

## СМЕЛОСТЬ

*Этот урок больше подходит для детей более старшего возраста, ступень 2*

*Цель обучения: Научиться справиться с негативными чувствами, как страх или злость, чтобы помогать другим людям.*

*Ключевые слова: смелость, правильное поведение, ферма, острый, металлический, напуганный, головная боль, повязка*

### ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Смелость приходит к вам на помощь,  
когда вы бы хотели убежать**



Обсудите, что значит эта цитата, вспомните примеры из жизни.

### 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.

Выдыхайте все чувства, которые вам неприятны и вызывают дискомфорт, такие, как Страх... Злость... Печаль. Пусть чувства, которые вас расстраивают, уйдут прочь.

Почувствуйте покой... и любовь ко всем, ...включая себя.

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

# РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

## Как сестра Раджи упала с коровы

*(правдивая история из Индии, рассказанная Тессой Хильман)*

«Радж», - сказала мама. «Возьми свою сестру и отведи ее к дяде. У меня много работы, мне нужны тишина и покой».

Обрадованный возможностью посещения фермы дяди, я бросился седлать лошадей, собрал мою сестру, и вскоре мы тронулись в путь. По дороге мы видели много животных. Многие из них были совершенно ручными, особенно коровы. Можно даже сесть к ним на спину, гладить их и говорить с ними.

Коровы опускают тяжелую голову и иногда могут лизнуть вас. Это выглядит так, будто коровы знают, что своим грубым шершавым языком могут поранить вашу нежную кожу, поэтому они лижут только разок, чтобы показать, что они наши друзья.

Я вспомнил случай, как сестра повредила ногу, слезая с одной из коров на дядиной ферме. Съезжая по спине, она не смотрела вниз, и упала на острый кусок металла, лежащий на земле. Увидев кровь, идущую из царапины, сестра очень расстроилась и испугалась. Ее вид меня тоже напугал. Я не знал, как остановить кровь и вообще не умел оказывать первую помощь. Честно говоря, мне хотелось убежать и оставить сестру справляться самой. Она сидела на земле, громко плача, фактически крича. Я видел, что порез был не очень глубокий, но шума было много. Мой испуг прошел, и наступило раздражение. От ее крика у меня началась головная боль.

И снова я хотел сбежать. Но что-то внутри меня останавливало и говорило, что нужно смело взять себя в руки и помочь сестре. Я приблизился к ней, обхватил ее рукой: «Давай, сестра, поднимайся! Все не так плохо. Нужно вернуться в дом, чтобы тетя промыла рану».

Крик тут же прекратился. Сестра неуверенно наступила на пораненную ногу. Она была в состоянии идти. Опираясь на мою руку, сестра, прихрамывая, иногда всхлипывая, но смело и уверенно брела к фермерскому дому.

Когда тетя нас увидела, она сказала, что я поступил правильно, что сразу привел сестру домой. «Такие порезы нужно обрабатывать сразу, чтобы грязь не проникла внутрь. Ты хороший мальчик, Радж, ты здорово заботишься о сестре. Помню, когда я была маленькой, и мой брат свалился со стога сена, я была так напугана, что убежала и спряталась. И нашим родителям пришлось под вечер искать нас обоих. Я была не настолько смелая, чтобы признаться, что мы играли в стогу, что было запрещено, и я боялась признаться, что братишка упал, и что родители будут стыдить меня. В результате, братишка долгое время проходил в гипсе, пока его нога медленно заживала. Если бы ему сразу оказали помощь, вероятно, он выздоровел намного быстрее».

Мы переночевали у тети с дядей и на следующее утро поехали домой. Сестра гордо восседала с большой повязкой на ноге. Я был собой доволен и чувствовал себя повзрослевшим, потому что совершил ответственный поступок.

## ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. О чем попросила мама Раджа?
4. Где жил дядя Раджа?
5. Почему дети любили коров?
6. Что случилось однажды с сестрой?
7. Опишите чувства Раджа, когда он видел кровь на ноге сестры.
8. Как поступил Радж?
9. Какую историю рассказала им тетя про себя?
10. Что для вас означает эта история?

## ПЕНИЕ ХОРОМ

### ПЕСНЯ О СМЕЛОСТИ

Руку помощи протянуть, пусть смогу я.  
Руку помощи протянуть, пусть смогу я.

Другу с глаз слезу смахнуть, пусть смогу я.  
Другу с глаз слезу смахнуть, пусть смогу я.

Страхи смелостью победить, пусть смогу я.  
Во всем радость находить, пусть смогу я.

Страхи смелостью победить, пусть смогу я.  
Во всем радость находить, пусть смогу я.

## ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Разбейтесь в группы по 4 человека. Инсценируйте историю.

В конце постановки дети могут проанализировать свою совместную работу: *было хорошо, когда мы (он, я...)*

2. Раздайте детям копию рисунка «Счастливый клоун» на следующей странице

Обсудите с детьми, какие ценности относятся к правильному поведению.

Попросите детей вписать эти ценности в каждый шарик (например, умение прийти на помощь, уважение, не быть растеряшей, быть хорошим, быть смелым, отважным)

Раскрасьте картинку.

### Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Обсудите виды, звуки, запахи на ферме. Как фермеры заботятся о своих животных?

Что может повредить урожаю и животным?

**Заканчивая урок:** учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я справлюсь со всеми плохими чувствами и помогу тебе, когда тебе нужна помощь и буду поступать правильно».

# Счастливый клоун

