

ЗАБОТА

Цель обучения: Научиться сочувствовать другим людям

Ключевые слова: отношения, доброта, доброжелательность, комфортный, безопасный

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Относитесь к людям так, как бы вы хотели,
чтобы они относились к вам.**



Обсудите, что значит эта цитата, и почему она важна.

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.

звучит музыка

Слушайте музыку...

Вспомните свой первый день в школе, как вы себя чувствовали...

Что помогло вам почувствовать себя лучше...

С каждым вдохом вы вдыхаете Любовь и Безопасность...

С каждым выдохом вы выпускаете все, что вас беспокоит...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

НОВИЧОК

(автор Труды Рут)

«Доброе утро, ребята! Это Коля!» - с этими словами директор школы ввела в класс нового мальчика. «Я надеюсь, вы позаботитесь о вашем новом товарище», - директор улыбнулась и ушла.

Учительница спросила: «Кто хочет помочь Коле? Ему нужно будет показать школу».

Все дети подняли руки. Учительница была очень довольна. Она знала, что дети в ее классе очень отзывчивые, просто одним нужно больше времени, чем другим.

Коля стоял рядом со своей мамой. Он чувствовал себя неловко и немного боялся, потому что он не был знаком ни с кем из детей, не знал учительницу, хотя внешне она ему очень понравилась. Мама уверяла его, что все будет хорошо. Он шагнул вперед к учителю, и некоторые дети подошли к нему поздороваться. Леня, мальчик, стоявший в начале маленькой группы приветствующих детей, предложил Коле: «Пойдем, я помогу тебе». И Леня повел Колю к своей парте. Ребята расступились, а Коля почувствовал себя счастливым, он уже знал, что у него появился новый друг.

Учительница называла имена детей, а Коля слушал ее мягкий голос. Ему нравилась учительница. Мальчик по имени Гриша поднял руку: «Коля может сесть рядом со мной».

«Спасибо, Гриша. Наверное, после обеда...» - ответила учительница.

«Мне кажется, это очень хороший класс», - думал в это время Коля.

Начался урок математики. Задания были не сложные. Когда Коля искал ластик, соседка напротив, которую звали Фарида, достала ему ластик из своего пенала. Она ничего не сказала, просто, смущаясь, протянула ему свой ластик. Другая девочка за соседней партой прошептала: «Точилки для карандашей лежат на подоконнике».

«Регина, чем ты занята?» - спросила ее учительница.

«Я объясняю Коле, где взять точилку».

«Хорошо, Регина», - улыбнулась учительница.

Во время перемены Коля совсем не чувствовал себя одиноким. Ребята расспрашивали его и приглашали поиграть с ними. День прошел замечательно, и он чувствовал себя счастливым по дороге домой.

На следующий день мама снова привела его в класс. Она посмотрела на учительницу, потом на сына. Учительница видела, что Коля не решается войти и занять какое-нибудь место. Она мягко заговорила с ним, а потом позвала Леню и Гришу на помощь Коле. К ее удивлению, многие дети вскочили и вызвались помочь.

«Коля, ты можешь сесть рядом со мной!» - воскликнул Марат.

«Да, или со мной!» - добавляли другие дети.

Коля сделал глубокий вдох и почувствовал себя увереннее.

Он улыбнулся маме, поцеловал ее на прощание и сел на ковер рядом с Маратом.

«Отлично», - улыбнулась учительница. «Я очень рада, что вы отзывчивые дети, всегда готовые прийти на помощь товарищу. А теперь начнем переключку...

Анна!»

«Здесь!»

«Денис!»

«Здесь!»

И класс начал свой обычный школьный день.

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Какое название вы бы дали этой истории?
3. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
4. Что чувствовал новый мальчик, входя в класс?
5. Как отреагировали дети, когда учительница спросила: «Кто поможет Коле?»
6. Что сделал Леня?
7. Что сделала Фарида?
8. Как вы можете помочь, даже если стесняетесь или не знаете, что сказать?
9. Расскажите, как вы можете помочь новичку, который пришел в ваш класс.

ПЕНИЕ ХОРОМ (*текст и музыкальный файл будет выложен позже*)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игры:

1. Ролевая игра

Новый ребенок в школе. Дети помогают ему адаптироваться.

2. Обрисуйте свою руку

Напишите на каждом пальчике, как вы можете помочь новому ученику.

Раскрасьте руку мелками, карандашами или красками.

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Детям предлагается принять участие в оформлении листовки или брошюры для новичков. Обсудите, какую информацию можно написать в листовке, чтобы новичок чувствовал себя уверенно, комфортно и безопасно.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Мне не безразлично, что чувствуют другие люди. Мы все можем быть друзьями».