани. Когда она была еще совсем маленькой слонихой, ее мама родила ей братика. Рани понимала, что малышу нужна забота и защита. Он был еще совсем маленьким, и другие взрослые слоны могли затоптать его. Рани всегда следила, чтобы брат находился между ней и мамой. Так малыша не могли задавить. Пришло время маме Рани возвращаться на работу. Она перетаскивала хоботом бревна на плантации. Ее вывели из загона для слонов, и погонщик увел ее. К этому времени слоненок уже немного подрос и питался травой и другой зеленью. Увидев, как его мама уходит, он затрубил что было мочи. Мама ответила ему «Туууууу», но не обернулась, ведь она знала, что Рани позаботится о братике.



Рани погладила слоненка своим хоботом. Потом она подняла с земли сочную зелень и передала ее брату. Он перестал плакать и стал с удовольствием жевать траву.

Я был так доволен поведением Рани в тот день. Тогда меня назначили ответственным за всех неработающих слонов, и я переживал за слоненка. Ведь его в первый раз разлучили с мамой. Плохо, когда слоны в дурном настроении. Я был уверен, что на Рани можно было положиться, и не ошибся. Она с радостью присматривала за младшим братом. Все слоны в тот день вели себя спокойно. А что вы? Вы помогаете своим мамам и папам? Я на это надеюсь», - сказал погонщик, оглядывая собравшихся детей.

Взяв свою корзинку с овощами, он пробрался через толпу и исчез. Малати задумалась и принялась активно укачивать брата, который больше не плакал и даже начал улыбаться.

«Я тоже хочу быть такой же помощницей, как и Рани», - сказала Малати маме.

«Я очень рада это слышать, Малати, и уверена, что ты обязательно справишься!» – ответила мама.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что должна была делать Малати?
4. Кто такой погонщик слонов?
5. Как Рани помогала своей маме?
6. Вам когда-нибудь приходилось приглядывать за младшим братиком или сестренкой?

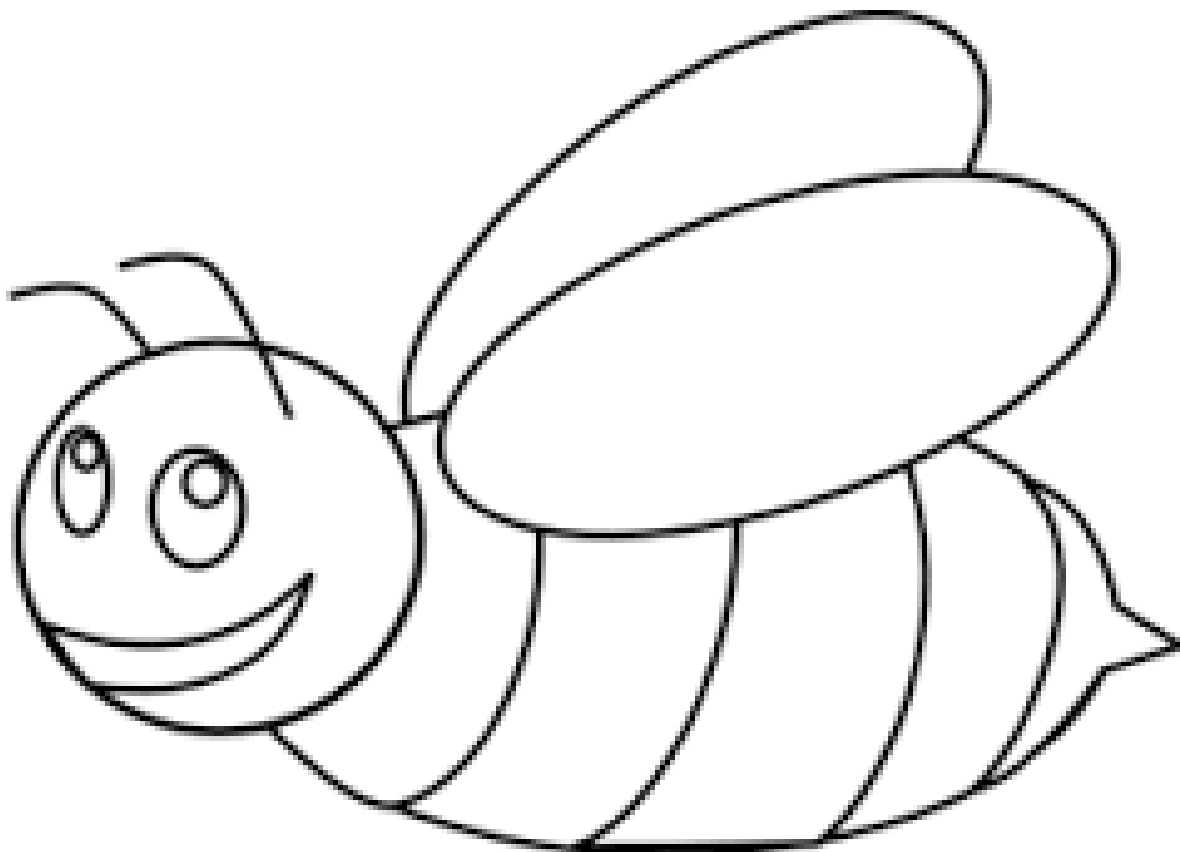
ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Рисование:

Раскрасьте Занятую пчелу. Не забудьте о ее желтых полосках.



2. Дневник занятой пчелы:

Также как и в истории с Рани, и с занятыми пчелами, ваша помощь может быть очень нужной. На этой неделе, каждый день записывайте, как, чем и кому вы помогли:

Что я при этом чувствовал?

Что чувствовал тот, кому я помог?

ДНЕВНИК ПОМОЩИ

Имя _____

Понедельник: Сегодня я помог _____

Что я сделал _____

Я чувствовал _____

Тот, кому я помог, чувствовал _____

Вторник: Сегодня я помог _____

Что я сделал _____

Я чувствовал _____

Тот, кому я помог, чувствовал _____

Среда: Сегодня я помог _____

Что я сделал _____

Я чувствовал _____

Тот, кому я помог, чувствовал _____

Четверг: Сегодня я помог _____

Что я сделал _____

Я чувствовал _____

Тот, кому я помог, чувствовал _____

Пятница: Сегодня я помог _____

Что я сделал _____

Я чувствовал _____

Тот, кому я помог, чувствовал _____

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Соответствующая ценность: ПОМОЩЬ.

Контекст: Помощь своей семье.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Праведное поведение. Мы сосредоточили внимание на помощи.

Цитата Уильяма Блейка на эту неделю: «У занятой пчелы нет времени для скорби». Мы будем учить детей, что готовность помочь другим делает их счастливыми.

Рассказ на этой неделе – об индийской девочке по имени Малати, чьей обязанностью было присматривать за маленьким братом, пока мама продавала на рынке выращенные в огороде овощи и зелень. Замечтавшись, девочка забывала про брата, а мама ее за это отчитывала. Погонщик слонов как-то рассказал ей историю о молодой слонихе, защищавшей своего маленького брата, чтобы его никто не обижал, пока мама была на работе. Сестра слониха всегда была готова помогать.

Для закрепления материала детьми помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок помогает вам или кому-то еще. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте словосочетание «готовый помочь», чтобы описать образ действия ребенка.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть песню, выученную на уроке.
- Станьте для вашего ребенка примером человека, всегда готового прийти на помощь.

Спасибо.