

ОБДУМЫВАНИЕ

Цель обучения: *Научиться понимать важность обдумывания, перед тем, как совершить действие.*

Контекст: *Прежде чем что-то сделать – подумай*

Ключевые слова: *живая изгородь, ценный*

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: Картинка с чайником; экземпляры писем родителям на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я СНАЧАЛА ДУМАЮ И ТОЛЬКО ПОТОМ ДЕЛАЮ



Обсудите, почему важно сначала думать, а потом делать.

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, как вы идете по красивой широкой дороге...
Посмотрите вокруг...
Что вы видите?
Послушайте, как поют птицы рядом с вами...
Услышите, как играет музыка... (сделайте небольшую паузу)
Снова увидите себя на красивой широкой дороге.

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА ЛЮСИ

автор Джеки Робинсон (Jacqui Robinson)

Жила-была девочка по имени Саша. Её родители были очень бедны и не могли покупать дочке игрушки. Мама своими руками смастерила для Саши тряпичную куклу, перевязав ее веревочками, так, что получилась голова и тело. Ручкой мама нарисовала кукле глаза, нос и рот. Несмотря на то, что у куклы не было рук и ног, девочке очень понравилась ее новая игрушка. Она была только ее. Саша любила сидеть в обнимку с куклой, часто брала ее с собой на прогулку и разговаривала с ней, как с живой. Куклу называли Люси.

Однажды утром Саша оставила куклу на улице на траве. Соседские дети наблюдали из-за забора, как девочка играла со своей игрушкой. Они решили подшутить, взяв куклу и спрятав ее. Наблюдение за тем, как Саша будет бегать и искать свою куклу, казалось им веселой затеей.

Некоторое время спустя Саша вспомнила, что забыла Люси на траве напротив сада. Она показывала кукле цветы, когда мама окликнула девочку. Саша обежала весь сад в поисках игрушки, но ее нигде не было. Соседские дети наблюдали из-за живой изгороди за отчаянными попытками Саши найти Люси и хихикали, довольные своей «веселой» проделкой.

Саша обыскала все вокруг и очень расстроилась. Люси была ее единственной игрушкой и много значила для нее. Девочка расплакалась. Соседским детям вдруг стало жалко Сашу, но они боялись признаться в своей шалости. Чем дольше плакала девочка, тем сильнее чувство стыда охватывало соседских ребят. Они не были плохими детьми. Просто совершили ошибку. Когда Саша направилась назад в дом, они решили положить куклу на то место, где девочка ее оставила, в надежде что она снова вернется и продолжит поиски.

Мама Саши случайно увидела в окно, как дети вернули куклу на траву. Она подозвала их и спросила, что случилось. Дети раскаялись в своей проступке и попросили прощения.

Мама Саши тяжело работала, чтобы помочь семье, но она была доброй и понимающей женщиной. Прежде всего, она спросила детей, хотят ли они извиниться перед Сашей. Мальчики охотно согласились. Мама Саши пригласила детей к себе домой на домашний лимонад с печеньем и позвала Сашу. Соседские ребята



представились. Они были близнецами и совсем недавно переехали в этот район. Близнецы извинились перед девочкой и пригласили ее поиграть к себе домой. У них было много игрушек, и мальчики с радостью готовы были ими поделиться.

В тот вечер, мама Саши перебрала кусочки ткани, из которых она шила куклу и сделала Люси ноги и руки. «Мы можем представить, что ей сделали операцию», - сказала Саша. Мама пообещала дочке отложить денег и купить ей настоящую куклу из магазина ко дню рождения. Но Саша сказала, что Люси ей очень нравится, ведь именно благодаря ей она подружилась с соседскими ребятами.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Как Саша потеряла свою тряпичную куклу?
4. Что она в этот момент чувствовала?
5. Хорошо ли поступили соседские дети, спрятав куклу?
6. Если кто-то что-то берет без разрешения, как зовется такой поступок?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Обсуждение: Некоторые поступки соседских детей из рассказа были правильными:

- а) они положили куклу на место;
- б) они сказали правду маме Саши;
- в) они извинились за свою шалость.

Вспомните случаи, когда вы поступили хорошо с другими детьми.

Рисование: Учитель показывает детям, как нарисовать чайник. Дети рисуют чайники на своих листочках. Впишите ценности в картинку, например - на носике чайника напишите «Истина», на ручке – «Мир» и т.д.

Скажите детям взять свои рисунки домой, показать родителям и спеть им выученную песню.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, подводя итог всего сделанного детьми во время занятия. Заострите внимание на важности говорить правду. Дети могут все вместе пообещать: «С сегодняшнего дня мы будем честны друг с другом и всеми, кто нам повстречается».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ИСТИНА

Соответствующая ценность: ОБДУМЫВАНИЕ

Контекст: Прежде чем что-то сделать – подумай

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы продолжаем изучать ценность Истину. Главная тема урока – обдумывание действия, прежде чем его совершить.

Цитата недели: «Я сначала думаю, и только потом делаю».

Рассказ на этой неделе - о маленькой девочке и ее кукле и о том, как она подружилась с соседскими детьми, спрятавшими ее игрушку, не подумав о последствиях своей шалости.

Мы поговорим о том, как сказываются наши поступки на других людях и о важности делать правильный выбор, руководствуясь добротой и милосердием.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Задавайте детям вопросы с подсказками и поощряйте их размышлять над ними.
Например:
 - Что тебе больше всего понравилось сегодня?
 - Что тебе меньше всего понравилось сегодня?
 - Что бы ты чувствовал, если бы кто-то поступил с тобой, как с Сашей?
- Проговаривайте свои мысли с детьми, прежде чем что-то сделать вместе: «Интересно, что произойдет, если мы ...». Такой подход будет стимулировать процесс размышления и обдумывания своих действий в общении с членами семьи.
- Напоминайте детям думать о последствиях их решений и поступков: «Если я ... , то ...»
- Развивайте в детях навыки решения проблем, обсуждая с ними ситуации, когда ребенку стоит подумать о последствиях своих действий. Например: «Сковорода горячая, поэтому я не должен ее трогать».
- Пойте вместе песню, выученную детьми в классе.

Спасибо.