

ДОВЕРИЕ

Цель обучения: *Когда ты честен, люди тебе доверяют.*

Контекст: *Быть честным в мыслях, словах и делах.*

Ключевые слова: *прижимать, вкусный, жиронепроницаемая бумага, ржаной*

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

ТЫ СЧАСТЛИВ, КОГДА ТЫ ДОСТОИН ДОВЕРИЯ



Как вы думаете, что значит эта фраза?

Как мы можем стать достойными доверия?

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 платите за пирожное в магазине...

Вы даете кассиру 100 рублей и ждете сдачу...

Кассир по ошибке сдает вам сдачу с 500 рублей...

Вы внимательно пересчитываете сдачу...

Вы поняли, что она ошиблась и сдала вам больше, чем нужно...

Ваш друг говорит вам, что на эти деньги можно купить что-нибудь еще...

Но вы понимаете, что так поступать неправильно.

Вы возвращаете продавщице всю лишнюю сдачу...

Она благодарит вас за честность и говорит, что вы достойны доверия...

Вы счастливы, что поступили правильно...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПЕКАРНЯ

адаптированный рассказ Сюзан Кафферы (Susan Caffery)

Аня весело прыгала по дорожке в свою любимую пекарню. В то утро ее мама приходила покупать буханку ржаного хлеба и четыре пончика, но ей не хватило на все денег. Продавщица Мигарита знала Анину маму и разрешила ей занести деньги позже. Все вокруг знали, что мама девочки очень честный человек и доверяли ей. Аня училась быть честной на примере своей мамы.

На самом деле продавщицу звали Маргарита, но когда Аня была еще совсем маленькой и плохо выговаривала слова, она произносила ее имя как Мигарита. Так девочка и продолжала ее звать. Продавщица не возражала и часто подмигивала Ане, когда та произносила ее имя неправильно, и они обе весело смеялись.

Мама дала дочке деньги за хлеб и четыре пончика с розовой глазурью. Пончиками Аню поощряли за хорошее поведение.

«Возьмите, пожалуйста, Мирагита, – девочка протянула деньги продавщице. – Я пришла отдать деньги за маму. Она дала мне 150 рублей. И вот еще записка».

«Хлеб стоит 50 рублей, а пончики всего 70 рублей. Сегодня у нас в пекарне специальная акция, – Маргарита подмигнула девочке. – Ты мне дала 150 рублей. Возьми сдачу 30 рублей».

Аня хихикнула: «Но мама сказала, все это стоит 150 рублей».

«Не сегодня. Ты сэкономила 30 рублей. Но нам только что привезли горячие пирожки с ягодами. Возьми один на эти деньги».

«Пирожки с ягодами!» – мечтательно повторила девочка.

«Да, свежие, теплые. Только что из печи. И в них столько начинки!» – продолжала Маргарита.

«Не уверена, что мама разрешила бы мне его сейчас съесть», – с сомнением в голосе проговорила Аня и слегка нахмурилась.

«Если ты не расскажешь об этом маме, я тоже промолчу. И это будет нашим маленьким секретом», – рассмеялась Маргарита, заворачивая пирожок в жиронепроницаемую бумагу.

Аня вышла из магазина и остановилась на углу. Назад она уже не шла вприпрыжку.

«Может быть, мне съесть его в парке, чтобы мама не увидела?» – думала девочка. – Но раньше я никогда не делала ничего такого, о чем бы не знала мама. Наверное, мне лучше отнести его обратно в пекарню».

Она направилась обратно. «Но Мигарита ведь не возьмет пирожок назад. Ведь я его уже купила», – подумала Аня и расплакалась.

Маргарита увидела девочку из окна пекарни и вышла к ней. «Не расстраивайся, Аня. Я прошу у тебя прощения, я ведь просто с тобой шутила. Конечно, расскажи маме про пирожок и поделись с ней им. Я знаю, что она их очень любит. Уверенна, что мама сварит вам по кружке горячего шоколада, и вы вместе съедите пирожок с удовольствием».

Аня улыбнулась и помчалась домой, прижимая к себе пакет. Мама ее ждала.

«Мамочка! – закричала Аня с порога. – Мне нужно тебе кое-что рассказать и кое-чем поделиться. Смотри! Большой пирожок с ягодами!» Аня радостно достала пирожок из пакета.
«Ммм, выглядит очень вкусно. Я приготовлю нам горячий шоколад, и ты расскажешь мне, откуда он у тебя взялся», - ответила мама улыбаясь.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему Маргарита разрешила маме Ани заплатить позже?
4. Из-за чего Аня расстроилась?
5. Сказав правду маме, Аня почувствовала себя лучше?
6. Какое название вы бы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

МИР, РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ

Мир, мир, мир
На всей земле.
Мир, мир, мир
И во вселенной всей.

Радость, радость, радость ...
Любовь, любовь, любовь...

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Разыграйте сценку, которую вы себе представляли во время упражнения «Размышление в тишине».

Покупатель: «Здравствуйте. Мне пирожное, пожалуйста. Вот 100 рублей».

Продавец: «Спасибо. Вот ваша сдача». *Продавец сдает сдачу с 500 рублей. Выходя из магазина, покупатель внимательно пересчитывает деньги и замечает, что продавец ошибся.*

На ступеньках магазина

Друг: «Ого! Ты можешь купить что-нибудь еще на эти деньги».

Покупатель: «Так поступать неправильно. Мне не позволит совесть».

Покупатель заходит назад в магазин и возвращает лишние деньги продавцу.

«Вы мне дали лишнюю сдачу. Я вам дал только 100 рублей, а вы мне сдали сдачу с 500 рублей».

Продавец: «Спасибо за честность. Теперь я всегда буду тебе доверять».

Вы порадовались своему поступку.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей хором произнести следующую фразу: «Ты счастлив, когда ты достоин доверия».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ИСТИНА

Соответствующая ценность: ДОВЕРИЕ

Контекст: Быть честным и достойным доверия

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы продолжаем изучать ценность Истину. Мы сосредоточим внимание на честном и достойном доверия поведении.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Ты счастлив, когда ты достоин доверия».

Дети узнают, что такое доверие, и когда лучше не доверять. Дети научатся брать на себя ответственность и быть уверенными, доверять другим, но все же быть осторожными, чтобы не стать жертвой слепой веры. Честным поведением мы заслуживаем доверие, и это делает нас счастливыми.

Рассказ на этой неделе – о девочке Ане, которая отправилась в пекарню по поручению мамы. Пончики оказались дешевле, и у девочки остались лишние деньги. Она купила пирожок с ягодами, но была не уверена, как мама к этому отнесется. Она размышляла над тем, чтобы съесть его и ничего не сказать маме, но в итоге решила рассказать правду.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок поступает честно и достоин доверия. Чаще хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте слова «честный» и «доверие» в ваших похвалах ребенку и вместе обсуждайте, каким поведением он заслуживает доверие.
- Попросите ребенка научить вас словам песни «Мир, радость, любовь на земле», которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Находите в ежедневном общении с ребенком возможности обсуждать и поощрять честность и доверие.
- Станьте для вашего ребенка примером человека, совершающего честные поступки, которые приводят к доверию.

Спасибо.