

СМЕЛОСТЬ

Цель обучения: Поговорить о страхах и показать, что страх может быть полезным. Он предупреждает нас об опасности. Но надуманные страхи мешают нам действовать в жизни.

Ключевые слова: бесстрашный, отражение, исчезнуть.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Смотри в лицо своему страху, и он исчезнет



Обсудите, что значит это высказывание, вспомните, были в вашей жизни подобные примеры?

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-то, что беспокоит вас, вашу проблему.

Смотрите на то, что вас беспокоит, и представьте, что вы находитесь внутри облака из золотого света. Вы в полной безопасности. Представьте это облако.....

Оно такое большое, что вы можете там спокойно вытянуться в полный рост

Оно очень сильное, и ничто плохое не может проникнуть внутрь облака...

Вы чувствуете себя в безопасности...

Проблема, которая вас беспокоит, становится все меньше и меньше, когда вы смотрите на нее...

Вы становитесь сильнее и сильнее. Посмотрите, что вы можете сделать с этой проблемой...

Возможно, надо рассказать кому-нибудь о ней...

Проблема, на которую вы смотрите, исчезает...

Вы знаете, она ушла. Но даже если она вернется, вы знаете, она больше никогда не испугает вас так сильно.

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

КАК ФЕДЯ СТАЛ СМЕЛЫМ

(Кэрол Эльдерман, адаптированная история)

Жил в одном городке мальчик. Этот мальчик был очень пуглив, он постоянно чего-то боялся. Каждое утро он плакал, когда мама вела его в школу. На уроках он не отвечал на вопросы, потому что боялся, что может ответить неверно и будет чувствовать себя глупо. Если кто-то заговаривал с ним, мальчик отвечал тоненьким голоском. Во время перемены он слонялся в углу игровой площадки, у двери.

Учитель, увидев его в углу, поинтересовался, не обижали ли его другие дети в школе? Мальчик ответил, что нет. На самом деле в маленькой деревенской школе все были дружными, никто никого не обижал.

«Разве ты не хочешь поиграть с другими ребятами?»- мягко спросил учитель.

«Нет!»- ответил Федя с глазами полными слез. «Я могу упасть и сломать ногу или еще чего похуже. Пожалуйста, позвольте мне остаться в классе, я не хочу играть на улице».

«Хорошо, Федя, ты можешь остаться в классе, если хочешь. Я понимаю, как ужасно ты себя чувствуешь, я сам был таким».

«Вы?!»- удивленно воскликнул Федя. «Вы же ничего не боитесь!»

«Ах! Но когда-то я боялся!»- ответил учитель.

«Как вам удалось перестать бояться?»- заинтересованно спросил Федя.

«Мои родители купили мне собаку, Федя», - сказал учитель, и в его глазах заблестел огонек.

«Собаку! Большую? Она кусалась и защищала вас?»- глаза Феи распахнулись.

«Не совсем так», - улыбнулся учитель. «Это случилось в парке. В один из солнечных дней я сидел под деревом и наблюдал за моей собакой, которая смотрела на свое отражение в озере. Мы набегались, и поэтому собака очень хотела пить. Однако, каждый раз, увидев отражение, она пугливо отскакивала и лаяла, думая, что видит другую собаку. Жажда мучила ее, и, наконец, собака так рассердилась, что прыгнула в озеро. Как только она это сделала, другая собака исчезла».

«О!» - воскликнул Федя. «Что случилось с другой собакой?»

«Ничего», - улыбаясь, ответил учитель. «Это было только отражение собаки, оно не имеет силы. Ничего не стояло между собакой и водой, кроме ее страха. После этого, как только страх закрадывался в меня, я вспоминал свою собаку и ошибку, которую она совершала, и спрашивал себя, не повторяю ли я ее ошибку? Я внимательно рассматривал свои страхи, и часто они просто исчезали, как отражение в воде».

«Господи! Я никогда не думал, что так может быть! Пожалуй, мне надо попробовать»- медленно сказал Федя. «Я пойду к друзьям, пока не прозвенел звонок. Спасибо!»

И пока Федя решительно шел из класса, он совершенно забыл, что значит страх.

ВОПРОСЫ:

1. Как вы себя чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какой ваш самый сильный страх?
4. Почему Федя все время боялся?
5. О чем рассказал ему учитель?
6. Что собака видела в воде?
7. Чему научил Федю этот рассказ?

ПЕНИЕ ХОРОМ

МЫ НИЧЕГО НЕ БОИМСЯ

(автор слов и музыки Герман Третьяков)

Мы смелые, мы сильные, мы очень все красивые,
Мы добрые снаружи и внутри.
Мы честные, спокойные и жиль в любви достойные.
Конечно, только правду говорим.

Мы никогда не боимся.
Мы никогда не боимся.
Мы ничего не боимся.
Мы ничего не боимся.

Хотим мы быть счастливыми, задорными, игривыми,
Чтоб жизнь была прекрасна и светла
Любить своих родителей и всех на свете жителей
И делать только добрые дела

Мы никогда не боимся.
Мы никогда не боимся.
Мы ничего не боимся.
Мы ничего не боимся.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Добровольцы могут рассказать о своем самом большом страхе.

Учитель объясняет, что каждый человек когда-то испытывает страх. Беседа полезна в том плане, что учит быть осмотрительным и внимательным в поступках.

Как бы то ни было, страхи часто исходят из ошибочных представлений и не дают нам выполнить то, что мы могли бы сделать. Страхи становятся еще больше, если их держат в секрете. Люди, которые вас запугивают или дразнят, тоже надеются, что от страха вы будете молчать.

ПОЮЩИЙ КРУЖОК

Дети вприпрыжку скажут по кругу и вместе поют «Нам не страшен серый волк». На строчке «Нам не страшен!» дети делают один прыжок внутрь круга, показывая друг на друга, и поют эту строчку громче.

Затем делают шаг назад. Чтобы было еще интереснее, дети могут добавить свои слова в песню. Доброволец может спеть новые слова, а весь круг добавляет в конце «Нам не страшен!».

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы:

Научный подход: на ламинированных карточках дети пишут маркером для доски свои страхи. Учитель наносит на карточки каплю воды, а дети сами стирают страхи до полного исчезновения.

Научный и исторический подход: учитель говорит о страхе перед болезнями (например, о черной оспе), рассказывает о том, как трудились ученые, врачи, посвящая свои жизни поиску путей борьбы с болезнью, разрабатывая и проверяя вакцины.

Дискуссия может быть развита в новое русло. Кто из детей боится вакцинации? Кто может рассказать о своем опыте вакцинации?

Заканчивая урок: Учитель может попросить детей встать в круг и сказать «Я всегда буду чувствовать себя счастливым, буду внимателен с тем, что я делаю, и я не буду бояться без причины».