

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ДРУГИМ

Цель обучения: *Увидеть, как улыбка преобразует и меня и других.*

Контекст: *Проявлять любовь через улыбку.*

Ключевые слова: *поиск, несчастный, игра*

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.

Раздаточный материал: 2 круга из желтой бумаги на каждого ребенка; черные карандаши для прорисовки лица; по одному кругу из картона на каждого ребенка; 1 деревянная палочка для ручки на каждого ребенка; клей.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

УЛЫБАЙТЕСЬ, И МИР УЛЫБНЕТСЯ ВАМ В ОТВЕТ



Обсудите, как можно применить это высказывание на практике.

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 в классе...

Теперь прислушайтесь к звукам за пределами класса...

Подумайте, как можно стать счастливыми, любить себя и других...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПОТЕРЯННАЯ УЛЫБКА

автор Джэки Робинсон (Jacqui Robinson)

Улыбка не стоит усилий больших,
Но нет на свете того дороже,
Чем видеть счастье на лицах других:
Родных и незнакомых тоже.

Ее не купить, не занять, не найти.
Лишь радостью в сердце обрести ее сможешь,
Поверив в себя и поверив в других,
В памяти радости дни приумножишь.

А если увидишь кого ты угрюмым,
Хмурым, печальным, серьезным и злым,
Дари им улыбку, долго не думай.
Подарок такой им необходим!

Однажды утром Таня проснулась в очень плохом настроении. Это было на нее не похоже, и девочка никак не могла понять причины такого состояния. Может быть, ей приснился плохой сон? Даже если и так, она его все равно не запомнила.

Мама очень удивилась, увидев дочку нахмуренной, когда Таня пришла на кухню завтракать.

«Танечка, почему ты сегодня такая хмурая? – спросила мама. – У тебя что-то случилось?»

«Я не знаю, – грустно ответила Таня. – Сегодня утром я почувствовала себя очень несчастной, но не знаю отчего.»

У мамы появилась замечательная идея! Когда две другие сестры Тани пришли на кухню завтракать, мама затеяла игру – поиск Таниной потерянной улыбки. Поняв в чем дело, сестры весело присоединились к игре.



«Интересно, где же она может быть?» – спросила одна сестра.

«Таня, когда улыбка последний раз была на твоём лице?» – подхватила вторая сестра.

«Таня, когда ты в последний раз ее видела?» – добавила мама.

Поиск Таниной улыбки под диваном, в шкафах, холодильнике, духовке и других местах был настолько забавным, что все от души расхохотались.

Вдруг одна из сестер радостно закричала: «Я нашла ее! Я

нашла ее!»

Все повернулись посмотреть на Танину потерянную улыбку.

«Ну, слава Богу! Я уж думала, мы совсем ее потеряли, а это было бы очень грустно», - обрадовалась мама.

По дороге в школу, Таня улыбалась сама себе, вспоминая мамину веселую игру, и как сестры помогали ей в этом. Это действительно подняло ей настроение. Навстречу ей шла незнакомая женщина и широко улыбнулась Тане. «Интересно, почему эта женщина мне улыбнулась», - думала Таня.

Но тут девочка поняла: ведь она сама шла с улыбкой на губах, и это заставило прохожую женщину улыбнуться ей в ответ. «С сегодняшнего дня я буду улыбаться всем встречным людям, может и они улыбнутся мне в ответ», - подумала девочка, и ей стало очень радостно на душе.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Вам иногда бывает грустно?
4. Когда вам грустно, что вы делаете, что бы поднять себе настроение?
5. Почему Таня решила улыбаться людям?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Дети рисуют или наклеивают улыбающееся лицо на один круг из бумаги и хмурое лицо – на второй.

На одну сторону круга из картона наклеивается улыбающееся лицо, а на вторую – хмурое. Посередине просовывается деревянная палочка. Расположите палочку между заготовками перед склеиванием.



2. Ролевая игра

Трое детей со своими Улыбающимися - Хмурыми лицами на палочках встают друг напротив друга: один ребенок с одной стороны класса, двое других – с другой.

Ребенок с Хмурым лицом и ребенок с Улыбающимся лицом идут навстречу друг другу. При встрече Хмурое лицо переворачивается и становится Улыбающимся. Далее этот ребенок идет навстречу третьему ребенку и так же помогает перевернуть его Хмурое лицо на Улыбающуюся сторону.

Дети могут забрать лица на палочках домой и рассказать историю про Таню дома.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг и улыбнуться друг другу по цепочке, сказав: «Я дарю тебе улыбку, чтобы ты поразился».