

САМОУВАЖЕНИЕ

Цель обучения: Научиться видеть хорошие качества в себе и других

(Дети, ценящие себя, с большей вероятностью будут уважать и ценить друг друга, и чужую собственность и будут усерднее достигать поставленных целей. Ценить себя, не значит быть эгоистичным)

Ключевые слова: высокомерие, красивый, скучный, уверенный, ободрять, стая птиц, величественный, мелодичный, презрительный, одинокий
(Объясните детям значение слов)

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Полюбите себя, тогда другие полюбят вас



Обсудите, что значит эта цитата.

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.

(включите музыку)

Пока вы слушаете музыку, представьте перед собой красивый парк.

Вы видите деревья и кустарники, которые образуют живую изгородь...

Светит яркое солнце. Вы чувствуете его тепло на своей коже.

Почувствуйте, как мягкий теплый ветерок гладит ваше лицо...

У вас хорошее настроение, и вы идете гулять по живописным тропинкам...

Вокруг такая красота, вы чувствуете себя счастливым и умиротворенным...

Посмотрите на яркие цветы, обрамляющие тропинку...

Все вокруг красиво...

Посмотрите на себя – внутри вас такая красота, даже несмотря на то, что иногда вы бываете не в лучшей форме...

Вы очень приятны и красивы, и люди вокруг тоже приятны и красивы...

Глядя на все это, вы чувствуете себя расслабленным и счастливым...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Одинокая песня

(Джон Вести)

Однажды на красивом острове жила стая птиц. Целые дни напролет они распевали песни - все, кроме одной Птички, у которой было оперение другого цвета, и которая пела только одну ноту. Птичка пыталась подражать пению стаи, но другие птицы смеялись над ней и не хотели делиться своими умениями, и вскоре Птичка сдалась и прекратила попытки петь.

«Почему ты не можешь петь, как мы?»- спрашивали они. «Твоя нота - скучная».

Бедная Птичка со слезами отправилась спать. И в эту ночь с ней приключилась чудесная история. Или это был сон?

Прилетели две красивые птицы с цветными перышками, подхватили нашу Птичку и унесли ее за море на прекрасный остров, где все птицы пели самые мелодичные песни, которые она когда-либо слышала, и все были счастливы.

«Зачем вы принесли меня сюда?»- спросила несчастная Птичка.

«Чтобы научить тебя», - сказала самая большая и величественная птица, которая оказалось Королем острова.

«Научить меня чему?»- переспросила Птичка.

«Любить саму себя, конечно! Но сначала отдохни после нелегкого перелета».

Несчастную Птичку устроили на ночлег в красивое мягкое гнездо, и, когда все затихло, Птичка начала размышлять над словами Короля.

Утром начался урок пения. Учитель приободрил нашу ученицу, чтобы Птичка старалась вновь и вновь брать ноту. На следующий день, после многих упражнений Птичка выучила вторую ноту. Через три дня Птичка пела три ноты. Спустя месяц тяжелых тренировок Птичка умела петь самую красивую песню, как и другие чудесные птицы на этом острове.

Прилетел Король, чтобы послушать ее пение. «Ты хорошо потрудились!»- сказал Король. «Ты поешь также красиво и мелодично, как и другие птицы на нашем острове. Настала пора тебе возвращаться».

Пока звучала похвала Короля, маленькое сердечко Птички наполнялось счастьем и умиротворением.

Снова ее перенесли через море и оставили на земле, на которой она выросла.

Другие птицы расспрашивали ее, где она была, что делала. Когда наша героиня рассказала, где была, и чему ее учили, птицы рассмеялись презрительно, утверждая, что *ее* никто не может научить ничему.

Но сейчас Птичка чувствовала себя счастливой и спокойной. Она взлетела на высокое дерево, села на ветку и нежно запела свою прекрасную песню, повторяя ее вновь и вновь. Друг за другом птицы прекращали свои трели и слушали эту песню. Птицы пытались подражать петь, но у них ничего не получалось. Сожалея о своем высокомерии, они попросили Птичку научить их исполнять чарующую мелодию.

Конечно, маленькая Птичка согласилась, и долгое время терпеливо обучала пению других птиц, так же, как обучали ее.

Все птицы усердно занимались, и, наконец, они спели эту песню все вместе красивым гармоничным хором.

Как же все были счастливы!

ВОПРОСЫ:

1. Как вы себя чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
4. Почему маленькая Птичка чувствовала себя несчастной?
5. Чему научили Птичку Король и птицы на другом острове?
6. Как реагировали птицы на родном острове, когда Птичка вернулась домой?
7. Почему птицы изменили свое мнение о Птичке?
8. Какое значение для вас имеет эта история?
9. Что тебе больше всего нравится в тебе самом?

ПЕНИЕ ХОРОМ

МЫ ТАКИЕ, КАКИЕ ЕСТЬ

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

Мы такие, какие мы есть.
Сколько разных людей - не счесть.
Кто-то высокий, а кто-то худой,
Кто-то низкий и большой.
Мы такие, какие мы есть.
Сколько разных людей - не счесть.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Раздайте детям листы с нарисованным контуром тела или попросите их нарисовать футболку, а внутри контура или футболки написать о тех своих качествах и внешних данных, которые им самим нравятся больше всего. Соедините листы одной нитью и повесьте на стену.

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Час грамотности: Предложите детям написать письмо родителям, начиная словами: Дорогой (ая).....

Я хочу поделиться с тобой чем-то особенным.

Когда ты меня ободрял(а) и хвалил(а), я научился любить самого себя, потому что...
(дети перечисляют свои позитивные качества)

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Если я буду стараться, у меня обязательно все получится».