

ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ, ЗАБОТУ

Цель обучения: Понять, что любовь в сердце может расти. Чем больше любви ты даришь другим людям, тем больше ее становится в тебе.

Ключевые слова: обеспокоиться, время, ветер, небо, добро пожаловать, пожалуйста, расти, нужды, привычки, младший, старший

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ВСЕГДА, ПОЖАЛУЙСТА!



Обсудите, что вы чувствуете, когда кто-то вам говорит «пожалуйста!»

Вы когда-нибудь ощущали, что вам не рады?

Как это было? Как можно сделать так, чтобы окружающие чувствовали, что вы им рады?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на пол. Спина прямая, голова поднята. 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. При вдохе представляйте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе представляйте, 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.

(звучит музыка)

Слушая прекрасную музыку, любовь начинает расти в вашем сердце...

Любовь струится из вас...

Направьте вашу любовь на вашу семью...

На ваших друзей...

На людей вокруг...

На все растения, цветы, деревья...

На всех зверей...

Представьте, что прекрасный свет любви окружает вас...

Как вы счастливы!

Теперь свое верните внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

В нашей семье родится еще один ребенок

(Адаптированная история от Тессы Хильман)

Когда мама сказала Свете, что скоро у нее появится младший братик или сестренка, Света обрадовалась и обеспокоилась одновременно. Когда у мамы появится малыш, останется ли у нее время для Светы? Будет ли мама любить Свету по-прежнему? Сможет ли? Теперь ей придется дарить свою любовь трем детям, а не двум, как раньше, и Свете достанется не так много любви. Эти беспокойные мысли привели Свету к отцу, который занимался машиной.

«В чем проблема, Света? Чем ты так расстроена? Отчего нахмурилась?»

«Папа», - спросила Света, - «Когда у мамы появится малыш, она будет любить нас также сильно? Я не могу понять, удастся ли ей это? Ей придется дарить любовь трем детям и тебе».

«Ах, так вот чем ты обеспокоена! Что ж, Светочка, конечно, маме придется делить время на вас троих, это правда. Но время и любовь - разные вещи. Столько дел можно переделать за день, пока он не закончится, пока его время не выйдет. Но любовь - это другое. Любовь - это как цвет, или как теплый ветер. Она есть всегда. Она окружает тебя, как синева неба. Если кто-то сидит рядом с тобой, ты по-прежнему видишь огромное небо, ведь так? Ты всегда чувствуешь теплый ветер, одна ты или рядом люди. Ветер не заканчивается, из-за того, что людей много. Он дует так же сильно. Мама любит тебя и твоего старшего брата. Когда ты родилась, она не стала любить твоего брата меньше. Твой брат не лишился маминой любви, и он получил еще кого-то, кто любит его.

Когда родится малыш, ты думаешь, мама перестанет замечать, счастлива ты или грустишь? Или, если ты придешь с занозой в пальчике, она скажет: «Уходи, Светочка, сейчас я люблю малыша»? Нет, конечно. Она будет заботиться о тебе так же, как и раньше. Она всегда будет любить тебя, потому что ты ее дочь, и для тебя есть место в ее сердце. Ты можешь показать, как ты любишь ее, помогая по дому, чтобы у нее было больше времени показать свою любовь тебе. Так что не волнуйся, дитя мое. Ты не будешь забыта, когда родится малыш. И ты узнаешь, как сладко любить малышей. Ты почувствуешь много любви к твоему младшему братику или сестренке. Ты будешь наслаждаться, когда поддержишь малыша, погладишь его или поиграешь с ним. А малыш полюбит тебя. Малыши любят всех, кто любит их. Улыбка малышей - лучшее, что есть на свете».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое бы название вы дали этой истории?
4. Что беспокоило Свету?
5. Когда она рассказала о своем беспокойстве отцу, что он ей ответил?
6. Как вы думаете, мамы любят своих детей меньше, когда рождается новый малыш?
7. Какое значение для вас имеет эта история?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ВСЕМ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ НА ЗЕМЛЕ

(автор музыки и слов: Сара Джон (Sara John))

Всем маленьким детям на земле,
Всем маленьким детям на земле
Мы посылаем вновь
Мир, радость и любовь
Всем маленьким детям на земле.

Эту песню всему миру мы поем, мы поем!
Это песню всему миру мы поем, мы поем!
Эту песню миру, всему миру, всему миру мы поем, мы поем!

Всем взрослым людям на земле...

(припев)

Всем Божьим созданиям на земле...

(припев)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Попросите детей нарисовать, любовь, описанную в утверждении: «Любовь - это как цвет, или как теплый ветер. Она есть всегда. Она окружает тебя, как синева неба».

2. Круговой танец – Танец Приветствия

БУГИ – ВУГИ

1. Руку правую вперед,
а потом её назад,
а потом опять вперед
и немного потрясём.

Припев.

Мы танцуем буги–вуги,
поворачиваясь в круге,
и в ладоши хлопаем вот так!
Буги–вуги, о кей!
Буги–вуги, о кей!
Буги–вуги, о кей!
Мы танцуем буги весело в кругу!

2. Руку левую вперед...

Припев

3. Ногу правую вперед,
а потом её назад,
а потом опять вперед
и немного потрясём.

Припев

4. Ногу левую вперед...

Припев

5. Ухо правое вперед...

Припев

6. Ухо левое вперед...

Припев

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы:

Дети могут принести свои фотографии разного возраста.

Класс может обсудить изменения, которые наблюдаются: рост, размер, нужды, еда, зубки, сон, интересы..

Час грамотности: Представь себя через 5 лет - дети описывают, какими они видят себя через пять лет

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к тем, кто стоит напротив: «Всегда, пожалуйста!»