

ТЕРПЕНИЕ И САМОДИСЦИПЛИНА

Цель обучения: Понять, насколько важны терпение и самодисциплина, если мы хотим быть счастливыми

Ключевые слова: прослушивание, компетентный, терпение, комфорт, вселенная, энергия, сила, цели

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ДОБРОТА НАГРАЖДАЕТ ДУШУ СПОКОЙСТВИЕМ



Обсудите, было ли это правдой в вашем случае?

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.

Представьте, что вы резиновый шарик...

Вы сверху хорошо защищены толстым слоем резины...

Внутри вы чувствуете себя очень спокойно...

Дайте себе минуту ощутить, каким спокойным вы можете стать...

Представьте, что никто и ничто не может проникнуть внутрь и побеспокоить вас...

Все беспокойство отскакивает от резинового слоя сверху...

Отдохните в этом покое минуту или две...

В будущем вы можете вспомнить об этом покое внутри вас, когда почувствуете напряжение...
Знайте, вы всегда можете найти мир внутри себя...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

ДОБРОТА ТОМА ВОЗНАГРАЖДЕНА

(Элиша Джонс)

Жил-был мальчик, которого звали Том. Том очень любил играть в театре. Когда ему было семь лет, он поступил в театральный кружок. Тому нравилось играть в кружке, и он каждый год получал награды за свою игру. Когда ему исполнилось четырнадцать лет, он начал репетировать роль в пьесе, которую местный театр ставил на Рождество. Он надеялся, что его примут в театр на главную роль. За два дня до прослушивания он сильно переживал и нервничал. Учитель успокаивал Тома, говоря, что Том может спокойно получить роль, потому что он уже хороший, компетентный актер. В следующие два дня Том постоянно учил свои слова, репетировал, и, наконец, настало время идти на прослушивание.

Том отправился вниз по дороге, размышляя, как много для него значило получить эту роль. Повернул за угол - с кем бы еще он мог встретиться? Навстречу двигалась его старшая сестра Донна, которая совершала утреннюю пробежку. Увидев Тома, она не посмотрела под ноги и споткнулась о булыжник. С размаху грохнувшись на дорогу, она закричала от боли. Изумленный Том бросился на помощь и обнаружил, что сестра не может встать. Нога была расцарапана и сильно болела. Вокруг не было ни души, и Том не знал, что делать. Он вспомнил, что минут через десять их отец должен возвращаться домой по этой дороге мимо них. Том устроил поудобней сестру, и они начали ждать отца. Пока шли минуты ожидания, сердце Тома ныло. Он опоздал на прослушивание. Он не мог оставить сестру одну, он даже не мог добежать до телефона и позвонить в театр, чтобы объяснить, что случилось. Он упускал свой шанс, и кто-то другой будет играть его роль. Вскоре Том спокойно подчинился этой ситуации.

Двадцать минут спустя из-за угла показалась машина отца. Отец увидел красное в слезах лицо дочери и грустного сына. Увидев отца, дети обрадовались, приободрились, и вскоре, с трудом посадив Донну в машину, все вместе они поехали в больницу.

В госпитале выяснилось, что Донна сломала ногу, и, пока ей проводили лечение, отец и Том разговаривали о прослушивании. Отец уверял Тома, что все будет хорошо, что он позвонит в театр и все объяснит. Хотя Том был расстроен из-за прослушивания, он был рад, что помог сестре, которую любил больше, чем игру в театре.

На следующий день отец позвонил в театр и объяснил, почему Том не пришел на встречу. Несколько дней спустя Том получил письмо, в котором ему была назначена новая дата прослушивания.

Как же он был счастлив и взволнован, когда узнал, что его выбрали на главную роль!

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Сколько лет было Тому, когда он пришел в театральный кружок?
4. Почему Том пришел в театральный кружок?
5. Почему Том нервничал перед прослушиванием в местный театр?
6. Что сделал Том, когда его сестра упала?
7. Что еще он мог сделать?
8. Как бы чувствовал себя Том, если бы не остался и не помог сестре?
9. Можете вы вспомнить случай из вашей жизни, когда вы помогли кому-то, и пропустили что-то важное для вас или могли пропустить?
10. Что вы чувствовали?

ПЕНИЕ ХОРОМ (текст и музыкальный файл будет выложен позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Люби животных

Дайте детям копию картинки на следующей странице для раскраски красками или цветными карандашами. В конце рисунка детям нужно дополнить предложение - *я добр к животным, и я делаю для них...*

2. Какие чувства вызывает у вас музыка?

Поставьте для прослушивания несколько фрагментов различной музыки, например:

А) что-нибудь из Моцарта, Вивальди, Баха, Генделя, Палестрины и т.д.

Б) расслабляющую музыку

В) звуки флейты

Г) звуки природы, такие, как пение птиц, шум моря или дождя, пение китов

Пока звучит музыка, попросите детей слушать ее с закрытыми глазами для лучшей концентрации.

Потом попросите детей описать друг за другом, какие картинки они видели в своем воображении во время прослушивания, или нарисовать их на бумаге.

Обсудите, как отзывались тело и ум на те, или иные звуки, что дети чувствовали.

Результаты тестов различной музыки и влияния ее на ум и тело читайте:

Доктор Джон Диамонд «Тело не лжет», Хал Лингерман «Исцеляющая энергия музыки», Инаят Хан «Музыка», Дон Кэмпбел «Эффект Моцарта».

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Этот урок дает учителю возможность отследить процесс установления простой цели, следуя основным правилам, принятыми на уроке 2.1.

Дискуссия может включать следующие успехи детей:

- легко было определить цели?
- были у детей какие-то трудности?
- как ценность «терпение» помогла детям достичь цели?

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Хорошие ценности показывают, как достигать успеха мирно».

Люби животных

Меня зовут.....

