

СКРОМНОСТЬ

Цель обучения: Повысит уверенность в себе и самооценку, исключив заносчивость

Ключевые слова: самодовольный, честность, скромность, самоуверенность

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я в порядке. Ты в порядке.



Обсудите, что значит это высказывание. Вы чувствуете себя в порядке? Когда вы чувствовали себя не в порядке?

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.

Вспомните, что вы хорошо умеете делать. Подумайте о тех делах, которые вы хотели бы сделать по-другому, иначе, чем делаете сейчас.

Представьте себя, как вы сильно стараетесь сделать это дело по-новому.

Помните, что важно стараться, даже если дело вам кажется очень простым.

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

ЗАЯЦ И ЧЕРЕПАХА

(басня Эзопа)

Заяц всегда хвастался перед Черепахой своей быстротой и дразнил ее за медлительность. Бедная Черепаха, зная, что у нее есть и сильные стороны, решила вызвать Зайца на состязание. Заяц был невероятно быстрым бегуном, поэтому он смеялся над идеей соревнования с ползущей Черепахой. Однако время и место соревнования было определено.

Когда настал назначенный день, звери собрались посмотреть на гонки между Зайцем и Черепахой. Черепаха была готова к старту. Заяц, уверенный в своих возможностях, решил вообще не торопиться.

«Это не имеет значения, что я начну гонку не вовремя, даже если Черепаха пройдет три четверти пути, я легко ее обгоню»- рассмеялся Заяц, присел в сторонке и вздремнул. Наступил полдень - время начала соревнования. Черепаха отправилась в путь.

Это был долгий путь, Черепаха понимала, насколько она медленно движется, и что ей нельзя останавливаться, чтобы обязательно закончить гонку. Черепаха ползла и ползла вперед, и вот она увидела финишную черту. Когда она, наконец, переползла финиш, звери радостно приветствовали ее. И тут уже подбежал ленивый, самодовольный Заяц, проспавший гонку. Но было поздно! Заяц понял, как глупо он выглядел.

Черепаха победила!

ВОПРОСЫ:

1. Как вы себя чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. В чем Заяц был сильнее Черепахи?
4. В чем Черепаха была сильнее Зайца?
5. Какие черты характера Зайца вам не понравились?
6. Как Черепаха победила?

МОРЯК

(Винифред Мэтьюс)

Жили-были два мальчика, звали их Джон и Питер. Однажды мальчики пришли к дому моряка, который жил на берегу моря. Моряк сидел на крыльце дома и вязал узлы на канате.

«Доброе утро, сэр», - вежливо поздоровались мальчики.

«Доброе утро, мальчики», - улыбнулся моряк. «Что я могу сделать для вас в этот прекрасный день?»

«Джон и я очень хотим научиться мореплаванию. Мы слышали, у вас есть лодка. Мы подумали, может, вы возьмете нас в море, и будете нас учить», - сказал Питер.

«Всему свое время», - ответил моряк. «Сейчас я очень занят. Но когда моя работа будет выполнена, я смогу взять одного из вас, если вы готовы учиться», - с этими словами моряк продолжал вязать узлы.

«Мореплавание - это мое заветное желание!»- сказал Питер, глядя на усердие моряка.

Моряк быстро окинул его взглядом. «Тогда очень хорошо. Мне нужно уйти сейчас, а пока меня не будет, вы можете практиковать вязание узлов. В любом случае это необходимо уметь. Смотри! Следи, как я делаю».

Он показал, как вязать узлы и ушел. Как только моряк исчез из виду, Питер сбежал с крыльца и бросился на берег. Через полчаса он вернулся.

«Ты видел море? В прилив вода подойдет почти к ступенькам этого крыльца. Пойдем, посмотрим, Джон».

«Я не могу пойти. Я вяжу узлы», - ответил Джон.

«О!»- закричал Питер. «Я побегу посмотреть лодку! Она танцует под парусом. Она такая красивая! Пойдем, посмотрим!»

«Я не могу. Я вяжу узлы», - ответил Джон.

«Это будет так здорово плыть в лодке!» - говорил себе Питер. «Моряку придется взять меня, ведь я старше и знаю все узлы. Мне не нужно смотреть, как он вяжет узлы, я уже умею их делать», - продолжал он высокомерно.

Вскоре вернулся моряк.

«Ну, ребята, что у вас получилось? Вы закончили с узлами?»

«Я смотрел за волнами. Я так люблю море!»- восхищенно ответил Питер, пытаясь впечатлить моряка своим энтузиазмом. «И я восхищался вашей лодкой! Она такая красивая!»- льстиво добавил он.

«А тебе тоже нравится моя лодка?»- обратился к Джону моряк.

«У меня пока не было времени посмотреть ее, сэр. Я был занят узлами», - извиняясь, молвил Джон.

«Тогда я возьму тебя в лодку и научу управлять ею», - ответил моряк.

«Но так нечестно! Я старше него!»- возмутился Питер. «Я знаю больше, чем он!»

«Это возможно», - ответил моряк. «Но прежде чем управлять лодкой, нужно научиться вязать узлы».

«Но я научился вязать узлы», - воскликнул Питер.

«Откуда я могу это знать?»- спросил моряк. «У меня есть только твои слова. Я попросил тебя вязать узлы, но ты этого не сделал. Зато я вижу узлы, которые завязал Джон. Он умеет это делать. Он доказал. Он не терял времени, когда была работа».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что хорошего вы узнали о Джоне?
4. Что хорошего вы узнали о Питере?
5. Почему Питер был уверен, что моряк выберет его?
6. Почему моряк выбрал Джона?
7. Чем эта история похожа на историю о Зайце и Черепахе?

ПЕНИЕ ХОРОМ (текст и музыкальный файл будет выложен позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игра «Тайный восторг»

В шляпу кладутся записки с именами детей. Дети должны сказать две хорошие вещи о том, записку с чьим именем они вынули. Игра продолжается до тех пор, пока про каждого ребенка не скажут две хорошие вещи.

Игра «Счастливый муравей»

Раскрасьте те ветви дерева, на которых, по вашему мнению, муравей будет чувствовать себя счастливым. Затем нарисуйте и раскрасьте листочки на этих ветках. *(смотрите рисунок на следующей странице)*

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы:

Упражнение-конструктор

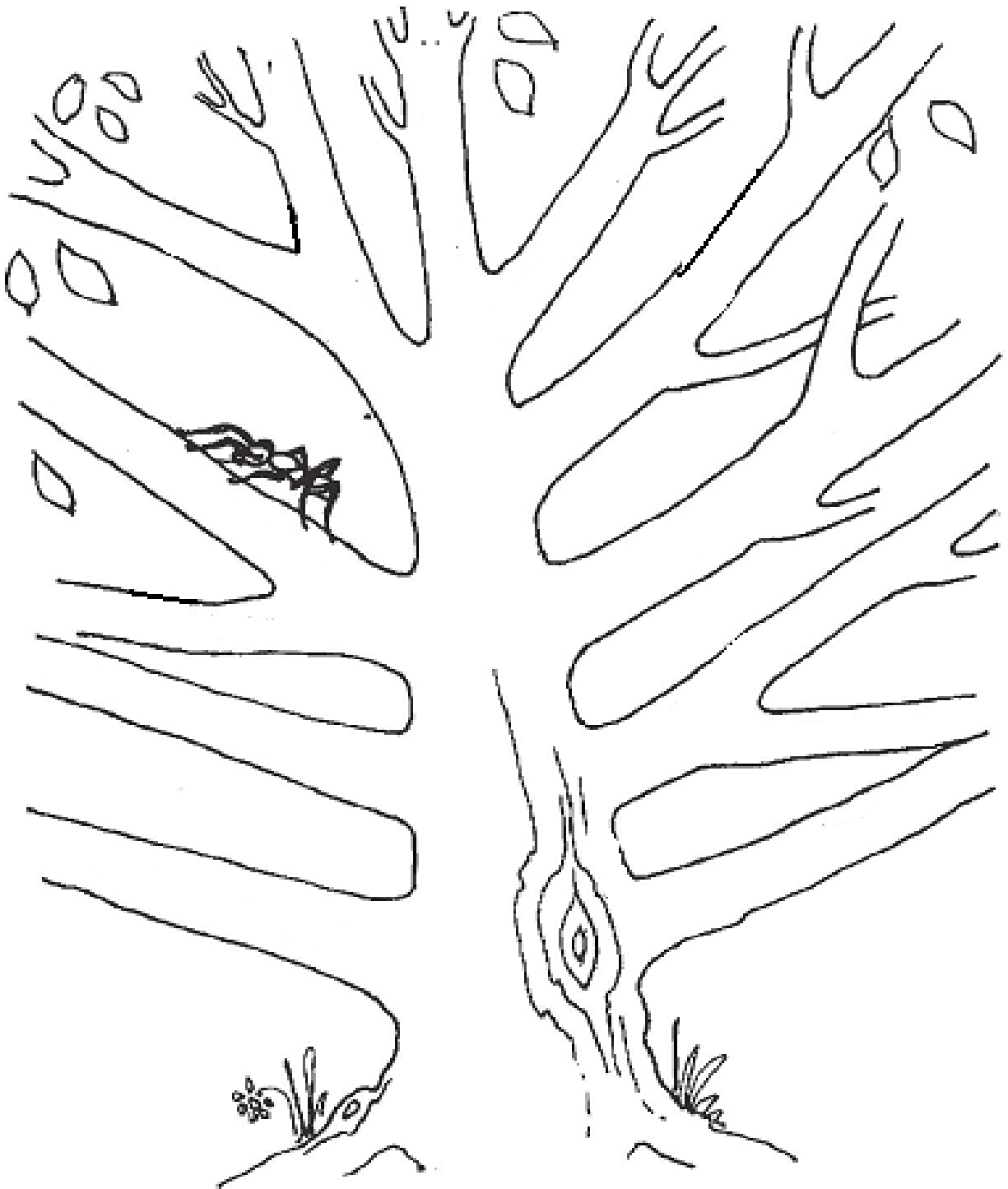
Учитель ставит в вазу большую ветку. Теперь это «Дерево «Я в порядке - Ты в порядке».

Дети должны нарисовать на кружке самого себя. На обратной стороне круга дети напишут одно свое хорошее качество. Используя шнурочки, повесьте кружки с рисунками детей на дерево для всеобщего просмотра.

(можно использовать другие формы и материалы)

Заканчивая урок: Учитель может попросить детей встать в круг и сказать «Я хорошо все делаю и не выставляю себя напоказ. И другие тоже. Я знаю, я в порядке! Я знаю, ты в порядке!».

На какой ветке муравей будет чувствовать себя счастливым?



Ветки по часовой стрелке:

Я хороший спортсмен; я знаю, я в порядке; я уверен в себе; иногда я ошибаюсь, я не трус; я не хвастаюсь; я думаю, ты в порядке; я все время не доволен; я люблю говорить всем, какой я умный; у меня есть здравый смысл, я решаю свои проблемы; я старательный; я не боюсь неудач