

ОПТИМИЗМ

Цель обучения: *Научиться всегда быть позитивно настроенным и оптимистичным*

Контекст: *Позитивный настрой*

Ключевые слова: *смелость, самоотдача, крошки*

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

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я СЧАСТЛИВ, КОГДА СМОТРУ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО



Вы можете объяснить, что значит эта фраза?

Обсудите разницу между оптимизмом (надеждой на лучшее) и пессимизмом (ожиданием худшего).

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, что вы идете по красивой широкой дороге...

Впереди вы видите прекрасный дворец...

Двери открыты... прислушайтесь, из дворца доносится смех и счастливые голоса...

Зайдите внутрь, если хотите... почувствуйте себя там легко и спокойно...

Все жители дворца оптимисты и всегда во всем видят хорошее...

Все любят и уважают жителей дворца за их оптимизм...

Почувствуйте внутри себя любовь, мир и радость по отношению к себе и другим...

Выйдите из дворца, с любовью помахав рукой своим новым друзьям...

Вернитесь на красивую дорогу. *(Пауза)*

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

МЫШКА-ОПТИМИСТКА

автор: Сюзан Кафферри (Susan Caffery)

Мышка-оптимистка и ее подруга мышка-пессимистка жили вместе в стене небольшого продуктового магазина. Мышка-оптимистка любила свой домик и была счастлива. Она всегда смеялась и смотрела на жизнь позитивно.

Ее подруга, мышка-пессимистка, была другой. Она постоянно ходила нахмуренной и не ждала от жизни ничего хорошего. Ей всегда казалось, что вот-вот произойдет что-то ужасное. Каждый вечер, как только магазин закрывался, мышки выбегали из домика в поисках еды. «Нам так повезло жить в магазине, - сказала мышка-оптимистка. – Прекраснее дома для мышек и не найти!»

«Да уж! – ответила мышка-пессимистка. - Посмотрим, сколько еды нам удастся здесь найти. Вся еда наверняка разложена по пакетам и убрана в холодильники, а крошки подмела уборщица».

«Не волнуйся подруга. Если здесь действительно нет еды, мы всегда можем выбежать на улицу и найти что-то съестное там», - успокаивала подругу мышка-оптимистка.

«Сомневаюсь, что мы найдем что-то на улице. Я видела, как соседская кошка все вокруг обнюхивала».

«Смотри! – воскликнула мышка-оптимистка. – Я вижу кусок пончика в шоколаде».

«Вот уж не думаю, что в нем осталось хоть немного варенья или крема», - ворчала мышка-пессимистка.

Мышки съели кусочек пончика. «Ммм, как вкусно! Но теперь мне очень хочется пить. Давай поищем воды», - сказала мышка-оптимистка, смеясь.

«Ты не найдешь здесь воды, – жалобно протянула мышка-пессимистка. – Нам точно придется идти очень далеко, чтобы утолить жажду».

Осмотревшись вокруг, мышки увидели большую кастрюлю, накрытую куском ткани. Мышка-оптимистка захватила край ткани своими острыми зубками и стала тянуть, пока вся ткань не упала рядом с кастрюлей. Взобравшись на край кастрюли, и заглянув в нее, мышка ахнула. Внутри были белые аппетитные сливки.

«Подруга, посмотри, как вкусно выглядят эти сливки», - в восторге закричала мышка.

Мышка-пессимистка поспешила по тряпке наверх, к краю кастрюли. Но по неосторожности толкнула подругу и обе мышки упали в кастрюлю со сливками. Плюх!

«Ванна из сливок! - хохотала мышка-оптимистка. - Теперь наши шубки будут еще мягче».

«Здесь холодно, - поежилась мышка-пессимистка. – Давай выбираться отсюда».

Мышки подплыли к краю кастрюли, но взобраться у них не получилось. Было слишком высоко.

«Давай пока просто поплаваем», - предложила мышка-оптимистка, весело плещась в сливках.

Через некоторое время, мышка-пессимистка начала жаловаться на усталость: «Мы никогда отсюда не выберемся. Скоро мы совсем устанем и не сможем больше шевелиться».

Но мышка-оптимистка и не думала сдаваться. «Полезай ко мне на спину, подруга. Мы обязательно выберемся!» - уверенным голосом сказала мышка-оптимистка.

И мышка-оптимистка стала плавать вдоль бортика кругами, с подругой на спине. Она так старательно гребла лапками, что вскоре заметила, как на поверхности сливок стали появляться желтые островки.

«Нам нужно грести активнее! Посмотри, сливки превращаются в масло. Мы сможем взобраться на них и вылезти наружу», - радостно закричала мышка-оптимистка.

Так обе мышки начали старательно грести лапками, взбивая сливки круг за кругом, пока не образовался большой кусок масла. Они залезли на него, и с легкостью выпрыгнули из кастрюли на свободу.

Учитель: Объясните, как вы понимаете слово оптимизм – надежда на лучшее, и пессимизм – ожидание худшего.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Вы обычно надеетесь на лучшее или ожидаете худшего?
4. Чем отличались взгляды на жизнь мышки-оптимистки и мышки-пессимистки?
5. Что случилось, когда они нашли кастрюлю со сливками?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ролевая игра в группах по три человека: 1 участник играет роль и сердитого, и счастливого человека, по-разному реагируя на одни и те же обстоятельства.

- Ты весело играл/играла на улице, но мама позвала тебя домой, чтобы помочь ей.
- Папа сказал идти делать домашнее задание, но ты хочешь смотреть телевизор.
- Твоя сестра попросила разрешения поиграть с твоей любимой игрушкой.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, подведя итог всего сделанного детьми во время занятия. Заострите внимание на важности радостного и положительного настроения. Дети могут все вместе пообещать: «С сегодняшнего дня мы всегда будем надеяться только на лучшее».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ИСТИНА

Соответствующая ценность: ОПТИМИЗМ

Контекст: Важность иметь радостный и положительный настрой

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы продолжаем изучать ценность Истину. Соответствующая ценность – оптимизм, надежда на лучшее.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Я счастлив, когда смотрю на жизнь позитивно».

Мы будем учиться смотреть на жизнь позитивно, с надеждой на лучшее, что в дальнейшем принесет детям положительные результаты и сделает их счастливее.

Рассказ на этой неделе – о двух мышках – одна из них оставалась оптимисткой даже в трудных ситуациях, а другая – пессимистка, все время ворчала.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок не падает духом в сложных обстоятельствах и настроен на лучшее. Чаще хвалите его за позитивный настрой.
- Как только выпадает случай, используйте слова «надежда» и «радостный» в ваших похвалах ребенку и вместе обсуждайте, что ребенку удалось сделать радостно.
- Попросите ребенка научить вас словам песни, которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Находите в ежедневном общении с ребенком возможности обсуждать и поощрять оптимизм.
- Станьте для вашего ребенка примером оптимистичного поведения во всем.

Спасибо.