

ХОРОШИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Цель обучения: Узнать, что желание отдавать и делиться приносит радость.

Контекст: Быть хорошим соседом.

Ключевые слова: букет.

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

Раздаточный материал: чистые листы размера А4 на каждого ребенка, для поделки «Корзина» и полоски цветной бумаги, или цветные ленточки для ручки, чистая бумага и цветные карандаши, ножницы.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ЛЮБОВЬ В ДЕЙСТВИИ – ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.



Обсудите моменты, когда вы действовали любя.

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 на траве... Это прекрасный, теплый весенний денек.

Вы чувствуете аромат цветов вокруг...

Послушайте, как щебечут птицы...

Вы чувствуете тепло солнечных лучей на своем лице...
Вы чувствуете, как вас обдувает мягкий ветерок...
Это очень тихий денек...
Оглянитесь вокруг...
Вокруг вас смеются люди. Они тоже наслаждаются этим днем...
Теперь, посмотрите на одного из этих людей...
Улыбнитесь друг другу...
Почувствуйте, как это здорово, когда вам кто-то улыбается...
Подумайте, как здорово себя чувствуют те, кому улыбнулись вы...
Подумайте, о том хорошем, что вы делаете для других...
Теперь подумайте о том хорошем, что другие делают для вас...
Помните, как приятно чувствовать себя хорошим соседом...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

СЕКРЕТНАЯ МИССИЯ

автор Милан Холлистер (Milan Hollister)

Жила была девочка по имени София. Когда ей было шесть лет, ее семья переехали в большую квартиру в многоэтажном доме. Теперь они жили на третьем этаже. Одной из соседок оказалась старенькая женщина, Анна Федоровна, жившая на втором этаже, прямо под квартирой Софии.

По вечерам, часов в шесть, София с родителями выгуливала собаку, и они постоянно встречали Анну Федоровну у подъезда. Обычно старушка выглядела сердитой. Часто она даже ворчала на Сонину собаку.

«Собаки – никчемные животные!» – мямлила старушка, заходя в подъезд.

Родители Софии всегда были вежливы. Каждый раз, увидев Анну Федоровну, они улыбались и спрашивали, как у нее дела. Но Анна Федоровна бросала в ответ лишь «Хм» и быстро уходила.

София как-то раз спросила у родителей, почему их соседка все время такая сердитая. Мама сказала, что когда людям одиноко и грустно, они часто злятся на окружающих. Она так же просила Соню не осуждать старушку, всегда ей улыбаться и быть вежливой.

«Просто будь терпеливой с ней. Может быть, однажды она пообреет», - с надеждой сказал папа.

«Хорошо, - подумала София, - если ей так одиноко и грустно, я буду приносить ей каждый день цветы. Уверенна, это поднимет ей настроение».

Но это была не самая лучшая идея. Ведь у девочки не было столько денег на букеты цветов. Взамен София решила рисовать цветы и тайно подсовывать рисунки под дверь ворчливой соседки. Каждый день девочка рисовала красивый рисунок для Анны Федоровны, и подписывала: «Хорошего вам дня!».

Через несколько дней после того, как София занялась своей секретной миссией, они увидели Анну Федоровну у подъезда, и как обычно, поздоровались.

«Здравствуй Анна Федоровна. Как у вас дела?» – вежливо поинтересовались родители девочки.

Ко всеобщему удивлению, старушка ответила: «Хорошо», и быстро ушла.

Планы уроков для детей 5-6 лет: урок 1.27

Папа Софии удивился такой перемене в соседке. Ведь раньше, ворчливая старушка никогда ничего не отвечала. София промолчала о своей секретной миссии и продолжила каждый день оставлять у двери Анны Федоровны свои красочные рисунки с надписью «Хорошего вам дня!» Через неделю они снова встретили Анну Федоровну, и по обычаю спросили, как у нее дела. Соседка слегка улыбнулась, сказала: «Хорошо, спасибо» и ушла.

Родители Софии заметили перемену в старушке, но никак не могли понять, в чем же тут дело. София же молчала и тихо продолжала свою секретную миссию с рисунками. Иногда девочке удавалось тайком нарвать одуванчиков и других полевых цветов. Она делала из них букетики и оставляла их рядом с дверью Анны Федоровны вместе с рисунками.

Однажды, несколько недель спустя, София возвращалась с родителями с прогулки. У подъезда они встретились с соседкой и прежде, чем папа Софии успел поздороваться и спросить, как дела, Анна Федоровна произнесла с улыбкой:

«Здравствуйте. Как у вас дела?»

«Эээ хорошо, а как у вас дела?» – удивленно спросили родители Софии.

Затем они немного поговорили о погоде, собаке и обсудили последние новости. Это был приятный, легкий разговор. Родители Софии были удивлены. Потом Анна Федоровна улыбнулась Софии, погладила ее по голове и пошла домой.

«Что это такое случилось с Анной Федоровной? – громко спросил папа Софии. – Наша соседка заметно повеселела в последнее время. Интересно, что же так поменяло ее настроение?»

София не сказала ни слова. Она просто улыбнулась, ведь было так приятно видеть Анну Федоровну счастливой. София продолжила свою секретную миссию и, когда ей это удавалось, делала для старушки красивые букетики из одуванчиков.

В одни выходные, много месяцев спустя, София с семьей собиралась поехать на дачу. Открыв дверь, на пороге они увидели большую коробку с запиской: «Для Сони». Развернув записку, Соня прочитала: «Хорошего тебе дня!», а в коробке была такая красивая кукла, о какой девочка и мечтать не могла.

«Интересно! От кого же этот подарок?» – удивленно спросил папа.

«Действительно интересно!» – сказала София, улыбнувшись.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Как вы думаете, София была хорошей соседкой старушке?
4. Как вы думаете, кто подарил Софии куклу?
5. Как вы думаете, почему Софии подарили куклу?
6. Подумайте, для кого бы вы могли стать хорошими соседями?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аппликация: Бумажная корзина для цветов

Раздайте детям листы А4, сложенные пополам и вырезанные в форме корзины для цветов. Дети могут склеить две стороны, чтобы получилась корзина. Полоски цветной бумаги, проклеенной с обеих сторон, послужат корзине ручкой. Ручки и корзины нужно аккуратно и крепко склеить вместе, чтобы дети потом могли повесить свои корзины на дверные ручки.

Дети могут нарисовать или вырезать несколько цветов. Можно показать несколько картинок с цветами детям для наглядности.

Стебли цветков вставляются в пространство между двумя сторонами корзины. На передней стороне корзины дети напишут фразу: «Хорошего дня!»

Дайте задание детям повесить корзину на дверь того, кому бы они хотели оказать внимание. Попросите их повесить корзину на ручку двери. Если корзина предназначена не для родителей, напомните детям, чтобы родители или другие взрослые помогли им в этой секретной миссии.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей начать думать об их «секретной миссии добра» по отношению к соседям. Поинтересуйтесь, знают ли они кому тайно подарят корзину с цветами? Продолжат ли они свою «секретную миссию» и дальше, в будущем?