

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

*Цель обучения: Дать детям понять, как важно признавать свои ошибки и говорить правду*

*Ключевые слова: беспокоиться, признаваться, сознаваться, правдивый, безопасность в доме, осторожность*

**ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ**

**Сознаваясь и говоря правду,  
можно избежать много волнений**



Обсудите, что значит это высказывание? Согласны ли дети с этим высказыванием?

**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 случай, когда вы лгали, покрывая кого-то. Что вы чувствовали?

Вы действительно спасли кого-то, когда вы лгали или притворялись, что ничего не случилось?

Что бы вы могли сделать правильно тогда?

Представьте себе, что вы не лжете, а говорите правда, и ситуация улучшилась. Что вы чувствуете?

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

# РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

## Красная ткань

*(правдивая индийская история, адаптированная Тессой Хильман)*

Кэти любила встречаться со своим дедушкой. Дедушка был очень стар и всегда рассказывал интересные истории из своей юности. Много изменилось в жизни с тех пор, но уроки, которые он получил, взрослея, остаются полезными для всех.

Однажды зимним вечером, когда они собрались у жаркого камина, Кэти уловила мечтающий взгляд дедушки и поняла, что он опять вспоминает о прошлом. Она надеялась, что услышит рассказ.

И дедушка рассказал...

Много лет назад, когда я был тринадцатилетним мальчиком, заболела наша тетушка. Моей маме пришлось ехать к тете и ухаживать за ней и ее детьми. Я и моя сестра Роза оставались на ферме с отцом. С нами всегда было много приятных людей, работников фермы, а также наша помощница по дому Мэри. Мэри обещала готовить для нас еду, пока мама в отъезде.

На следующий день мама уезжала. Отец выглядел расстроенным, управляя повозкой, в которой мы провожали маму до железной дороги, где она пересаживалась на паровоз. Мы прощались, желая ехать вместе с ней.

Когда мы вернулись, Мэри позвала нас завтракать.

«Ну что ж, дети», - сказала она, когда мы поели. «Ведите себя хорошо и помогайте, пока ваша мама в отъезде. Здесь никто вам не даст поручения, кроме меня и вашего отца. И у меня, и у него очень много работы. Итак, что вы намерены сделать сегодня?»

«Я пойду к коню Чернышу, уберу его стойло, почищу коня и выведу его на прогулку», - сказал я.

«Я помогу Тому ухаживать за конем», - сказала сестра.

«Хорошо, что вы не спорите», - улыбнулась Мэри.

«Ну что, сестра, пойдем в конюшню», - позвал я сестру.

«Знаешь, Том, вообще-то, я не собиралась в конюшню», - сказала Роза, как только Мэри скрылась из виду. «Я вряд ли тебе смогу помочь в конюшне. Я хочу начать шить, мы с мамой собирались это сделать».

«Ты уверена, что справишься сама?»

«Конечно! Я много раз смотрела, как мама это делает».

Сестра убежала в дом, а я пошел в конюшню к Чернышу. Примерно через пару часов сестра прибежала ко мне в слезах.

«О, Том, случилось ужасная вещь», - плакала она.

«Что с тобой?» - с тревогой спросил я, разгибая усталую спину, пытаюсь выпрямиться.

«Том, я сделала ужасную ошибку! Я хотела сшить блузку из той красной блестящей дорогой ткани, чтобы удивить маму, но я неправильно порезала ткань. Я ее испортила!»

Я чувствовал, как я побледнел. Моя сестра испортила очень дорогой материал, и в этом была моя вина. Роза ведь должна была быть со мной в конюшне.

«Слушай!» - сказал я. «Никому ничего не говори, убери все и приходи сюда помочь закончить чистить Черныша».

Следующие несколько дней у нас было самое лучшее поведение. Как-то во время ужина отец заметил, что мы тихие, как мыши. «Что-то случилось с вами?» - спросил он. «Нет, отец», - прошептали мы, быстро набив рты едой, на тот случай, если он начнет задавать вопросы.

Спустя еще несколько дней вернулась мама. Она была очень усталая. У тети была большая семья, но не было приходящей помощницы. Хорошей новостью было то, что тетушка поправлялась и могла уже сама присматривать за своими детьми.

«Как вы тут жили без меня?» - спросила мама, оглядывая нас и отца.

Моя сестра, не в силах больше сдерживаться, расплакалась, бросилась к маме и обняла ее.

«Что с тобой, Роза?» - заинтересованно спросил отец. Мама могла подумать, что он не заботился о нас хорошо.

«О, мама, я хотела сшить красивую блузку, чтобы удивить тебя и испортила красную ткань!»

«Ах, дитя!» - воскликнул отец. «Так вот почему вы вели себя тихо, как мыши, нося тяжесть в сердце. Разве не было бы лучше рассказать мне все сразу. Я бы успокоил вас, и вы бы не проводили столько дней в волнении, если бы признались честно».

Между тем мама достала из комода красный материал. «Дорогая, у нас есть небольшой кусочек ткани, я его отрезала от той части, которая шла на блузку. Но этого кусочка не хватит даже на маечку. Ах, Роза, почему же ты утаила это от отца, он бы успокоил тебя. Том, тебе следовало объяснить сестре, что нужно признаться отцу. Посмотрите, как вы оба страдали все это время. Я уверена, этот случай послужит уроком. Нужно быть правдивым всегда, не выдумывая, сколько проблем это может создать.

А теперь я тоже хочу признаться. Я не привезла вам подарки. У меня просто не было времени их купить. Простите меня».

У нас было такое облегчение от того, что наша проблема решена, что мы просто расхохотались.

... ..

Дедушка откинулся в кресле со спокойной улыбкой, а Кэти на цыпочках направилась на кухню приготовить ему чашку чая.

#### ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что Роза сделала неправильно с самого начала?
4. Что Роза сделала неправильно дальше?
5. Какая была реакция Тома, когда он услышал о проблеме сестры?
6. Дети рассказали отцу о случившемся?
7. Что было результатом их действий?
8. Какой лучший путь для решения этой проблемы?

## ПЕНИЕ ХОРОМ

### ПЕСНЯ ПРО ЦЕННОСТИ

(автор: Кэрол Алдерман (Carole Alderman))

Ценностям нас обучают день за днем.  
И про честность эту песня мы поем.  
Говорить лишь правду надо  
Другу, папе, маме, брату  
Среди нас вруна не сыщешь днем с огнем.

И поем мы ля ля ля ля ля  
И поем мы ля ля ля ля ля  
И поем мы ля ля ля ля ля  
Ля ля ля ля ля ля ля

## ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Игра «Каждый, кто...»

Класс садится в большой круг. В середине садится ведущий. (*Пока у детей нет опыта в этой игре, первым ведущим будет учитель*).

Ведущий говорит строчку, которая всегда начинается словами «*каждый, кто...*»

Например, «*каждый, кто ездит в школу на автобусе*» или «*каждый, у кого есть бабушка*».

Дети, для кого эта строчка **правдива**, меняются местами с теми, кто сидит через три стула (*если мало игроков, то меняться можно по-другому*).

Игрок, оставшийся без места, становится новым ведущим, и игра продолжается.

Нельзя повторять одни и те же выражения в одной игре.

Для того, чтобы поддержать детей, если у них не очень хорошо получается придумать строчку, вы можете задать категории: нравится/не нравится, цвета, музыка, животные и т.д.

### Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы:

*В парах.* Попросите детей поделиться друг с другом о волнении и беспокойстве, которое они испытывали. Как они справились?

*Групповая дискуссия:* включите вопрос, как волнение влияет на здоровье.

*Дискуссия в классе* - Безопасность в доме

В рассказанной истории Розе повезло, что она не поранилась большими мамиными ножницами.

Какие предметы в доме требуют осторожного обращения?

Какие предметы никогда нельзя трогать?

Можно попросить детей сделать иллюстрацию и показать ее - что в доме требует осторожного пользования?

**Заканчивая урок:** учитель может попросить детей встать в круг и сказать «Если что-то произошло, я буду сознаваться, таким образом, избавлю себя от волнений. Я понимаю, что все действия имеют последствия, и что говорить правду очень важно».