

ЧЕСТНОСТЬ

Цель обучения: Осознать, как важно говорить правду

Ключевые слова: верить, признаваться, сотрудничество, ложь, истина

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ВСЕГДА ГОВОРИ ПРАВДУ



Обсудите причины, по которым мы всегда должны говорить правду, а так же почему это бывает иногда тяжело.

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 красивый летний день. Вы в парке. Солнце сияет, вы чувствуете себя счастливыми. Вдруг сверху летит мяч и падает в кусты рядом с вами. Он похож на мяч, который вы потеряли на прошлой неделе. Но это не ваш мяч. Затем к вам подбегает девочка, она спрашивает, не падал ли здесь мяч?

Вы оставите мяч себе или скажете девочке правду...

Вы покажете на куст, куда упал мяч...

Вы вместе побежите к кусту, вы найдете мяч и отдадите его девочке...

Она счастлива...

Вы счастливы, потому что сказали правду...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

КАК У ТАНИ БОЛЕЛ ЖИВОТ

(автор Винифред Мэтьюс)

«Мама, я сегодня не пойду в школу. У меня болит живот!»- мрачно сказала Таня, хватаясь за живот в знак подтверждения. «Таня, у тебя в прошлый понедельник так же болел живот, но не долго. Как только я разрешила тебе остаться дома, боль прошла, и ты сразу же хотела пойти играть на улицу. Не думаешь ли ты, что боль быстро пройдет, если ты пойдешь в школу?»

«Но мама, в этот раз хуже, чем в прошлый понедельник! Болит вот здесь!» - Таня потерла то место, которое выразительно зажимала. «Я не смогу вставать на уроке и читать. Почему обязательно нужно идти в школу? Дима не ходит в школу по понедельникам, у него болит живот, и его мама не посылает на уроки».

«Так у вас по понедельникам уроки чтения?»- спросила мама, улыбаясь, глядя на дочку.

«Да! Но когда болит живот, я не могу читать!» - заныла Таня.

«У Димы действительно болит живот?»- спросила мама.

«Нет», - слегка покраснев, призналась Таня.

«У тебя действительно болит живот?»- мягко спросила мама.

«Не совсем, мама. Но я не хочу идти в школу», - девочка смущенно смотрела на маму.

«Почему?»- спросила мама.

«Я не люблю читать», - призналась Таня, глядя в пол.

«О, понятно! Таня, говори всегда правду. Никогда не лги. Это неправильно».

«Почему?»- спросила Таня.

«Это неправильно. Правильно - всегда говорить правду», - объяснила мама.

«Да, мама. Если ты обманываешь, люди узнают об этом и перестанут тебе верить. Даже если после это ты будешь говорить правду», - добавила Таня.

«Ты помнишь историю про мальчика из басен Эзопа? Мальчик кричал «волки! волки!», а когда ему действительно понадобилась помощь, люди не поверили, думая, что он опять обманывает».

«Нет, мама, я не помню, чтобы ты рассказывала мне эту историю. Расскажи!» - Таня смотрела на маму в надежде услышать рассказ.

И мама рассказала...

Давным-давно в маленькой деревушке среди живописных холмов жил маленький мальчик. В садах и огородах жители выращивали фрукты и овощи.

А на широких полях, простиравшихся вокруг деревни, жители взращивали рожь, которую перемалывали в муку и пекли хлеб. Они также держали овец, которые давали молоко и теплую шерсть. Овечью шерсть состригали каждую весну, затем пряли нити. Нити мыли, красили и ткали из них теплые ткани для зимней одежды.

В один год выдалось жаркое лето. Трава на низких склонах холмов уже была съедена, нужно было пасти овец на высоких склонах. Так как фермеры были заняты уборкой урожая, они попросили мальчика отвести овец на пастбище за деревню, повыше в горы. В деревне все хорошо знали друг друга и помогали друг другу, потому что сотрудничество облегчает жизнь каждого. Мальчик повел стадо на высокие пастбища, и, так как он первый раз в горах был один, он вскоре почувствовал себя одиноким.

Он был озорником и любил розыгрыши, часто подшучивая над своими старшими братьями. Он еще не понимал, что это хорошо - иметь чувство юмора, смешить других, но не хорошо смеяться над другими.

Когда день клонился к закату, он почувствовал себя еще более одиноким.

Мысль поразвлечься пришла в его юную озорную голову. На полях внизу мальчик видел жителей, занятых уборкой урожая. Он хотел их попугать. Это было бы весело, думал он. Мальчик забрался на скалу и закричал: «Волки! Волки!»

Голос его разнесся по долине, руками он делал сигналы, которые означали опасность от диких животных. С ликованием мальчик наблюдал сверху, как женщины и мужчины бросают вязанки, хватают косы и вилы и устремляются вверх. Это было забавно. Однако оглядевшись, фермеры не нашли никаких следов волка.

Когда люди ушли обратно вниз, мальчик надрывался от смеха, вспоминая их лица, когда он сказал, что это просто шутка. Розыгрыш так ему понравился, что он не придавал значения упрекам и нагоняям. Через день или два он опять заскучал и решил повторить розыгрыш. «Волки! Волки!» - он опять посылал сигналы опасности. Это было увлекательно наблюдать, как маленькие фигурки далеко внизу бросают все дела на полях и спешат к нему на помощь. Спустя несколько дней, когда наступали сумерки, мальчик увидел темное пятно, движущееся с соседнего холма. Это был волк, и бежал он к стаду.

Мальчик, испугавшись, взобрался на скалу и закричал: «Волки! Волки!» Он видел, как люди подняли головы, глядя на его неистовые движения, но никто не поспешил к нему, все продолжали работать, не обращая на него внимания. Он звал и звал. Но никто не пришел. Пришел только волк, который, пока мальчик застыл беспомощно в ужасе, выбрал самую лучшую овцу и унес ее.

... ..

«Мама, какой же он глупый мальчик!» - сказала Таня.

«Да, Таня», - улыбнулась мама. «Это был глупый мальчик. А ложь никогда не бывает во благо».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. У Тани вправду болел живот? Откуда вы знаете?
4. Почему она не хотела идти в школу по понедельникам?
5. Вы когда-нибудь лгали? Почему вы это делали?
6. Что вы чувствовали?
7. Что случилось в истории мальчика, который кричал «волки!»?
8. Какая разница между «быть забавным и смешным» и «смеяться *над* кем-то»?
9. Что приятнее?
10. Почему лгать – неправильно?
11. Можете вспомнить и рассказать случай, когда вы говорил правду, хотя это было нелегко?

НИКОГДА НЕ ЛГИ

*(автор слов и музыки:
Элзи Волнер (Elsie Walner))*

Никогда не лги, это не смешно.

Но если ты солгал,
Признайся все равно.
Врунам никто не верит.

Что ни говори,
Приятнее общаться
Только с честными.

Лишь правду говори ты.

Смелее, не робей!
И правда всегда будет
На стороне твоей.
На стороне твоей.

Никогда не лги.
Врунам никто не верит.

Что ни говори,
Приятнее общаться
Только с честными.

Лишь правду говори ты.

Смелее, не робей!
И правда всегда будет
На стороне твоей.

На стороне
На стороне
На стороне твоей

На стороне
На стороне
На стороне твоей

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРА: «ГОРЯЧИЙ СТУЛ»

Поставьте стул в конце комнаты - это будет ГОРЯЧИЙ СТУЛ.

Объявите тему для ГОРЯЧЕГО СТУЛА.

Например: Мой счастливейший момент был, когда....
Момент, когда я был рад, что сказал правду..
Подарок, который я подарил...
Мое хобби... моя коллекция...
Самое лучшее в жизни это....
Я бы хотел стать... потому что...
У меня были волшебные моменты. Это....

Позвольте добровольцам начать первыми.

Игра дает возможность понять и увидеть, как важно делиться информацией, как важно слушать и выступать.

Игра - хорошее начало для дискуссии, она готовит основу для рассмотрения более глубоких тем. В игре можно использовать различные сигналы руками, иначе дискуссия может легко выйти из-под контроля.

Участие учителя в роли участника на «Горячем стуле» обязательно.

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы: попросите детей нарисовать схему на тему «что случается, когда человек лжет». Учитель может предложить сценарий, например: Алексей сказал, что потерял домашнее задание, хотя по правде он забыл его выполнить.

Цель упражнения - показать, то все действия влекут за собой последствия.

Заканчивая урок: Учитель может попросить детей встать в круг и сказать «Я всегда буду чувствовать себя счастливым, говоря правду».