



К. Фопель

**Как научить детей
сотрудничать?**

KLAUS W. VOPEL

**KINDER KONNEN
KOOPERIEREN**

**INTERAKTIONSSPIELE FÜR
DIE GRUNDSCHULE**

BAND 4

iskopress

Клаус Фопель

Как научить детей сотрудничать?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Практическое пособие для педагогов и школьных психологов

Часть 1 Перевод с немецкого

Москва «ГЕНЕЗИС» 1998

Переводчик *Дмитрий Дмитриев*

Научный редактор *Альбина Локтионова*

Художник *Василий Храмов*

Фопель К.

Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил.

ISBN 5-85297-007-7

"Как научить детей сотрудничать?" — это сборник психологических игр и упражнений. Он адресован психологам, педагогам и всем взрослым, которые думают о психическом здоровье детей, об их эмоциональном опыте, о необходимом каждому человеку умении строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

Проведение подобных игр с детьми младшей школы способствует развитию их "эмоционального интеллекта" и помогает педагогу создавать в классе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с учителем, облегчив тем самым процесс совместного обучения.

© 1996 by iskopress, Salzhausen © Издательство «Генезис». 1998 © Дмитрий Дмитриев - перевод. 1998 ISBN 5-85297-007-7 © Василий Храмов - иллюстрации. 1998

От издательства

Уважаемый читатель!

Мы предлагаем Вашему вниманию серию книг немецкого психолога Клауса Фопеля "Как научить детей сотрудничать?". Серия состоит из четырех частей, и так получилось, что в России первой выходит четвертая часть, которую Вы и держите сейчас в руках. В ближайшее время, в 1998 году, в издательстве "Генезис" будут изданы остальные книги серии.

"Как научить детей сотрудничать?" — это сборники психологических игр и упражнений. Они адресованы психологам, педагогам и всем взрослым, которые думают о психическом здоровье детей, об их эмоциональном опыте, о необходимом каждому человеку умении строить

конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе. Книги написаны психологом, живущим в Германии, но прочитав Введение, Вы, вероятно, будете удивлены тем, насколько то, что автор пишет о ситуации в немецкой школе и вокруг нее, похоже на положение дел в нашей стране.

Сегодня усилия многих людей, в том числе и психолога К.Фопеля, направлены на создание школы, обеспечивающей здоровые условия для уникальных процессов, происходящих с ребенком. Для многих читателей школа была важным жизненным опытом, нередко, к сожалению, стрессогенным и неприятным. 10 или 11 лет, проведенные в школе — это целый кусок жизни, это время встреч, время завязывания отношений, время формирования самоуважения. Школа ставит человека лицом к уникальной ситуации, требующей от него прежде всего личностного развития, и очень хотелось бы, чтобы она стала как для ребенка, так и для учителя прежде всего явлением ценным и позитивным. Глубокое убеждение мое и моих коллег состоит в том, что сейчас это возможно.

Клаус Фопель давно занимается приложением открытий, сделанных разными школами психотерапии, к решению конкретных задач в различных областях жизни: образовании, менеджменте, рекламе, управлении. Экономные немцы, встречаясь с Клаусом Фопелем и желая сказать ему приятное, обязательно заметят, что потратили уже немало средств на покупку его трудов. И это правда. В личных библиотеках психологов, психотерапевтов, учителей, социальных работников, специалистов по консалтингу и рекламе я обязательно видела от пары книг до пары полок с кни-

5

гами К. Фопеля. Наше издательство, ориентирующееся на поиск практических психологических технологий для системы образования, не могло пройти мимо трудов этого автора.

Мы с радостью представляем Вам его книги и выражаем надежду на то, что они будут Вам не просто полезны, но и доставят массу удовольствия и радости. Нам было бы очень интересно и полезно узнать о Вашем новом опыте.

Желаем успехов!

Научный редактор издания А.В.Локтионова

Введение

"Как научить детей сотрудничать?" — новый сборник интерактивных игр. Проведение подобных игр с детьми способствует развитию их "эмоционального интеллекта" и помогает педагогу создавать в классе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с учителем, облегчая тем самым процесс совместного обучения.

Естественно, мы не случайно перечислили именно эти ценности, поскольку я полагаю, что сегодня особенно важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты, ибо все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции.

1. Социальные и психологические изменения последнего времени

Многие учителя считают, что и детям, и учителям сейчас приходится тяжелее, чем раньше. Они отмечают, что изменилось все: и дети, и их родители, и отношение семьи к школе. Они говорят и о том, что дети сейчас иначе общаются друг с другом.

Этому существует множество объяснений. Мы знаем, что члены семьи теперь проводят все меньше и меньше времени друг с другом, что дома люди в основном не беседуют друг с другом, а смотрят телевизор или проводят время за компьютером. Число детей, растущих "без присмотра", возросло. У многих родителей хватает своих личных трудностей, а также вредных привычек и зависимостей. В результате разводов все большее число детей живет с одним из родителей. Дети сейчас меньше занимаются спортом, многие из них нерегулярно питаются.

Часто учителя жалуются, что даже маленькие дети теперь уже не такие вежливые и "невинные", как раньше. Их грубое поведение часто повторяет увиденное на телевизионном экране. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с другими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проб-

7

лемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других.

Многие учителя вынуждены больше времени уделять заботе о дисциплине в классе, и, к сожалению, приходится признать, что милым и дружелюбным детям достается все меньше и меньше учительского внимания. Нередко педагоги говорят о своеобразном замкнутом круге: им приходится работать с все большим числом беспокойных детей, что вынуждает их устанавливать все более строгие порядки. Это, в свою очередь, приводит к тому, что дети чувствуют себя менее свободно и меньше общаются друг с другом и с педагогом. В результате они не имеют возможности осваивать и совершенствовать коммуникативные навыки и становятся все более агрессивными и "неуправляемыми". Тогда учителя пытаются еще сильнее вмешиваться в работу класса и ведут себя все жестче и жестче...

Изменилась и атмосфера в семьях. Родители и дети живут сейчас более интенсивной жизнью, в которой все меньше времени остается для общения друг с другом, для совместных занятий и семейных ритуалов. Многие отцы и матери гордятся тем, что зарабатывают больше денег и живут лучше, чем их родители, пережившие войну и период восстановления разрушенной страны. Вместе с тем возросшая потребность в деньгах заставляет их работать еще интенсивнее и еще больше. Если раньше семьи в основном сталкивались с внешними проблемами (нехватка денег, материальные затруднения), то сейчас более выражены проблемы внутренние: напряженные отношения, острая и резкая реакция на ошибки и проступки отдельных членов семьи. В то время как внешние проблемы ■ нередко сплачивали и укрепляли семью, внутренние напряженные отношения ослабляют ее. Если в семье людям трудно найти общий язык друг с другом, то и распадается она легче, чем прежде.

Мы живем в эпоху, полную противоречий. И у родителей, и у детей стало больше возможностей для приятного времяпрепровождения, и в то же время они чаще жалуются на скуку. Культура все больше внимания уделяет чувствам, и в то же время мы все меньше встречаемся с сочувствием и готовностью помочь окружающим. Хотя у нас появилось немало способов экономии времени, как раз времени-то нам всегда и не хватает. У нас становится все больше социальных работников и психотерапевтов, но, несмотря на это, увеличивается число людей с серьезными психологическими проблемами.

8

На детей давят не только описанные выше изменения в школе и дома, они чувствуют, что и в профессиональной жизни происходят полные драматизма изменения. Никто не может сказать с уверенностью, что даже успешно окончив школу, он сможет работать в той области, которая его привлекает и которая соответствует полученному им образованию. Рынок труда стал придиричивым. Для многих, похоже, уже нет на нем места, а те, кто получает возможность работать, должны быть не только квалифицированными специалистами в своей области, но и обладать рядом совершенно новых социальных навыков: они должны уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способными работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других.

2. Задачи учителя

Предлагая детям Вашего класса интерактивные игры, Вы тем самым дарите им совершенно особое время. В ходе игр дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом совершенно не так, как в ходе обычной школьной жизни. Обогадите ваше общение душевной теплотой, чуткостью и уважением. После проведения игры предложите детям проанализировать и обсудить полученный ими опыт. Всякий раз подчеркивайте ценность выводов, сделанных самими детьми.

Поначалу предлагайте игры сами. Чем больше дети будут с Вами играть, тем чаще они будут просить Вас провести какие-то определенные игры, которые им кажутся необходимыми именно сейчас, например: "Мы хотим такую игру, в которой можно научиться улаживать споры" и т. п.

После окончания игры учитель помогает детям выразить и обсудить свои впечатления. Выражайте заинтересованность и с пониманием относитесь к ответам детей, побуждайте их искренне и подробно рассказывать о своих переживаниях или проблемах. Для этого не нужны сложные теории или владение особыми методическими приемами. Важнее всего обычный здравый смысл, тактичность и Ваше умение, будучи взрослым, помогать детям.

Скорее всего, Вам не надо будет жестко управлять процессом обсуждения. Понаблюдайте за тем, как дети сами приходят к продуктивным

9

решениям или за тем, как они помогают друг другу при затруднениях. Помогите им понять,

что их контролю неподвластно, а что они могут контролировать сами. Поддерживайте детей в формулировании доступных им конкретных целей и в активном стремлении к их достижению. Доходчиво объясните, что допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение. Побуждайте детей искренне выражать свои чувства и при этом вести себя уважительно по отношению к другим. Радуйтесь их искренности и умению следовать принятым правилам, Вы тем самым помогаете детям соединить воедино вчерашние и сегодняшние ценности. Прежде важным считалось лишь корректное поведение, и мало кого волновало, какие чувства испытывает ребенок. В девяностые годы стало приемлемым проявление любых чувств, но в то же время общество стало сквозь пальцы смотреть на проблематичные и не всегда соответствующие социальным нормам формы поведения. На самом же деле детям необходимо научиться связывать между собой чувства и мораль, чтобы затем быть счастливыми в личной и профессиональной жизни.

Сегодня у детей, подростков и взрослых больше возможностей выбора, что осложняет взаимоотношения. Это значит, что умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети ни в семье, ни в школе так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но хорошие учителя могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь — следовать социальным нормам и правилам.

Важным аспектом работы с интерактивными играми является организация времени. Детям необходимо время для прояснения своей личной ситуации и нахождения способа преодоления трудностей. Хорошо, если учитель предоставляет детям такое время. Конечно, это непросто, учитывая перегруженную программу и 45-минутный ритм школьных уроков. Для многих детей класс — это единственное место, где они могут спокойно поговорить о своей жизни. Возможность выговориться и послушать других целебна уже сама по себе. У многих первобытных народов есть обычай организовывать так называемые "круги бесед", то есть места, где каждый член племени может изложить свое отношение к любому событию или проблеме, в то время как все остальные в это время внимательно слушают и пытаются понять говорящего. Мы следуем древней и мудрой традиции, приглашая детей сесть в круг для того, чтобы погово-

10

рить друг с другом и поделиться переживаниями, почувствовав общность многих проблем и своеобразие каждого человека.

Особенно целебен такого рода опыт для "трудных" детей, поскольку благодаря этому они видят, что педагог и одноклассники пытаются понять их и интересуются их жизнью. На это тоже требуется время. Никакой учитель и никакой ребенок не в состоянии мгновенно понять жизнь другого. Нет простых детей и детей "таких, как все", поэтому для психосоциального обучения необходимы покой и время.

Учитель может помочь детям осознать свои ценности и установить приоритеты, может также помочь им стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими. Он может научить их простым жизненным мудростям:

— проанализируй ситуацию, в которой ты оказался, и прими решение, не позволяя себя подгонять

— взаимоотношения людей — большая ценность, и важно уметь поддерживать их, чтобы они не испортились

— не ожидай от других, что они прочтут твои мысли, говори им о том, что ты хочешь, чувствуешь и думаешь

— не обижай других людей и не давай им "потерять лицо"

— не нападай на других, когда тебе плохо.

Педагог может помочь детям найти смысл жизни. Он может помочь им ценить правду. Он может научить их простым жизненным принципам: избегай лжи и тайн, не трать больше, чем у тебя есть, научись отдыхать, доводи начатое дело до конца.

Помогая детям преодолевать трудности, мы всякий раз сотворяем своего рода чудо. Это результат совместных усилий учителя и детей, маленькое произведение искусства, в создании которого все принимают участие, подобно музыкантам одного оркестра.

3. Цели, которых можно достичь, организуя интерактивные игры с детьми

Мы можем помочь детям ощутить единение с другими

Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них становит-

ся принадлежность и к другим группам: к классу, спортивной команде, к отряду скаутов и т.д. Многим детям трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Нередко "плохое" поведение на уроке возникает из-за того, что ребенок ощущает себя изолированным и беспомощным, с помощью асоциального поведения он пытается привлечь к себе внимание. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе, детям, как ни странно, необходимо признание их личной истории. Они хотят показать, что они гордятся своей семьей, хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

Есть дети, которым очень трудно почувствовать свою общность с другими. Дети с низкой самооценкой, застенчивые или неуверенные в себе опасаются, что другие люди могут обнаружить их слабые стороны. Поэтому они пытаются держаться в стороне от всех. Часто у них уже есть негативный опыт и им приходится долго и постепенно учиться доверять одноклассникам и учителю. Таким детям требуется время, чтобы понять, что не только они "не такие как все", но и всякий другой человек является неповторимой личностью, имеющей не только сильные, но и слабые стороны. Не всегда дети, сторонящиеся других, происходят из трудных семей, довольно часто это просто чувствительные дети, страдающие от утрат, которые они понесли, от событий, которые драматическим образом потрясли сами основы их доверия к миру: смерть близких, развод или безработица родителей, переезды, потеря друга. В таких случаях педагогам потребуется немало терпения, чтобы вывести ребенка из ощущения изолированности и одиночества.

Мы можем вселить в детей надежду

Важнейшая задача педагога — укрепить веру детей в то, что они сами могут управлять своей жизнью. Очень важно научить детей гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее. Надежда — это та экзистенциальная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Когда все в порядке, надежда не нужна. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

Читая эту книгу, Вы можете заметить, что надежда — это то, на чем построены многие путешествия в страну фантазии. Кроме того, надежда — это то, без чего невозможно доверие к нашей собственной внутренней, часто даже неосознаваемой мудрости. Мы можем помочь детям услышать этот тихий голос.

Мы можем показать детям, что значит уважение

Хорошие учителя на своих занятиях не только заботливы по отношению к детям, но и уважительны с ними. При этом забота должна быть скорее непрямой и проявляться в каких-то действиях, направленных на то, чтобы лучше познакомиться с детьми, постепенно понять истории их жизни и не отказываться даже от тех детей, с которыми Вам трудно и тяжело. Напротив, уважение к ребенку может и должно проявляться напрямую, непосредственно, в связи с его конкретным поведением.

Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему. Уважение проявляется также и в том, что учитель по возможности избегает навешивания психологических ярлыков. Как говорится, "никто не болен настолько, насколько указывает его диагноз."

Мы можем помочь детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность

Именно в младшем школьном возрасте детям важно научиться различать мышление и эмоции, истину и фантазию. Мы должны помочь им жить в мире реальности.

Можно помочь детям научиться принимать решения — самостоятельно и в группе

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать правильно, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают все имеющиеся у них возможности. Мы можем выработать у них навык обсуждения и анализа различных вариантов ре-

шения. Мы можем упражняться с ними в принятии справедливого группового решения. Также мы можем помогать детям видеть и понимать те возможности, которые в нашей культуре подавляются или искажаются. Например, можно обратить их внимание на то, что самый лучший подарок — это наше время и внимание, а не какая-либо очень дорогая вещь. Очень поучительно для детей, например, услышать от учителя необычное определение богатства, вроде такого: "Я

полагаю, что богата та семья, которая больше других в полном составе наблюдала за закатами солнца".

Мы можем учить детей сочувствию

Достичь этого можно, пробудив у детей интерес к тому, что чувствуют и как мыслят другие люди. Мы можем учить их ставить себя на место другого, понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста, другой культуры или воспитанного в совершенно другой семейной традиции. Если же в классе собрались дети различных культур и национальностей, то ребенок получает еще больше возможностей развивать в себе эмпатию¹⁾. Когда дети в спокойной обстановке разговаривают о своей жизни, идет важный процесс, в ходе которого они пытаются хоть на некоторое время увидеть мир глазами другого человека. При этом мы можем донести до детей также и мысль о том, что в жизни есть множество различных способов выражения любви. Некоторые люди всю свою жизнь проводят в поисках только одного, определенного проявления любви и нигде не находят его, в то время как окружающие проявляют свою любовь к ним всеми возможными способами, кроме искомого. Поскольку все • люди жаждут любви, умение видеть ее различные проявления — важная составляющая искусства быть счастливыми.

Педагог может помочь расцвету личности ребенка

Если мы хотим, чтобы ребенок развивался и рос как личность, нам нельзя допускать, чтобы он ориентировался только на наши требования. Напротив, мы должны помочь ребенку следовать его собственным внутренним целям и желаниям. Обычно детям бывает легче осознавать свои личные цели, когда они выражают их в творче-

¹⁾ Эмпатия — форма понимания другого человека путем временной и частичной идентификации с ним. — *Примеч. науч. ред.*

14

стве: когда они пишут, сочиняют музыку, играют на музыкальных инструментах, рисуют или ставят детские пьесы.

Мы можем развивать в детях открытость и мужество выражать свое отношение к другим

Желание принадлежать к группе отчасти препятствует общению детей с ровесниками. Боясь испортить отношения со значимыми людьми, дети очень часто ведут себя по примеру взрослых, а именно: молчат, когда им что-то неприятно, подавляют свои желания в угоду желаниям других, не выражают свою точку зрения. Очень важно побуждать детей давать обратную связь одноклассникам и учителям. Это обеспечивает открытое, искреннее и живое общение.

Педагог может помочь детям справляться со своими страхами и стрессом

Для этого нам необходимо предоставить детям возможность говорить и о неприятных для них вещах, внимательно выслушивая их при этом. Мы можем показать им, как рационально распределять свое время, выполнять свои обязательства и расслаблять душу и тело.

Мы можем показать детям, как можно жить без насилия

В ситуации, когда ребенок рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта. Мы можем помочь классу отказаться от разрешения проблем с помощью кулаков, можем научить детей контролировать свой гнев и проявлять накопившуюся агрессию в игровой форме.

Мы можем помочь детям достичь баланса между стремлением к личной свободе и близким отношениям

В первую очередь необходимо дать себе отчет в том, что современная культура защищает личную свободу гораздо больше, чем прежде. Призывы рекламы и индустрия развлечений нацелены на удовлетворение эгоистических интересов отдельного человека, на его стремление к счастью и скорейшему удовлетворению всех своих желаний. Современная культура делает упор на конкуренцию и обостряет желание быть быстрее, сильнее и могущественнее других. Честно говоря, приходится признать, что и в центре внимания психотерапии оказались изолированные интересы отдельного человека, его права, желания, обиды. Никто не обращает внимания на то,

15

что тем самым усиливается опасность одиночества и ухудшения взаимоотношений между людьми. Чтобы избежать этой опасности, мы постарались по возможности уменьшить в предлагаемых интерактивных играх элемент соревновательности.

Мы можем помочь детям открыть для себя искусство достигать внутренней гармонии и уравновешенности

Это означает, что мы тщательно продумываем, кого из класса мы хотели бы в первую

очередь вовлечь в ту или иную игру. Иногда, например, мы делаем что-то для детей-перфекционистов ¹⁾, для чересчур возбужденных или ригидных ²⁾ детей. Этим детям мы принесем пользу, если научим их расслабляться и при необходимости прибегать к помощи собственной фантазии. Особенно эгоистичным и самовлюбленным детям пойдут на пользу игры, направленные на эмпатию и сочувствие. Неуверенные в себе дети могут развить в себе недостающие качества с помощью игр, описанных в главах "Как добиться успеха?" и "Повышаем самоуважение". Конечно, и для остальных детей эти игры окажутся полезными, и все же было бы хорошо, если бы Вы, выбирая игру, имели в виду конкретных детей, которым эта игра поможет больше других.

Мы можем развить в детях чувство юмора

"Жизнь и без того достаточно сложна, чтобы мы еще и чувствовали себя несчастными" (Жанна Моро). Как можно чаще проявляйте чувство юмора, тем самым показывая детям, что жизнь вполне сносна, если уметь даже в сложных ситуациях видеть комическое и иногда позволять себе просто смеяться. В нашем сборнике Вы встретите немало игр, основная цель которых — посмеяться и повеселиться. Нам кажется, что совсем неплохая идея — ввести за правило раз в неделю проводить занятие, в ходе которого дети будут рассказывать анекдоты и смешные истории. Тем самым Вы сможете добиться и того, что на уроках заметно снизится число мешающих учебно-

¹⁾ Перфекционизм, или "синдром отличника" — это невротическая установка исключительно на совершенные и безукоризненные действия, когда ребенок болезненно воспринимает любой намек на то, что его действия были недостаточно хорошими. Такие дети, как правило, предпочитают не делать вообще, чем сделать недостаточно хорошо. — *Примеч. пер.*

²⁾ Ригидный ребенок — ребенок, который с трудом переключается с одних эмоций или желаний на другие, "застревает" на каждом действии дольше других, с трудом меняет свои планы. — *Примеч. пер.*

16

му процессу дурачества, ведь тогда дети будут знать, что в школе есть время и для их чувства юмора.

Мы можем помочь детям развить в себе сильные стороны своего характера

Общество часто рассматривает детей прежде всего как будущих потребителей, заставляя их иметь множество желаний и поощряя их стремление к скорейшему удовлетворению этих желаний. В этой связи самое важное, что дети могут вынести из школы и семьи в самостоятельную жизнь, это необходимые для жизни социальные навыки и качества личности. К таким навыкам в первую очередь относятся умение сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки. Требуется немало времени, чтобы эти навыки выработались и стали прочными и устойчивыми, поэтому чем раньше мы начинаем развивать их в детях, тем более мы можем быть уверенными в том, что они смогут проявить эти важные для жизни добродетели даже в очень сложных и неоднозначных ситуациях. Мы знаем, что рано или поздно все дети окажутся в тяжелых условиях переполненного рынка труда, на котором многое зависит от их способности работать в команде, в то же время оставаясь самостоятельными личностями. И лишь тот добьется в дальнейшем успеха, кто научится держаться до конца и при самых сложных обстоятельствах не отказываться от своих устремлений. Поэтому очень важно показать детям, что Вы не только любите их, но и предъявляете высокие требования к их поведению.

Приведенные выше задачи могут показаться слишком сложными для школы, которую многие воспринимают прежде всего как место, где получают знания. Но наряду с передачей знаний задачей школы является и подготовка детей к самостоятельной жизни, их правильная социализация. Эта задача вновь должна стать одной из важнейших. Школа должна стать противовесом обществу, молящемуся на технологии и проповедующему всеобщее потребление. Она должна возвращать терпимость и уважение к другим и помогать детям видеть смысл и ценности жизни. Школа должна стать адвокатом для детей при всем многообразии и сло-

2 Клаус Фопель

17

жности их характеров. Педагогика вновь призвана указать детям пути, вступив на которые, они научатся жить ответственно и развивать в себе самостоятельность и независимость. Мы все хотим, чтобы наши дети умели любить, творить, были добрыми. Мы хотим, чтобы у них хватило мужества решать проблемы, стоящие перед нашей планетой, и чтобы они чувствовали свою принадлежность не только к народу своей страны, но и к четырехмиллиардному населению всей нашей Земли.

Клаус В. Фопель Зальцхаузен, август 1996 г.

Глава 1

Что делать с агрессией и гневом?

i

Прогноз погоды

Игра 1 (с 8 лет)

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

20

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

21

Камушек в ботинке

УЛВА 2 (с 6 хеш)

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это

воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их замечают. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет ка-

22

мушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Спустить пар

UJVA 3 (с 9 лет)

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.'*

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты нагло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

24

Толкалки

UJVA 4 (с 8 лет)

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Если вы играете в "Толкалки" в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно. Естественно, на лужайке на свежем воздухе эта игра доставит детям еще больше удовольствия.

Инструкция: *Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору-РУ-*

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните:

"Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

25

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась игра?

— Кого ты выбирал себе в партнеры?

— Ты толкался изо всех сил?

— Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

— Вы с партнером оба действовали честно?

— Что ты придумал, чтобы победить?

— Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

— Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

УС кроме того...

УЛВА 5 (с 10 лет)

Цели: Эта игра — прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Если Вы заметите, что в классе царит дурное настроение, так как дети утомлены, пережили какое-то разочарование или ожидают неприятной контрольной, то предложите им сыграть в игру "А кроме того...". Тем самым дети в игровой форме выразят свои жалобы и отрицательные эмоции и их недовольство не выльется в агрессию.

Инструкция: *Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда — потому что идет дождь, иногда — потому что отменили физкультуру и так далее.*

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Это может выглядеть так:

Кирилл: "А кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке". Сергей: "А кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное

настроение". Кирилл: "А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу". Сергей: "А

кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант".

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

27

"Рубка дров

УЛВА 6 (с 8 лет)

Цели: Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в классе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция: *Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?*

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

"ДатсКиш бокс

Уj'PA 7 (с 10 лет)

Цели: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные

интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужики, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы за-

29

тем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Да и нет

Игра 8 (с 6 лет)

Цели: Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра "Да и нет" может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Настоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.

Материалы: Небольшой колокольчик.

Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

31

ffлух-тиВи-духl

УЛТА 9 (с 6 лет)

Цели: Тух-тиби-дух!" — еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Инструкция: Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните

ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

32

Довольный — сердитый
УЛВА 10 (с 8 лет)

Цели: Эта игра важна тем, что помогает детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Очень большое значение имеет точное осознание детьми своих настроений, ведь это дает им возможность выбора поведения в зависимости от настроения. При этом сознание выступает своего рода тормозом — оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а, значит, и контролировать их.

Инструкция: *Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?* (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. (1 минута.)

Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки... (1 минута.)

3' Клаус Фопель

33

Теперь вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что изменяется в твоём теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь... (30 секунд.)

Снова остановись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовешь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно понравилось тебе в нем?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удается?

Любовь и ярость
УЛВА 11 (с 9 лет)

Цели: Когда мы испытываем любовь или злобу, это вызывает у нас совершенно различные телесные ощущения. В этой игре дети учатся обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими сильными чувствами. Одновременно они учатся по мере надобности осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым они доказывают себе, что в определенной степени могут контролировать собственные эмоции.

Инструкция: *Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.*

* * *

Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью

сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал. Вопросы наблюдателю: "Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?" Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: "Где в своем теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство?" (2 минуты.)

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

3*

35

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своем теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)

Пусть затем дети поменяются ролями в парах, инструкция повторяется.

Анализ упражнения:

- Какое чувство ты ощущал сильнее — любовь или злость?
- Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?
- Почему мы любим других людей?
- Почему мы иногда сильно злимся на других людей?
- Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?
- Ты знаешь, как можно прекратить чувство злости?

^Агрессивное поведение

UJVA 12 (с 9 лет)

Цели: В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

•* Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

«^ Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

— Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?
— Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

37

— Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми?

— Как бы ты описал свое собственное поведение?

Безмолвный крик.

УЛВА 13 (с 9 лет)

Цели: Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция: *Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...*

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

— Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

— Кого ты представил в образе твоего злого духа?

— Что ты кричал?

— Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

39

Король

УЛВА 14 (с 6 лет)

Цели: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо". В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление "жертв" в классе.

Инструкция: *Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?*

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказывать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

40

— Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

— Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Отдать приказ

БТРЛ 15 (с 6 лет)

Цели: Многим детям, когда они хотят чего-то от другого, нелегко выбрать правильный тон разговора. Особенно это касается детей с заниженной самооценкой. Они либо ведут себя подобно "боссу", который всеми командует и на всех рычит, либо становятся страдающими жертвами, которые позволяют другим детям мучить себя. Оба способа поведения дополняют один и тот же замкнутый круг. Эта игра дает возможность обратить внимание на обе эти роли и выработать другие, более конструктивные способы поведения.

Инструкция: Знаете ли вы таких детей, которые любят раздавать всем приказы и ведут себя, как большие начальники? Не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, когда пытаются навязать другим свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно — толкать, дразнить, издеваться — и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: "Нет! Я этого не хочу!"? Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как выглядят такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя?

А теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет "А", а кто — "Б". "А" должен стать чрезвычайно деспотичным отцом или матерью, который диктует ребенку, что тот должен делать. Например: "А ну, иди чисти свои ботинки!", "Не смей со мной пререкаться!", "Быстро иди делать домашнее задание!" и так далее. "Б" должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно. Он должен говорить своему партнеру, что во всем с ним согласен. Например: "Ты всегда-всегда прав!", "Я так глуп, что никогда бы сам не додумался сделать так, как ты говоришь!", "Я поступаю правильно только тогда, когда делаю все, что ты мне говоришь!" и так далее. Теперь в течение двух минут сыграйте в таких деспотичных родителей и таких униженных детей.

Затем попросите детей поменяться ролями. Когда Вы имеете дело с детьми более старшего возраста, то можете поэкспериментировать с различными вариантами ролей. Например, "А" может быть задиристым

42

учеником, раздающим приказы всем одноклассникам налево и направо, а "Б" может сыграть роль жертвы, которая все это выполняет.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в роли родителя?
- Как ты чувствовал себя в роли ребенка?
- Какая роль тебе понравилась больше?
- Играешь ли ты когда-нибудь подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем?
- Видел ли ты когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли?
- Когда эти роли вредны и причиняют лишь зло?
- Когда эти роли могут оказаться полезными?

Ворвись в круг

УЖА 16 (с 8 лет)

Цели: Дети, по какой-либо причине чувствующие себя отвергнутыми, склонны исполнять либо роль тирана, проявляя при этом особенно агрессивное поведение, либо жертвы. Эта игра поможет им проанализировать свое чувство отверженности и обсудить возможные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях.

44

Инструкция: Кто из вас бывал когда-нибудь в ситуации, когда другие дети не принимали его в свою игру? Что вы делали в таких случаях? Что происходит, если одного и того же ребенка постоянно не принимают в игру?

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

Дайте возможность как можно большему числу детей собственными силами проникнуть в

круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны пустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

45

Анализ упражнения:

- Что делали дети, чтобы проникнуть в круг?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга?
- Что ты чувствовал, когда пытался проникнуть в круг?
- Как ты почувствовал себя, когда это у тебя получилось?
- Должен ли ты позволять каждому ребенку играть с тобой?
- Есть ли мягкий способ сказать "нет" другим детям?
- Что случается, если в игру все время не принимают одного и того же ребенка?
- Что делают неправильно те дети, которых слишком часто не принимают?
- Как стать ребенком, с которым все хотят играть?

Глава 2

Как добиться успеха?

Страхни!

UJVA 17 (с 8 лет)

Цели: Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой дети могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: *Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"*

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

48

Круг силы

UJTA 18 (с 8 лет)

Цели: В основе всякого успеха лежит уверенность в себе. -Когда мы чувствуем себя усталыми, утомленными или ослабленными, поверить в успех — задача не из легких. "Круг силы" — это совершенно простая форма визуализации¹⁾, к которой дети могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

Инструкция: *Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что вы делаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?*

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдохнуть этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

¹⁾ Визуализация — метод самовнушения и саморегуляции путем создания в воображении яркого образа того, к чему стремишься. — *Прим. науч. ред.*

4 Клаус Фопель

49

Копилка хороших поступков

UJVA 19 <с Ю лет)

Цели: Дети (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно они дают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь. Поэтому мы предлагаем Вашему вниманию очень важное мероприятие, которое поможет детям завершить школьную неделю приятными переживаниями. Начинайте это упражнение за 5-10 минут до конца последнего урока недели.

50

«^ Инструкция: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное—длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: "Инна, ты на самом деле сделала это здорово". Затем запишите на свой лист и эту фразу.

4*

51

На все это у вас есть пять минут.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

"Внимательность

UJVA 20 (с 9 лет)

Цели: Чтобы добиться успеха в жизни, детям необходимо научиться не отвлекаться. Очень полезно уметь концентрировать внимание разными способами и научиться конкретным способам организации своего рабочего пространства, например, умению готовить удобное и спокойное место для выполнения домашних заданий или выбирать удобную парту в классе.

Инструкция: *Что чаще всего мешает вам сконцентрироваться: когда вы замечаете что-нибудь постороннее или когда вы чувствуете какой-то особый запах? Что отвлекает вас дома, когда вы собираетесь делать домашние задания? Что отвлекает вас от сосредоточенной*

работы в классе? (Помогите детям в ходе дискуссии выяснить, какие из отвлекающих вещей для них наиболее неприятны и скажите, что сейчас покажете им некоторые варианты борьбы с отвлекающими факторами.)

Я хочу показать вам несколько способов концентрации внимания. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты сидишь за письменным столом у себя дома и собираешься делать домашнее задание. Теперь представь себе, что ты слышишь или видишь что-то, что отвлекает тебя. Чтобы это тебе не мешало, ты можешь представить себе защитный щит между собой и тем, что отвлекает тебя. Может быть, этот щит будет сделан из желтого волшебного стекла, сквозь которое почти не проникает никакой шум. А еще ты можешь представить себе красочные рамки вокруг твоего учебника или тетради. Это поможет тебе сконцентрировать внимание на своей работе, когда ты читаешь, пишешь или решаешь задачи. Кроме того ты можешь представить себе и другие вещи, которые помогут тебе избавиться от помех. Хочешь, чтобы у тебя был сверхсильный телохранитель, который мог бы схватить своими мощными руками все ненужные шумы и стереть их в порошок? Сейчас ты можешь придумать себе средство, которое поможет тебе защитить свое рабочее место от всяческих помех. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Итак, что ты будешь представлять себе, когда захочешь не отвлекаться от дела?

53

Звучащая сила

UJVA 21 (с 8 лет)

Цели: Это две короткие разминки, которые придадут детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно они полезны в тех ситуациях, когда у детей снижается энергия, когда они устают. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа "Я".

Используемые при этом протяжные звуки представляют собой возможность "промассировать" утомленный мозг. Ведь тонкая вибрация звука в голове на самом деле освежает мозг и способствует лучшему кровоснабжению.

Инструкция:

1. Энергия из звука "Ааааа"

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук "Ааааа" все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

2. Энергия из звука "Иииии"

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши ученики сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками "Ааааа", "Иииии", "Ооооо" или "Ууууу". Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

54

7\$пом.ни успех!

UJVA 22 (с 9 лет)

Цели: И дети, и взрослые обычно намного сильнее привязаны к своим старым успехам и достижениям, чем они думают. В этой игре мы покажем детям, как они могут вспомнить самое прекрасное из своих личных достижений и связанные с ним приятные переживания. Мы поможем детям вновь пережить былые ощущения всем своим телом и дадим своего рода "закладку", с помощью которой они всегда смогут раскрыть нужную страницу в своей памяти. Всякий раз, когда ребенок захочет опереться на свои былые достижения и почувствовать уверенность в себе,

он сможет с помощью этой "закладки" вновь вызвать у себя ощущение уверенности и собственной компетентности. Это поможет детям развить в себе необходимые предпосылки для жизненного оптимизма, творческой активности, умения отстаивать свою позицию, без которых нелегко соответствовать требованиям окружающей жизни.

Перед началом классной работы, контрольной или выполнением задач, требующих творческого подхода, попросите учеников воспользоваться своими "закладками" и почувствовать всем своим телом оптимистический настрой на успех. Скажите детям что-то вроде следующего: «Сядьте ровно и сделайте три глубоких вдоха... Вспомните о своих прошлых достижениях и раскройте свою "закладку успеха"»...

Инструкция: Что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных контрольных работах? Кто вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большему доверию к себе, вы сможете лучше сконцентрировать внимание и настроить себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

** * **

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из

55

твоей собственной жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые поплыл без посторонней помощи. А может быть, как в первый раз без поддержки поехал на двухколесном велосипеде. Возможно, это будет ситуация, в которой ты довел до конца сложную работу. А может быть, гром аплодисментов после твоего выступления на школьной сцене. Потрать достаточно времени на то, чтобы получше разглядеть лучшие свои достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перематывать вперед или назад. (1 минута.)

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоем теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться лучшего, чем то, что у тебя получилось. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд.)

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши гордо и уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй "закладку". Для этого соедини большой и указательный пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда в будущем захочешь вновь почувствовать себя успешным и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...

А теперь ты можешь выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

56

Растянись.*

UJVA 23 (с 8 лет)

Цели: Успех человека в жизни во многом определяется его представлением о себе. Научившись мысленно раздвигать границы собственного образа "Я", мы сможем делать это и в повседневной жизни. В этом упражнении мы используем потягивающие и растягивающие движения тела. С их помощью мы помогаем детям понять, что они могут достать те вещи, которые

находятся вне пределов их досягаемости в обычных условиях.

Инструкция: Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух.

Встаньте где-нибудь на свободном месте и закройте глаза. Представьте, что у вас в руках комок глины. Начните разминать его, старайтесь, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий. (30 секунд.)

Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комок размяченной глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете зацепывать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы захотите растянуть свой комок глины другим способом, сначала снова скатайте его в мягкий шар... (2—3 минуты. Во время этой процедуры имеет смысл переходить от ребенка к ребенку и смотреть, как дети выполняют это задание.)

Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комок глины перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задержите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звезд. Встаньте на цыпочки...

Наклонитесь и прикоснитесь к полу... Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь в другую сторону?

А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины?

57

Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем, чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара... (1-2 минуты.)

Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось. Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться

58

играть в новую компьютерную игру или играть на ударных инструментах... Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели, пока не достанете до нее. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до этой цели. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь эту цель. Порадитесь этой новой возможности... (1-2 минуты.)

А теперь немножко потрясите головой, откройте глаза и вернитесь на свои места.

Анализ упражнения:

— Что чувствовало твое тело, когда ты вытягивал его?

— Смог ли ты почувствовать, что твое тело стало немного больше?

— Какую цель ты себе представил?

— Что потребовалось тебе для того, чтобы достичь эту цель?

— Что ты ощущал, когда достиг этой цели?

— Почему легче всего достичь именно ту цель, которую очень точно себе представляешь?

Будь успешным.!

UJVA 24 (с 9 лет)

Цели: В этой игре дети приобретают и развивают еще один важный для достижения успеха навык. Это — "подготовка" в уме той способности, которую они хотят приобрести или развить.

В эту игру хорошо играть в тех случаях, когда весь класс хочет освоить один и тот же навык (например, играть в баскетбол или в футбол, петь или танцевать модный танец и т.д.).

Инструкция: Назовите мне что-то такое, чему бы вы хотели научиться или что бы вы хотели развить в себе еще лучше, чем сейчас. Может быть, это будет что-то, связанное со школой или со спортом. Возможно это будет касаться вашего умения дружить и общаться.

Сейчас я покажу вам, как с помощью фантазии вы сможете увидеть, как вы уже достигли этой цели. Многие спортсмены применяют свою фантазию, чтобы быстрее плавать, лучше играть в теннис или футбол. Другие люди используют фантазию, когда хотят сбросить лишний вес, бросить курить или когда хотят стать здоровыми.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

А теперь подумай о том, чему бы ты хотел научиться или что бы ты хотел делать еще лучше, чем сейчас. (15 секунд.)

Постарайся увидеть, как великолепно ты делаешь это. Обрати внимание, как выглядит твое тело, когда ты так здорово справляешься с этим. Запомни свои внутренние ощущения и чувства при этом, обрати внимание на то, как чувствует себя все твое тело, когда ты успешно это выполняешь. Прочувствуй, как ты это делаешь, почувствуй всем своим телом... (15 секунд.)

Обрати внимание, как окружающие радуются за тебя. Представь, что будет происходить с тобой теперь, после того, как ты научился делать то, что хотел... (1 минута.)

60

Сохрани этот образ живым и ярким в своей памяти. Потом ты сможешь использовать его как указательный знак, который покажет тебе дорогу к твоей цели...

Всякий раз, когда ты захочешь научиться чему-то новому или еще лучше делать что-то привычное, ты можешь представить это сначала в своей фантазии, а потом отрабатывать и в жизни.

А теперь начни потягиваться и напрягать и расслаблять все свои мускулы. Сделай глубокий выдох и открой глаза.

Анализ упражнения:

— Чему ты хотел в этот раз научиться или что ты хотел сделать еще лучше?

— Как ты при этом выглядел?

— Покажи нам, как ты при этом двигался!

— Чему ты еще хочешь научиться в ближайшее время?

"Ежи и придурок

UJVA 25 (с 10 лет)

Цели: Когда детям предстоит контрольная работа или выполнение теста, они могут подготовиться к ним с помощью этой прекрасной игры. В ходе игры они получают возможность поработать со старательной и усердной частью своей личности и со своей ленивой и "придуривающейся" частью, чтобы затем спокойно и уверенно вести себя на экзамене. С одной стороны, они уже не будут предъявлять чрезмерных требований к себе как к совершенно безупречным людям, а, с другой стороны, смогут избежать чрезмерного попустительства своему внутреннему разгильдяю.

62

Инструкция: Разбейтесь на пары. Возьмите в каждую пару по газетному листу и скрутите его в тонкую трубочку. Пусть каждый возьмется за один ее конец. Теперь представьте, что на полу между вами проведена линия. Попробуйте перетянуть партнера через линию так, чтобы газета осталась целой. Если газета разорвется, возьмите себе еще одну и попробуйте снова... (1 минута.)

А теперь найди себе другого партнера. Подумай о том гении, которым ты иногда хотел бы быть. Это та часть в тебе, которая знает ответы на все вопросы, может решить любые проблемы. Будь этим гением, когда попробуешь перетянуть своего партнера через линию... (30 секунд.)

63

А теперь поговори со своим партнером о том, что он при этом заметил. Чем в этот раз перетягивание отличалось от предыдущего?

Теперь снова выбери другого партнера и представь, что ты стал придурком. Это та часть тебя, которая никогда ничего не делает правильно, постоянно допускает ошибки, постоянно нуждается в чьей-либо помощи. Побудь сейчас таким придурком и попытайся перетянуть партнера через линию, не разорвав газеты. (30 секунд.)

Расскажи, что ты заметил на этот раз.

А теперь снова поменяй партнера. Подумай про себя, какую из этих ролей ты выберешь — гения или придурка, но ничего не говори об этом своему партнеру. Попытайся перетянуть его через линию, а заодно и отгадать, какую роль выбрал в этот раз он. (30 секунд.)

Снова поговорите о том, что вы при этом заметили.

Этот этап игры пусть дети повторят несколько раз с различными партнерами.

— Что произошло, когда ты играл роль гения?

— Что случилось, когда ты играл роль придурка ?

— В каких еще ситуациях в своей жизни ты играешь роль гения?

— Когда ты делаешь вид, будто знаешь больше, чем на самом деле?

— Когда ты играешь роль придурка?

— В каких ситуациях ты ведешь себя так, как будто тебе нужно больше помощи, чем на

самом деле?

— Когда роль гения для тебя вредна, а когда полезна?

— В каких случаях ты стараешься сделать лучшее из того, что ты можешь?

Без ложной скромности

UJVA 26 (с 9 лет)

Цели: В этой игре дети могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять, какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Материалы: Большой лист бумаги (размера А3 или больше) и восковые мелки.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: "Я отлично пробегаю стометровку", "Я пишу интересные сочинения", "Я очень хорошо плаваю"...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы, связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей "набивать себе цену", заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы под-

5 Клаус Фопель

65

готовавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце урока забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.

66

(Хвастахки

UJVA 27 (с 8 лет)

Цели: Время от времени имеет смысл хвалиться перед самим собой своими успехами. Это позволяет людям вести позитивные внутренние монологи, особенно в сложных ситуациях. Мы подобрали интересную методику, которая позволяет детям частично преодолеть свою застенчивость. Наряду с этим мы можем показать им, как это приятно — радоваться успехам других.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами сейчас попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении. При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: "Я рад за тебя." Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: "Я рад за тебя". И продолжит игру дальше. Вы поняли, как играть?

Очень важно, что ребенок рассказывает о своих достижениях не всей группе в целом, а конкретному человеку, ведь для этого требуется гораздо больше мужества.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?
- Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?
- Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

5*

67

Млетрадб моих, достижений

УЛВА 28 (с 8 лет)

Цели: Помогите ученикам выработать у себя привычку фиксировать новые успехи в своей жизни. Детям легче настроиться на успех, когда они замечают свой прогресс и отмечают свои новые достижения.

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательности в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Кроме того, имеет смысл поразмыслить о том, не сделать ли эту тетрадь достижений чем-то вроде "личного дневника", который заполняется только индивидуально. Таким образом, дети могут научиться обсуждать свои идеи только с теми, кто будет относиться к ним с пониманием и будет их поддерживать и подбадривать. Это предохранит их от разочарований и обид.

Начните с описания прежних достижений детей, а затем раз в неделю или раз в две недели записывайте или зарисовывайте в тетрадь новые успехи.

Время от времени Вы можете просить детей заглядывать в свою тетрадь достижений, чтобы подумать о таких стратегических вопросах, например, как:

- Что мне больше всего помогало достигать успеха?
- Я один достигал результата?
- Насколько важным оказалось для меня сотрудничество с другими?
- В каких областях мои таланты более всего развиты?

Материалы: Для каждого ребенка: одна тетрадь, бумага, восковые мелки и клей.

Инструкция: *Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее. Давайте начнем с того, что украсим обложку этой те-*

68

тради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: "Мои достижения". Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее. (Помогите детям найти интересные альтернативы.) Раскрасьте буквы восковыми мелками, при этом выбрав цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите, приклейте этот лист на обложку тетради.

Теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой какой-нибудь особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради.

Подумайте о том, как сделать так, чтобы дети могли вклеивать в тетрадь свои самые удачные работы по разным предметам.

Я найду ответ!

УТРА 29 (с 9 лет)

Цели: Для достижения успеха большое значение имеет и наша интуиция. В этой игре мы предлагаем детям простую технику визуализации, которая поможет им интуитивно находить ответы на вопросы.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: *Иногда у нас бывают вопросы, ответы на которые приходят в голову не сразу. Порой мы размышляем и так, и эдак, прежде чем находим ответ. Запишите пару вопросов, ответы на которые вы хотели бы найти. Может быть, вы хотите выяснить, почему поссорились со своим лучшим другом. А может быть, вам интересно понять, как собрать деньги на новую компьютерную игру. Возможно, вам хочется узнать, как надо вести себя, чтобы все в*

классе любили вас. (5 минут.)

А теперь я хочу показать вам, как вы могли бы находить ответы на эти вопросы самостоятельно.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких выдоха...

* * *

Представь себе доску наподобие школьной. Какого цвета она должна быть: черного, зеленого или белого? Выбери тот цвет, который тебе нравится. Представь себе тряпку, которой ты сотрешь с доски все, что написано на ней. Сотри также и пыль с нее. И когда твоя доска станет ослепительно чистой и четкой, подай мне знак рукой...

Теперь ты можешь выбрать для себя вопрос и произвести его про себя, чтобы никто из нас не слышал. Отлично!

Теперь глубоко вдохни, расслабься и жди, что же ты увидишь на доске. Ты увидишь руку. Возможно, это будет твоя рука, а, может быть, и чья-то еще. В этой руке будет что-то, чем можно писать. Пусть эта рука ответит на твой вопрос, записав ответ на доске. Сделай глубокий и спокойный вдох и позволь руке тщательно выписать

70

ответ на доске. Внимательно смотри на доску, наблюдай, как на ней появляется ответ. При этом ты можешь продолжать глубоко дышать и еще больше расслабляться.

Прочитав ответ, подай мне знак. Не торопись, ответ обязательно появится, подожди, внимательно наблюдая за доской... И когда ты прочитаешь ответ, можешь стать довольным собой и сказать себе: "Я могу найти ответ, если успокоюсь и буду внимательно слушать себя".

Когда дети впервые пробуют эту визуализацию, может потребоваться немало времени, прежде чем они найдут ответы. Со временем, если проводить эту процедуру регулярно, ответы будут находиться быстрее.

Поговорите с детьми и о том, что они могут применять эту методику не только для решения своих личных проблем, но и для того, чтобы вспомнить то, что они учили прежде.

Анализ упражнения:

— Получил ли ты ответ на свой вопрос?

— Этот ответ пришел к тебе в виде слов или в виде картинки?

— Не хочешь ли ты сказать группе, о чем ты спрашивал?

— Какие еще вопросы ты записал?

— Насколько отчетливо ты смог представить себе школьную доску?

— Откуда пришел ответ, который ты получил в этом твоём воображаемом путешествии?

Место для раздумий

UJVA 30 (с 9 лет)

Цели: Для того, чтобы быть успешными, для того, чтобы осознать свои цели, понять, к чему мы стремимся, что нам действительно нужно, мы должны научиться концентрироваться. В этом упражнении мы даем детям эффективную методику визуализации, которая может в этом помочь. В этой визуализации детям необходимо создать для себя некое внутреннее место, защищенное от всяческих помех, где они могут обрести покой, где они получают только поддержку, и у них есть шанс услышать голос своей интуиции. В это "место для раздумий" они могут приходить всякий раз, когда захотят сформулировать и уточнить свои цели, когда им понадобится выработать конкретные шаги по достижению этой цели, или когда им надо будет решить какую-либо проблему.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Куда вы направляетесь, когда хотите спокойно о чем-нибудь поразмыслить? Есть ли в вашей квартире такое место, где вы всегда можете сконцентрироваться? Или вы идете на улицу, когда вам надо обдумать какой-нибудь важный вопрос? Можете ли вы привести мне примеры таких вещей, о которых вам приходится иногда размышлять?

Я хочу пригласить вас в путешествие в мир фантазии, в нем вы найдете себе самое спокойное место для размышлений.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты идешь туда, где ты можешь побыть совершенно один. Это должно быть такое место, куда не имеет права заходить никто, кроме тебя, такое, где тебе действительно хорошо. Возможно, такое место есть в твоей реальной жизни, а может быть, ты хочешь выдумать его для себя. Обставь его так, чтобы тебе было удобно, приятно и

спокойно размышлять о важных для тебя вещах. Если хочешь, там у тебя будет красивый забор, стена и даже стража... (15 секунд.)

Теперь представь себе, что там должно присутствовать из вещей, что необходимо тебе для достижения именно того успеха, кото-

72

рый тебе нужен. Например, если ты хочешь стать хорошим пловцом, ты можешь устроить в своем "месте для раздумий" прекрасный бассейн со всем тем, что необходимо тебе для тренировок. Если ты хочешь научиться писать прекрасные сочинения без ошибок, ты можешь разместить там компьютер, библиотеку с книгами, которые ты уже читал или которые ты еще только хочешь прочитать, печатную машинку, тетради и много писчей бумаги. Возможно, ты захочешь в этом месте обустроить уютный уголок, в котором ты можешь обдумывать свои цели. Если хочешь, ты можешь поставить там музыкальный центр, который будет играть музыку, которая поможет тебе думать. А, может быть, ты захочешь пригласить туда какого-то человека, у которого ты можешь попросить совета или задать ему вопрос. У тебя сейчас достаточно времени, чтобы обустроить свое "место для раздумий" так, чтобы там к тебе приходили только самые замечательные идеи, которые сделают твою жизнь счастливой и помогут тебе достигнуть всего, что ты пожелаешь. (1-2 минуты.)

Хорошо запомни, как выглядит это место, чтобы ты всякий раз мог вернуться туда, когда захочешь почувствовать себя в приятном и безопасном месте, когда тебе надо будет сконцентрироваться, когда ты захочешь сформулировать для себя и продумать какую-то цель, когда тебе нужно будет найти ответ на вопрос: "Что я должен сделать, чтобы достичь успеха?". И раз от разу в этом надежном и приятном месте к тебе будет приходить все больше отличных идей, и ты сможешь еще эффективнее использовать все вещи, которые там у тебя хранятся.

А теперь вновь возьми все свое внимание сюда. Потянись немного, напряги и расслабь свои мускулы и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй это место, которое ты себе представил.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в твоём "месте для раздумий"?
- Что там самое главное?
- Что еще тебе может понадобиться в твоём "месте для раздумий"?
- Представлял ли ты себе каких-нибудь помощников, с которыми ты мог бы там поговорить?
- Почему так важно, что бы ты сам подумал о своих собственных целях?

73

Взгляд в будущее

УТРА 31 (с 10 лет)

Цели: Для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами, нам необходима своего рода "мечта жизни". Без такого смелого внутреннего взгляда в собственное будущее очень тяжело концентрироваться на промежуточных целях, вдохновлять себя на их достижение и страстно стремиться к их осуществлению. В этом упражнении на визуализацию мы помогаем детям разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется их мечта. Особенно важно это в те напряженные времена, когда дети со всех сторон слышат о том, что от жизни не стоит ожидать ничего хорошего. К сожалению, встречается немало взрослых, которые распространяют свой собственный пессимизм и среди детей. А ведь именно в ситуации изменившейся жизни, когда экономика и рынок труда функционируют по новым правилам, детям нужен истинный оптимизм и мужество иметь собственную мечту.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: *Вы когда-нибудь задумываетесь о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет? С кем вы говорите о том, чего бы вы хотели достичь и что пережить в своей жизни?*

Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

* * *

Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет... (15 секунд.)

Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет... где ты живешь... что ты делаешь... (15 секунд.)

Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты

74

отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? (30 секунд.)

В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута.)

Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза...

Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить и где работать, во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого. (15 минут.)

Анализ упражнения:

- Доволен ли ты увиденным образом своего будущего?
- Что тебе там понравилось больше всего?
- Есть ли там что-то, что тебе не понравилось?
- Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Какие шаги тебе нужно для этого предпринять?

ТЭостижение цели

УЛВА 32 (с 10 лет)

Цели: Настроиться на успех легче, если предвосхитить его. Особенно, когда мы со всеми возможными деталями представляем, что мы сможем сделать, когда достигнем своей цели. В этой игре дети будут описывать конкретную цель в ходе ролевой игры. Для многих это окажется тем прорывом, который поможет им и на самом деле достичь этой цели. Дети любят эту игру, в ходе которой они могут развивать свой актерский талант и отгадывать, что представляют другие.

Инструкция: *Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе то, чему вы хотите научиться.* (2-3 минуты.) *После этого дайте каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал остальной части класса собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать. В больших классах можно проводить эту игру, объединяя детей в подгруппы по 6-7 человек.*

Анализ упражнения:

- Трудно ли было тебе выбрать важную цель?
- Как ты себя чувствовал, когда изображал ее?
- Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети?
- Откуда ты берешь свои цели?
- Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

Глава 3

Учимся сотрудничеству

Неожиданные картинки

УТРА 33 (с 6 лет)

Цели: "Неожиданные картинки" — пример прекрасной коллективной работы для маленьких детей. Во время этой игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: *Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину.* (2-3 минуты.)

По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой

рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

Анализ упражнения:

- Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать?
- Понравилась ли тебе дорисовывать чужие рисунки?
- Какой рисунок тебе нравится больше всего?
- Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?

78

"Головомяч"

УЖ-РА 34 (с 6 лет)

@,

Цели: С помощью упражнения "Головомяч" можно развивать навыки сотрудничества в парах или тройках. Чтобы выполнить поставленную задачу, дети должны медленно и согласованно двигаться в паре с партнером. Это требует от них точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера.

* Материалы: Для каждой пары детей - один мяч среднего размера.

«Л

Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги.

ш/ш?_л

4

79

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, Вы можете ее усложнить. Для этого можно объединять детей не в пары, а в тройки. А потом предложите детям опытным путем выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами.

Анализ упражнения:

- Что было наиболее сложным в этой игре?
- С кем тебе поднимать мяч легче всего?
- Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?

^Небоскреб

УЖА 35 (с 6 лет)

Цели: В этой игре участвует сразу вся группа. В ней дети могут активно использовать как свои двигательные навыки, так и фантазию и рассудительность.

Материалы: Один складной метр и по два-три деревянных кубика на каждого ребенка. Задача будет сложнее, если кубики окажутся разного размера. Среди них должно быть несколько деревянных цилиндров.

Инструкция: Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем баиня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась баиня.

Время от времени измеряйте высоту получающегося небоскреба. Было бы хорошо, если бы Вы могли комментировать действия и стратегию детей. В первую очередь поддерживайте все, что направлено на сотрудничество детей друг с другом.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?

6 Клаус Фопель

81

fflrio

UJVA 36 (с 8 лет)

Цели: Большинство детей лучше всего учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом, когда при этом они могут использовать все свое тело. Это прекрасная групповая игра с нарастающим уровнем сложности, в ходе которой дети могут научиться синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Материалы: Пустые коробки из-под обуви или небольшие куски коврового покрытия.

Инструкция: Ямриготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала мне понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечо к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки из-под обуви, одна коробка предназначена для его левой ноги, а другая — для правой. Двое других ребят ставят по одной своей ноге в те же коробки: стоящий справа ставит левую ногу рядом с правой ногой того, кто стоит в центре, а стоящий слева ставит свою правую ногу в одну коробку с его левой ногой... Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если они возьмут друг друга за плечи.

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Если группа большая, имеет смысл начинать с двух или трех трио, к которым постепенно будут подключаться и другие дети. Тогда будет интересно выяснить, какая из групп сможет двигаться с большим числом участников. Подбадривайте детей, пусть они обсуждают друг с другом, как им поступить. При желании они могут меняться местами, чтобы их маленькая команда могла лучше справиться с заданием.

Анализ упражнения:

— Как вам понравилась эта игра?

— Что было труднее всего?

— Смогли ли вы в своей команде сработаться друг с другом?

82

Картонные башни

UJVA 37 (с 6 лет)

Цели: Это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду. Есть два варианта игры:

Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.

Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.

Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.

Материалы: Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроме того каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

<и

• ^ **Инструкция:** Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой.

Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.

— Хватило ли твоей группе материала?

— Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?

6*

83

— Как работала ваша группа?

- Кто из детей в вашей группе начал строительство?
- Был ли у вас ведущий?
- Все ли дети участвовали в игре?
- Какое настроение царило в вашей группе?
- Как ты чувствовал себя в ходе работы?
- Что самое приятное было в вашей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Ты был хорошим членом команды?
- Сердился ли ты на кого-нибудь?
- Что бы ты в следующий раз сделал по-другому?
- Какая башня тебе нравится больше всего?
- Доволен ли ты башней своей команды?
- От чего зависит работа в такой команде?

Распускающийся бутон

УТРА 38 (с 9 лет)

Цели: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

Инструкция: *Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.*

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Как твоя группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

85

Конфета в бутылке

УЛВА 39 (с 10 лет)

Цели: В этой игре для достижения результата детям необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из трех человек.

Материалы: Каждой тройке детей понадобится одна литровая пластиковая бутылка из-под воды, одна конфета) в фантике и 2,5 метра шерстяной пряжи. Для каждой тройки свяжите-узлом три отрезка шерстяной нити по 50 сантиметров с одним отрезком длиной в 1 метр. Привяжите к свободному концу самой длинной нити конфету, завернутую в фантик.

Инструкция: *Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой? Эта процедура продолжается примерно 2 минуты. По завершении пусть дети кратко расскажут о результатах своих обсуждений.*

А теперь я расскажу, какую именно задачу вам предстоит решить. Каждая команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: "У нас получилось!"

По завершении попросите детей кратко рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе? После этого можно составить новые тройки, может быть, из детей, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом.

Вы можете заметно усложнить выполнение этой задачи. Для этого можно предложить такой вариант игры. Каждый ребенок получает дополнительную ленту и обматывает ее вокруг головы. Короткие нити привязываются к этим лентам, чтобы дети выполняли совместную задачу уже не руками, а головами.

86

Анализ упражнения:

- У вас была хорошая команда?
- Что для тебя было самым тяжелым в этой игре?
- Как вы договаривались друг с другом?
- Что привело вас к успеху?

Сиамские близнецы

УИ?А 40 (с 6 лет)

Цели: Чтобы дети смогли по-настоящему насладиться этой игрой, надо, чтобы у них было развито терпение, необходимое при любом тесном сотрудничестве. Им поможет в этом знакомство с более простыми играми на кооперацию из начала этой главы.

Материалы: Каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово "сотрудничать"? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать четыре пары. Остальные пока будут смотреть.

В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели "вприглядку" учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.

Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

88

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.

Дайте парам примерно 5-6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки "слепого" игрока. Затем происходит обмен ролями в паре.

89

Анализ упражнения:

- Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Насколько тебе понравился нарисованный вами рисунок?
- Что было для тебя труднее всего?
- Что тебе больше всего понравилось?
- Нравится ли тебе сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

Рисунок в два этапа

UJVA 41 (с 8 лет)

Цели: В этой игре взаимодействие детей друг с другом разнообразно. На первом этапе они могут использовать свою интуицию и все одновременно рисовать с закрытыми глазами. На втором этапе они могут дорисовать рисунок с открытыми глазами.

Материалы: Каждой паре детей нужен большой лист бумаги (лучше всего ватман) и фломастер. У каждой пары должен быть фломастер своего цвета.

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте на пол. Положите лист ватмана между собой и возьмите по одному фломастеру. Поставьте фломастером точку в центре листа и не отрывая руку, закройте глаза. Теперь я даю вам 2 минуты, чтобы вы пропутешествовали своим фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана... (2 минуты.)

А теперь откройте глаза и попробуйте сделать картину из того, что нарисовано на бумаге. Если хотите, вы можете при этом разговаривать друг с другом. (10 минут.)

У вас осталось еще одна-две минуты, чтобы завершить рисунок и решить, как вы его назовете.

Пусть затем каждая пара покажет свой рисунок всем остальным.

Анализ упражнения:

— Понравилось ли тебе рисовать с закрытыми глазами?

— Каким образом ты находил общий язык со своим партнером, когда у вас были закрыты глаза? Говорил ли ты с ним?

— Как в вашей паре происходило дорисовывание картины?

— Как ты сотрудничал со своим партнером?

— Насколько ты доволен вашим рисунком?

91

~Двое с одним, мелком.

UJVA 42 (с 6 лет)

Цели: В этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того, чтобы сделать атмосферу более приятной, в ходе игры должна звучать музыка — та, которая нравится детям.

Материалы: Каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3) и один восковый мелок; в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка (в зависимости от музыкальных вкусов учеников класса).

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы — одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать что-то совсем другое? Чтобы подбодрить вас, я приготовила небольшой сюрприз — вы будете рисовать под красивую музыку. У вас три-четыре минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины.) Как только закончится музыка, завершайте свою работу и вы.

По завершении игры попросите команды показать получившиеся у них изображения.

Анализ упражнения:

— Что ты нарисовал, работая в паре со своим партнером?

— Сложно ли было вам рисовать молча?

92

— Пришел ли ты со своим партнером к единому мнению?

— Трудно ли было тебе оттого, что изображение постоянно изменялось?

93

Один и вместе

UJVA 43 (с 8 лет)

Цели: В ходе этого упражнения дети получают опыт как индивидуальной, так и совместной работы. Сначала каждому предоставляется возможность на своем краю листа нарисовать что-нибудь свое. Затем партнеры обсуждают, что они хотят вместе нарисовать посередине. Затем они

вместе реализуют эту совместную идею. Это упражнение — отличное начало для детей, которые еще недостаточно привыкли к совместной работе.

Материалы: Для каждой пары детей большой лист бумаги (формат А3) и восковые мелки.

Инструкция: *Подумайте, с кем из класса вам уже доводилось что-нибудь делать вместе... Не произносите ответа вслух... А теперь подумайте, с кем из класса вы до сих пор вообще ничего вместе не делали, либо это было очень редко... Сейчас вам будет нужно вместе с партнером нарисовать рисунок. Решайте сами, хотите ли вы, что бы вашим партнером стал тот, с кем вы уже сотрудничали раньше, или же вы хотите попробовать, как у вас пойдет совместная работа с учеником, с которым вы еще не сотрудничали...*

Теперь разбейтесь на пары так, как вы решили—Сядьте друг напротив друга и положите между собой лист бумаги. Разделите его на три равных поля двумя линиями. Сначала вы можете нарисовать на своем краю листа то, что вам самим захочется. На это у вас пять минут времени.

А теперь вам надо будет вместе нарисовать что-нибудь в середине листа. Обсудите в парах, что вы хотите там нарисовать. У вас есть две минуты, чтобы спланировать будущий рисунок.

Можете начать совместно рисовать в центре своего листа. Если хотите разговаривать, то можете это делать. Постарайтесь прийти к решению, которое устроит вас обоих, чтобы дальнейшее рисование доставило удовольствие каждому из вас. У вас на это десять минут.

94

После этого пусть каждая мини-команда представит свои результаты классу.

Анализ упражнения:

— Легко ли было для тебя рисовать вместе со своим партнером?

— Доволен ли ты твоим совместным произведением?

— Что тебе понравилось больше: сотрудничество с партнером или твоя собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?

— Как ты думаешь, получилось ли у тебя сотрудничать со своим партнером? Почему ты так думаешь?

История с продолжением.

УЛВА 44 (с 8 лет)

Цели: В ходе этой игры дети могут отработать спонтанное сотрудничество в рамках всего класса. Для успешного участия им необходимо внимательно выслушать учителя и представить себе всю последовательность излагаемых событий. Они могут придумывать и развивать собственные идеи, но при этом им необходимо терпение, чтобы не мешать другим.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, все в один круг. Я хочу предложить вам игру, в которой может одновременно принять участие весь класс. Вам будет нужно сочинить собственную историю.*

Я сама начну историю и через некоторое время прекращу свой рассказ. После этого любой ученик может подхватить нить и продолжить повествование. Когда этот ребенок остановит свой рассказ, историю будет продолжать следующий, и так далее до тех пор, пока все дети не добавят в эту общую историю свой кусочек. Всем понятно, как нужно играть?

Если Вы уверены, что все дети поняли идею игры, Вы можете использовать приведенную ниже историю в качестве начала игры, а можете придумать для старта свой вариант рассказа. При желании Вы можете добавить в текст любые детали и уточнения, чтобы сделать историю еще более занятной для Вашего класса.

Итак:

Жили были маленькая девочка и маленький мальчик. Дома, в которых они жили, стояли так близко друг к другу, что они могли каждый день играть друг с дружкой. Со временем они стали закадычными друзьями. И вот однажды они решили уйти далеко-далеко, потому что больше не хотели, чтобы взрослые командовали ими с утра до вечера. Они взяли с собой немного еды и сложили ее в два небольших рюкзака. Когда взрослые были заняты своими делами, они потихоньку убежали из дому. Дорога, которой они пошли, привела их через какое-то время к большому и дикому лесу. "Странно" — сказали они, — "что такой прекрасный лес находится так близко к городу". В детях проснулось любопытство, и они направились вглубь леса. Сначала воздух был теплым, а солнце пробивалось сквозь листья деревьев. Иногда они слышали

96

прелестные голоса певчих птиц. Но лес становился все темнее, воздух — все холоднее, а отовсюду стали раздаваться разные шорохи.

Тогда детям захотелось выбраться оттуда. Но когда они обернулись назад, то не обнаружили там никаких признаков дороги, по которой пришли. Вместо этого они видели только скалы и густую растительность. Как только они делали шаг вперед по дороге, она тут же исчезала за их спинами, потому что она была заколдована. Они шли все время вперед и вперед, пробираясь сквозь густые кусты и деревья, карабкаясь по большим камням и валунам. Внезапно они услышали впереди странный шум. Они не видели, что это было, но смогли расслышать приближающиеся шаги. Дети остановились, схватились друг за дружку, стиснули руки. Вдруг они увидели...

Попросите детей продолжить историю. Никто не имеет права остановить рассказчика прежде, чем тот замолчит сам. Иногда, для развития игры, Вы можете напоминать часть рассказанного или задавать простые наводящие вопросы, которые заставят рассказчиков добавлять больше деталей в повествование: "Ага, тут появился дракон. А какого он был цвета? Это был добродушный дракон или злой и опасный? И что произошло потом?".

Когда все дети уже примут участие, а у Вас сложится впечатление, что фантазия детей истощена, Вы можете придать истории ритуальное завершение. Например, такое:

Вдруг маленькая девочка очень устала и легла на землю. Она погрузилась в глубокий сон. Когда она проснулась, кто-то толкал ее за плечо. "Нет-нет", — думала она сквозь сон, — "оставь меня в покое!" Тогда она открыла глаза и увидела, что это мама хотела ее разбудить. "Тебе пора вставать и идти в школу". "Да, мам. Мне приснился такой интересный сон. Мне приснилось, что..."(Сделайте краткое обобщение всех рассказанных частей истории.) "Да, такой сон не мог не взволновать тебя", — сказала мама. "Это уж точно", — ответила девочка.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе наша история?
- Что тебе понравилось больше всего?
- Что бы ты рассказал иначе, если бы рассказывал всю историю один?

7 Клаус Фопель

97

Qta^iti^{1>}

UJVA 45 (с 9 лет)

Цели: Игра "Graffiti" дает детям возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время дети могут познакомиться со всем многообразием мнений, точек зрения и отношений в классе. Кроме того, эта игра способствует развитию в детях терпимости к окружающим. Вы можете достаточно гибко менять структуру игры, используя ее для повторения учебных заданий или при подготовке к изучению новой темы.

Материалы: Цветные фломастеры нужны каждому ребенку. Кроме того, подготовьте, пожалуйста, шесть листов ватмана, написав вверху каждого листа одну из фраз:

- Что я люблю?
- Что я хочу знать?
- Чему я хочу научиться?
- Прекрасные мгновения...
- Что меня пугает?
- Что для меня самое увлекательное?

Инструкция: *Вы можете мне сказать, что обычно пишут на стенах? Какие настенные лозунги вы можете вспомнить? Как вы думаете, для чего пишут на стенах?*

Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Я хотела бы, чтобы и вы выразили свое мнение, поэтому я предлагаю вам сыграть в игру под названием "Graffiti".

Разбейтесь на группы по шесть человек. Пусть каждая такая группа соберется вокруг одного стола. Приготовьте фломастеры. На каждый стол я положу один лист ватмана, на котором написана какая-то фраза. У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как обычно и пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока

¹⁾ Graffiti — надписи и рисунки, которые обычно подростки делают на стенах зданий и заборах пульверизаторами для окраски автомобилей (англ.). — Прим. пер.

я не скажу: "Стоп!". Тогда передайте свой лист другой группе, а сами возьмите лист, у одной из соседних групп... (5 минут.)

Сначала вы можете прочитать, что написали представители другой группы, а затем напишите, что вы сами думаете или считаете по этому поводу. Опять же пишите все одновременно... (6 минут.)

Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока каждая группа не выскажется по всем шести темам. Когда каждая группа получит свой лист обратно, дети могут произвести краткий анализ написанного.

А теперь давайте прочитаем все надписи. Чем они похожи? В чем различия? Обсудите друг с другом, что вам бросается в глаза при чтении этих надписей.

Попросите затем каждую группу поделиться с классом своими выводами и замечаниями.

Анализ упражнения:

- Какая тема оказалась для тебя самой интересной?
- На какую тему ответы самые разнообразные?
- Как складывалось сотрудничество в твоей группе?
- Написал ли ты что-то такое, что имеет для тебя действительно большое значение?
- Какая надпись тебе понравилась больше всего?
- Какую надпись ты не понял?
- Что тебе больше понравилось — писать надписи или читать их?
- Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь "разукрашивают" дома и стены своими "посланиями"?

7*

^Инелы и зм.еи

UJVA 46 (с 9 хеш)

Цели: Детям очень нравится эта игра, результат которой зависит от слаженности действий внутри группы. В то же время пчелы и змеи соревнуются друг с другом, что делает игру еще более увлекательной.

* Материалы: Губка и карандаш.

Инструкция: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого вам нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хочет стать пчелами, подойдите к окнам, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля.

А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из класса и ждут, пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в классе. Король пчел должен найти мед — вот эту губку. А змеиный король должен отыскать ящерицу — вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: жжжжжжжжжжжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: шииииииииииииииии... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать мед и ящерицу. Пчелы и змеи могут рассестись по своим местам. Внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от своей цели. Тогда вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Пожалуйста, помните о том, что во время этой игры вы не имеете права ничего говорить. Мне очень интересно узнать, кто из королей окажется первым.

— Твоя группа хорошо помогала королю?

100

- Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук?
- Как пчелы взаимодействовали друг с другом?
- Как змеи взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в этой роли?
- Ты остался доволен своими подданными?
- Как вы считаете, губку и карандаш искать было одинаково легко?

Групповой портрет

УУВА 47 (с 8 лет)

Цели: "Групповой портрет" дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок — усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре наряду со способностью к кооперации развиваются навыки наблюдательности и творческого самовыражения.

Чтобы дети могли выполнить свою задачу в спокойной обстановке и отнеслись к ней с должным вниманием, в некоторых случаях имеет смысл проводить игру в несколько этапов, растянув ее на 2-3 дня.

Материалы: Каждой подгруппе понадобится большой лист бумаги (как минимум размером А3, лучше - лист ватмана) и восковые мелки.

Инструкция: Разбейтесь на четверки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, попросите кого-нибудь из группы сделать это. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины.

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести подробное представление всех картин. Перед этим можно дать группам время подумать, как они будут представлять свою работу остальным ученикам и какие пояснения будут давать при этом.

Анализ упражнения:

- Кого ты выбрал художником, рисующим твой портрет?
- Что ты чувствовал, когда рисовали тебя?
- Кто выбрал тебя художником?
- Как вы пришли к решению, кого где нарисовать?
- Ты доволен своим портретом?
- Насколько тебе понравилось работать вместе с другими ребятами из твоей подгруппы?
- Насколько ты доволен тем портретом, который ты рисовал сам?
- Какой команде потребовалось больше всего времени?
- Портрет какой команды тебе понравился больше всего? Почему?

102

Глава 4

Повышаем самоуважение

Ученик дня

УУВА 48 (С 6 Л£%)

Цели: Эта игра может стать одним из важнейших событий учебного дня, потому что "ученик дня" получает признание и дружескую поддержку всего класса. С другой стороны, все остальные ученики имеют возможность просто, но ярко выразить дружбу и любовь. Сильная концентрация на положительных моментах в межлических отношениях помогает всем участникам игры развить в себе чувство самоуважения. Попробуйте проводить эту игру эту игру ежедневно в течение длительного периода времени, лучше всего в конце каждого учебного дня. Пусть у каждого ребенка появится возможность хотя бы раз побыть "учеником дня". Для этого упражнения важно, чтобы между детьми уже установились хорошие доверительные отношения.

Инструкция: В конце сегодняшнего учебного дня я хочу вас пригласить поучаствовать в одной особенной игре. Она называется "Ученик дня". Пожалуйста, встаньте в круг... Сейчас я объясню вам, как нужно играть в эту игру. Я хотела бы, чтобы сегодня ученицей дня была назначена Даша. (В первый раз выберите ученика или ученицу, которая имеет достаточно бесспорное положение среди одноклассников, чтобы детям было легче настроиться на необычный для них стиль взаимоотношений.)

Даша, встань, пожалуйста, в центр круга... Остальные пусть обступят Дашу как можно плотнее... Представьте, что у каждого из вас в одной руке волшебная кисточка, а в другой — большая банка, наполненная теплым солнечным золотым светом. Теперь мы будем мягко закрашивать Дашу с головы до ног нашим теплым солнечным светом, не касаясь ее при этом. Пусть расстояние от ваших рук до Даши будет не меньше 20 сантиметров. А ты, Даша, можешь закрыть глаза и почувствовать, каково это, когда тебя все окрашивают золотым светом. Украшая Дашу, представьте себе, что вы заливаете ее не только солнечным светом, но и своим теплым дружеским отношением и любовью. При этом вы можете говорить ей разные приятные вещи, например: "Я рад, что ты учишься со мной в одном классе", "Я люблю с тобой играть", "Ты моя подружка", "Ты мне нравишься" и т.д. Вы можете высказать ей свои

пожелания, например: "Я желаю тебе прекрасного и

104

приятного дня", "Я желаю тебе, чтобы твоя мама выздоровела", "Я хочу, чтобы у тебя было много хороших друзей" и т.д. А тебе, Даша, возможно, удастся почувствовать, как мы все любим тебя и дарим тебе свои самые лучшие чувства.

А теперь начнем окрашивать Дашу золотыми красками и своей любовью...

Всякий раз сами принимайте участие в "окрашивании" и говорите "ученику дня" приятные слова. Через две-три минуты подайте сигнал окончания этого небольшого ритуала со следующими словами: "Теперь вы можете отвести руки и остановиться. Даша, ты можешь снова открыть глаза и взять с собой домой все те хорошие вещи и все добрые чувства, которые ты получила в дар".

Что я люблю делать?

УЖТА 49 (с 6 лет)

Цели: Осознание детьми того, что они любят делать, способствует развитию у них большего самоуважения. Нарисованный ими рисунок позволяет просто и доступно поделиться с другими своим внутренним миром. Это упражнение Вы можете часто повторять, меняя лишь постановку вопроса: "Во что ты больше всего любишь играть?", "Чем ты больше всего любишь заниматься в выходные?", "Что ты больше всего любишь делать в каникулы?", "Что тебе больше всего нравится делать, когда идет снег?".

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: *Вы можете перечислить мне вещи, которые вы вообще не любите делать? А что вы делаете с большой неохотой? А можете ли вы назвать мне несколько занятий, которые вам на самом деле нравятся?*

А теперь нарисуй картину, глядя на которую, сразу станет понятно, что ты делаешь что-то, что тебе действительно очень нравится. Покажи на рисунке, где ты при этом находишься, один ли ты или с тобой есть еще кто-то... (10 минут.)

Если дети уже научились к этому времени писать, попросите их сделать под рисунком краткую подпись, объясняющую, что они на рисунке делают и что при этом чувствуют.

По окончании упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок классу.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствуешь, делая то, что изображено на рисунке?

— С каких пор ты любишь это делать?

— Что тебе особенно нравилось делать, когда ты был совсем маленьким?

— Есть ли еще в вашем классе дети, которые очень любят делать то же самое?

— Кто с удовольствием делает то, чего ты сам не любишь делать?

106

Что я люблю — чего я не люблю

УЖРА 50 (с 8 лет)

Цели: У детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравится, а что им не нравится. В ходе этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ученику.

Инструкция: *Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова "Я люблю...", а дальше можешь писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и так далее... (10 минут.)*

Теперь выбери из этого списка что-то одно и нарисуй это. Напиши несколько предложений о том, почему это тебе нравится... (10 минут.)

Возьми еще один лист бумаги, напиши сверху листа слова "Я не люблю...", а ниже перечисли все, что ты не любишь... (5 минут.)

Теперь снова выбери одну из перечисленных тобой вещей и нарисуй ее на своем листе. Допиши еще несколько предложений о том, почему тебе не нравится то, что ты нарисовал... (10 минут.)

После всего этого дети представляют классу то, что у них получилось.

— Что тебе нравится больше всего?

— Что тебе нравится меньше всего?

107

т/лутешиеестие

UJVA 51 (с 6 лет)

Цели: Эту игру вы можете предлагать детям всякий раз, когда вам самим хочется отдохнуть и уйти в отпуск. "Путешествие" — спокойная и приятная игра, которая предоставляет детям возможность рассказать о своих желаниях и потребностях, а также о том, что им нравится в других детях. Эта игра позволяет увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребенка, что развивает у детей уважение к другой личности.

Вы можете повторять эту игру неоднократно. Ее стоит прекращать всякий раз, когда вы видите, что внимание детей уже истощилось.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Представьте, что вы собираетесь в путешествие. Закройте глаза и постарайтесь увидеть все, что вы при этом делаете.

Ты едешь в путешествие один или с тобой есть еще кто-то? Куда ты собираешься ехать и что хочешь взять с собой? (1-2 минуты.)

Затем Вы сами начните вслух планировать свое путешествие. Подправьте приведенный ниже вариант так, как Вам хочется. При этом все-таки важно, чтобы Вы "взяли с собой" всех учеников класса, но дети в своих рассказах не должны проявлять такого альтруизма — пусть они говорят о том, что им хочется на самом деле. Хорошо, если Вы честно расскажете о своих личных желаниях и мечтах, пусть у детей будет возможность побольше узнать о Вас.

Я отправляюсь в путешествие в дальние—дальние края, в страну, где все время светит солнце, и стоит теплая приятная погода. Пасмурное небо и дожди я не люблю. Я хочу взять всех вас с собой, потому что мне очень приятно с вами, и я люблю вместе с вами посмеяться. А еще я хочу взять с собой обоих своих детей, которых я очень люблю. Кроме того, я возьму с собой си-ди плеер, чтобы слушать гитарную музыку, которая мне очень нравится. Еще я хочу взять с собой фотоаппарат, ведь я люблю фотографировать. Конечно, я возьму и свой купальник, ведь я люблю плавать. Мы поплывем на большой яхте с алыми парусами. Когда мы будем стоять на палубе, ветер будет трепать наши волосы. А спать ложиться мы будем очень поздно, ведь это так прекрасно — любоваться ночью на звездное небо над морем. Наше пу-

108

тешествие продлится всего лишь неделю, чтобы дома по нам не слишком скучали.

Вот так я планирую свое путешествие. Теперь кто-нибудь из вас может рассказать о своем путешествии, о котором он мечтает. Кто хотел бы начать?

Возможно, Вы будете время от времени помогать детям, задавая им наводящие вопросы типа:

- Куда ты поедешь?
- Как ты хочешь туда попасть?
- Какие вещи ты хотел бы взять с собой?
- Почему ты хочешь взять именно эти вещи?
- Что бы ты хотел привезти из своего путешествия?
- Кто будет тебя сопровождать? Почему?
- Чего ты ждешь от этого путешествия?

Путешествие может быть и совершенно фантастическим: на Луну, например, или к какой-нибудь очень далекой звезде. Реализм событий не имеет значения. Важна эмоциональность при описании вещей и людей, к которым привязан автор рассказа.

©д™р_

- Насколько тебе понравилась игра?
- Ты отправляешься с родителями в прекрасные путешествия, хотя бы иногда?
- Чей рассказ о путешествии тебе понравился больше всего?
- Узнал ли ты что-нибудь новое о ком-нибудь из ребят?
- Хотел бы ты отправиться в путешествие с этим классом?
- Что для тебя в этом путешествии самое привлекательное?

Кто л?

UJVA 52 (с 8 лет)

Цели: Эта игра предоставляет возможность каждому ребенку выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе. Для детей, так же, как и для взрослых, нет ничего интереснее собственной персоны, поэтому эта игра вызывает большой интерес, к тому же она позволяет детям проявить свое творчество и фантазию. В ней не может быть правильных или неправильных ответов, ведь каждый человек — лучший эксперт самого себя, он знает себя лучше

всех. И старшим, и младшим детям это упражнение пойдет на пользу, но особенно оно полезно детям со слаборазвитой рефлексией.

Материалы: Каждому ребенку необходимы бумага, карандаш и восковые мелки.

Инструкция: *Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно... Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, на которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком, с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя. Например: "Меня зовут Валера". (10 минут.)*

Теперь напиши своему другу очень простое стихотворение. Пусть каждая его строчка будет начинаться словами "я", "мой", "у меня" и т.д. Стихотворение не должно рифмоваться и может не иметь правильного стихотворного размера. Ты сам решишь, насколько длинным оно будет. Может быть, оно будет выглядеть примерно так:

Я Валера.

Я люблю иногда подурачиться.

Я самый старший ребенок в семье.

Мой рост — один метр и тридцать пять сантиметров.

У меня рыжие волосы.

Я обожаю мороженое.

110

(5-10 минут. По окончании пусть дети покажут свои портреты и зачитают "стихи".)

Анализ упражнения:

— Хотел бы ты переписываться с кем-нибудь из далекой страны?

— Как ты думаешь, обрадовался бы твой друг по переписке такому письму?

— Насколько тебе понравилась эта игра?

— Чей автопортрет тебе понравился больше всего?

— Чье стихотворение тебе особенно понравилось?

111

Приятные воспоминания

UJYu1 53 (с 9 лет)

Цели: Очень важно, чтобы дети научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый ребенок может научиться этому, сохраняя в памяти все счастливые события своей жизни. Поэтому в данном упражнении мы приглашаем детей в путешествие в страну фантазии, в ходе которого они могут оживить наиболее прекрасные из своих воспоминаний. Тем самым мы помогаем детям наслаждаться жизнью и сохранить свое душевное и физическое здоровье. Все это является, в свою очередь, одним из наиболее важных компонентов самоуважения.

Материалы: Бумага и карандаш, восковые мелки.

Инструкция: *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в еще одно путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...*

* * *

С каждым выдохом ты можешь чувствовать, что становишься все легче и легче... Постарайся почувствовать себя так, как будто ты паришь в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями. (15 секунд.)

Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представь себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым своим вдохом ты вдыхаешь солнечное тепло, с каждым вдохом ты чувствуешь, как солнце наполняет всего тебя теплым светом, и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

112

Теперь ты легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вспомнить такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой

день, когда ты пережил нечто, что хотел бы повторять вновь и вновь. Ты был счастлив и доволен. Представь себе все это событие во всех его деталях, так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайся отметить, что ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, что слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд.)

А теперь ты можешь вернуться снова к нам в класс бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание в своей памяти, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь.

Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза. Возьми листок бумаги и нарисуй свое счастливое воспоминание или опиши его несколькими предложениями. Если ты будешь описывать его словами, то лиши так, как будто оно происходит прямо сейчас, то есть пиши в настоящем времени. (10-15 минут.) После этого дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты. Вы можете украсить одну из стен класса "приятными воспоминаниями" и развесить на ней все работы учеников.

Анализ упражнения:

- Где ты находился в самый счастливый миг своей жизни?
- Что ты делал?
- Кто-нибудь был рядом с тобой?
- О чем тебе было вспоминать легче всего?
- Что происходило с твоим телом, когда ты вспоминал об этом мгновении?
- Какие части тела лучше всего помнят об этом событии?
- В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или, скорее, о неприятных вещах?

8 Клаус Фопель

113

Самого себя любить

UJVA 5Л (с 8 лет)

Цели: В этой управляемой фантазии мы учим детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Материалы: Для каждого ребенка — один лист упаковочной бумаги и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

* * *

Представь себе зеркало. Громадное—громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство детей подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешишь, глядя в зеркало перед собой. Причешишь, как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в легкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям добавить блеска в глаза.) Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми...

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: "Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится при-

114

ятнее". Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем

ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно — вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!" (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: "Я люблю себя!". В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое "Я люблю себя!". Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё "Я люблю себя!". Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение "Я люблю себя!". Спросите детей, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнера на большом листе упаковочной бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Дети могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: "мои красивые карие глаза", "мои золотые умелые руки" и т.д.

Анализ упражнения:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

8*

115

Я справился!

UJVA 55 (с 8 лет)

Цели: Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что мы смогли преодолеть трудность, выполнить очень сложную задачу. Для детей большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать от них подтверждение, что они и на самом деле сделали нечто важное. Их собственная система оценок еще весьма нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: *Удалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела. (10 минут.)*

По завершении дети показывают свои рисунки классу и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

Анализ упражнения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимал?
- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

116

Дружная семья

БТРЛ 56 (с 6 лет)

Цели: Это упражнение очень хорошо выполнять в начале учебной недели или в начале четверти, поскольку на каникулах или во время выходных семьи проводят обычно больше времени вместе. Дети могут обсудить все, что они любят делать всей семьей и показать окружающим, что они гордятся своей семьей, а такая гордость — одно из важных условий

самоуважения ребенка.

Материалы: Каждому участнику - бумага и восковые мелки.

Инструкция: *Нарисуй картинку, на которой будет изображено, как вы всей своей семьей делаете что-то, что вам всем очень нравится. Если твои родители из-за развода живут отдельно друг от друга, в разных семьях, то ты можешь нарисовать два рисунка.*

Дети, умеющие писать, могут дополнить свой рисунок перечислением любимых занятий своей семьи. По завершении упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок и зачитывает прилагаемый к нему список.

Анализ упражнения:

- Когда вы делаете что-нибудь все вместе, всей семьей?
- В каких случаях вы все вместе смеетесь?
- Делаете ли вы иногда всей семьей то, что тебе не нравится?
- Хочешь ли ты, чтобы твоя семья стала что-нибудь делать вместе?
- Что ты больше всего желаешь своей семье?
- Кто после развода родителей живет в твоей новой семье?
- Что при этом трудно? Что в этом хорошего?

117

Апол семья

УЖРА 57 (с 6 лет)

Цели: Возможность время от времени рассказывать о своей семье является еще одним источником здорового самоуважения ребенка. В ходе этого упражнения дети могут позитивно прокомментировать принесенные ими фотографии членов своей семьи. Заранее попросите детей принести в школу соответствующие семейные фотографии. Дети, которые не могут принести фотографии в класс, рисуют членов своей семьи сами. Для начала Вы сами нарисуйте свою семью, чтобы дети, не принесшие фотографии, не чувствовали себя не в своей тарелке.

Материалы: У каждого ребенка должны быть фотографии или рисунки членов своей семьи. Также понадобится легкоснимаемый скотч и несколько больших листов упаковочной бумаги.

Инструкция: *Сегодня мы расскажем друг другу о своих семьях. Сначала я представлю вам свою семью. (Нарисуйте сами свою семью и представьте всех ее членов классу.) Теперь давайте вместе наклеим ваши фотографии и рисунки таким образом, чтобы каждая семья была пространственно отграничена от всех остальных.*

Когда все рисунки и фотографии будут наклеены, Вы можете обсудить с детьми особенности их семей. Например: "Кто из вас единственный ребенок в семье?", "У кого дома живут еще и бабушки или дедушки?", "У кого из мальчиков есть брат?", "Кто живет в большой семье?", "Кто из вас живет в новой семье после развода родителей?", "Кто из вас живет только с одним из родителей?". И так далее. Подчеркните, что существуют самые разные формы семей. После этого Вы можете обсудить с детьми, какую особенную роль играет в семье каждый из ее членов. Задайте вопрос: "Почему ты важен для своей семьи?". Обсудите с ребенком, что он сам может сделать, чтобы членам его семьи стало жить еще лучше и приятнее?

Анализ упражнения:

- Почему для тебя так важна твоя семья?
- Как бы ты жил, если бы у тебя не было семьи?
- Где живут дети, у которых семьи нет?
- Ты когда-нибудь скучал очень сильно по своей семье?
- Ты хочешь, чтобы братьев и сестер у тебя было больше? Меньше?
- Чем в своей семье ты гордишься?
- Что особенного есть у твоей семьи?

118

(Невидимые помощники)

УЖРА 58 (с 8 лет)

Цели: Совсем маленькие дети еще, как правило, сохраняют способность концентрировать свое внимание на совсем простых вещах и наслаждаться ими в полной мере. Они разглядывают солнечные блики на стекле и прыгают от восторга, наблюдая, как таинственным образом перемещаются солнечные зайчики. Заслышав голоса птиц, они способны полностью сконцентрироваться на этих звуках и наслаждаться этими краткими мгновениями. Маленькие дети — прирожденные оптимисты, лишь с годами они постепенно перенимают у взрослых скепсис и пессимизм. Чтобы достичь больших успехов в жизни и развить у себя высокий уровень

самоуважения, нам необходим оптимистический взгляд на жизнь. Это будет сделать проще, если Вы научитесь концентрироваться на приятных моментах жизни, отмечая и запоминая их. Каждый день мы сталкиваемся с приятными событиями гораздо чаще, чем с неприятными. Это легко заметить, если внимательно проанализировать прожитый день, но пессимист концентрируется на своих неприятностях и неудачах и, соответственно, видит весь мир в серых тонах.

В этой игре мы предлагаем детям сконцентрироваться на тех вещах, которые делают их жизнь прекрасной.

Материалы: Колокольчик.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: "Как прекрасно!" Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятий в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово

119

одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и все же все эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: "Как прекрасно!"

120

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

* * *

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своем плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда еще что-нибудь приятное привлечет твое внимание. (5-10 минут.)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайся заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка. Завтра я спрошу вас обо всем, чему вы порадуетесь сегодня.

Анализ упражнения:

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Удалось ли тебе почувствовать какой-нибудь приятный вкус?
- Почувствовал ли ты прекрасные запахи?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному на ощупь?
- Совершал ли ты такие движения, которые были бы приятны твоему телу?
- Слышал ли ты приятные слова?

Спасибо моему телу

УТРА 59 (с 8 лет)

Цели: Дети зависят от своего тела гораздо больше, чем взрослые. Внешний вид, сила и ловкость — все это сильно влияет на самооценку ребенка. С помощью этого упражнения мы предоставляем каждому ребенку возможность усиливать позитивное отношение к своему телу, ощущать благодарность разным его частям, укрепляя тем самым фундамент его самооценки и развивая его оптимизм и осознанное гармоничное отношение к миру.

Инструкция: *Вы можете назвать пять вещей, за которые вы испытываете благодарность судьбе?*

А можете теперь назвать мне еще пять вещей, за которые вы также могли быть благодарны жизни, но обычно забываете про это?

Как ты обычно выражаешь свою благодарность?

Можете ли вы представить себе совершенно неблагодарного человека, то есть такого, который никому ни за что не бывает благодарен?

Можете ли вы быть благодарны за что-нибудь камню? А вдыхаемому вами воздуху?

Можете ли вы поблагодарить свои ноги за то, что они помогают вам ходить?

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого вы можете поблагодарить свое тело за все то хорошее, что оно делает для вас.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

** * **

Постарайся почувствовать пол и стул, которые держат сейчас твое тело... Теперь подумай о том, как твое тело ежедневно служит

122

тебе, помогая тебе ходить в школу, играть с друзьями. Ты можешь поблагодарить свое тело за его помощь тебе и послать ему небольшую телеграмму. Скажи своему телу, что ты его любишь и благодаришь его... Пошли телеграмму своим ступням и поблагодари их за то, что они несут тебя в любое место, куда ты захочешь, и помогают тебе быть таким самостоятельным человеком...

Благодарственную телеграмму ты можешь направить и своим голеним, которые держат на себе весь вес твоего тела, когда ты ходишь, катаешься на коньках, лазаешь по деревьям и которые вынуждены терпеть и ждать, пока ты сидишь здесь в классе и учишься.

А теперь ты можешь послать телеграмму своей груди. Поблагодари свои легкие, которые помогают тебе дышать и снабжают все твое тело кислородом, обеспечивая тебя энергией и силами для игр и работы. Сделай глубокий выдох, затем полный вдох и постарайся поймать ощущение того, как приятно иметь столь емкие легкие...

Ты можешь отправить телеграмму своим рукам, чтобы поблагодарить их за все, что ты можешь с их помощью делать. Нежно пошевели пальцами обеих рук и вспомни обо всем том, что ты можешь ими делать: подтягиваться, писать и рисовать, нежно прикасаться к другим людям...

Еще одну телеграмму с благодарностью направь своим плечам и шее. Слегка пошевели плечами и почувствуй, как надежно они несут твою голову, позволяя тебе видеть весь мир в разных направлениях...

А теперь пошли телеграмму своему позвоночнику. Он позволяет тебе ровно сидеть и ходить, носить тяжелые вещи и выдерживать большие нагрузки...

А теперь некоторое время подумай, каким еще частям своего тела ты можешь отправить благодарственную телеграмму. В течение следующей минуты я буду молчать, чтобы ты спокойно мог поблагодарить остальные части своего тела. Может быть, какие-то части твоего тела выздоровели после болезни или травмы. Возможно, какие-то его части помогают тебе наслаждаться жизнью, слушать му-

123

зыку, наслаждаться приятными ароматами и ощущать изумительные вкусы любимых тобой продуктов...

Повспоминай об этих частях твоего тела в течение некоторого времени и поблагодари их. (1 минута.)

А теперь пришло время снова возвращаться сюда к нам. Я начну считать до трех, и ты можешь постепенно открывать глаза, осматриваться вокруг себя, чувствуя бодрость и силы во всем теле. Один... Два... Три...

Анализ упражнения:

— Какой частью своего тела ты больше всего гордишься?

— Какая часть твоего тела наиболее чувствительна?

— Какой части тела ты более всего благодарен?

— О какой части своего тела тебе бы стоило заботиться побольше?

— Почему так важно благодарить свое тело?

От третьего лица

UJVA 60 (с 10 лет)

Цели: В этом упражнении мы предлагаем детям написать о себе в третьем лице. Эта форма самоописания помогает некоторым детям представить себя другими и больше, чем обычно, рассказать о себе. Такой текст может стать мостиком, благодаря которому дети смогут полнее и

непосредственное выражать себя. Кроме того, мы предоставляем детям в этом упражнении возможность выразить свою мечту и представить ее реализованной. Тем самым мы вселяем в детей (в особенности это касается детей с низким самоуважением) уверенность в том, что они будут расти и достигнут того, чего хотят.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: *Я хотела бы, чтобы ты описал самого себя и свою жизнь. Ты можешь описать, как ты выглядишь, в какой семье и где ты живешь, в какую школу и какой дорогой ты ходишь, что тебе нравится делать, что ты не любишь и что ты сам себе желаешь. Представь себе, что смотришь на себя со стороны глазами, например, твоего близкого и хорошего друга. Поэтому пиши от третьего лица. Например: "Клава живет в Москве. Ей десять лет. У нее светлые волосы..."*

А теперь — еще одна важная часть задачи. Напиши про себя и про свою жизнь все, что есть у тебя на самом деле, но при этом обязательно допиши еще и пару вещей, которых еще нет, но ты бы очень хотел, чтобы они были в твоей жизни. Напиши так, как будто эти вещи уже присутствуют в твоей жизни. Например, если ты хочешь, чтобы у тебя появилась самая лучшая на свете подруга, то так и напиши: "У Клавы есть замечательная подруга, с которой ей очень нравится быть вместе. Клава может обо всем говорить с ней, а подружка никогда никому ни о чем не проболтается..." (15 минут.)

После этого соберите рассказы детей и зачитайте их перед классом, опуская все имена, заменив их соответствующими местоимениями — "он", "она" — или словосочетаниями типа "этот мальчик" и "эта девочка". Пусть дети отгадывают, кому принадлежит каждое описание. Дети мо-

125

гут также отгадывать, в каком месте текста скрыты желания данного ребенка.

Анализ упражнения:

- Легко ли было тебе выполнять это задание?
- Насколько трудно тебе было угадать автора рассказа?
- Понравилось ли тебе твое собственное самописание?
- Смог ли ты написать так, как будто твоя мечта уже стала реальностью?
- Чей рассказ понравился тебе больше всего?

"Цветок

УЛТ>А 61 (с 8 лет)

Цели: У каждого ребенка есть потребность чувствовать себя для кого-то ценным. В этом кратком путешествии в мир фантазии мы можем подарить детям символ внутреннего покоя и доверия самим себе.

Инструкция: *С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не столь хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения.*

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...

** * **

А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...

Представь теперь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплому солнечному свету...

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотри цвет его лепестков... Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: "Какой красивый цветок! Он так нравится мне!" Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: "Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой". Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

127

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрым и

отдохнувшим.

Если хотите, Вы можете положить в центре класса лист ватмана и сказать группе: "А теперь давайте быстро нарисуем волшебное дерево, на котором будут расти все те разнообразные и прекрасные цветы, которыми вы были". Нарисуйте сами волшебное дерево, и пусть каждый ребенок пририсует свой цветок к одной из его веток.

Анализ упражнения:

- Какое растение ты себе представил?
- Ты можешь рассказать о себе как об этом растении, от первого лица?
- Можешь ли ты описать свой аромат?
- Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой?
- Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?
- Можно ли сказать, что "каждый человек — это чудо"?
- Чей цветок тебе понравился?

Глава 5

Проблемы можно решать

Ковер мира

УЖА 62 (с 6 лет)

Цели: Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

130

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас "ковер мира"?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

9*

Сладкая проблема

УЖА 63 (с 6 лет)

Цели: В этой игре дети могут научиться решать небольшие проблемы путем переговоров. Самое важное в ней то, что дети могут в спокойной обстановке концентрироваться на принятии совместного решения и учиться отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу. В тоже время эта игра — хороший повод поговорить о справедливости.

Материалы: Каждому ребенку надо иметь по одному печеню; каждой паре детей — по одной салфетке.

Инструкция: *Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...*

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печеню. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту "стратегию справедливости". Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

132

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

Анализ упражнения:

- Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?
- Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?
- Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?
- В этой игре с тобой справедливо обошлись?
- Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы придти к совместному решению?
- Как ты себя при этом чувствовал?
- Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партнером?
- Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

Любовь и злость

УЖА 64 (с 9 лет)

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.*

* * *

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об

этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

134

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
- А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
- А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
- Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

135

"%ыше — ниже.

УТРА 65 (с 9 лет)

Цели: Большинству детей и взрослых очень нелегко научиться чувствовать себя на равных с окружающими. Во многих ситуациях мы склонны воспринимать себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют нас от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. В этом упражнении мы обращаем внимание детей на проблемы такого рода и помогаем им почувствовать себя естественнее и проще в общении.

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но есть и третий способ общаться — чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это.

136

Начните бродить по классу все одновременно...

Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

137

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать "лучше другого", а другой — "хуже". Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас "самый лучший", расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: "Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий

голос". И так далее. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь. (1-2 минуты.)

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас "хуже другого", расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Например: "Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом". Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты "хуже других", как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты.)

138

А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы "равны".

Анализ упражнения:

— Что тебе дает ощущение, что ты "лучше всех"?

— Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?

— Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя "хуже всех"?

— А какие ты видишь в этом недостатки?

— Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?

— Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?

— Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?

— Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?

— Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими?

А, напротив, свою неполноценность? Расскажи нам об этом.

Коробка переживаний

UJVA 66 (с 9 лет)

Цели: Источником многих проблем являются чрезмерно раздутые опасения и заботы. Что будет, если я заболею? Что будет, если я потеряю своего друга? А что, если мои родители попадут в автокатастрофу? Что, если я слишком плохо напишу контрольную работу? Кто слишком много переживает, тот теряет всю свою энергию и уже не может найти в себе силы для решения отдельных вполне посильных проблем. Эта игра с ее "коробкой переживаний" может помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и действительно важными проблемами. Мы все склонны создавать себе проблемы. Эта страсть развита в нас не менее потребности в сплетнях и пересудах. Поэтому попытка полностью и окончательно избавиться от этих чересчур тревожных и пессимистических мыслей — безнадежная затея. Но все же мы можем попытаться ограничить ее и понять ее реальное место в нашей жизни. Поэтому мы просим детей время от времени записывать свои переживания на бумагу и складывать их в надежное место. Рассматривая свою коробку переживаний через какое-то время, они заметят, что многие заботы исчезли сами собой. А это может высвободить их силы для достижения важных целей и разрешения действительно актуальных проблем.

Материалы: Каждому ребенку нужна небольшая картонная коробка, бумага, восковые мелки, клей и ножницы.

Инструкция: Скажите мне, пожалуйста, о чем вы обычно переживаете? Чем озабочены ваши родители? О чем переживают ваши братья или сестры? Чем озабочены ваши учителя? Чем озабочены авторы газетных статей?

Можете ли вы назвать мне какую-нибудь важную проблему, стоящую перед вами? Чем различаются забота и переживания от важных проблем?

Я принесла для каждого из вас коробку, в которой вы можете хранить свои переживания и заботы. Возьмите себе по коробке и украсьте их... А теперь запишите все свои переживания, которые придут вам в голову, на небольшие листочки бумаги и сложите их в коробку. Храни-

140

те свою "коробку переживаний" у себя дома. Раз неделю в спокойной обстановке садитесь за стол, записывайте все заботы и переживания, которые придут вам в голову, и складывайте их в эту коробку. Каждые две недели (или раз в месяц) вы должны приносить свою "коробку переживаний" в школу. Тогда вы можете просмотреть свои заботы и посмотреть, что с ними стало за это время.

Для начала было бы хорошо помочь детям собрать их заботы. Определяющим критерием является различие между преодолемыми и непреодолимыми трудностями. Со многими

трудностями мы не можем справиться, поэтому нам не остается ничего другого, как ждать, к чему приведет естественное развитие событий.

Анализ упражнения:

— Знаешь ли ты таких людей, которые создают себе слишком много переживаний и беспокойств?

— А знаешь ли ты таких людей, которые переживают слишком мало?

— Берешься ли ты время от времени за какую-нибудь проблему, которую ты на самом деле хочешь решить?

— Как ты себя почувствовал, когда записал все свои заботы и переживания и сложил их в одну коробку?

— Какие еще способы не растрчивать свои силы на лишние заботы и переживания ты знаешь?

Цветочный дождь

УУ?А 67 (с 6 лет)

Цели: Это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации или неудачи. Прежде чем выбрать "героя" игры, спросите этого ребенка, готов ли он принять в подарок от учеников класса нечто такое, что могло бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это.

Инструкция: *Вы слышали, что сегодня Алеша пережил сильный стресс. Мы все можем помочь ему прийти в себя и стать снова веселым и бодрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опустив спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на Алешу и представьте, как на него падает дождь из соцветий и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам или крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может, Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить и источаемый ими аромат. (30-60 секунд.)*

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: "Мне кажется, мы можем добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им порадоваться". Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, и Алеша может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: "Достаточно ли цветов подарил тебе класс?"

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

142

Шутливое письмо

УУВА 68 (с 9 лет)

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

'Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: *Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.*

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

— Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?

— Что было при этом труднее всего?

— Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?

— Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?

— Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?

— Когда полезно смеяться над конфликтом?

143

^Небеса и ад

УЛВА 69 (с 8 лет)

Цели: В ходе этой игры дети могут обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций, которые помогают им не доводить ситуацию до насилия и драки.

Материалы: Бумага и карандаш нужны каждому ребенку.

Инструкция: *Я хочу рассказать вам историю:*

«Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: "О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?"

Мудрец на мгновение задумался и ответил: Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен".

Услышав такое, молодой воин рассвирепел. "Да за такие слова я готов тебя просто убить!", — заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: "Вот это и есть ад".

Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. "А вот это и есть небеса", — заметил старик».

Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Ты можешь вспомнить случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства...

Напиши, что произошло тогда и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название. (15 минут.)

144

После этого дети зачитывают свои записи.

Анализ упражнения:

— Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

— Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

— Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

— Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

— Драка — это хороший способ разрешить спор?

— Что ты делаешь, когда видишь, что двое других детей вот-вот подерутся?

— В чем различие между спором и дракой?

— Приходилось ли тебе когда-нибудь драться? Как ты чувствовал себя при этом?

— Почему пожилой мудрец сказал, что насилие — это ад?

10 Клаус Фопель

Примирение

-

УТРА 70 (с 10 лет)

Цели: Часто мы пытаемся решить свои проблемы по принципу "Око за око, глаз за глаз". Когда кто-то нас обижает, мы отвечаем еще более сильной обидой. Если кто-нибудь нам угрожает, мы тоже реагируем угрозой на угрозу. Таким образом мы только усиливаем наши конфликты. Во многих ситуациях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать и свою долю ответственности за возникновение этого конфликта и подать другому руку в знак примирения.

В ходе предлагаемого путешествия в мир фантазии дети могут научиться делать жест примирения после ссоры или недоразумения, возникшего между ними.

Инструкция: *Что вы делаете, заметив, что вы кого-нибудь обидели? Можете ли вы попросить прощения в такой ситуации?*

Что вы чувствуете, когда кто-нибудь обижает вас? Можете ли вы простить его?

С каким человеком вам легче всего помириться? А с кем вам помириться трудно?

А теперь сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Выбери какого-нибудь важного для тебя человека, с которым ты недавно поссорился и на которого ты еще продолжаешь сердиться или обижаться.

Представь себе этого человека как можно более тщательно. Обрати внимание на выражение его лица, посмотри, в каком он сейчас настроении.

Когда тебе покажется, что ты достаточно четко видишь этого человека, пригласи его сесть рядом с тобой. Может быть, тебе захочется начать разговор с рассказа о том, что тебе нравится в этом человеке, почему он важен для тебя... (30 секунд)

Затем ты можешь сказать этому человеку, что ссора между вами была очень обидной для тебя. Ты можешь рассказать ему, что ты тогда чувствовал. Если хочешь, можешь спросить у него, как он вое-

146

принял эту ссору. А затем простыми словами можешь сказать ему, что ты очень жалеешь о том, что обидел его тогда и что для тебя очень важно восстановить мир между вами. Попробуй сказать ему все это сам.

Так как все это для тебя очень серьезно, важно, чтобы и твой собеседник понял это.

Просто скажи ему: "У меня есть подарок для тебя". И как только ты скажешь эти слова, в руках у тебя к твоему удивлению появится небольшой пакетик. Ты знаешь, что в нем лежит подарок для твоего собеседника и отдаешь ему этот пакетик со словами: "Это для тебя".

Он берет подарок обеими руками. Он улыбается, распаковывая подарок. Может быть, в этом пакете лежит что-то такое, что на самом деле необходимо этому человеку, а может быть, твой подарок говорит о том, что ты хочешь помириться с ним. Например, это может быть цветок, свеча, шоколадное сердечко или что-нибудь похожее. Пусть для тебя самого окажется сюрпризом то, что твой собеседник достанет из пакета.

А теперь посмотри в лицо своему собеседнику. Посмотри, не скажет ли он тебе что-нибудь в ответ или, может быть, он как-нибудь еще отреагирует на твой подарок, как-нибудь еще покажет свою радость и удивление.

Но пришло время попроситься с этим человеком. Запомни те чувства, которые возникали у тебя во время примирения с ним. Запомни, какие чувства возникали у тебя, когда ты говорил ему о причинах ссоры и о том, что ты очень хочешь помириться с ним.

А теперь ты можешь постепенно возвращаться обратно к нам. Потянись, напряги и расслабь мышцы и открой глаза.

Анализ упражнения:

— Тебе трудно было простить другого? Как ты себя чувствовал при этом?

— Тебе удалось увидеть, что было в пакете?

— Как реагировал другой?

— Что происходит, когда ты долго сердиться на кого-нибудь?

— Как ты думаешь, прощение — это признак силы или признак слабости?

— Почему так важно прощать других?

10*

147

"Верный друг"

UJVA 71 (с 9 лет)

Цели: С помощью направленного фантазирования дети могут в этом упражнении создать себе воображаемого друга, с которым они могли бы обсуждать все свои проблемы и сложные вопросы. Внутренний друг может объединять две важнейшие потребности каждого человека — потребность в самостоятельности и потребность в тепле, поддержке и заботе.

Инструкция: *Кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими? Может быть, это были ваши родители или дедушки с бабушками? Были ли это ваши братья и сестры или друзья? А может быть, вы разговаривали с игрушками или с доброй феей?*

А с кем разговариваете вы сейчас, когда хотите поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда вы идете, когда вам хочется поразмыслить о каком-нибудь сложном вопросе?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной

речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что это кто-то, кто очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, ты видишь его в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, это какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя, и которому ты можешь полностью доверять. (30 секунд.)

148

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой приятной травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием. (15 секунд.)

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть какой-то особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а, может быть, он придет к тебе в другой форме — звуками, особенным выражением лица или в виде особенного движения. (1 минута.)

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение на этот счет...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь все свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим.

Анализ упражнения:

- Кто был твоим верным другом?
- Как ты чувствовал себя в этом упражнении?
- Чем тебе смог помочь верный друг?

149

"Голосование"

UJVA 72 (с 9 лет)

Цели: Это прекрасный метод, позволяющий всем, даже маленьким детям, выразить свое мнение по какому-то вопросу в процессе принятия совместного решения. Эта методика позволяет узнать мнение каждого ребенка, потратив на это не так много времени.

Инструкция: После того как Вы уже длительное время обсуждали некий насущный для класса вопрос и хотите перейти к принятию решения, сформулируйте, пожалуйста, окончательный вопрос одним предложением. Например:

Давайте посмотрим, как каждый из вас относится к тому, чтобы в следующее воскресенье мы пошли в исторический музей. Выразите свое мнение пальцами!

Сейчас я поясню вам, как это можно сделать.

Когда ты кладешь на парту ладонь с растопыренными пятью пальцами, это означает, что данное решение тебя полностью устраивает. Показывая нам четыре пальца, ты сообщаем, что данное решение тебя в принципе устраивает, но с твоей точки зрения, оно могло бы быть и получше. Когда ты показываешь три пальца, это означает, что ты с решением согласен, но не испытываешь восторга по его поводу. Два или один палец означают еще меньшее удовлетворение решением. Если ты кладешь на парту сжатый кулак, это значит, что тебе все равно, будет это решение принято или нет. Если ты против предлагаемого решения, то ты можешь показать это, направив пальцы вниз. Если ты всеми пальцами показываешь вниз, это значит, что ты очень сильно противился принятию такого решения. Если вниз будет

смотреть только один твой палец, это означает, что ты только чуть-чуть против такого предложения. Итак, сколько пальцев вы мне покажете?

Когда большинство детей показывают три, четыре или пять растопыренных пальцев на парте, то можно сделать вывод, что класс принимает рассматриваемое предложение. Если число нейтральных или негатив-

150

ных реакций велико, то Вам вместе с классом, по-видимому, придется поискать иной способ решения вопроса.

Если против предложения высказутся только двое или трое детей, то, очевидно, побеждает мнение большинства. Но при этом Вы можете выразить уважение к мнению меньшинства, попросив несогласных детей рассказать, почему они не хотят принимать это решение. Иногда могут обнаружиться важные моменты, способные поставить под вопрос первоначальное решение.

0{овые рамки

УТРА 73 (с 10 лет)

Цели: Любой человек легче справляется со стоящими перед ним проблемами, если при этом он смотрит на мир оптимистическим взглядом. Например, если в классе поднимется шум и гам, то, глядя на все это с пессимистической точки зрения, Вы можете предположить, что виной всему недостаточное уважение к Вам как к учителю. Но Вы можете выбрать и оптимистические рамки, глядя сквозь которые, Вы сможете сказать себе, что шум в классе свидетельствует о высокой увлеченности детей изучением интересного для них материала.

Чтобы помочь детям научиться оптимистически относиться к жизни, можно сделать следующее. Сделайте из картона как можно большие рамки шириной примерно десяти сантиметров. Напишите на одной из рамок (на всех ее сторонах) различные пессимистические высказывания, например: "Я ничего не могу с этим поделать", "Все ополчились против меня", "Мы живем в никудышном мире", "Все так безнадежно" и так далее.

&Я5

152

В то же время на другой рамке (тоже на всех ее четырех сторонах) напишите оптимистические фразы: "Я справлюсь!", "Как прекрасен этот мир!", "У меня так много друзей!", "Жизнь прекрасна!" и так далее.

L_SP Материалы: Каждому ребенку необходимы следующие предметы:

- рамка из белого картона
- восковые мелки
- две фотографии или две картины (одна грустная и одна веселая)
- несколько разноцветных листов картона размером больше, чем фотографии (картины).

<и

v' Инструкция: *Я принесла вам две больших фотографии. Потом вы посмотрите на них. Каждый раз я буду показывать эти фотографии в новых рамках, чтобы вы могли определить, влияет ли ваше восприятие цвет рамки.*

153

Прикладывайте сначала веселую фотографию на листы черного, серого, синего, красного и желтого картона. Попросите детей рассказать, как разный цвет рамок влияет на их настроение при разглядывании фотографий. Затем повторите то же самое с печальной фотографией.

Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки, только эти рамки — из наших мыслей. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из "черных" мыслей. (Покажите детям подготовленную заранее рамку с пессимистическими фразами и предложите детям привести примеры того, как они когда-то тоже смотрели на мир сквозь подобные рамки.)

Иногда мы используем рамки из светлых и радостных мыслей, например, таких. (Покажите детям рамку с оптимистическими высказываниями и попросите их вспомнить примеры из их жизни, когда они сами видели окружающее сквозь такие рамки.)

Сейчас каждый из вас получит пустые рамки, которые вы можете украсить так, как вы хотите. Через эти рамки вы будете воспринимать все вокруг так, как вам сейчас хочется. Если хотите, можете еще и написать на них то, что вам угодно. (Когда дети подготовят свои рамки, они должны будут поднять их перед собой и смотреть на окружающее сквозь них.) Что приходит вам в голову, когда вы смотрите сквозь свои специально украшенные рамки на школу, учителей, одноклассников?

Анализ упражнения:

— Как так получается, что одни люди смотрят на мир в основном через грустные рамки, а другие — через радостные?

— Как ты себя чувствуешь, когда смотришь на мир через рамки, которые сам себе и создал?

— Чьи рамки нравятся тебе больше всего?

— Трудно ли тебе было украшать свои рамки?

— Чего ты сможешь достичь, если будешь смотреть на мир сквозь радостные рамки?

154

Содержание

От издательства.....5

Введение.....7

ГЛАВА 1. ЧТО ДЕЛАТЬ С АГРЕССИЕЙ И ГНЕВОМ?.....19

Игра 1. Прогноз погоды20

Игра 2. Камушек в ботинке22

Игра 3. Спустить пар.....24

Игра 4. Толкалки25

Игра 5. А кроме того.....27

Игра 6. Рубка дров.....28

Игра 7. Датский бокс29

Игра 8. Да и нет.....31

Игра 9. Тух-тиби-дух!32

Игра 10. Довольный — сердитый33

Игра 11. Любовь и ярость35

Игра 12. Агрессивное поведение.....37

Игра 13. Безмолвный крик.....39

Игра 14. Король.....40

Игра 15. Отдать приказ42

Игра 16. Ворвись в круг!.....44

155

ГЛАВА 2. КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?.....47

Игра 17. Стряхни!.....48

Игра 18. Круг силы.....49

Игра 19. Копилка хороших поступков50

Игра 20. Внимательность.....53

Игра 21. Звучащая сила.....54

Игра 22. Вспомни успех!55

Игра 23. Растянься!57

Игра 24. Будь успешным!.....60

Игра 25. Гений и придурок.....62

Игра 26. Без ложной скромности.....65

Игра 27. Хвасталки.....67

Игра 28. Тетрадь моих достижений.....68

Игра 29. Я найду ответ!70

Игра 30. Место для раздумий72

Игра 31. Взгляд в будущее74

Игра 32. Достижение цели.....76

ГЛАВА 3. УЧИМСЯ СОТРУДНИЧЕСТВУ.....77

Игра 33. Неожиданные картинки.....78

Игра 34. Головомяч79

Игра 35. Небоскреб81

Игра 36. Трио.....82

Игра 37. Картонные башни83

Игра 38. Распускающийся бутон85

156

Игра 39. Конфета в бутылке86

Игра 40. Сиамские близнецы.....88

Игра 41. Рисунок в два этапа.....91

Игра 42. Двое с одним мелком	92
Игра 43. Один и вместе.....	94
Игра 44. История с продолжением	96
Игра 45. Graffiti.....	98
Игра 46. Пчелы и змеи.....	100
Игра 47. Групповой портрет.....	102
ГЛАВА 4. ПОВЫШАЕМ САМОУВАЖЕНИЕ.....	103
Игра 48. Ученик дня.....	104
Игра 49. Что я люблю делать?.....	106
Игра 50. Что я люблю — чего не люблю.....	107
Игра 51. Путешествие	108
Игра 52. Кто я?.....	110
Игра 53. Приятные воспоминания.....	112
Игра 54. Самого себя любить	114
Игра 55. Я справился!	116
Игра 56. Дружная семья.....	117
Игра 57. Моя семья	118
Игра 58. Невидимые помощники.....	119
Игра 59. Спасибо моему телу	122
Игра 60. От третьего лица.....	125
Игра 61. Цветок	127
ГЛАВА 5. ПРОБЛЕМЫ МОЖНО РЕШАТЬ	129
Игра 62. Ковер мира.....	130
Игра 63. Сладкая проблема.....	132
Игра 64. Любовь и злость	134
Игра 65. Выше — ниже	136
Игра 66. Коробка переживаний	140
Игра 67. Цветочный дождь.....	142
Игра 68. Шутливое письмо.....	143
Игра 69. Небеса и ад.....	144
Игра 70. Примирение.....	146
Игра 71. Верный друг.....	148
Игра 72. Голосование.....	150
Игра 73. Новые рамки	152

"издательство «Генезис» предлагает

Издательство «Генезис» специализируется на издании литературы для психологов системы образования и педагогов, в сферу интересов которых входят психология и человековедение. В своей деятельности мы придерживаемся следующих принципов:

— Мы издаем литературу, базирующуюся на принципах гуманистической психологии

— Мы стремимся облегчить труд психологов и педагогов и потому стараемся издавать материалы, являющиеся полным методическим обеспечением работы по конкретной проблеме

— Мы уважаем наших читателей и стараемся, чтобы полиграфическое качество наших изданий соответствовало их содержанию.

Издательство «Генезис» предлагает:

Кривцова СВ. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины».

«Подросток на перекрестке эпох.» Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков.

Кривцова СВ., Мухаматулина В.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками».

Набор плакатов для оформления кабинета школьного психолога:

— Календарь школьного психолога, формат А1 - 1 шт.

— «Если тебе грустно не замыкайся в себе, поговори со взрослым, которому ты доверишься», формат А1 - 1 шт.

— Билль о правах личности, формат А2 - 1 шт.

— «Галерея эмоций», формат А2 - 1 шт.

— Таблички на дверь «Спасибо что вы не мешаете. Идет тренинг», «Спасибо что вы не

мешаете. Идет консультация», формат А5 - 2 шт.

Вахртова Е.К., Дятко Н.В., Сазонова Е.В. Экспресс-диагностика готовности к школе. Практическое пособие для педагога и школьного психолога. В комплект входит:

- Пособие для педагога или психолога
- Стимульный материал для проведения диагностики
- Анкета для взрослого
- Анкета для ребенка

Колмогорова Л.С. и др. Человекознание. Курс психологии с элементами этики и валеологии для учащихся 1 класса. В комплект входит:

- Пособие для педагога
- Рабочая тетрадь для учащегося (Альбом)
- Карточки для игр

Манделл Дж. Г., Дамон Л. Психотерапевтическая групповая работа с детьми, пережившими насилие.

Смид Р. Групповая работа с подростками. Правила, методические приемы и рекомендации. Учебное пособие для школьных психологов.

Справки по телефону: (095) 192-7737

Практическое пособие

Клаус Фопель

Как научить детей сотрудничать?

Психологические игры и упражнения Часть 1

Научный редактор А. Локтионова

Редактор Е. Мухаматулина

Художник В. Храмов

Редактор компьютерной верстки С. Герасимов

Издательство ЦСПА "Генезис" 121471 Россия, Москва, ул. Гродненская, д. 5а

ЛР №064979 от 05.02.97

Подписано к печати 02.07.98 г. Формат 60 x 84 ¹/₁₆

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,30

Тираж 10 000 экз. Заказ №1925

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ГИПП «Вятка».

610044, г. Киров, ул. Московская, 122.