

НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА

Цель обучения: Я умею справляться со своими чувствами и знаю свои слабые стороны.

Контекст: Не ссориться.

Ключевые слова: армия, клоун, грузовик, трактор, грязный, представить.

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: Экземпляры писем родителям на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

СПОРИТЬ И РУГАТЬСЯ НЕ СТОИТ ТОРОПИТЬСЯ,
ВЕДЬ КОНФЛИКТОМ ПРАВДЫ НЕ ДОБИТЬСЯ.



Обсудите, что это значит.

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.

Прислушайтесь к звукам музыки...

Прислушайтесь к тихим звукам...

Прислушайтесь к громким звукам...

Прислушайтесь ко всем звукам за пределами класса...

Гул дороги, по которой едут машины... пение птиц...

Какие еще звуки 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?

Нарушили ли они ваше спокойное состояние?

Вам удалось услышать тихие звуки?

Возникли ли у вас какие-то приятные ощущения?

Какие звуки вы слышали? Они были резкими или мягкими, долгими или быстрыми?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ КЛОУН

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Жил был один клоун, и у него всегда было хорошее настроение. Он работал в цирке и смешил людей, дурачась. Но его поведение на самом деле не было глупым. Более того, он должен быть очень смекалистым, чтобы придумывать интересные и смешные шутки. Это ответственная работа, ведь смех позволяет людям оставаться здоровыми. Но так происходит только, когда мы смеемся с кем-то, а не над кем-то, например, если кто-то упал или ушибся.

Настоящее имя клоуна – Семен, но с самого детства он старался поднимать настроение всех окружающих, и за это друзья и родители прозвали его Жизнерадостным.

Когда Семену было пять лет, его папа служил в армии. Это была его работа. Иногда люди служат в армии и в мирное время, но его папе приходилось служить во время настоящей войны. И ему, и маме Семена это очень не нравилось. Когда папы не было дома, Семен часто ссорился со своим старшим братом Матвеем. Матвей не разрешал Семену трогать его игрушки. Мама отчитывала братьев и часто говорила с досадой: «Как же я устала от ваших ссор!»

Однажды Семен сказал брату: «Давай представим, что папа дома и войны больше нет».

«Как же мы это сможем сделать? - спросил Матвей. – Ведь папа не дома, и война на самом деле не закончилась».

«Мы можем пойти в сад. Просто представь, что папа – дома. Ты мне разрешишь поиграть со своим трактором, а я тебе за это одолжу свой желтый грузовик», - ответил Семен.

Матвей посмотрел на своего улыбающегося брата и улыбнулся ему в ответ.

«Я понял. Когда папа дома, мы делимся своими игрушками друг с другом и не соримся. Ведь он так устает, и ему нужно, чтобы в доме было спокойно», - отозвался Матвей.

«Да! Ведь у нас получается делиться в присутствии папы, получится и сейчас», - продолжил Семен.

«Маме это тоже понравится!» - ответил Матвей.

Они вместе пошли в сад и спокойно играли там весь вечер, гоня трактор и грузовик по грязи. Под конец братья перепачкались с головы до ног. Догадайтесь, что на это скажет мама?

«Ох, ничего себе! Какие же вы оба грязные! Но, похоже, вы хорошо провели время вместе! Я бы предпочла, чтобы вы были чумазыми и счастливыми, как сейчас, чем чистыми и постоянно ссорились», - сказала мама.

«Мы будем стараться», - ответил Матвей.

И у них это получилось.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что предложил сделать Семен, чтобы не ссориться с братом?
4. Что сказала мама?
5. Почему Семена называли Жизнерадостным?
6. Чем занимался клоун?
7. Какое бы название вы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рисование:

Попросите детей нарисовать улыбающееся лицо и подписаться ниже. Дети могут забрать рисунок домой и рассказать историю про клоуна родителям.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Я буду всегда жизнерадостным, и не буду ссориться с другими, даже если злюсь».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: НЕНАСИЛИЕ.

Соответствующая ценность: НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА.

Контекст: *Не ссориться.*

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Ненасилие. Мы сосредоточили внимание на вопросе, почему важно не ссориться.

Цитата на эту неделю: «Спорить и ругаться не стоит торопиться, ведь конфликтом правды не добиться».

Мы будем учить детей быть всегда радостными и не ссориться.

Рассказ на этой неделе – об улыбчивом мальчике Семене. Было время войны, и его отец служил в армии. Семен часто ссорился со своим старшим братом Матвеем из-за игрушек. Однажды они представили, что папа дома и решили не ссориться, ведь папа всегда просил их договариваться мирно и делиться друг с другом.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок играет, не ссорясь и не споря ни с кем. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте слово «радостный», чтобы описать действия ребенка.
- Попросите ребенка научить вас словам песни, которую они выучили на занятие, и спойте ее вместе с ним.

Спасибо.