

ВЕРНОСТЬ

Цель обучения: Понять, что верность друзьям, членам семьи или делу требует ответственного к этому отношения.

Контекст: Чувствовать себя под защитой, доверяя тем, кого знаешь.

Ключевые слова из истории: копилка, жадный, верный, ретривер.

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

МОЯ СОБАКА - ВЕРНЫЙ ДРУГ, ТАКЖЕ КАК И Я.
ЭТО ЗНАЧИТ, МЫ ДРУЗЬЯМИ СМОЖЕМ БЫТЬ ВСЕГДА.



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.

Послушайте музыку...

Представьте, что за окном солнечное весеннее утро...

Вы гуляете со своей собакой вдоль пляжа...

Вы играете с собакой, бросая ей палку...

Собака бежит за ней и приносит ее обратно...

Вдруг незнакомый мальчик кидает вашей собаке палку и подзывает ее к себе...

Ваша собака не обращает внимания на этого мальчика и остается рядом с вами...

Она вам очень верна и другие дети ей не интересны...

Вы чувствуете себя под защитой рядом со своей собакой, и это доставляет вам радость...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

АРИНА ИДЕТ ЗА ПОКУПКАМИ

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Каждую субботу Арина со своей мамой ходит за покупками. Суббота для нее - особенный день, ведь она может потратить часть своих карманных денег. Остальные она складывала в копилку, стремясь накопить сумму побольше и купить себе что-то очень красивое.

Еще в семье Арины жила собака породы ретривер по кличке Марк. Полная кличка собаки была Маркиз, но мама сказала, что это имя звучит уж слишком напыщенно. Марку было 5 лет, как и Арине. По собачьим меркам Марк был уже взрослым псом, а Арина в свои 5 лет - еще маленькой девочкой.

Как только кто-то появлялся у входной двери, первым к ней летел Маркиз, внимательно изучая входящего. Если псу человек нравился, он приступал обнюхивать его одежду. Чувствуя же страх в человеке, Маркиз сразу начинал громко лаять и пятиться в сторону хозяев, защищая их. Родители Арины всегда хвалили Марка за хорошую службу.

Пса часто выводили на прогулку по парку и вдоль набережной. Марк был воспитанной собакой и никогда не рвался с поводка. Обычно Марка не брали с собой по магазинам. Арина мама говорила, что совмещать выгул собаки с покупками непросто.

Однажды, прогуливаясь всей семьей с собакой по парку, родители Арины решили зайти в магазин за соком. Было жарко и всем хотелось пить. Они привязали Марка к урне возле входа, и зашли вовнутрь. Арина выбрала сок и разглядывала мягкие игрушки на полке, когда ее взгляд упал на окно магазина. Группа мальчишек окружила ретривера. Они насыпали печенье на землю для собаки, а один из мальчиков вертел в руках его поводок. Марк, обычно жадный до вкусностей, в этот раз не принимал печенье от чужих людей. Он с волнением смотрел на дверь магазина. Мальчик начал тянуть Марка в сторону за поводок. Пес громко залаял. Арина с родителями выбежала из магазина. Мальчишки пустились бежать и скрылись на другой улице. Марк продолжал лаять, пока не потерял их из виду. Шерсть на его голове и спине вздыбилась.

«Хороший пес! – сказал папа. – Ты никогда не уйдешь с чужим, правда? Даже если тебе предложат большую сочную кость! Ты очень преданный. Ты защищаешь нас, а мы будем всегда заботиться о тебе».

По дороге домой родители Арины говорили о том, что нельзя принимать сладости и подарки от незнакомых людей, и уж тем более куда-то с ними идти. «Скорее всего, это с тобой не случится. Но на всякий случай, если незнакомец будет тебе что-то предлагать, всегда поступай как Марк: сразу громко кричи и быстро уходи от такого человека», - сказала мама.

Арина погладила Марка и одобрительно кивнула. Девочка решила купить псу новую игрушку на накопленные деньги.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что Арина делала со своими карманными деньгами?
4. Как пёс Марк повел себя с мальчишками?
5. Вы бы стали разговаривать с незнакомым вам человеком?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. **Обсуждение:** Как можно выказать поддержку и верность друзьям, чтобы они вам всегда доверяли.
2. **Рисование:** Нарисуйте вашего друга. Подпишите его имя под рисунком и напишите: «Я всегда буду тебе верным другом. Ты можешь мне доверять. Я тебя поддержу».

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Мы счастливы, когда верны друг другу».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: НЕНАСИЛИЕ.

Соответствующая ценность: ВЕРНОСТЬ.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Ненасилие. Мы сосредоточили внимание на верности.

Цитата на эту неделю: «Моя собака – верный друг, также как и я. Это значит, мы друзьями сможем быть всегда».

Рассказ на этой неделе о девочке Арине. Ее семья вышла погулять, взяв с собой свою собаку Марка. Чужие мальчишки пытались украсть собаку, пока Арина и ее родители были в магазине. Но пес был верен своим хозяевам и не пошел с чужими людьми.

Мы поможем детям подумать о возможных путях проявления своей верности, например друзьям в классе. Верность делает нас более надежными и достойными доверия людьми.

Для закрепления материалов детьми помощь родных приветствуется:

- Обсудите с ребенком, возможные пути проявления верности друзьям, школе, родным.
- Напоминайте ребенку, что вы всегда готовы прийти на помощь, что он любим, и может полностью на вас положиться в минуты радости и грусти.
- Поощряйте ребенка соблюдать семейные традиции и участвовать в торжествах. Это поможет ребенку прочувствовать связь с семьей и верность друг другу.
- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок поддерживает других людей, например, желая пойти на соревнование друга и поболеть за него. Хвалите его за это.
- Обсудите с ребенком, почему важно не делать того, что ему не по душе, даже ради дружбы.

Спасибо.