

САМООБЛАДАНИЕ

Этот урок более подходит для детей 8-9 лет или для ступени 2.

Цель обучения: *быть способным распознавать и принимать свои эмоции и оставаться спокойным в трудных ситуациях.*

Ключевые слова: *злость, плохое настроение, страдание, задержать после уроков, хулиганить, лидер*

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

У ЗАНЯТОЙ ПЧЕЛЫ НЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ СКОРБИ
(Вильям Блейк)



Обсудите, что имел в виду Вильям Блейк. Случалось ли с вами такое, что вы были расстроены или в плохом настроении, затем вы начинали что-то делать или помогать кому-то, и ваше настроение улучшалось, и вы чувствовали радость?

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.

Вспомните случай, когда вы в злились...

Представьте, что это происходит сейчас...

Может быть, вы устали. Или чувствуете себя плохо...

Или кто-то вас рассердил...

Как вы себя чувствуете...

Представьте, как вы уходите от человека или ситуации, которая вас разозлила...

Теперь представьте, что вы пьете стакан чистой прохладной воды...

Вы почувствовали себя немного лучше...

Мысленно погладьте себя по спине и похвалите себя за то, что не потеряли самообладания...

Теперь вы чувствуете себя еще лучше...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Плохое утро Маши

(адаптированная история от Синтии Бах)

Проснувшись утром, Маша увидела на окне капли дождя. «О нет!»- воскликнула она. «Значит, сегодня не будет тренировки на улице. Так я никогда не стану капитаном нашей команды!» Маша почувствовала себя несчастной и расстроилась еще больше, увидев, что она проспала. Почему она не завела вчера будильник? Она была так уверена, что проснется рано утром. Вскочив с постели, Маша схватила школьную форму и направилась к ванной, по пути запнувшись об угол комода. Ооо, как больно! «Да, это не поможет мне лучше бегать», - угрюмо думала Маша, подходя к ванной. А ванную уже занял ее младший брат Дима.

«Поторопись, Дима! Ты знаешь, мне нужно успеть в школу раньше тебя!»- крикнула Маша через дверь. В ответ она услышала только звук бегущей воды и электрической зубной щетки Димы. Казалось, прошла целая вечность, пока брат вышел из ванной ухмыляясь. Маша оттолкнула его в сторону и поспешила заняться своими делами.

Затем она заметила, что Дима, как всегда, вымазал всю раковину зубной пастой.

«Вот, поросенок! Придется мыть раковину, прежде чем умыться!»- Маша в сердцах топнула ногой. Когда, наконец, она была готова и спустилась вниз для завтрака, она обнаружила Диму, который ел блин из ее любимой тарелки.

«Почему у тебя моя тарелка? Мальчики не едят из тарелок с розами! Возьми себе другую тарелку!» - закричала она брату.

В тот момент, когда появилась мама с порцией свежих блинов, Маша выхватила у Димы свою тарелку, а братишка в ответ ей скорчил лицо.

«Ради всего святого, дети, что за поведение? Поругаться с утра - лучшее начало дня, вы думаете? Вы бы могли жаловаться, если бы у вас не было завтрака, как у многих людей», - сказала мама.

Маша, надувшись, села за стол и съела свой завтрак молча. Следом она собрала сумку и пробурчала: « Не понимаю, зачем я вообще беру с собой спортивную форму, ведь там дождь на целый день!»

«О, дорогая, ты встала сегодня не с той ноги! Вероятно, дождь скоро закончится», - ответила мама.

«Не закончится!» - воскликнула Маша, выскочив за дверь. Маша не успела на свой автобус. Пришлось ждать следующий, поэтому она приехала в школу перед самым звонком и два первых урока чувствовала большое раздражение. Она не отвечала на вопросы, хотя знала, что учительница будет проверять все ответы на следующем уроке. У Маши не было настроения

отвечать. Она уставилась в окно. Дождь прекратился, но небо все еще было затянуто облаками, и дул ветер. «Скоро непременно снова начнется дождь», - думала она мрачно, и на душе у нее было серо, как и на небе.

«Мне просто не везет, и у меня нет шанса стать капитаном команды. Если у нас не будет тренировки, вообще надеяться не на что», - у нее блуждал в этих пессимистических размышлениях, пока чей-то толчок не вернул ее на землю.

«Маша, ты в классе или на другой планете?» - спросила учительница, которая уже несколько раз обращалась к Маше, но не получала ответа, и которая тоже была с утра не в очень хорошем настроении.

«Очень может быть!» - несдержанно ответила девочка.

«Вот как?» - резко переспросила учительница. «Если не сможешь мне сейчас ответить, завтра останешься после уроков. Итак, какой был вопрос?»

Маша поняла, что прослушала вопрос и покраснела. «Не могли бы вы повторить вопрос?» - в этот раз вежливо попросила Маша, пока у нее не начались неприятности. Учительница повторила вопрос, но Маша так и не смогла ответить, потому что весь день она витала в облаках. Ей стало стыдно, потому что сама себя загнала в такую ситуацию.

Наконец, наступило время обеда. Маша выскользнула из класса, не желая ни с кем разговаривать. Дождь прекратился, небо расчистилось, но под ногами еще было мокро. Она принесла свои бутерброды в столовую, села и стала наблюдать, как весело общаются ее друзья. Она бы хотела присоединиться к ним, но мрачное настроение останавливало ее. После обеда Маша пошла посмотреть состояние спортивной площадки. Площадка не выглядела обнадеживающе. Услышав звонок, Маша медленно направилась к классу. Впереди нее ссорились девочки. Две девочки постарше грубо толкали ту, что помладше. Когда прозвенел второй звонок, одна из девочек так толкнула младшую, что та упала на пол. Девочки убежали, оставив лежать на полу маленькую ученицу.

Маша подбежала к ней. Девочка плакала. «Я не могу встать, болит нога. Я опоздаю на урок».

Маша посмотрела на ногу девочки, лодыжка начала опухать. «Похоже, у тебя растяжение. Не пытайся встать! Я позову учителя физкультуры. Он знает, что делать. Почему они с тобой так обращались?» - спросила Маша.

«Мне сказали, они всегда кого-нибудь задирают. Я новенькая, только пришла в эту школу. И я уже жалею об этом», - девочка снова начала плакать.

«Не волнуйся!» - Маша сочувствовала девочке и забыла про свои проблемы.

«Я приведу помощь. Как тебя зовут?»

«Таня», - улыбнулась девочка сквозь слезы.

«Позже мы с тобой вместе обязательно напишем отчет об этом случае. Мы не можем оставить хулиганок безнаказанными. Мы обязаны рассказать об этом!»

«Пожалуйста, не говори никому! Я не хочу рассказывать. Девочки сказали, что мне будет еще хуже, если я пожалуюсь», - глаза Тани наполнились слезами.

«Не волнуйся, Таня. Кто-нибудь обязательно проводит тебя до дому сегодня. Раз ты напугана, кто-то может тебя проводить с утра до школы. Но мы должны рассказать, чтобы эта проблема была решена. С девочками встретятся и поговорят об их поведении учитель или специальный консультант. Возможно, у этих девочек тоже есть проблемы, о которых они бы хотели поговорить, или же они просто не думают, что делают. Но ты не должна позволять им думать, что их поведение нормально. Они будут задирать так же и других ребят. Мы должны сделать это не только ради тебя, но и ради каждого».

«Хорошо», - согласилась Таня. «Если ты со мной, мы расскажем».

«Я с тобой», - заверила ее Маша. «А сейчас я пойду и приведу кого-нибудь осмотреть твою ногу».

Учитель физкультуры осмотрел лодыжку. Таню отвезли в больницу, чтобы проверить, не сломана ли нога.

После обеда Маша опоздала на урок. И это был снова урок у той же учительницы!

Маша извинилась и объяснила, что произошло. К ее удивлению, учительница улыбнулась и поблагодарила Машу. Маша поразились перемене отношения учительницы.

После урока началась тренировка. Учитель физкультуры вызвал Машу: «Спасибо, что помогла Тане. Ей было очень больно, но не думаю, что ее нога сломана. Ей повезло, что ты привела помощь вовремя. Я думаю, здесь есть еще один вопрос, в котором нужно разобраться. Таня упомянула об этом, и я рад, что ты ее поддерживаешь, значит, этот вопрос будет решаться. Мы не можем позволить, чтобы такое поведение происходило в нашей школе. А сейчас, Маша, я хочу предложить тебе стать капитаном команды до конца учебного года. Ты уже показала хорошие лидерские качества. Я уверен, ты станешь хорошим капитаном!»

«О, да! Я буду! Спасибо!»- воскликнула Маша с сияющими глазами. Она не могла поверить своим ушам. День, казавшийся таким мрачным и тоскливым, повернулся совсем в другую сторону. Маша была готова стать лучшим капитаном для своей команды. Они будут участвовать во всех спортивных событиях, насколько это возможно. Победа или проигрыш - не важно, они всегда будут хорошо играть!

Таким образом, Плохое Утро Маши превратилось в Хороший День Маши. И с этой минуты Маша выбрала придерживаться пути хорошего настроения и удачи.

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. Кем хотела стать Маша?
5. Почему она была в плохом настроении, когда проснулась?
6. Как Маша содействовала своему плохому настроению?
7. Сколько людей пострадало от ее настроения?
8. Почему ее настроение изменилось?
9. Какое значение для вас имеет эта история?
10. Что вы будете делать, если вас будут задирают хулиганы? Знаете ли вы такие случаи, когда кого-то задирают?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ЕСЛИ ВДРУГ ТЫ ЗАГРУСТИЛ

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

Если вдруг ты загрустил
И с друзьями на игру нет больше сил,
Расслабься и вдохни глубоко, все будет хорошо.

*(Припев) Не беда, если день с утра унылый.
Делай то, что прибавит тебе силы.
Хуже будет нам самим,
Если плачем и грустим,
Ведь радость всегда ждет нас у порога.*

Если вдруг ты поспешил
И сделать что-то очень важное забыл.
Расслабься и вдохни глубоко, все будет хорошо.

(Припев) Не беда, если день с утра унылый,

Если вдруг, ты загрустил
И с друзьями на игру нет больше сил,
Расслабься и вдохни глубоко, все будет хорошо.
Расслабься и вдохни глубоко, все будет хорошо.
Вот так!

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Поделись счастливым случаем

Играет мягкая музыка для расслабляющего фона.

Дети разбиваются на пары «мальчик-девочка».

Ребенок «А» ложится на пол. Ребенок «Б» садится рядом. «А» держит «Б» за руку. «А» закрывает глаза и спокойно рассказывает «Б» счастливую историю, например, про поход в зоопарк, день рождения друзей...

Через пять минут партнеры меняются местами.

Если дети не могут ложиться, они могут сесть спиной друг к другу.

2. Нарисуйте комикс (историю в картинках) о ребенке, которого задирают, и свои действия, чтобы остановить забияк.

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Путем обсуждения и действий учитель и дети могут создать альбом с названием «Хулиганы - слабаки, Друзья - сильные». В альбоме можно собрать истории, рисунки, фотографии, статьи, стихи, комиксы, рассказывающие о том, что хулиганство неприемлемо, и как нужно поступать настоящим друзьям. Этим альбомом можно поделиться с другими классами или показать его на концерте в конце учебного года.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Когда я почувствую плохие эмоции, я сначала себе в этом признаюсь и отпущу их».