

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Цель обучения: Подумать, как внимательное отношение к другим людям может сделать нас счастливыми.

Ключевые слова: Вена, Австрия, болезнь, доброта, уважение, внимание

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Если мы внимательны
к другим, люди счастливы.
Счастливы и мы.**



Обсудите, что значит внимательно относиться к другим.

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 сияющий золотой шар в центре груди...

Представьте, что вы можете двигать этот шар по всему телу силой мысли...

Сначала вы ведете шар в ноги, до самых ступней...

Одна нога... другая нога...

В ногах тепло и мягко...

Шар идет вверх, проходит живот и грудь, согревая вас...

Затем шар движется по каждой руке, до пальчиков...

Шар возвращается в грудь и идет к шее, затем в голову...

Золотые лучи сияют от шара, по всему телу, вокруг вас...

Представьте, что золотой шар света - это шар доброй волшебницы

Каждая ваша частица сияет, вместе с волшебницей...

Пока вы помните, что вы сияете, это поможет вам быть добрым, хорошим и уважительным к другим...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Доктор и его заветная сумочка

(История о докторе Эрнесте Опенхайме из больницы Святого Джона, Лондон, рассказана Сарой Джон)

Жил-был доктор, которого любили все дети, которых он лечил. Для них он был лучший доктор на свете. Звали его Эрнест Опенхайм, он приехал в Англию из Вены, столицы Австрии. Он работал в больнице Святого Джона в Лондоне.

Больница Святого Джона в то время была очень маленькой, с одной палатой на тридцать больных, но это было счастливое место для пациентов.

Доктор Эрнест так любил свою больницу и пациентов, особенно мальчиков и девочек, и не желал ничего более, чем оставаться и трудиться в этом месте. Ему даже не нужны были деньги за работу, так велика была его любовь. Пациенты быстро выздоравливали, потому что чувствовали себя, окруженными вниманием и заботой, и верили доктору. У него были такие добрые руки и такое доброе сердце.

Каждое воскресенье доктор приносил в больницу заветную сумочку, дети ждали этого момента. Они знали, что в сумочке - маленькие блестящие монетки, и каждый ребенок получал по одной монете. Большинство детей никогда не держали в руках денег до этого. Каждую неделю доктор Эрнест Опенхайм делал это, даря детям радость и улыбки, стараясь помочь их выздоровлению. В те дни люди были очень бедны, и одна монетка стоила много больше, чем сейчас. До конца жизни каждое воскресенье доктор приносил заветную сумочку для своих маленьких пациентов.

После своей смерти он оставил фонд для больных детей, таким образом, дети до сих пор получают дар от самого лучшего доктора на свете.

ВОПРОСЫ:

1. Как вы себя чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему дети любили доктора Эрнеста Опенхайма?
4. Что он делал особенного для них?
5. Как поведение доктора Опенхайма влияло на здоровье его пациентов?
6. Если люди добры и внимательны к вам, как вы себя чувствуете?
7. Вспомните случай, когда кто-нибудь относился к вам внимательно, что вы чувствовали?

ГРУППОВОЕ ПЕНИЕ

УВАЖЕНИЕ

(автор слов и музыки: Сара Джон (Sara John))

Уважение, уважение, уважение важно.

Если я ценю тебя,

А ты ценишь меня,

Гармонии быть в мире суждено.

Понимание, понимание, понимание важно.

Если ты поймешь меня,

А я пойму тебя,

Друзьями нам судьбою быть дано.

Общение друг с другом, общение друг с другом,
общение друг с другом важно.

И если среди дня

Забудешь про меня,

Сомнения нет, что вспомнишь все равно.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Каждый ребенок притворяется, что он немножко болен, например, болит рука или зуб.

Рассмотрите каждый случай, и способы, как вы можете помочь, например, привести коляску, перевести через дорогу, проводить домой, приготовить еду, почитать...

Сколько вариантов помощи вы можете предложить?

2. Нарисуйте открытку тому, кто чувствует себя плохо.

Дополнительные упражнения/ Ссылки на другой предмет

Час грамотности: Попросите детей написать о том, кто был добр с ними, когда они чувствовали себя плохо. Листочки с описаниями добрых людей крепятся к большому сердцу, которое висит на стене. Это «Наше Внимательное Сердце»

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Я понимаю, что мое поведение влияет на других людей. Я буду счастлив и буду делать счастливыми других, потому что буду внимателен ко всем».