

СОСТРОДАНИЕ

Цель обучения: Размышление о единых для всех базовых потребностях

Ключевые слова: переход-зебра, услужливость, почтительность, забота

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Доброта - это любовь в действии



Обсудите. Добровольцы могут рассказать, что они чувствовали, когда кто-то был добр к ним.

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.

Почувствуй любовь в своем сердце. Пусть эта любовь растет.

Она струится через тебя всего.

Подумай о тех, кого ты знаешь, кто болеет или страдает, и пошли свою любовь им. Позволь своей любви расширяться все дальше и дальше.

На всех зверей... и птиц... На все живое... на растения... всюду..и везде...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

РАНЕНАЯ ПТИЦА

(Основана на реальном случае, произошедшем в школе Западного Лондона, рассказана Труды Рут)

Однажды девочка по имени Анна и ее подруга по имени Валерия возвращались из школы домой. После того, как они перешли дорогу по переходу-зебре, они увидели на тротуаре под телефонным столбом лежащую раненую птицу. Пока они глядели на птицу, мимо прошло несколько человек. Некоторые люди даже не замечали птицу, другие останавливались, смотрели мельком и шли дальше.

Девочки приблизились к птице.

«Посмотри на эту бедную птичку», - сказала Анна.

«Она не двигается!»- воскликнула Валерия.

«Она моргает, значит, она живая. Но моргает только левым глазом. А на правом глазу, кажется, кровь, - заметила Анна. - Что мы можем сделать для нее?»

«Я побегу в школу и спрошу учительницу. Она знает, что надо делать», - предложила Валерия.

Итак, Анна осталась с птицей, А Валерия отправилась искать их учительницу, мисс Браун. К счастью, учительница была еще на работе, когда Валерия вбежала в класс.

«Что случилось, Валерия?» - удивилась учительница.

Валерия рассказала про происшествие с птицей. Учительница быстро собралась, оставив незавершенную работу. Она взяла картонную коробку, салфетки и пластиковый пакет.

На месте происшествия уже появились два маленьких мальчика, Джо и Саид. Они разглядывали птицу, беспокоясь о ее состоянии. Увидев учительницу, оба воскликнули, показывая на птицу: «Посмотрите, Мисс! Как мы можем ей помочь?»

Учительница бережно подняла птицу и убрала ее из-под палящих лучей солнца в большую коробку. Птица открыла клюв, и Саид сказал: «Наверное, она очень хочет пить. Я принесу ей воды».

«А у нас дома есть корм для птиц. Я пойду и принесу ей корма», - добавил Джо.

«Хорошо, - сказала учительница и, повернувшись к Анне, она продолжила. - Я дам коробку с птицей тебе. Саид напоит ее водой, а ты, Джо, принеси корм в дом к Анне. Валерия может помочь принести коробку с птицей завтра утром в школу, и вы обе расскажите классу, как вы заботились о птице».

Дети отправились домой, каждый со своим поручением, довольные, что могут помочь маленькой птице. Мисс Браун вернулась в школу.

Позже дети собрались в доме у Анны. Они принесли коробку в комнату Анны, где было тихо и спокойно, и никто бы им не помешал. Несмотря на то, что вначале птица боялась, вскоре она почувствовала себя лучше. Она видела глаза Валерии, полные любви, и ощутила, с какой заботой Саид предложил ей воду, а Джо корм. Анна подстелила в углу коробки маленький мягкий коврик, который сама связала на уроке труда. Теперь птица могла уютно устроиться, как в гнезде.

Счастливое выздоровление наступило уже на следующий день, и птица, почувствовав себя лучше от любви и заботы детей, улетела.

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что сделали девочки, увидев птицу?
4. Что бы сделали вы, если бы оказались на месте девочек?
5. Как вы думаете, что случилось с птицей?
6. Как помогла учительница?
7. Какая помощь была от каждого ребенка?
8. У истории счастливый конец? Почему?

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

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Раздайте детям копию картины «Дельфины» (*смотрите следующую страницу*)

Обсудите с детьми ценности, относящиеся к понятию «любовь».

Попросите детей представить, как волны любви, излучаемые дельфинами под водой, охватят весь мир, если мы будем правильно себя вести.

Какие ценности нужно практиковать, чтобы везде была любовь?

Вокруг дельфинов напишите несколько ценностей, имеющих отношение к любви (например, делиться, заботиться, давать, прощать, быть добрым, дружелюбным, чутким, великодушным, благородным, терпимым...).

Раскрасьте картинку.

2. Вырежете фигурку птицы и напишите на ее крыльях несколько ценностей, имеющих отношение к любви. Повесьте птицу на ниточке.

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы:

В рассказе Анна и Валерия пользовались переходом-зеброй, чтобы перейти дорогу.

Дискуссия в классе: Почему важно благоразумно переходить дорогу?

Учитель может пригласить в класс полицейского, который объяснит основные правила безопасности на дороге.

География: Найдите отличия животного мира Австралии от других стран.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Я понимаю, что все, что я делаю, влияет как других, так и на меня. Каждому нужна доброта. Я буду добрым с вами, с животными, птицами, растениями».

«ДЕЛЬФИНЫ»
Ценности, относящиеся к любви

