

УПОРСТВО

Цель обучения: *Я знаю, что с достаточным упорством достигну свои цели.*

Контекст: *не сдаваться.*

Ключевые слова: *шимпанзе, зоопарк, гнезда, навесы.*

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

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ШАГ ЗА ШАГОМ, Я ВЗБЕРУСЬ НА ЭТУ ГОРУ.



У вас когда-либо возникала проблема, которую вы постепенно смогли решить.

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, как вы хотели научиться чему-то новому, например, завязывать шнурки, читать, писать, или плавать...

По началу, у вас это не получалось...

Но вы продолжали учиться...

Пытались раз за разом...

Еще и еще...

И наконец, у вас начало получаться...

Вы продолжаете стараться...

У вас начало получаться все лучше и лучше...

Похвалите себя мысленно за упорство...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

СМОТРИТЕЛЬ ЗООПАРКА

автор Тесса Хиллман (Tessa Hillman)

Евгений работал смотрителем зоопарка уже много лет и хорошо знал всех его обитателей. Он присматривал за множеством разных животных, но больше всего любил шимпанзе. Для него они были совсем как люди, и Евгению казалось, что если он научится понимать шимпанзе, то станет понимать людей еще лучше. Иногда люди злили его, а вот шимпанзе – никогда!



Если бы у смотрителя не было столько работы, он бы все свое время проводил, наблюдая за шимпанзе. Но работы у него было очень много: кормить животных, чистить их вольеры, проверять, чтобы шимпанзе достаточно ели, были здоровы и довольны жизнью.

В зоопарке у шимпанзе был большой и просторный вольер, где они могли свободно перемещаться и играть. Там росли тенистые деревья, висели веревки и качели, стояли высокие платформы и были тихие уголки. Смотритель старался, чтобы их дом в зоопарке максимально был похож на джунгли, тогда животные будут счастливы. Если бы им было плохо в зоопарке, шимпанзе бы стали вести себя очень странно и выказывать свое недовольство: вырывать клочки шерсти, плохо себя вести. Но шимпанзе этого не делали.

Было забавно наблюдать за детенышами шимпанзе. Им требуется много маминой заботы. Мама учат своих деток всему, а детеныши учатся, подражая поведению своих мам. Мама присматривают за детенышами два года. В мире животных два года – это длительный срок. К примеру, котята и щенки нуждаются в маме всего несколько недель. Шимпанзе гораздо умнее собак и кошек. Они способны многому научиться, и отличаются терпеливостью. Детеныши понимают, что если будут продолжать стараться что-то делать, то у них обязательно все получится, как у мамы.

Когда Евгений работал в Африке, изучая поведение шимпанзе в их естественной среде обитания, он обратил внимание на молодую самку шимпанзе. Она устраивала уютное гнездышко в ветвях дерева. Шимпанзе строят гнезда в ветвях деревьев ночью, чтобы спать в безопасности. Дикие животные, рыскающие по земле ночами, не угрожают шимпанзе, ведь им не дотянуться до верхушек деревьев.

Евгений и команда видео-операторов установили камеру высоко на дереве, чтобы наблюдать, как шимпанзе строят свои гнезда. Мама и ее детеныш готовились ко сну. Возможно,

она решила, что настало время детенышу попробовать самому устроить себе ночлег. Она вытолкнула его из гнезда. Детеныш стал уже слишком большим, чтобы помещаться в одном гнезде с мамой.

Молодой детеныш начал сгибать ветки, как делала его мама. Но упругие ветки разгибались обратно. Он настойчиво продолжал гнуть ветки и прутья вниз, пытаясь смастерить платформу для гнезда. Но большая часть веток снова выпрямлялась. Его мама спокойно наблюдала за процессом со стороны. После долгих усилий у детеныша все-таки получилось построить себе место для ночлега. Он улегся между ветвей и заснул.

На следующую ночь шимпанзе перебрались на другое дерево и также начали устраиваться на ночлег. Детеныш снова попытался забраться в гнездо своей мамы, но и в этот раз она его вытолкнула. И снова детеныш начал гнуть ветки и прутьи, устраивая себе отдельную постель.

Целую неделю Евгений наблюдал, как молодой шимпанзе старался строить гнезда, усердно перебирая и сгибая ветви. Он многому научился. Он перестал пытаться сгибать большие и толстые ветви, выбирая те, что тоньше и хорошо гнулись. С каждым днем его гнезда становились все удобнее и удобнее, и мама больше не наблюдала за ним так внимательно. Она знала, малыш научился строить хорошие и безопасные гнезда. Больше волноваться было не о чем.

В зоопарке шимпанзе не нужно строить гнезда самим. Для них там приготовлены специальные платформы. Иногда им приходится искать себе пропитание – они учатся находить спрятанные фрукты. Если не отправиться на поиски еды, можно и остаться голодным. Это для них своего рода развлечение и упражнение на развитие интеллекта. Это учит их думать и пытаться что-то сделать снова и снова, пока не получится. Ведь и людям, например, научиться читать непросто. Сначала всегда трудно, но если мы стараемся, у нас начинает получаться. Потом мы радуемся своим успехам и понимаем, что можем делать такие вещи, о которых раньше даже и не слышали.

Если усердно чему-то учиться, постоянно практикуя, мы обязательно этому научимся. Так же как шимпанзе учатся строить гнезда. Первые гнезда детеныша не были удобными, но с практикой они стали получаться все лучше и лучше, пока не превратились в уютные постели.



ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Каких животных Евгений любил больше всего?
4. Что Евгений делал для животных?
5. С чем играли шимпанзе?
6. Где шимпанзе спали?
7. Как шимпанзе учатся чему-то?
8. Чему бы вы хотели научиться?
9. Как долго нужно этому учиться?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Обсуждение:

Общение с учителем:

Сколько детей помнят, что нужно время, чтобы научиться

- писать свое имя
- завязывать шнурки, и т.д.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг и с улыбкой по очереди сказать рядом стоящему ребенку: «Я буду стараться, пока ни добьюсь успеха в начатом деле».