

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Цель обучения: Понять, что именно делает нас счастливыми - внешние вещи или внутреннее состояние.

Ключевые слова: удовлетворенный, довольный, окружающая среда, кувшинки, справедливость, природный

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ТЫ ВСЕГДА БОГАТ, ЕСЛИ В ДУШЕ ПОКОЙ



Обсудите, что значит цитата. Что делает вас богатым, помимо денег?

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.

Вы сидите комфортно и думаете о том..

Что пахнет хорошо...

Какая еда вам кажется вкусной...

Что вы видели красивого...

К чему вам нравится прикасаться...

Какие звуки вы любите слушать...

Наслаждайтесь быть самим собой, прямо СЕЙЧАС - вы довольны...

Все, что есть в природе - для вашего счастья, нужно только увидеть, услышать...
Чувствуйте в себе жизнь... вы счастливы... вы удовлетворены...
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Золотая рыбка Голди

Кэрол Эльдерман

Голди была счастливой рыбкой.
Она жила с шестью друзьями - золотыми рыбками в аквариуме.
Голди видела только хорошее в каждом и во всем вокруг,
И в маленьком, и в очень большом.

Все рыбки были красивы, но не все были довольны жизнью.
И хотя владелец кормил их хорошо,
Рыбки возмущались: «Мы заслуживаем лучшего!».

«Я хочу больше, чем другие рыбки!
Этот глупый аквариум слишком мал для меня.
И я постараюсь освободиться из него сегодня!»-
Кричали рыбки.

Непослушная рыбка по имени Забияка сказал:
«Мне скучно, и я буду шуметь!»
И он начал с шумом толкаться,
И только сам себе навредил, ударившись о стенки аквариума.

«А мне нужен пруд, огромный, как самолет!»- сказала
Рыбка по прозвищу Сарделька.
«Я буду есть и толстеть, пока не стану большой,
Как кошка, и тогда я займу целое озеро!»

И она ела и ела целый день, пока не заболела от переедания,
И не смогла играть, и, само собой, была без настроения.

«А я буду прыгать выше и выше, пока не выпрыгну отсюда!»-
Воскликнул Рыбка Летун.
И он, разгоняясь, поплыл все быстрее, настоящий пловец!

И вдруг он сделал огромный прыжок!
И шлепнулся на герань, сжавшись от боли и страха...

Четвертая рыбка по имени Ворчун был настолько угрюмым и мрачным,
Что у него не было друзей. И все держались от него в стороне.

Пятая рыбка по имени Пустышка была ужасно ленива,

просыпалась поздно, ничего не делая целыми днями
Она проживала жизнь впустую.

Шестую рыбку звали Ох,
Он, как затворник, прятал свои чувства,
Не был дружелюбен, и все ему казалось безрадостным.

И только Голди любила жизнь, такую, какая она есть.
И всегда была спокойна и счастлива.
Грелась на солнышке и весело резвилась.

Она была довольна всем, что ее окружало.
И была за это благодарна. Она принимала еду, отдыхала,
Росла и всегда говорила правду.

И однажды ее владелец поймал ее и принес в прекрасный сад
И выпустил в большой и чистый пруд.
И все было красиво в нем.

Иногда Голди пряталась среди качающихся на ветру тростников.
Водяные лилии давали тень, которая защищала
Голди от жарких лучей и от глаз кошки.

Вода была прохладна и чиста, пруд окружали садовые цветы,
А над прудом порхали бабочки.
Движение, отдых, хорошая еда!

Голди была очень счастлива, всегда довольная тем, что есть.
Добра, доброжелательна, правдива, жила счастливой жизнью.

И ты так можешь!

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Как бы вы назвали эту историю?
4. Какими были шесть золотых рыбок?
5. Что отличало Голди от остальных рыбок?
6. Кто был более удачен в жизни? Почему?
7. Какое значение для вас имеет эта история?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ОБРЕСТИ МИР В СЕБЕ

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

Обрести мир в себе.
Видеть все лишь в добре.
Говорить только правду везде.
Людям смело служить,
Помогать на пути.
Сердце полное любви диктует мне куда идти.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Игра на слух «Считаем гальку»

Учителю нужны галька и жестяная коробка.

Дети сидят спиной к учителю, возможно сесть в круг, лицом наружу, учитель в центре круга.

Дети представляют, что они в аквариуме золотой рыбки Голди.

Дети представляют, что они золотые рыбки и им нужно посчитать, сколько камешков лежит на дне аквариума. Попросите детей закрыть глаза и слушать внимательно. Когда они слышат звук падающего камешка, нужно считать, один за другим. В первый раз можно посчитать камешки хором. В следующий раз попросите детей посчитать камни про себя, в тишине. Медленно бросайте несколько камешков. Как только концентрация и способность детей слушать возросла, постепенно увеличьте количество камней, бросая их один за другим, а также немного прибавьте скорость бросания.

В конце игры дети по очереди говорят, сколько камней они насчитали.

Для следующего раза выберите ребенка, который будет бросать камни в коробку.

Напомните детям, что они соревнуются не друг с другом, а сами с собой.

2. Дайте каждому ребенку копию рисунка с Деревом Мира на следующей странице.

Обсудите с детьми, какие ценности и качества относятся к «миру».

Пусть дети представят Дерево Мира. Пусть расскажут, как мир и покой из сердца Дерева распространяется по все Земле, если мы все будем практиковать правильное поведение.

Какие у нас должны быть качества, чтобы на Земле был мир?

Попросите детей написать на листочках Дерева и вокруг него те ценности и качества, которые способствуют миру (быть спокойным, счастливым, скромным, не быть самонадеянным, тщеславным, быть сдержанным, умеренным и т.д.).

Затем нужно раскрасить Дерево, придерживаясь линий. Можно раскрасить листья в разные цвета (*упражнение на концентрацию*).

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Наука: учитель может показать картинки и примеры, в каких местах растут кувшинки или водяные лилии, показать, какие бывают кувшинки, рассказать о них, чему нас могут научить лилии. Дети могут сделать лилии из салфеток на уроке творчества.

Можно пригласить натуралиста, или совершить прогулку в ближайшие уголки природы, чтобы показать детям окружающую среду и уход за ней.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Я счастлив, довольствуясь тем, что у меня есть».

ДЕРЕВО МИРА

