

ВСЕГДА ГОВОРИ ПРАВДУ

Цель обучения: *Понять, почему важно говорить правду*

Контекст: *Умение справляться с чувствами и выполнение обещаний*

Ключевые слова: *домик, клетка для кроликов, соломенная подстилка, поилка*

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

**Я ВСЕГДА ГОВОРЮ ПРАВДУ,
И ЭТО МЕНЯ РАДУЕТ.**



Обсудите, что значат эти слова.

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, когда вы в последний раз сказали неправду...

Что вы при этом чувствовали?

Вспомните случай, когда кто-то вам сказал неправду...

Что вы при этом чувствовали?

Вспомните случай, когда вы сказали правду...

Что вы при этом чувствовали?

Похвалите себя за то, что сказали правду.

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

Обсуждение:

Когда вы говорите правду, какие чувства у вас возникают?

Вы когда-либо говорили неправду, чтобы все вышло так, как вам хотелось?

Если кто-то говорит вам неправду, что вы чувствуете? Вас это злит?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КРОЛИКИ

Миша и Степа были близнецами. Им исполнилось шесть лет. Так случилось, что их день рождения выпадал на тридцать первое декабря. А ведь это был Новый Год. Было странно праздновать день рождения и Новый Год в один день, потому что большинство гостей дарили братьям новогодние подарки, а не подарки ко дню рождения. Однажды мама мальчиков решила отпраздновать их «Не» день рождения в январе, чтобы они могли получить настоящие подарки.

Мальчикам понравилась идея отпраздновать их шестой «Не» день рождения после Нового Года, и оба заявили, что в качестве подарка хотели бы получить живых домашних кроликов.

«Я не против, чтобы у нас появились кролики, если только вы пообещаете за ними ухаживать», - согласилась Мама.

«Да! Мы будем за ними ухаживать», - радостно отозвались близнецы.

«Расскажите, как вы планируете это делать?» - спросила мама.

«Мы будем их обнимать. Они будут везде бегать, а мы сделаем для них домики, чтобы кролики могли прятаться. И мы будем их очень-очень любить!» - воодушевленно ответил Степа.

«Хорошо. А где они будут жить?» - снова спросила мама.

«Они могут спать под моей кроватью!» - придумал Миша.

«А что они будут кушать?» - последовал вопрос мамы.

«Мы будем давать им морковку и молочко!» - ответил Степа.

«Думаю, прежде чем мы заведем кроликов, нам нужно поговорить с работником зоомагазина», - предложила мама.

Ребята, а может быть, вы сможете рассказать Мише и Степе, как ухаживать за кроликами?

Нужна будет специальная клетка для кроликов, ведь так? Правильно! Нам понадобится соломенная подстилка, на которой они будут спать. Водичку маленькие зверьки пьют из специальных поилок. Что же они кушают? Мы будем приносить им морковку и зелень с дачи или

из магазина. Важно давать им зерно и специальные гранулы с витаминами. Что же самое важное в уходе за кроликами? Кормить и поить их каждый день, и держать клетку в чистоте.

После того, как работник зоомагазина объяснил все мальчикам, мама сказала: «Я покажу вам, как менять зверькам их соломенную подстилку. Она может не очень приятно пахнуть и быть вся в мусоре из-за зерна».

«Мы согласны! Мы согласны!» - радостно кричали близнецы.

«Но вам придется давать им еду и воду каждый день», - продолжала мама.

«Мы будем, мы будем», - согласились мальчики.

«Я не буду кормить и поить ваших питомцев за вас. Если вы перестанете это делать, мы отнесем их обратно в зоомагазин», - предупредила братьев мама.

«Мы сами будем о них заботиться и очень их любить», - заявили близнецы в один голос.

Иногда они отвечали на вопросы вместе, одними и теми же словами.

Сначала они купили клетку с пакетами травы для еды, соломенной подстилкой, гранулами с витаминами, и поилкой. Кролики были куплены позже в этот же день. Один из них был белый, и Степа назвал его Жемчужинкой. Второй был черным, и Миша дал ему кличку Сорванец.



Дети научились кормить своих питомцев и делали это исправно утром, перед школой. Чистка клетки выпадала на выходные дни, но если клетка становилась совсем грязной, то убираться в ней нужно было и в среду.

Близнецам нравилось играть со своими кроликами. Наступили весенние каникулы, и все дни мальчики проводили, играя со своими пушистыми друзьями и ухаживая за ними. Кролики вскоре привыкли к Мише и Степе и стали позволять даже укладывать себя в игрушечные кровати под одеяла.

Когда началась школа, мама будила братьев пораньше, чтобы они могли покормить и напоить зверьков. Они по очереди накладывали кроликам еду и меняли воду в поилке. Столько всего нужно было сделать утром перед школой! Пока мама готовила завтрак, нужно было умыться, почистить зубы, одеться и подготовить портфель. Потом все садились завтракать.

После выходных все торопились собраться, чтобы прийти в школу вовремя. «Мальчики, вы покормили кроликов?» - спросила мама.

Миша и Степа посмотрели друг на друга. «Да!» - сказал Степа. Миша был занят поиском игрушечного трактора под диваном и ничего не ответил.

«Хорошо, тогда пойдемте», - сказала мама, и они все вышли из дома, захлопнув дверь.

Перед тем, как уйти на работу, папа заглянул в клетку. Еды там не оказалось! Ему пришлось покормить питомцев. Но ведь Степа сказал, что дал кроликам еду. Папа подумал: «Я могу опоздать на работу, но нельзя оставлять зверушек голодными».

Папа позвонил маме перед тем, как дети вернулись домой из школы. Он рассказал, что произошло, и предложил не давать близнецам обед, когда они вернутся домой. «Пусть они на себе почувствуют, как это – быть голодными», - сказал папа.

«Мам, а что у нас сегодня на обед?» - спросил с порога Миша.

«Ой, я очень голодный!» - сказал Степа.

«Боюсь, что обедать вы сегодня не будете, пока папа не вернется домой. Он хочет с вами поговорить», - спокойно ответила мама.

«Но мы очень-очень голодные!» - жалобно протянули мальчики.

«Я знаю, кто еще остался сегодня голодным – Жемчужинка и Сорванец. Вы сказали мне, что покормили их, хотя это было неправдой. Я тоже была на работе и не могла дать им еды», - продолжила мама.

Степа помчался к клетке. Жемчужинка с аппетитом грызла морковку. Сорванец спокойно спал на подстилке.

«Наверное, папа покормил их», - сказала мама.

«А сейчас мы можем поесть?» - спросил Степа.

«Нет. Мы с папой хотим, чтобы вы почувствовали, что такое голод, и больше никогда не забывали кормить своих питомцев. Сегодня утром вы сказали мне неправду. Я думала, вы покормили кроликов. Если бы папа не положил им еду, сейчас бы им было очень плохо. Просидев весь день без воды, они могли бы заболеть. Нужно говорить правду, Степа. А теперь, вытрите слезы и пойдите, извинитесь перед Жемчужинкой и Сорванцом. Пообедаете, когда папа вернется с работы», - ответила мама.

«Прости мам, я так больше поступать не буду», - извинился Степа.

После этого случая, Миша и Степа больше никогда не забывали кормить кроликов и научились, что гораздо лучше говорить правду, чем лгать.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какую неправду сказал Степа?
4. Вы когда-либо говорили неправду? Что вы при этом чувствовали?
5. Почему близнецы остались без обеда?
6. Какое название вы бы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

НИКОГДА НЕ ЛГИ

*(автор слов и музыки:
Элзи Волнер (Elsie Walner))*

Никогда не лги, это не смешно.

Но если ты солгал,
Признайся все равно.
Врунам никто не верит.

Что ни говори,
Приятнее общаться
Только с честными.

Лишь правду говори ты.

Смелее, не робей!
И правда всегда будет
На стороне твоей.
На стороне твоей.

Никогда не лги.
Врунам никто не верит.

Что ни говори,
Приятнее общаться
Только с честными.

Лишь правду говори ты.

Смелее, не робей!
И правда всегда будет
На стороне твоей.

На стороне
На стороне
На стороне твоей

На стороне
На стороне
На стороне твоей

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правильно/ Неправильно

Дети отвечают «правильно» или «неправильно».

Учитель:

1. Я доволен собой, когда говорю правду.
2. Я доволен собой, когда говорю неправду.
3. Я могу брать чужие вещи без спроса.
4. Прятать чужие вещи ради шутки очень весело.
5. Если я увижу, что кто-то что-то обронил, я подниму и верну эту вещь хозяину.
6. Я должен сам кормить своего питомца, если обещал.

Заканчивая урок: По желанию учителя, урок можно закончить фразой: «Счастье – это когда ты добрый и честный». Дети могут произнести ее хором.

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ИСТИНА

Соответствующая ценность: ВСЕГДА ГОВОРИ ПРАВДУ

Контекст: Умение справляться с чувствами и выполнение обещаний

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы продолжаем изучать ценность Истину. Главная тема урока – важность говорить правду.

Цитата недели: «Я всегда говорю правду, и это меня радует».

Рассказ на этой неделе - о двух мальчиках близнецах – Мише и Степе. Они хотели завести домашних кроликов и обещали о них заботиться. Однажды мальчики торопились в школу и сказали маме, что покормили кроликов и дали им воды, хотя это было неправдой. К счастью, их папа проверил клетку перед тем, как уйти на работу, и дал кроликам еды. Спросите детей, как поступили родители мальчиков, чтобы те поняли свою ошибку.

Мы сосредотачиваем внимание на том, как влияет сказанная нами неправда на других людей, и что в будущем за это нам перестанут доверять.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на все ситуации, когда ваш ребенок повел себя честно, и хвалите его за это.
- По ситуации старайтесь чаще упоминать слово «честность».
- Попросите ребенка научить вас словам песни «Никогда не лги», которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Станьте для своего ребенка примером правдивого поведения.

Спасибо.