

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции

В документе собраны игры и упражнения, сформированные по блокам различной направленности, с памятками и рекомендациями к их применению. Данные материалы взяты из программы «Технология сопровождения», разработанной ЦПМСС «Преображение» г. Тула. Программа рассчитана на использование ее педагогами-психологами, педагогами-организаторами и педагогами дополнительного образования на занятиях кружковой деятельностью, при подготовке к выступлениям, участию в массовых мероприятиях, и т.д.

БЛОК «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ /РАБОТА С ЧУВСТВАМИ, «ГИМНАСТИКА МОЗГА»»

Все игры, собранные в блоке, можно сгруппировать по следующим целям и задачам:

- предупреждение утомляемости, разминка, переход от одного вида деятельности к другой, «гимнастика мозга»;
- обучение навыкам саморегуляции, в том числе обучение навыкам а) релаксации (мышечное напряжение –расслабление); б) визуализации (представление образов); в)дыхательной гимнастики;
- работа с чувствами: а) работа с актуальным состоянием; б) работа с чувствами (осознание себя).

Таблица упражнений блока

ПРЕДУПРЕЖ Д-Е УТОМЛЕНИЯ	САМОРЕГУЛЯЦИЯ			РАБОТА С ЧУВСТВАМИ	
	релаксация	визуализация	дыхание	работа с актуальным состоянием	работа с чувствами
Коктейль движений	Какое это число	Внимательность	Глубокое дыхание	Регулятор громкости	Настроения
Красная шапочка и Серый Волк	Расслабление глаз	Беседа с эльфом	Вечернее дыхание	Акулы и матросы	Прогноз погоды
Напиши свое имя	Теплый, как солнце...	Путешествие на облаке	Утреннее дыхание	Смеяться запрещается	Скульптор
Поймай руку	Тряпичная кукла...	Водопад	Гармоничное полное дыхание	Танцующие руки	Рисуем чувства
Люди и вампиры	Дрожащее желе	5 этажей	Для снятия стресса 1	Ритмические хлопки	Сад чувств
Письмо на руке	Дотянись до звезд	Вещи, дарящие рад.	Повышение познавательн. способностей	Вещи, дарящие радость	Танцующие руки
Звучащая сила	Глубокий сон	Дотянись до звезд	Антистресс 2	Дотянись до звезд	Три лица
Скульптор		Спокойное место для...		Принц-на-цыпочках	Поговорим о чувствах

Акулы и матросы		Посылай и воспринимай, уверенность		Радуга	
Бумажные мячики				Тихие и громкие голоса	
Дрожащее желе				Большие пальцы вверх...	
Дотянись до звезд					
Дирижер					
Коровы, собаки и кошки					
Три лица					
Волшебный ящик					
Что я делаю					
Прочисти мозги					
Принц-на-цыпочках					
Радуга					
Доброе утро!					
Рисуем как Микеланджело					
Стимуляция ушей					

Прим. к таблице

Методические рекомендации педагогам по разделам таблицы.

ПАМЯТКА при выполнении релаксирующих упражнений

Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль – например, в шее, спине лицевые боли, то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.

2. Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.

3. По ходу упражнений обращайте внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

4. Не засыпайте во время упражнения. Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику только

для того, чтобы заснуть (хотя она и является важной составной частью многих методов лечения бессонницы).

Сводный перечень мышечных групп.

1. Кисти и предплечья – сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук – вдавить локти в спинку стула .
3. Лоб – поднять брови.
4. Глаза, нос, щеки – т зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея – осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив к низу уголки губ.
6. Шея и плечи – вдавить подбородок в область адамова яблока.
7. Срединная часть туловища – медленно глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки кзади и прогнуть спину.
8. Ноги – поднять ноги, пальцы смотрят в пол
9. Ноги – поднять ноги, пальца смотрят в потолок.

Памятка по работе с визуализацией.

1. Обязательно освоить упражнения тренинга прогрессирующей мышечной релаксации (ТПР).
2. Необходимо оставаться в расслабленном состоянии, дышать очень глубоко и медленно, одновременно концентрируясь на характере ощущений, которые вызывает релаксация. Последняя может ощущаться как легкость или тяжесть, тепло или прохлада, свет или тьма.
3. Теперь проработайте основные ощущения, которые соответствуют вашему состоянию расслабленности, постарайтесь развить четкие образы ассоциирующиеся с ними. Вы приобретаете контроль над образами, стараясь сделать их как можно более приятными. Привяжите образы к тем ситуациям, которые действуют на вас особенно расслабляюще. Например, если расслабленность ощущается очень тяжелой, прохладной и темной, вы можете усилить эти ощущения, вообразив себя, лежащим посередине большой кровати, утопающим в матрасе, который полностью поглощает и поддерживает вас. Вы можете представить, что смотрите из недр постели в прекрасную звездную ночь, а приятный и прохладный верерок мягко шелестит листьями за вашим распахнутым окном. Ощущение тепла и тяжести можно усилить представив себя погруженным в мягкий и теплый песок; слушающим волны, которые накатываются на берег, и пение далеких птиц.

В данном случае работает ваше воображение

Ваша основная задача – создать четкие образы и связать их с ощущениями расслабленности так, чтобы вы могли с их помощью вызывать релаксацию в ситуациях, когда это необходимо или когда другие техники неуместны.

ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С АКТУАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Следует помнить о том, что, прежде чем начинать работать с главной проблемой занятия, надо продиагностировать актуальное психоэмоциональное, психофизиологическое состояние детей и проработать это состояние - стресс, переутомление, агрессию - снять негативную эмоцию, блокирующую доступ к ресурсам и мешающую оптимально проработать основную проблему занятия.

Например, *моторным детям* (гиперактивным) необходимо предоставить возможность насыщения двигательной энергии (предложить двигательные упражнения, минутки шалости...); при агрессии следует дать возможность социально- приемлемого выхода (прокричаться, подраться с подушкой, газетными палками и др., использовать аналогичные упражнения «Боксер» и др.); при явных признаках перевозбужде-

ния следует поработать с интенсивностью звука (например, упр-е «Регулятор громкости»); при признаках *астении и апатии, вялости* – предложить энергетизирующие дыхательные упражнения, маленькие медитации.

ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Условия выполнения упражнений:

1. Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие – позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.
2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея нив коем случае не должна быть судорожна и напряжена.
3. Свободное дыхание.

Методика выполнения упражнений.

1. **Сядьте** на табуретку или стул боком к спинке.
2. Руки свободно положите на колени и **закройте глаза**, чтобы никакая визуальная информация не мешала сосредоточиться. Сосредоточьтесь на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательных упражнений **дышите через нос**, губы слегка сомкнуты, но ни в коем случае не сжаты.
4. Для начала в течение нескольких минут просто **контролируйте свое дыхание**. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый; следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным. Спокойное ритмичное дыхание должно положительно повлиять на деятельность вегетативной н/с.
5. Теперь обратите внимание на то, что во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. **Плечи должны быть расслаблены**, опущены и слегка отведены назад. После вдоха естественно должен последовать выдох, однако попытайтесь продлить вдох – это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. Теперь **контролируйте ритм дыхания**. Именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от 1 до 6, затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна, гораздо важнее правильный ритм.
7. Постепенно увеличивайте **продолжительность вдоха и выдоха** до тех пор, пока не появятся неприятные ощущения.
8. **Сознательно контролируемая задержка** дыхания. Сосчитав до 6-ти, сделайте вдох. При таком медленном вдохе грудная клетка расширяется; когда вдох достигнет своего апогея, задержите дыхание на 3 счета, не дольше. Затем выполняйте медленный выдох, снова считайте до 6-ти. После выдоха снова задержите дыхание на 3 счета – таким образом, ритм дыхания будет 6-3-6-3. **Этот ритм позволяет снять усталость и напряжение, вызванные стрессом.**

- 9. Повышение эффективности отдельных фаз дыхания.** В дыхании должно участвовать практически все туловище. Включать отдельные части туловища в дыхательный цикл нужно в следующем порядке: при вдохе сначала включается нижняя часть туловища, то есть брюшная полость, активизируя диафрагму; затем за счет расширения грудной клетки, то есть активизации межреберных дыхательных мышц, должна включаться средняя часть туловища; заканчивается вдох в верхней части, то есть в надключичной области. Выдох должен осуществляться в том же направлении и в той же последовательности, что и вдох.
- 10. Вернемся к продолжительному выдоху.** Для того, чтобы сохранить упругость грудной клетки как можно дольше, отрабатывайте выдох с усилием, то есть при сопротивлении выдыхаемого воздуха. Для преодоления сопротивления по возможности продолжите выдох. Тем самым вы активизируете деятельность не только грудных мышц, но и мышц брюшного пресса. Кроме того, **продолжительный выдох способствует общей релаксации, поэтому при дыхательных упражнениях выдох производится через нос!**

ПРИЛОЖЕНИЕ -- ИГРЫ

КАКОЕ ЭТО ЧИСЛО

(разновозрастное упражнение)
рекомендуется для всех групп

Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Закройте глаза. На минуту почувствуйте все ваше тело. Несколько раз присядьте и ощутите ступнями вес вашего тела. Теперь выпрямитесь и держите спину абсолютно прямо. Сделайте несколько круговых движений левым плечом вперед, затем правым в обратную сторону. Теперь несколько раз мягко уроните голову, совсем расслабленно, чтобы подбородок почти касался груди. Не напрягайтесь при этом.

Затем снова встряхните головой, один раз глубоко вздохнув — так, чтобы слышать выдыхаемый воздух.

Теперь вы готовы выполнять весьма необычную работу. Напишите головой в воздухе цифры от 0 до 9. Двигайте только головой и держите верхнюю часть туловища совершенно неподвижно.

А сейчас один из вас должен назвать две-три цифры, которые затем все напишут в воздухе.

Теперь снова откройте глаза, разойдитесь по парам и встаньте друг за другом. Передний напишет в воздухе головой какую-нибудь цифру, а задний должен ее «прочитать» и назвать партнеру.

Поменяйтесь местами — и снова пишите головой в воздухе цифры и пытайтесь расшифровать эти невидимые образы.

Комментарии для ведущего. Это упражнение прежде всего помогает расслабить шейную и затылочную мускулатуру, кроме того, оно способствует высокому уровню концентрации внимания. При подобном «письме» навык должен быть перенесен с одной части тела на другую, а кинестетическая информация должна составить целостный образ. Благодаря всему этому игра делает участников бодрыми и внимательными.

КОКТЕЙЛЬ ДВИЖЕНИЙ

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Предлагаемое упражнение покажет вам, каким образом можно взбодриться и активизироваться.

Мы часто делаем одновременно несколько разных дел. Например, когда человек ведет автомобиль, то его руки при этом держат руль, переключают скорость или включают фары; ноги нажимают на газ, тормозят, выжимают сцепление; уши контролируют число оборотов или замечают сирену пожарной машины; глаза наблюдают за движением, и при этом человек еще может беседовать с попутчиками или менять кассету в магнитофоне. Если долго тренироваться, то можно делать все это одновременно. А сейчас я хочу предложить тебе попробовать выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероятно, не так уж часто делаются одновременно.

Ты можешь так? Представь себе, что ты ногами нажимаешь на педали огромного органа и одновременно пальцами рук что-то кромсаешь? (10 секунд)

Ты можешь так? Делать большой круг руками и в то же время подмигивать одним глазом и еще кивать головой? (10 секунд)

Ты можешь так? Дирижировать оркестром и шевелить при этом ушами? (10 секунд)

Ты можешь так? Глазами следить за секундной стрелкой и при этом качаться из стороны в сторону? (10 секунд)

Ты можешь так? Считать от 20 до 0 и при этом пытаться представить себе образ белого медведя, который ест землянику из миски. (10 секунд)

Ты можешь так? Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой рукой в то же самое время потирать живот? (10 секунд)

А теперь сам придумай какие-нибудь действия, которые ты мог бы делать одновременно.

Комментарии для ведущего. Это упражнение активизирует работу мозга, в особенности деятельность коры больших полушарий, которые координируют движения. Для большинства участников выполнять одновременно столь различные движения чрезвычайно тяжело, может быть, тяжелее, чем жонглировать тремя мячами; но, поупражнявшись, каждый может сделать это более или менее успешно.

КРАСНАЯ ШАПОЧКА И СЕРЫЙ ВОЛК (с 8-ми лет)

Разбейтесь на команды по восемь человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру, называющуюся «Красная шапочка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы должны будете передавать друг другу по кругу, от первого игрока к следующему. Красная шапочка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством...

Теперь подойдет Злой Волк, им будет чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной шапочкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, то она должна будет повернуться кругом и продолжить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит направление своего движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

Комментарии для ведущего. В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами, и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта «латеральная» активность возбуждает мозжечок, привносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников.

Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от «волка» два мячика — две «Красных шапочки». Их задача — убежать только от «волка», между собой они могут пересекаться как угодно.

НАПИШИ СВОЕ ИМЯ (С 7-ми лет)

Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Я хочу предложить вам нечто необычное, чего вы, скорее всего, никогда еще в жизни не делали. Одну минуту постойте, полностью выпрямившись, и ощутите все свое тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, подайте мне знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами букву V — «знак победы».

Следующая задача труднее. Сконцентрируйтесь на своем правом бедре и напишите им по воздуху имя вашего лучшего друга. Теперь переключите внимание на левое бедро и напишите им имя человека, которым вы восхищаетесь. Тот, кто выполнил это задание, должен снова подать мне знак, подняв руку и показав знак «V».

В заключение вы должны попробовать писать головой. Напишите головой в воздухе дату своего рождения. И тот, кто с этим справился, должен дать мне на этот раз двойной сигнал — поднимите обе руки над головой и продемонстрируйте мне двойной знак победы.

Комментарии для ведущего. Это необычное упражнение пробуждает внимание. В нем привычный навык — умение писать — должен быть перенесен на те части тела, которые в этом никогда не участвовали (при этом активизируется мозжечок и передние отделы коры больших полушарий головного мозга). Через игру в работу вовлекается все тело, расслабляется мускулатура. Участники чувствуют, что им брошен вызов (в этой связи важен ритуальный знак победы — «виктория»). У них появляется возможность самоутвердиться, подтвердить свою успешность. Это упражнение является хорошей подготовкой к сложному учебному процессу.

НАСТРОЕНИЯ

(разновозрастное упражнение)

предупреждение утомляемости

Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы. (15 секунд)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилены. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь — как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

А сейчас идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию. (15 секунд)

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд) И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Комментарии для ведущего. Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

ПОЙМАЙ РУКУ

(разновозрастное упражнение)

для всех групп

Выберите, пожалуйста, себе партнера и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии около 25 сантиметров друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго — провести свою левую или правую руку между обеими руками партнера, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнера, то они меняются ролями. Пойманной считается рука, до которой дотронется «ловец». (Если у Вас есть возможность, Вы можете провести второй тур с другими партнерами.)

Комментарии для ведущего. Эта игра притягательна как для молодых, так и для взрослых. Азарт «охоты» молниеносно будит внимание участников и заставляет их немедленно сконцентрироваться. Одновременно с этим возможность физического контакта создает более тесную связь между партнерами и содействует их кооперации.

Невротизированность, усталость и плохое настроение, которые, возможно, принесли с собой участники, быстро исчезают. Создается атмосфера игры, восстанавливается умственная и телесная работоспособность, пробуждается любознательность. Эта игра наполняет членов группы свежей умственной энергией, подготавливая их к решению новых задач.

ЛЮДИ И ВАМПИРЫ **(для подросткового возраста)** **для всех групп**

Сегодня я хочу предложить вам сыграть в игру, которая называется «Люди и вампиры». Играть в нее надо с закрытыми глазами. При этом вы осторожно идете через комнату, сложив руки перед грудью и обхватив локти. Через некоторое время я превращу одного из вас в вампира, мягко схватив его за затылок. Теперь этот игрок знает, что он — Вампир. Он вытягивает руки вперед и испускает леденящий вопль — вопль ужаса. С этого мгновения Вампир выходит на охоту, чтобы превратить в вампира еще кого-нибудь. Он точно так же нежно хватает его руками за затылок, как я сделал это с ним. Вторая жертва испускает такой же вопль, протягивает руки вперед и отправляется на поиски следующей жертвы. Ужасные крики дают игрокам знать, где находятся Вампиры. Но Вампиров становится все больше — их двое, трое, четверо... Но все-таки их количество увеличивается не до бесконечности. Это происходит потому, что один Вампир может коснуться затылка другого Вампира. В этом случае пойманный Вампир испускает не вопль ужаса, а радостный крик, который указывает всем, что он освободился и снова стал человеком.

Вы поняли правила игры? Тогда начнем. Оглянитесь вокруг и запомните свое окружение. Начните медленно перемещаться по комнате. Помните, пожалуйста, о том, что все — и Люди, и Вампиры — ходят с закрытыми глазами... (4-5 минут)

Комментарии для ведущего. Игра ведет к крайней концентрации всех органов чувств кроме зрения. Опасность и напряжение порождают позитивный стресс и стопроцентную бодрость. Часто участники испытывают облегчение, когда они сами становятся Вампирами, так как они больше не должны быть жертвами и спасаться. Но они же очень радуются, когда покидают «царство зла» и становятся свободными.

РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ

Сейчас я хочу показать тебе, как можно расслаблять глаза. Разогрей руки, потерев одну ладонь о другую. Делай это до тех пор, пока не почувствуешь, что руки стали теплыми...

Теперь облокотись на стол перед собой. Сложи пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикрой ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота... Ты можешь усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов. Представь себе, что при вдохе ты стараешься наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

Комментарии для ведущего. Это упражнение ослабляет напряжение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в некоторой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.

РЕГУЛЯТОР ГРОМКОСТИ Соберитесь вместе где-нибудь в помещении и встаньте непринужденно, слегка расставив ноги. Мне нужен один доброволец. Впоследствии он станет «регулятором», контролирующим «громкость звучания» группы. Теперь я хотел бы пояснить ХОД ИГРЫ.

Пусть каждый из вас выберет одну гласную — «а», «е», «и» или «у». Пропойте эту гласную, меняя громкость — в зависимости от того, где стоит ваш «регулятор». Если он далеко, вы должны усилить звучание, если он вплотную подходит к вам, вы сбавляете звук. «Регулятор» может совершенно свободно передвигаться по помещению. Вы должны по возможности непрерывно напевать, прерываясь только для быстрого вдоха. Чтобы это не выглядело слишком механически, каждый из вас может вообразить, что он своим звуком что-то выражает какую-нибудь мысль или чувство.

Комментарии для ведущего. Это упражнение обычно бывает интересно участникам. Гласные необходимо произносить по возможности так, чтобы возникала вибрация в голове и груди. Эта вибрация раскрепощает голос, делает его более мягким, освежает мозг. Произносимые таким образом гласные служат самым действенным массажем, который можно «сделать» своему мозгу.

РИСУЕМ КАК МИКЕЛАНДЖЕЛО

Сегодня я вам предложу поработать той рукой, которой вы обычно не пишете. Для большинства из вас это — левая рука. Если вы правша, но делаете что-то левой рукой, то ваш мозг при этом получает дополнительную порцию свежей энергии.

Встань рядом со стулом, сложи кисти рук и переплети пальцы не так, как ты это делаешь обычно.

Скрести руки на уровне груди, как ты это делаешь обычно, Теперь измени положение рук так, чтобы сверху была другая рука.

Покажи, как ты смотришь в старинную подзорную трубу с единственным окуляром. Какой глаз ты используешь? Попробуй посмотреть другим глазом.

Теперь ты можешь попробовать сделать что-нибудь левой рукой: достань книгу и открой ее на странице 10. Помашь кому-нибудь из участников группы левой рукой.

Теперь попробуй писать левой рукой. Напиши левой рукой в воздухе свою фамилию.

А теперь пиши в воздухе обеими руками сразу. Попробуй двумя руками одновременно нарисовать в воздухе круг... потом треугольник... потом квадрат.

Когда ты делаешь подобные вещи, ты активизируешь свой мозг, потому что предлагаешь ему что-то действительно необычное.

И, наконец, я прошу тебя сделать следующее. Возьми за спиной левую руку правой рукой, после чего левой рукой коснись правой пятки. Теперь вернись в исходное положение, возьми левой рукой правую руку и дотронься до левой пятки правой рукой. Сделай так по три раза...

Теперь вернись на свое место и возьми лист бумаги. Напиши на нем: «ЯЧТ». Можешь сообразить, что за предложение стоит за этой аббревиатурой?

Дайте возможность группе найти ответ. Он очень простой. Аббревиатура означает: «Я — человек творческий».)

Комментарии для ведущего. Когда Микеланджело расписывал плафоны Сикстинской капеллы, он делал это попеременно то правой, то левой рукой. Задействуя обе руки, он давал работу всему мозгу в целом. Правое полушарие управляет левой стороной тела, а левое полушарие — правой. Активизация обеих сторон тела способствует — как у Микеланджело, так и у каждого из нас — взаимодействию полушарий мозга.

СТИМУЛЯЦИЯ УШЕЙ

Скорее всего, ты не слишком заботишься о своих ушах. Наверное, ты посвящаешь им внимания гораздо меньше, чем своей прическе. Но разве это справедливо? Ведь без ушей ты, например, не смог бы слушать музыку, имел бы, вполне вероятно, проблемы с памятью. Поэтому сейчас ты должен сделать кое-что для своих ушей.

Возьми обеими руками внешнюю часть ушей и потяни туда-сюда очень бережно. Массируй край уха и немного выверни его наружу. Начни с верха уха, а потом, медленно массируя, перемещайся вниз. Если хочешь, можешь при этом еще и мягко тянуть уши назад. Представь себе, как благодаря этому массажу уши твои становятся бодрыми и свежими. Сделай так пару раз. (1 минута)

Теперь сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. Так ты заботаешься о том, чтобы твои уши могли наполниться свежим кислородом. При этом полностью расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга. Ощущаешь ли ты теперь тепло в ушах? (20 секунд)

А теперь ты можешь сделать еще кое-что хорошее для своего слуха. Сделай из пальцев одной руки полушарие и прикрой им ухо. Потом кончиками пальцев другой руки пару раз постучи по этому куполу. Ты почувствуешь хлопки в костях черепа; таким образом ты возбуждаешь не только нервы уха, но и мозг. (10 секунд)

А теперь повтори то же самое для другого уха. Сделай из правой руки купол, положи его на левое ухо и похлопай по нему пару раз кончиками пальцев левой руки. (10 секунд).

Комментарии для ведущего. Это упражнение сенсibiliзирует ухо и улучшает слух. Кроме того, после него начинает отчетливее восприниматься собственный голос. Улучшение слуха также может повлиять на память. В некоторых случаях подобный массаж ушей даже вызывает из памяти информацию, которую перед тем мы напрасно пытались вспомнить. Это упражнение должно повторяться по возможности часто

ПИСЬМО НА РУКЕ

Выберите себе партнера и встаньте друг около друга. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если вы одинакового роста, то пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед правую руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Вы можете начать с распространенных букв, а потом перейти к более редким (30-60 секунд).

(Когда «слепой» научится читать с руки, задачу можно усложнить). Напишите на руке короткое слово. Решите, может ли ваш партнер читать письменный шрифт. И не забудьте - прежде чем написать новое слово, вы должны «стереть» старое (1 минута).

В заключение напишите вашему партнеру на руке маленький комплимент, потом поменяйтесь с ним ролями.

Внимательность

Игра (с 9 лет) для всех групп

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?

Звучащая сила

Игра (с 8 лет)

для всех групп

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 "Аааааа"

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха 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 радости 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 под* но 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, как звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками "Ааааа", "Иииии", "Ооооо" или "Ууууу". Вам чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Прогноз погоды

(для декоративно-прикладного и предметных кружков)

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 не выспавшимся, 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 всюду.

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.

Скульптор

Игра (с 8 лет)

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: Сочувствие возможно только тогда, когда мы знаем и можем различать свои собственные чувства. Только тогда мы можем уловить то или иное чувство, испытываемое другими. Поэтому очень важно помогать детям (все время по-разному) выявлять и обозначать словами различные свои чувства, говорить о своих чувствах с другими и иногда заниматься анализом испытываемых чувств.

В этой игре дети старшего возраста получают возможность научиться выражать свои чувства невербальным языком — мимикой и пантомимикой. Сначала вы должны будете проработать предложенные здесь чувства; потом дети смогут и самостоятельно предлагать свои варианты. Главное — научиться отделять то, что часто путают — подлинное чувство от минутного настроения.

Это игра замечательно подходит для творческой паузы, например, после долгой умственной работы.

Инструкция: Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хотела бы поиграть с вами в игру, которая называется "Скульптор". Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута времени для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, Вы можете подсказать: "Покажи мне, что твои руки любопытные" и т.д.

Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что "статуя" не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела.

Основные чувства, которые Вы можете предложить — радость, ярость, страх, нежность. Если у Вас сложилось впечатление, что дети поняли идею игры, то можно детям самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.

А этот вариант игры Вы можете попытаться провести и с восьмилетними детьми...

Разойдитесь по четверкам, встаньте так, чтобы вы могли видеть друг друга. Я хочу, чтобы вы изобразили, как могут меняться чувства. У вас есть минута времени, чтобы попробовать показать такие изменения. Например, сначала вы показываете, что вы устали, а затем усталость покидает ваше тело, и вы выглядите все бодрее и бодрее. (1 минута.)

Здесь тоже сначала сами предложите варианты. Очень хороши следующие переходы: любовь — ненависть, скука — интерес, подбострастие — властность, навязчивость — сдержанность и т.п. Когда дети поймут идею, они могут сами, посоветовавшись, предложить подобные полярности.

Рисуем чувства

Игра (с 6 лет)

Цели: Эта игра особенно хороша для детей, которые не умеют справляться со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Поэтому дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают

в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самооценности. Когда ребенок обнаруживает в себе "нехорошее" чувство, то втайне думает, что и сам он плохой.

Эта игра позволит ребенку без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует повторять эту игру.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, все, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом переписать на свою картинку.

Если дети уже умеют писать, они должны сами написать название чувства на листе. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование — хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно: когда они волнуются; когда ревнуют...

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идешь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

Теплый, как солнце, легкий, как дуновение

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Детям часто кажется, что все, что они делают — неправильно, что они всем мешают, что они и не могут быть хорошими. Эта игра — прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя «радужней».

Инструкция: Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дач всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладонки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.)

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

Анализ упражнения:

- Когда ты был напряженным?
- Когда ты был расслабленным?
- Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?
- Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?
- Почему ты сам ни на кого похож?
- Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Сад чувств

Цели: В этой игре дети смогут поговорить о том, что вызывает у них стресс, и что они потом делают, чтобы восстановить внутреннее равновесие. В конце игры они смогут пофантазировать — это поможет им потом сосредоточиться и работать с более ясной головой.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку, "Камень повествования", аудиокассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: Сядьте все вместе в круг. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многие в жизни вызывает у нас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались, когда поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызывать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот ребенок должен будет взять Камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с детьми, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. Под конец занятия подведите детей к некоторой воображаемой ситуации. В ней будет заключаться прекрасная метафора, дающая возможность воспарить духом.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вдохните и слушайте внимательно мой голос.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача — позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем

ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое — свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру... и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься этой едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты здесь сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад.

Теперь вздохни глубоко и попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй свой сад.

Анализ упражнения:

- Знаком ли тебе стресс, который приносит пользу?
- Каких стрессов ты можешь избежать?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь стресс?
- Что делают твои родные, когда испытывают стресс?
- Когда у нас в классе бывают стрессовые ситуации?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и "заправиться" энергией?
- Что больше всего понравилось тебе в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Беседа с эльфом

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: По сравнению с предыдущим это упражнение выглядит поверхностным - при всем том, что они оба лежат в одной плоскости. Дети, когда учатся хорошо обращаться с самими собой, обретают важнейшие жизненные ресурсы. Многие дети, когда они остаются одни, включают телевизор или едят сладости, они делают что-то подобное в моменты, когда им особенно хочется любви. Дети должны учиться самим себе доставлять радость: например, придумать и воплотить в жизнь какой-нибудь проект, начать тренироваться или подружиться с кем-то и играть вместе. В этой игре-фантазии ребенок встречает эльфа, который придаст ему смелости достойно заниматься самого себя.

Инструкция: Мы знаем, что другие люди могут с нами обращаться по-разному — хорошо или плохо. И с самим собой каждый из нас может обращаться так же — хорошо или плохо. Расскажите мне (с примерами), когда вы обращаетесь с собой плохо, то что вы делаете? А в каких случаях вы обращаетесь с собой хорошо? А в каких — очень хорошо? Что вы при этом делаете?

Нам всегда хочется, чтобы другие с нами хорошо обходились, и мы, собственно говоря, знаем, что должны и сами с собой так обращаться. Скажите мне, почему важны оба этих момента?

Теперь садитесь поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко...

Я сейчас буду рассказывать историю, которую ты должен будешь представить себе. Тогда ты поймешь, каким ты можешь быть приятным для самого себя. Представь два стула, которые стоят на против друг друга. Посмотри, как ты сел на один из них. (10 секунд.)

Хорошо! А прямо напротив тебя стоит второй стул. Догадайся-ка, зачем?

Здесь сидит маленький дружелюбный эльф, который пришел тебя навестить. Эльф знает тебя уже давно и хочет тебя кое-чему научить — чему-то новому и очень хорошему для тебя. Скажи эльфу: "Мне хочется от тебя узнать, какие три вещи я могу сделать, чтобы порадовать сам себя..." (10 секунд.)

Посмотри, как эльф, улыбаясь, поудобнее усаживается на стуле, и говорит: "Ты прав... Очень важно научиться делать для самого себя что-то хорошее... Бывает ведь, что ты чувствуешь себя подавленным, а рядом нет никого, с кем можно поговорить или поиграть. Тогда ты сам должен поразмыслить, что же ты хочешь делать?"

Подумай минутку над словами эльфа. Он не сказал тебе, что ты должен делать. Он сказал только, что это очень важно — сделать для себя что-то хорошее, что-то совершенно особенное, что хорошо именно для тебя... (15 секунд.)

"Скажи мне, — говорит затем эльф, — как ты можешь сделать себе приятное?" Ты смотришь эльфу в глаза и думаешь, что ответить ему. Неожиданно у тебя возникают три мысли о том, как ты можешь доставить себе радость и быть довольным собой. И ты говоришь: "Да, эти три вещи я сделаю сегодня для себя..." Произнеси это последнее предложение очень тихо и повтори его себе еще раз.

Мысль номер один... Запомни очень точно, что ты сказал эльфу. Мне хотелось бы это услышать после того, как история закончится... (30 секунд.)

Теперь второй ответ, что пришел тебе на ум... Скажи сейчас его эльфу и сохрани в памяти. (30 секунд.)

А теперь — третья мысль... Прекрасное чувство — знать, что ты сегодня делаешь что-то хорошее для себя. И ты скажи: "Дорогой эльф, это — мой третий ответ". И снова хорошенько запомни это, чтобы потом мне рассказать... (30 секунд.)

А теперь пришло время попрощаться с эльфом. Он очень рад, что ты его понял. Если тебе позже понадобятся новые мысли, ты сможешь снова позвать эльфа и поговорить с ним.

Потянись и возвращайся снова к нам, в наш класс. Открой глаза — ты теперь свеж и бодр.

Анализ упражнения:

- Какой была твоя первая мысль?
- Какой была вторая мысль?
- Какой была третья мысль?

Акулы и матросы

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Для этого упражнения Вам понадобится много свободного пространства. В зоне игры не должно находиться никакой мебели с острыми углами и прочих препятствий. С помощью этого упражнения дети могут вступить в честную борьбу и померяться между собой в силе, ловкости и решительности.

Время от времени Вы можете использовать данное упражнение в качестве зажигательной разминки перед занятиями, в которых необходим хороший контакт между детьми. Особенно эта игра эффективна в ситуациях, когда класс ведет себя слишком шумно, когда детям не хватает движения, или когда в группе проявляются признаки скрытой напряженности. Во всех этих случаях игра "Акулы и матросы" помогает установить и закрепить в группе благоприятный психологический климат.

Материалы: Мел или скотч для разметки круга диаметром примерно в 5 метров. Вы можете придать "кораблю" и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

Инструкция: бы видите перед собой на полу большой круг, начерченный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса вытягивают в море полностью, то он превращается в акулу.

Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Сейчас я вам расскажу. Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и окружающим ставится труднее сдвинуть вас с места.

Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться еще одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: "Стоп!", тогда (борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда "Стоп!" крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделиться на команды. Одна половина детей "забирается на корабль", а вторая становится "акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна".

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Кого ты тянул?
- Все ли дети боролись по-честному?
- Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
- Смогла ли одна из команд победить?

Тряпичная кукла и солдат

Игра (с 6 лет) для всех групп

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Путешествие на облаке

Игра (с 6 лет) для всех групп

Цели: Эта игра поможет привести детей в "рабочее" состояние перед началом занятий.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблаговари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Водопад

Игра (с 6 лет) для всех групп

Цели: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Пять этажей

Игра (с 8 лет) для всех групп

Цели: Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

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

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано "Классная комната" (это наш класс), на второй — "Чудесное спокойное место", на третьей — "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой — "Встреча с другом, которого ты давно не видел".

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотришься вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 минуты)

Теперь приходит время возвращаться назад. Прощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано "Классная комната". Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

Смеяться запрещается

Игра (с 6 лет) для всех групп

Цели: Это хороший способ успокоить возбужденную группу и создать у нее сосредоточенное и радостное настроение. В ходе игры каждый ребенок получает возможность восстановить свои силы и заново сконцентрировать внимание.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и,

разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

Танцующие руки.

Игра (с 6 лет)

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра дает им прекрасную возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Материалы: Большие листы оберточной бумаги (или старые обои), клейкая лента, цветные мелки. Игра сопровождается оживленной музыкой.

Разложите оберточную бумагу длинной полосой на полу. (Другой вариант состоит в том, чтобы прикрепить листы клейкой лентой к столу и дать детям возможность рисовать стоя).

Инструкция: Возьмите, пожалуйста, каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок нравящегося вам цвета. Теперь лягте, пожалуйста, спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге.

Двигайте руками в такт музыке. Потом вы сможете посмотреть, что у вас получилось. (2-3 минуты)

Бумажные мячики

Игра (с 6 лет)

(для декоративно-прикладного и предметных кружков)

Цели: Эта игра дает детям прекрасную возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя. Она также позволяет им сбросить свое беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 минуты)

Дрожащее желе

Игра (с 6 лет)

(для декоративно-прикладного и предметных кружков)

Цели: Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрас-

ным завершением урока.

Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Ритмические хлопки

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: Это потрясающая игра хорошо подходит для больших групп. Дети могут выразить в ней свое беспокойство, фрустрацию, скуку, усталость или чувство одиночества. В начале игры неизбежен звуковой хаос. Однако постепенно из этого хаоса может возникнуть ритмическая структура, объединяющая всех участников. Некоторые группы находят общий ритм, в других же появляется несколько ритмов, которые дополняют друг друга.

Инструкция: Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: "Стоп!"

Вещи, дарящие радость

Цели: Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для принесения в класс щепотки оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

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

Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья. (1 минута)

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Теперь потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.

Дотянись до звезд

Игра (с 10 лет)
для всех групп

Цели: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

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

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Глубокий сон

Игра (с 10 лет)
(для хореографического и спортивного направления)

Цели: Это прекрасный и эффективный способ как следует расслабиться. Дети работают в парах и по очереди помогают друг другу достичь более глубокого расслабления.

Инструкция: Разделитесь на пары и договоритесь, кто в каждой паре будет **А**, а кто — **Б**. **А** должен лечь на пол и представить себе, что он (или она) глубоко заснул и ему что-то снится. **Б** должен начать осторожно двигать ноги и руки **А**. Тот, кто лежит, представляет себе, что его руки и ноги так глубоко спят, что он лишь едва чувствует то, что делает с ним **Б**. **Б** может, например, медленно поднимать и опускать руку **А** или же осторожно сгибать и разгибать ее в локте. Все эти движения делайте аккуратно и нежно, чтобы не разбудить своего партнера. (Через 2 минуты дети меняются ролями)

Дирижер

Игра (с 10 лет)
для всех групп

Цели: Эту игру можно использовать для того, чтобы восстановить потраченную энергию и вернуть детям бодрость и живость. Ее условием является хорошее знакомство членов группы между собой и их готовность вместе работать и смеяться.

Материалы: Во время игры используйте запись оживленной инструменталь-

ной музыки, по возможности, в нарастающем темпе.

Инструкция: Я хочу предложить вам небольшой перерыв, который может улучшить ваше настроение. Вы готовы?

Пожалуйста, встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. (Включайте музыку)

Представь себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хочешь, можешь слушать с закрытыми глазами. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушивайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром... Отлично!

Двигай теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твоё тело. Дирижируй всем своим телом и реагируй на слышимые тобой звуки каждый раз по-новому. Ты можешь гордиться тем, что у тебя такой хороший оркестр! Музыкантам нравится играть под твоим руководством, и они все время смотрят на тебя...

Сейчас музыка кончится. Открой глаза и устрой себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Коровы, собаки, кошки

Игры (с 6 лет)

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: В этой прекрасной разогревающей игре соединены движения, звуки и юмор. Дети учатся внимательно слушать, получая при этом удовольствие и имея возможность вступать друг с другом в контакт. Вы можете использовать эту игру в начале урока или при переходе к новому этапу работы.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. (По очереди шепчите детям на ухо: "Ты будешь коровой", "Ты будешь собакой", "Ты будешь кошкой")

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас "заговорить" так, как "говорит" ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые "говорят" так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идёте уже вдвоем и вместе издаёте звук этого животного, чтобы найти других детей, "говорящих" на вашем языке. Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой и кошкой... Начали!

Три лица

Игра (с 6 лет)

(для вокального и хореографического направлений)

Цели: Все дети любят сюрпризы. Игра "Три лица" дарит ученикам сюрприз и, кроме того, позволяет им задействовать свою интуицию и любовь к подражанию. Задание состоит в том, чтобы без слов достичь совпадения выражений лица. Если это удастся, дети начинают гордиться и спрашивают себя, как это вообще у них могло получиться. Вы можете предлагать эту игру перед началом различных занятий, особенно в том случае, если при их проведении будут необходимы сотрудничество и интуиция.

Инструкция: Я покажу вам сейчас три выражения лица. При этом я хочу, что-

бы вы мне подражали.

Сначала я покажу вам печальное лицо. Вспомните, как выглядит грустный человек. А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль?

Сейчас я покажу вам свирепое лицо. Все представили, как это выглядит? Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки...

Третье лицо — счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руку к сердцу...

Вы поняли, как выглядят эти три лица? Давайте попробуем еще раз: печальное, свирепое и счастливое...

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своим партнером спиной к спине. Давайте еще раз повторим все три выражения лица. Сделаем все по очереди печальное лицо, свирепое, а потом счастливое... Теперь вы сами будете выбирать одно из трех лиц. Когда я сейчас досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться к партнеру и показать ему выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер. Готовы? Раз, два, три... Покажите свое лицо партнеру. Какая пара выбрала одно и то же лицо?

Дайте детям возможность еще немного потренироваться самим. Затем объедините пары в четверки. Каждая пара в четверке должна шепотом договориться, какое выражение лица она хочет показать другой паре. Потом пары становятся спиной друг к другу, и Вы снова даете команду. Увеличивайте количество человек в группе до тех пор, пока весь класс не разобьется на две больших команды.

Если Вы играете в эту игру с более старшими детьми, можно дополнять предлагаемые выражения лица соответствующими звуками и жестами. Это дает детям больше свободы в игре и делает ее еще увлекательнее.

Волшебный ящик

Цели: Здесь дети могут использовать свой актерский талант и способность понимать символические жесты и движения. Это хорошее упражнение для разогрева. Оно весело и интересно побуждает детей сосредоточить свое внимание на группе.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, вокруг. Представьте себе, что я принесла большой волшебный ящик. (Поставьте воображаемый ящик в центре круга и покажите, как он открывается) Поскольку ящик волшебный, внутри него есть все, что только существует на свете. Кто-нибудь из вас может подойти к ящику и, не говоря ни слова, что-то из него "вытащить". Он должен будет без слов, т.е. одними движениями и жестами, показать нам, что он вытащил, что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Если кто-то догадается, какой предмет был извлечен из волшебного ящика, он может присоединиться к показывающему. А тот, в свою очередь, скажет, правильно ли его поняли.

Я покажу вам, как это делается... (Например, Вы можете "вытащить" ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь. Позаботьтесь о том, чтобы во время каждой игры, по меньшей мере, три-четыре ребенка имели возможность показать свою пантомиму).

Что я делаю?

**Игра (с 6 лет)
для всех групп**

Цели: В эту игру с воодушевлением играют, прежде всего, младшие дети. Она хорошо подходит в качестве разогревающего упражнения. Принесите в класс какой-

нибудь предмет, например, веник. Комичность этой игры строится на том, что дети используют его в пантомиме как что-то другое, например, как гитару или лошадь. При этом дети находят бесконечное количество вариантов использования предмета.

Материалы: Метла, веник или любой другой предмет, для которого вы сами можете придумать много вариантов использования не по назначению.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла сюда метлу. Но это не обычная метла, а волшебная, она может превращаться во множество разных вещей. Мы будем передавать эту метлу друг другу по очереди, и каждый из вас может выйти в центр круга и без слов показать нам, в качестве чего он будет ее использовать. Кто первым из зрителей догадается, о чем идет речь, должен об этом сказать.

Я покажу вам сейчас, как это делается. (Возможно, Вам доставит удовольствие использовать метлу в качестве скаковой лошади и продемонстрировать детям, как вы скачете по лугам и полям) Если кто-нибудь догадался, что я делаю, то пусть он крикнет об этом.

Прочисти мозги!

Игра (с 10 лет) для всех групп

Цели: Предлагаемый здесь комический ритуал разом решает несколько различных задач:

— создает веселое настроение в классе — дает детям возможность немного подвигаться

— создает в группе то замечательное единство, которое легко возникает во время совместной физической деятельности ее участников.

Инструкция: Все ненадолго встаньте и немного потянитесь.

Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума. Вытянитесь вверх, как будто вы хотите достать до потолка, потянитесь во все стороны, раскинув руки как можно шире, и напрягите все свои мышцы! Теперь встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 сантиметрах от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха. У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть нить туда-сюда, от одного уха к другому... Оглянитесь вокруг и смотрите, как мы делаем то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз — два, раз — два! Влево — вправо, влево — вправо! Знаете, кто вы сейчас? Вы - умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое ваших голов, так что огонь вашего познания может теперь гореть ярким светом, и вы снова готовы к новым открытиям.

Спокойное место для размышлений

Игра (с 9 лет)

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: Это чудесное воображаемое путешествие, напоминающее детям о том, что очень часто ответы на важные вопросы находятся внутри них самих.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы назвать мне вопросы, о которых ребята вашего возраста больше всего любят говорить со своими друзьями, братьями и сестрами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые ваши сверстники больше всего любят обсуждать со своими мамами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые вы и ваши друзья больше всего любят обсуждать со своими папами?

Теперь я хочу, чтобы вы некоторое время поразмышляли и придумали вопрос, на который вам очень хочется узнать ответ. У всех есть такие вопросы? Кто уже придумал такой вопрос, поднимите руку. Я хочу показать вам, каким образом вы сами сможете ответить, полностью или частично, на свой вопрос.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия — такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и все, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть итак, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (30 секунд.)

В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Теперь возьми листок бумаги и нарисуй картину. Ты можешь нарисовать то место у моря, где ты сейчас был, или то чувство, которое ты испытал, или твой вопрос, или полученный ответ. Нарисуй то, что ты считаешь нужным. (10 минут. В заключение дайте детям возможность небольшими группами обсудить свои рисунки).

Анализ упражнения:

- Получил ли ты какой-нибудь ответ на свой вопрос?
- Изменился ли твой вопрос?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?

Принц-на-цыпочках

**Игра (с 6 лет)
для всех групп**

Цели: Это еще один шуточный ритуал, который можно использовать довольно часто, и от многократного повторения он только выигрывает. Этот ритуал служит для того, чтобы вернуть не в меру расшалившийся класс к сосредоточенности и спокой-

ствию.

Инструкция: Встаньте и как следует потянитесь. Я хочу, чтобы вы показали мне, как вы можете таинственным образом превратить шумную классную комнату в учебную мастерскую, где царят спокойствие и сосредоточенность. Пусть кто-нибудь из вас начнет игру. Это будет Принц-на-цыпочках (Принцесса-на-цыпочках). Тихими неслышными шагами Принц подойдет к кому-нибудь из вас, легко дотронется до кончика вашего носа, а затем направится к кому-то следующему. Тот, до чьего носа дотронулся Принц, будет так же бесшумно следовать за ним. Каждый, кто таким образом станет членом королевской свиты, должен будет держаться с королевским достоинством, т.е. спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться до тех пор, пока все вы в нее не войдете. В этот момент Принц-на-цыпочках должен будет обернуться к своей свите, раскрыть руки, как бы обнимая всех, и сказать: "Благодарю вас, господа". После чего все возвращаются на свои места.

Радуга

Игра (с 9 лет) для всех групп

Цели: Это прекрасный коллективный ритуал — он освежает детей, улучшает настроение, укрепляет их уверенность в себе и стимулирует готовность к общению. Он оказывает на группу весьма благотворное тонизирующее воздействие, так необходимое перед каким-нибудь тестом или контрольной работой.

Инструкция: Конечно же, все вы не один раз видели радугу. Может ли кто-нибудь из вас назвать все цвета радуги? Запомните простое предложение, с помощью которого вы легко сможете назвать все цвета радуги и порядок их следования, потому что первые буквы слов этого предложения совпадают с первыми буквами названий цветов радуги. Каждый **О**хотник **Ж**елает **З**нать, **Г**де **С**идит **Ф**азан. Запомнить очень легко: Каждый — Красный, Охотник — Оранжевый, Желает — Желтый... Кто из вас может продолжить? Замечательно! А может кто-нибудь мне сказать, как пахнет воздух в то время, когда на небе мы наблюдаем радугу?

Мы видим радугу после того, как небо освежило землю дождем. Прежде всего, дождь прибывает к земле и смывает всю пыль. Воздух свеж и прозрачен, и полосы радуги показывают нам как бы красоту в чистом виде. Сейчас мы воспользуемся цветами радуги для того, чтобы наш дух стал свежим и незамутненным, свободным от всего неприятного: от всех забот, волнений и нерадостных мыслей. Встаньте и начните двигаться по комнате.

Сначала представьте себе, что вся комната наполнена красным воздухом. Смотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий нас, и вдыхайте его свежесть. Если хотите, вы можете даже дотронуться до этого чудесного красного сияния или почувствовать его чудный аромат... (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него... Вам не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Смотрите, теперь воздух вокруг нас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах 1 солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь к нему... (15 секунд)

Цвет окружающего нас воздуха снова изменился... Теперь он издает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну! Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат... (15 секунд)

Чудеса продолжаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цветку бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Расправьте руки как крылья и медленно парите в голубом пространстве... (15 секунд)

Смотрите, воздух вокруг нас постепенно сгущается, и его цвет от голубого плавно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд! Синий воздух кажется более плотным, его хочется раздвигать руками, как воду... (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте его глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады... (15 секунд.)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет сейчас нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте, как вы их ощущаете. Теперь медленно и спокойно идите к своему месту.

Тихие и громкие голоса

Игра (с 6 лет)

(для декоративно-прикладного, вокального и предметных кружков)

Цели: Эта игра помогает детям, заходя в класс, вспоминать о том, что разговаривать можно громкими и тихими голосами. Одновременно с этим она служит как бы мостиком для перехода от шумной перемены к сосредоточенной учебной деятельности.

Материалы: Полиэтиленовый или бумажный пакетик для покупок, который предварительно Вы можете как-нибудь оформить.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, каким голосом вы разговариваете, играя на школьном дворе или во время перемены? Что происходит с вашим голосом, когда мы все приходим в класс и начинаем работать? Почему в классе нам нужны тихие голоса?

Я принесла вам красивый пакетик. Когда вы заходите в класс, вы можете сложить свои громкие голоса с улицы и перемены в этот пакетик, чтобы они никому не мешали и ни у кого не вызывали боли в ушах. Кто хочет обойти с этим пакетиком класс и собрать в него все громкие и шумные голоса?

Анализ упражнения:

— Доставляет ли тебе удовольствие говорить и кричать на перемене громким голосом?

— Трудно ли тебе говорить в классе более спокойным и тихим голосом?

— У кого в вашем классе особенно красивый и сильный голос?

— Кто из вашего класса умеет говорить спокойным громким голосом?

— Нравится ли тебе голос учителя? Кажется ли он тебе интересным и богатым оттенками?

Большие пальцы вверх, шепчем все вместе

Игра (с 6 лет)

(для декоративно-прикладного и предметных кружков)

Цели: Нередко бывает, что все дети одновременно хотят выкрикнуть ответ на вопрос. Предлагаемая игра побуждает их останавливаться и делать паузу, прежде чем сказать» ответ Они учатся сосредоточению, а более медлительные дети получают больше времени для размышлений.

Инструкция: Я хочу задать вам сейчас несколько вопросов. Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все получат достаточно времени для размышлений, и я увижу много» поднятых вверх пальцев, я начну считать: "Раз, два, три..." На счет "три" вы все вместе должны будете прошептать мне ответ.

— Можете ли вы мне сказать, какой сегодня день недели?

Другие возможные вопросы:

- Как называется наша школа?
- Как зовут директора нашей школы?
- Как называется улица, на которой стоит наша школа?
- Сколько учеников в нашем классе?
- Сколько минут длится урок?
- Сколько минут продолжается большая перемена?

И т.д.

Для того чтобы побудить детей к сотрудничеству, Вы можете в заключение дать им возможность поработать в парах. Задайте вопрос, и пусть пары ищут ответ. Затем Вы можете по очереди подходить к каждой паре и спрашивать партнеров: "Вы можете одновременно ответить на мой вопрос? Раз, два, три!"

Доброе утро!

Цели: Используемый в игре микрофон поможет вам начать занятия нетрадиционным, особым, образом, укрепляющим чувство собственного достоинства детей и единство класса. Каждый ребенок получает возможность поприветствовать своих одноклассников и рассказать, что его в этот день радует, что он хочет сделать, какое у него настроение. Это чрезвычайно эффективный ритуал, он пробуждает у детей интерес, стимулирует их готовность прислушиваться друг к другу и, самое главное, дарит им возможность почувствовать себя в центре всеобщего внимания.

Материалы: Любой микрофон (старый, игрушечный или самостоятельно сделанный).

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: "Доброе утро!" и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома.

Может случиться, что некоторые из детей не захотят ничего говорить. Не настаивайте. Когда Вы будете проводить этот ритуал впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей.

Микрофон можно использовать в самых разных ситуациях: когда кто-нибудь из детей дает инструкцию классу; поет песню, рассказывает что-нибудь смешное или интересное.

Посылай и воспринимай уверенность

Игра (с 10 лет)

для всех групп

Цели: При благоприятной психологической атмосфере в классе дети сопереживают радостям и заботам друг друга. Этой игрой мы даем им возможность потренироваться в соучастии и сопереживании. Наиболее эффективна эта игра в том случае, когда ей предшествует определенная подготовка, лучше всего — игра-фантазия "Посылай хорошие чувства".

Аналогично, можно посылать и воспринимать не только уверенность, но и другие не менее важные вещи, например, здоровье, радость, надежду и т.д. Уверенность же имеет особенное значение для детей, например, перед контрольной работой.

Инструкция: Сядьте все вокруг. Есть ли среди вас кто-нибудь, кому прямо сейчас пригодилось бы немного дополнительной уверенности или веры в себя?

Пусть эти ребята встанут в середину круга. (Дайте возможность одному-двум детям встать в середину круга.) Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что над тобой — чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается к тебе... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света тебе становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с твоим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы все сейчас пошлем Олегу и Кате. (Назовите имена стоящих в середине круга детей.) Пусть солнце спускается сверху к твоей голове... И пусть оно наполняет тебя своим теплом и уверенностью... Вот ты уже ощущаешь это тепло, эту уверенность каждой клеточкой своего мозга...

Теперь пусть солнышко опустится на твое лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощути, как уверенность струится по всему твоему телу и делает тебя сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполняет и твои бедра, ноги, колени, ступни... Почувствуй, как все твое тело наполняется уверенностью, и ты ощущаешь себя все более и более сильным...

Теперь сосредоточь свое внимание на Олеге и Кате... Поделись наполняющей тебя уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошли ее ребятам. (10 секунд)

Олег и Катя, принимайте направленные вам чувства. Чтобы легче воспринимать нежность и заботу группы, раскройте внутренне навстречу этим чувствам. Ощутите, как внутри вас самих возникает все больше и больше уверенности, веры в собственные силы... (10 секунд)

Удерживай, пожалуйста, в себе наполняющие тебя ощущения. Сохрани их в памяти до того времени, когда тебе понадобится уверенность — для самого себя или чтобы поделиться с другими.

Теперь медленно возвращай свое внимание назад в класс. Потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открой глаза и вернись к нам совершенно бодрым и свежим.

Анализ упражнения:

- Что ты испытывал, когда группа посылала тебе чувство уверенности?
- Слышал или видел ли ты ли что-нибудь?
- Тебе в голову приходили какие-нибудь мысли или внезапные озарения?
- О чем ты думал и что чувствовал, когда посылал другим уверенность?

Обратите внимание детей на то, что нет необходимости сразу понимать такого рода опыт. Нередко понимание приходит позднее. Вы можете развить эту игру дальше, предложив детям нарисовать, как они посылают или воспринимают уверенность. Будет совсем замечательно, если дети еще сочинят короткие стихотворения, описывающие их чувства, в то время как они посылают или воспринимают уверенность.

Поговорим о чувствах

Игра (с 9 лет)

(для вокального, хореографического и спортивного направлений)

Цели: Мы все слишком мало используем возможность рассказывать другим о своих чувствах и, таким образом, один из важных аспектов общения нередко оказывается пренебрегаемым. Такая практика оказывает парализующее влияние на наши жизненные силы и делает взаимоотношения с другими людьми излишне сухими и скучными. Поэтому важно научить детей тому, что говорить о чувствах — нормально и правильно, что это даже доставляет удовольствие и укрепляет уверенность в себе. Поэтому старайтесь снова и снова предоставлять детям возможность немного по-

тренироваться в разговорах о чувствах. Тем самым вы будете не только стимулировать их личностное развитие, но и улучшите понимание ими литературы, истории, социологии и т.д.

Инструкция: Разделитесь на пары. Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, вы можете назвать за одну минуту. Каждый раз, когда один из вас будет называть какое-то чувство, о котором ранее не шла речь, второй должен будет громко считать.

Это выглядит примерно так: один из партнеров говорит: "Любовь", другой считает: "Один", затем вновь первый говорит: "Гнев", а второй считает: "Два", и т.д.

Через минуту спросите, какая пара назвала больше всех чувств...

Теперь скажите мне, какие чувства испытывал каждый из вас, когда мы писали последний диктант... (30 секунд)

А теперь скажите, пожалуйста, какие чувства вы испытывали вчера, когда ваши мама или папа вернулись домой после работы... (30 секунд)

И, наконец, скажите, какие чувства вы испытывали, когда последний раз что-то сломали... (30 секунд)

Дайте еще пару заданий подобного рода, соответствующих уровню развития детей. Если во время ответов Вы заметите у кого-то из отвечающих скованность и смущение, не настаивайте, давайте слово другим. В конце концов, своими чувствами люди делятся обычно только с близкими и друзьями.

Анализ упражнения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

БЛОК «РАЗВИТИЕ ГРУППОВОГО СПЛОЧЕНИЯ, РАЗВИТИЕ КОЛЛЕКТИВА, НАВЫКИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ГРУППЕ»

Необходимым условием проведения игр является создание благоприятной, безопасной, принимающей атмосферы. Для чего можно использовать и принимать группой **правила работы**.

- Например:**
- 1. Не драться**
 - 2. Не кусаться**
 - 3. Не обзывать**
 - 4. Уважительно относиться к другому**
 - 5. Высказываться от своего имени, и только то, что думаешь или что чувствуешь сам**

Проводить игры желательно, когда дети сидят в кругу (каждый видит каждого, и все находятся в разных условиях).

ПРИЛОЖЕНИЕ - ИГРЫ

Варианты игр: для всех групп и возрастов

Имя + любимое имя + нелюбимое имя

Каждый ученик представляется, называет свое имя, которым его называют близкие люди (ласковый вариант имени) и тот вариант имени, который ему не нравится, когда его называют. В конце озвучивается имя, которым бы ребенок хотел, чтобы его называли (возможно написание визиток).

Имя + качество

Каждый участник называет свое имя и свое качество личности на каждую или одну букву имени.

Имя + ассоциация

Каждый участник называет свое имя и ассоциацию (с кем или с чем он мог бы себя ассоциировать).

Имя + жест

Каждый участник называет свое имя, делает шаг вперед в центр круга и показывает какой-либо жест, группа хором повторяет имя и жест.

«Снежный ком»

По кругу каждый называет свое имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

«Вася-Вася»

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называет свое имя, во время второго имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

«Взаимные претензии»

Группа разбивается на пары. В каждой паре каждый рассказывает себе то, что хочет. Потом каждый представляет своего партнера группе. (Возможно обсуждение). Примерные вопросы: Что понравилось больше представлять или слушать, как тебя представляют? Было ли то, что партнер забыл о тебе сказать? Легко или трудно было представлять партнера?)

Конкурс хвастунов. (Дети сидят в кругу)

Инструкция: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс - конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например: «Лена очень умная, красивая, быстро бегают, весело смеется» и т.п. (В незнакомой группе возможно выполнение упражнения в парах, с предварительной работой, заключающейся в том, что каждый рассказывает своему партнеру о себе нечто хорошее, чем можно похвастаться)

После того как будет пройден круг, дети определяют победителя - лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

Поём имя

Инструкция: «Представляем себе, что мы разучились разговаривать, и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. Давайте поиграем в такое знакомство. По очереди каждый из вас «споёт» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все дети».

Ласковое имя

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Важно запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все участники назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а, кроме того, произнести его ласковое имя.

Рисуем имя

Инструкция: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они походи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать». (Перед каждым участником лежат цветные карандаши и лист бумаги).

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки группе. Ведущий может попросить объяснить выбор цвета и имени.

Маленькое имя

Инструкция: «Представим себе, что вы вдруг стали маленьким. Давайте теперь будем бросать друг другу мяч, называя имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает позу маленького ребенка какого хотите возраста. Все остальные повторяют его позу и хором повторяют его имя».

Когда все дети примут позу маленьких, можно провести обсуждение того, что почувствовали при этом дети, почему был выбран именно тот или иной возраст «маленького ребенка».

Паровозик

Инструкция: Сейчас мы будем играть в интересную игру «Паровозик». Вначале мы выберем паровозика, он будет в одиночку «ездить» по кругу, громко приговаривая «чух-чух-чух». Потом «паровозик» соскучится и подъедет к любому участнику группы со словами: «паровозик чух-чух-чух» и назовет свое имя. Тот ребенок, к которому подъехал «паровозик», в ответ называет свое имя и становится новым «паровозиком», а второй его «вагоном». Новый «паровозик» с вагоном продолжает дви-

жение по кругу, затем подъезжает к любому ребенку со словами: «паровозик чух-чух-чух» и называет свое имя и имя своего «вагона». Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети. Если «паровозик» ломается, то есть кто-то из детей забывает имя своего «вагона», то игру лучше начать сначала.

Цветок - имя

Инструкция: Давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто-то сможет что-нибудь услышать, например, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который бы могли назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза.

После выполнения упражнения можно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами. Цветок можно нарисовать.

Потеряшка

Инструкция: «Давайте представим себе, что мы с вами в лесу. Что мы делаем? Конечно, собираем грибы или ягоды. Но один из нас потерялся. Мы очень обеспокоены и громко и ласково по очереди зовем его, например: «Ау, Сашенька!». «Потерявшегося» мы поставим спиной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал».

Модификация: Один ребенок отходит в сторону. Остальные дети по очереди представляют себя братцем Иванушкой, которого Баба-Яга с камнем на шее бросила в озеро, и по имени зовут первого ребенка, просят помочь: «Сашенька, помоги!».

Мы очень любим

Инструкция: «Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все - мама, папа, бабушка, дедушка или друзья - словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мячик, а мы - придумывать и называть его ласковое имя».

Маленький принц

Детям предлагается вспомнить Маленького Принца (Де Экзюпери) и его собственную планету. Затем представить, что у каждого тоже есть своя планета и затем свою планету нарисовать. При обсуждении можно опросить детей, какого размера эта планета, кто на ней живет и можно ли добраться на эту планету.

Волны

Инструкция: «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывает небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатываются на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающиеся» становятся в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько поговаривают свои слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

Ладошки

Детям предлагается положить свою левую ладонь на лист бумаги, раздвинуть пальцы. Затем обвести ее контуры карандашом и на каждом пальце написать, что либо хорошее о себе от первого лица «Я - красивая», «Я - сильный» и т.д. Затем ведущий собирает «ладошки», по очереди читает их группе, а дети догадываются, кому какая «ладошка» принадлежит.

Заяц - Хваста

Инструкция: «А теперь вспомним сказку про Зайца - Хвасту и тетку Ворону. В сказке Заяц стоял на пенечке перед другими зайцами и хвастал: «Я самый умный, я самый смелый, хитрый» А тетка Ворона потрепала его за ушко и не разрешила хвастаться. А потом прибежали собаки, поймали тетку Ворону и начали её трепать, а Заяц помог ей освободиться. И увидела Ворона, что Заяц - не хваста, а молодец. А сейчас каждый из вас побудет немножко Зайцем - Хвастой, встанет на стул и очень громко проговорит: «Я самый - самый...» Не у всех детей получится с первого раза похвастаться, многие дети будут стесняться выполнять упражнения. Его выполняют практически все дети.

После того как все дети побывают «Зайцем», можно предположить им подумать о том, что большинство детей на само деле не хвастались, а говорили правду о себе. Можно предложить детям снова на стульчике повторить фразу о себе, только без слов «самый - самый», а группе хором повторить ту же фразу, например: «Ты умный, красивый, ласковый».

Я умею

Инструкция: «Давайте поиграем в игру «Я умею». По кругу по очереди каждый будет называть имя и какое-нибудь свое умение, например, «быстро бегать», «забивать гвозди», «выращивать цветы» и т.п. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не умеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто останется в круге до конца. После окончания игры можно вспомнить те сферы умений, которые были забыты детьми.

Волшебники

Инструкция: «Давайте теперь попробуем сами стать волшебниками. Кто хочет попробовать? Кандидату в волшебники мы завяжем глаза и предложим догадаться, кто из детей будет подходить к нему, ощупывая кисти рук этого ребенка. Посмотрим, кому действительно удастся стать настоящим волшебником».

Ведущий подводит к «кандидату в волшебники» по очереди 3-4 ребенка. После завершения упражнения можно обсудить, как детям удалось правильно догадаться, на какие игрушки они ориентировались.

ИЩИ И НАЙДИ

(с 8-ми лет)

для вокального, хореографического и спортивного кружков

Разойдитесь, пожалуй-

ста, по парам и встаньте друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера — так, чтобы вы могли его (её) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, что бы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, какова ширина его плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризующих облик вашего партнера. (2 минуты)

Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. (15 секунд) А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде чем открыть глаза, назовите его имя. (Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле — не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.)

Комментарии для ведущего. Для этой игры нужна атмосфера доверия. Для некоторых участников задача расхаживать по комнате с закрытыми глазами может оказаться весьма сложной, так как зрительный контроль при этом отсутствует, зато эти функции отданы рукам и ушам, а этот абсолютно новый способ ориентировки должен быть сначала освоен. Но когда партнеры находят друг друга, то это — явное переживание успеха. Это создает у каждого участника ощущение, что он в состоянии решить сложную проблему.

СЧЕТ ДО 10-ти

(с 9-ти лет)

для хореографического, спортивного и предметного кружков

Пожалуйста, соберитесь все вместе. Для начала образуйте группы по три человека. Теперь все трио должны объединиться попарно так, чтобы у нас получились шестерки... а теперь эти шестерки должны объединиться так, чтобы получились команды по двенадцать человек... Встаньте, пожалуйста, командой в один тесный круг, плечом к плечу. Просьба моя к вам будет очень простой: вам надо посчитать от 1 до 10. В каждой группе один из участников может начать счет, сказав: «Раз», затем следующий может заговорить и сказать: «Два» и т.д. Однако в этой игре действуют несколько особых правил:

— В один момент времени может говорить только один человек.

— Если два участника заговорили одновременно, то команда должна начать счет сначала.

— Вы не имеете права договариваться заранее или как-то специально организовывать вашу стратегию поведения в этой игре. Стратегии могут быть разными. Например, счет по кругу или через одного. Все это не разрешается. Вы должны действовать спонтанно.

Вы готовы? Тогда становитесь плечом к плечу и начинайте!

Комментарии для ведущего. Когда группа выполняет это упражнение впервые, достичь вроде бы простого результата довольно трудно — для этого требуется множество попыток и достаточно много времени. Если же сделать это упражнение ритуальным (например, выполнять его в начале каждого занятия), то через некоторое время участники научаются взаимодействовать нужным обра-

зом, и вся игра занимает одну минуту. Несмотря на это, для достижения результата от участников всегда требуется самодисциплина, внимание друг к другу (особенно к невербальным проявлениям) и умение слушать других. Поэтому, досчитав до конца, команда испытывает удовлетворение и гордость.

СЛЕПОЙ АВТОМОБИЛЬ

(с 9 лет)

особенно рекомендуется для хореографического, спортивного направлений
(а также используется в работе со всеми группами)

Разбейтесь на пары и встаньте друг за другом. Тот, кто впереди — «автомобиль», тот, кто сзади — «шофер». Стоящий впереди должен закрыть глаза, а «водитель» должен управлять всеми движениями «слепого автомобиля», употребляя определенные сигналы:

- когда он нажимает пальцами на позвоночник партнера, это означает, что тот должен «ехать» прямо;
- когда он нажимает на левое плечо, это означает — «поверни влево»;
- когда он нажимает на правое плечо, это означает — «поезжай направо» (чем больше при нажатии подается вперед плечо, тем круче должен быть поворот);
- когда «водитель» кладет ладонь на затылок впереди стоящего, это означает, что тот должен «подать назад»;
- когда «водитель» убирает руку и вообще не трогает «автомобиль», это означает — «стоп»;
- когда «водитель» усиливает давление, это означает — «быстрее».

Повторите сигналы еще раз. Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» поехал влево? Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» поехал медленнее? Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» затормозил? Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» дал задний ход? Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» поехал направо? Что ты должен сделать, чтобы «автомобиль» поехал прямо? Хорошо. Каждый «водитель» отвечает за безопасность своего «автомобиля». Внимательно следите за другими «транспортными средствами» и избегайте столкновений.

Теперь мы можем «отправляться в путь» (2 минуты, после чего повторите игру еще раз, поменявшись ролями).

СЕКРЕТ МАГА **(подростковый)**

для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете попробовать раскрыть тайну волшебника. Один из вас будет Магом и сядет вот здесь. Каждый из вас может подойти к Магу и пожелать что-нибудь. Можно пожелать много денег, крепкого здоровья, хороших друзей, отличной памяти и т.д. Ваше желание может быть реалистичным, фантастичным, юмористическим или серьезным. Проблема только в том, что Маг на некоторые желания реагирует позитивно, говоря: «Да будет так!» Но на другие желания он реагирует негативно, говоря: «Нет, так не будет!» Ваша задача — догадаться, почему Волшебник говорит иногда «да», иногда - «нет». Он это делает не просто так, а в соответствии с секретным правилом, которое я напишу ему на бумажке. Тот, кто поймет это секретное правило и будет вести себя в соответствии с ним, будет получать позитивный ответ на каждое свое желание. Сейчас я передам Волшебнику маленькую бумажку, в которой написан секрет, а вы можете попытаться раскрыть его. Кто хочет сыграть роль Мага? (5 минут)

(Предлагаемые варианты секретных правил:

1. Маг исполнит все желания, если просящий сложит руки перед собой.
2. Маг исполняет только каждое третье желание.
3. Маг реагирует позитивно только на тех участников, на которых надеты черные ботинки.
4. Маг только тогда исполняет желание, когда просящий смотрит ему в глаза.
5. Маг только тогда исполняет желание, когда он слышит слово «пожалуйста».

Комментарии для ведущего. Это многослойная игра, в которой члены группы с одной стороны, думают о своих желаниях, а с другой — тренируются в умении избегать фрустраций. На переднем плане — решение загадки, а для этого необходимо понять правило. При этом активизируются самые разные участки коры головного мозга. Вполне может случиться так, что загадка не будет решена. Тогда ведущий должен все же в конце игры сообщить разгадку группе. Можно играть и в такой вариант игры: Маг сам формулирует для себя секретное правило и ни кому не говорит, каково оно.

В этой игре очень важно краткое подведение итогов. Играть в нее надо не более пяти минут.

ПРЕВРАЩАЕМСЯ В ЧИСЛА

(с 8-ми лет)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

Для этой игры распределитесь, пожалуйста, по комнате так, чтобы каждый участник стоял от ближайшего соседа не менее чем на расстояние вытянутой руки. Мне нужен ассистент, который будет называть какие-нибудь числа — от 0 до 9. При этом вы должны будете телесно изобразить названное число. Вы можете задействовать все части своего

тела — ноги и ступни, руки и кисти, туловище и голову. Не важно, как это будет выглядеть, гораздо важнее, чтобы внимательный сторонний наблюдатель смог узнать изображаемое число. Вы можете изобразить его как хотите — стоя или сидя, а если захотите, можете и лечь на пол. (90 секунд) Теперь найдите себе пару, чтобы вы вместе могли изобразить двузначное число. Мой ассистент назовет вам некоторые из них. (90 секунд)

Комментарии для ведущего. Это очень трудное упражнение, но оно фантастически подходит для того, чтобы потренировать мало задействуемые в обычной жизни мышцы. Поскольку это задание весьма необычно и для его выполнения необходимо сконцентрироваться, оно создает атмосферу сосредоточенности в группе. Кроме того, работа в парах является хорошей подготовкой для последующего учебного сотрудничества.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ

(разновозрастное упражнение)

для всех групп

Пожалуйста, начните ходить по комнате. Когда я скажу «Стоп!», встаньте перед тем человеком, который оказался ближе всего к вам. Я спрошу вас, кем вы бы хотели сейчас быть больше всего, и при этом назову 4 вещи — на выбор. Вы должны быстро принять решение и сказать о нем своему партнеру. Все понятно? Тогда начнем! Ходите по комнате... (10 секунд)

Стоп! Чем бы ты хотел быть сейчас больше всего: морем, водопадом, рекой, океаном? Быстро сделай свой выбор и сообщи своему партнеру, на что ты решился. Партнер может задать пару кратких вопросов об этом. Например: «Какой высоты водопад? Где он находится?» (1 минута)

Вновь можете свободно ходить по комнате... (10 секунд)

Стоп! Найдите себе ближайшего партнера. Кем бы ты на этот раз хотел быть: жирафом, собакой, кошкой, чайкой? (1 минута)

Предложите участникам встретиться и поговорить еще с тремя-четырьмя членами группы. Предлагаемые вещи могут быть следующими:

— Стакан, ковш, коробка, чашка.

— Рим, Нью-Йорк, Лондон, Париж.

— Тропинка, скоростное шоссе, проезжая дорога, горная тропа.

— Стул, диван, стол, шкаф.

— Нож, ложка, вилка, подставка для яиц.

— Зеленый цвет, коричневый, красный, голубой.

— Рука, нога, глаз, ухо.

Комментарии для ведущего. Это замечательная игра, которая помогает участникам лучше узнать друг друга и, возможно, узнать что-то новое о себе.

ТАНЕЦ РУК

(с 12 лет)

для хореографического, спортивного и предметного кружков

Выберите себе партнера. Встаньте друг напротив друга, вытянете руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами. Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершать вместе с партнером, как можете использовать пространство между вами? (1-2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке?

А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение вчетвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?

Комментарии для ведущего. Для этого упражнения участникам необходимы высокий уровень концентрации внимания и готовность сотрудничать друг с другом. В отличие от упражнения «Гипнотические руки», здесь нет ведущего, и каждый может либо захватить инициативу, либо подчиниться. Чем большее количество людей участвуют в игре, тем больше требуется от них внимания и готовности к кооперации.

Достоинство этого упражнения состоит в том, что во время его выполнения участники должны поддерживать интенсивный контакт друг с другом. При этом они учатся настраиваться на другого человека и отвечать на его готовность сотрудничать.

После упражнения полезно провести короткое обсуждение и оценить результаты. Примерные вопросы для обсуждения:

- Когда было проще всего?
- Когда было интереснее всего?
- Когда возникали самые интересные движения?

Неожиданные картинки

Игра (с 6 лет)

для всех групп

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 передал 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 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?
 - Понравились ли тебе дорисовывать чужие рисунки?
 - Какой рисунок тебе нравится больше всего?
 - Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно?
- Чем?

Головомяч

**Игра (с 6 лет)
для всех кружков**

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.

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.*

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?

Трио

**Игра (с 8 лет)
для хореографического, спортивного и предметного кружков**

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 коврового покрытия.

Инструкция: *Я приготовила 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 ше-

ренгу 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. Неверное, 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?

Картонные башни

Игра (с 6 лет)

для хореографического, спортивного и предметного кружков

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 6X10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроме того каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

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.

Анализ упражнения:

- Хватило ли твоей группе материала?
- Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?
- 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

Игра (с 9 лет)

для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

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?

Конфета в бутылке

Игра (с 10 лет)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

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 меж-*

ду 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 вкратце 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.

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

Игра (с 6 лет)

для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

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 и) рами 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 слов "сотрудничать"? Вы можете привести мне конкретные примеры, ко, да 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 может нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

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.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будете 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

Игра (с 8 лет)

для всех групп

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 поп. 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?

Двое с одним, мелком

Игра (с 6 лет)

для всех групп

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, к» он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать что-то совсем другое? Чтобы подбодрит вас, я приготовила небольшой сюрприз — вы будете рисовать под красивую музыку. У вас три-четыре минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины.) Как только закончим» 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?
- Пришел ли ты со своим партнером к единому мнению?
- Трудно ли было тебе оттого, что изображение постоянно изменялось?

Один и вместе

Игра (с 8 лет)

для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

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 (формата А3) и восковые мелки.

Инструкция: *Подумайте, с кем из класса вам уже доводило 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 захочет. 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.

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 вашим 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.

Игра (с 8 лет)

для всех групп

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 предположить 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 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 закадычным 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 теплый" а солнце пробивалось сквозь ли-

стья деревьев. Иногда они слышали 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?

Конфета в бутылке

Игра (с 10 лет)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

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. За-

тем 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 вкратце 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.

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?

Паутина

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра помогает детям познакомиться друг с другом и в ходе веселого и приятного общения занять свое место в группе. Поэтому ее хорошо использовать в начале совместной работы. Наряду с этим "Паутина" — прекрасный опыт для прочувствования сплоченности группы.

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе...* (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Меня зовут Ольга Васильевна, и я очень люблю петь... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и бросьте клубок ребенку, сидящему напротив.)

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: "Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?"

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к Вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно "связаны между собой".

Анализ упражнения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?
- Чувствуешь ли ты себя теперь иначе, не так, как в начале игры?
- Трудно ли тебе было запоминать имена?
- Чьи рассказы тебя заинтересовали больше всего?

- Что в группе вызывает у тебя любопытство?

Знакомство

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: Это игра направлена на развитие партнерских взаимоотношений, в ней каждый ребенок может представить классу другого человека. В начале игры каждый может удовлетворить свое любопытство, узнав особенности своего партнера по игре. Затем каждый ученик должен запомнить и удержать в памяти основную информацию о партнере, чтобы составить из нее маленькое сообщение классу. В этой игре подчеркивается индивидуальность каждого ребенка. Никто не остается без внимания, и у каждого появляется приятное чувство, что кто-то заботится о нем.

Это прекрасная игра для начала совместной работы. Вы можете через сравнительно большие промежутки времени повторять эту игру с иным заданием — попросите детей выяснить, что нового появилось в жизни его партнера за время, прошедшее с предыдущей беседы. Эта игра способствует развитию у детей способности ясно и развернуто формулировать и излагать свои мысли. При работе с детьми более старшего возраста Вы можете увеличить время, отведенное для беседы, примерно на десять минут.

Инструкция: *Сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Встаньте, пожалуйста, и выберите того одноклассника, которого вы хуже всего знаете... Выберите себе место, где вы спокойно можете поговорить друг с другом. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш собеседник, сколько у него братьев или сестер, с кем он дружит, какой у него характер... Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут я подам вам сигнал того, что время прошло. После этого вы поменяетесь ролями... (10 минут.)*

А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит классу своего партнера. Встаньте позади него, положите руки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить.

В конце каждого рассказа спрашивайте у представляемого, достаточно ли корректен был рассказ, и хочет ли он что-нибудь добавить к сказанному.

Анализ упражнения:

- Понравились ли тебе вопросы твоего партнера?
- Твой партнер на самом деле испытывал любопытство и с интересом расспрашивал тебя?
- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных детей ты узнал что-то интересное для тебя?
- Как ты теперь чувствуешь себя в классе?

Скульптуры

Игра (с 6 лет)

рекомендуется для хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: Эта игра хороша для кинестетически и визуально одаренных детей, поскольку в ней практически не нужно говорить. Своими телами дети выкладывают на полу скульптуру, включающую в себя всех учеников. Эта скульптура станет в конце игры прекрасным символом сплоченности класса.

Для игры требуется большое свободное пространство.

Игра может послужить для Вас хорошим диагностическим средством, поскольку она выявляет социальную структуру класса. Игру можно повторять через

некоторые промежутки времени. При этом, если Вы будете просить детей изображать конкретные объекты (например: "Расположитесь так, чтобы из вас получился дом...", "...чтобы из вас получилось? велосипед...", "... чтобы вы были самолетом..."), то тем самым Вы будете развивать еще и их пространственное восприятие.

Материалы: Каждому ребенку нужно по одной спичке.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, правила которой не так-то просто объяснить. Зато я могу показать вам, как в нее играют. Возьмите, пожалуйста, каждый по спичке... Один из вас начинает игру: он кладет спичку посреди класса на пол. Второй кладет свою спичку рядом с предыдущей так, чтобы они соприкасались друг с другом. Третья спичка должна касаться одной из ранее положенных. Игра так и продолжается до тех пор, пока не будут выложены на пол все спички. Может быть, вам захочется расположить спички так, чтобы из них получилась какая-нибудь картина, скульптура и т.д.

Большое спасибо, вы мне очень помогли. Теперь мне гораздо проще объяснить вам суть игры. Сейчас мы уберем спички в сторону, вместо них нужно будет использовать самих себя. Вам нужно будет выложить на полу подобную скульптуру из своих тел, при этом каждый из вас должен касаться хотя бы кого-нибудь из группы. Решите сами, куда вам ложиться и как расположить в пространстве свои руки и ноги.

Когда все дети расположатся на полу, перейдите к самой сложной части упражнения.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь, как можно точнее запомнить эту картину, четко зафиксируйте в памяти, в каком месте вы лежали, кто и в какой позе лежал рядом с вами. Для этого у вас есть еще одна минута... А теперь встаньте, пожалуйста, пройдитесь по классу и снова займите то же самое положение, в котором вы находились только что.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе скульптура, которую вы сделали "из самих себя"?
- Удалось ли тебе запомнить свое место?
- В каком месте скульптуры ты лежал — в середине или с краю?
- Что тебе нравится больше — быть в окружении других детей или быть одному в тишине и покое?

Браво!

**Игра (с 8 лет)
для всех групп**

Цели: Эта игра способствует сплочению группы. Дети, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от игры, как и те, кто им рукоплещет. В результате в классе создается атмосфера взаимного принятия и хорошего настроения. Повторяйте эту игру периодически, предлагая всякий раз трем-пяти ученикам насладиться всеобщим восхищением.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать еще силь-

нее.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
- Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты?
- Тебе понравилось хлопать в ладоши?
- Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?
- Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарит признание и аплодисменты?

Кого не хватает?

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра предоставляет детям отличную возможность подчеркнуть важность каждого ученика. При работе с детьми более старшего возраста Вы можете применять следующую версию данной игры: накройте покрывалами двух или трех учеников и попросите их спрятаться в разных частях класса.

Материалы: Большое покрывало (или несколько покрывал для усложненного варианта игры).

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого?*

Каждый ученик в классе очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует).

Пройдитесь вдоль всего круга и назовите каждого из присутствующих по имени. Если в этот день кого-то нет, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ученика.

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу вас всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза...

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того, как дети Вас отгадают, вернитесь обратно в круг и спрячьте в центре круга кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте достаточно уверенных в себе детей, которые смогут хорошо чувствовать себя и под покрывалом. Когда дети слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность достаточно большому количеству учеников побывать под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

Анализ упражнения:

- Как ты думаешь, заметил бы класс твое отсутствие?
- Почему важен каждый ученик в классе?
- Как ты показываешь остальным детям, что они важны для тебя?
- Знаешь ли ты всех одноклассников по именам?
- Чьи имена ты еще не запомнил?

Что важно для меня?

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра способствует развитию взаимодействия между членами группы и дает каждому ребенку возможность представить себя другим детям. Это очень быстро сплачивает учеников класса друг с другом. Многие дети изумляются, когда видят, сколько одноклассников, оказывается, разделяет их интересы и ценности.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: *Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на лист бумаги. (5 минут),*

Теперь встаньте и начните бродить по классу. Держите при этом свой лист бумаги перед собой так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я крикну: "Стоп!", вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей. Расскажите друг другу почему вы выбрали именно эти три вещи. А теперь начните расхаживать по классу...

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других одноклассников. После примерно восьми сигналов "Стоп!" дети возвращаются на места в классе.

Анализ упражнения:

- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- Чьи записи тебя удивили?
- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
- Какой предмет из тех, что кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
- О ком ты узнал что-нибудь новое?

Сходства

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: В младшем школьном возрасте дети начинают осознавать ценить свои индивидуальные качества, то, что отличает их от остальных. В то же время им важно понимать, что они в чем-то похожи на других людей, ведь гораздо легче разрешать конфликтные ситуации, зная, что людей многое объединяет. Эта игра помогает детям увидеть сходство между собой и другими детьми. Кроме того, это весьма оживленное "разогревающее" упражнение, помогающее детям установить контакт друг с другом и преодолеть мешающие общению стереотипы и предрассудки.

Естественно, не все тройки завершат игру одновременно. Поэтому проследите, чтобы каждая тройка успела до окончания игры выполнить всю инструкцию полностью.

Инструкция: *Разбейтесь, пожалуйста, на тройки.. Постарайтесь выбрать себе в тройку тех, у кого есть что-то общее с вами, напри мер, совпадает цвет одежды или волос. Это должны быть дети, которых вы еще не очень хорошо знаете. Сядьте где-нибудь все вместе на корточки и начните разговаривать друг с другом. Каждому из вас нужно будет рассказать о себе, причем говорить надо как можно быстрее, ведь в вашем распоряжении всего лишь пять минут, и за это время вы должны найти несколько вещей, объединяющих вас между собой. Ни пример, может выясниться, что каждый из вас хоть раз в жизни побывал на Красной Площади, или, что каждый из вас не любит манную кашу или какао. Совер-*

шенно неважно, что это будет, важно, чтобы это было у всех в вашей тройке.

Как только вы обнаружите такое сходство, вы втроем должны одновременно подпрыгнуть. Прыгнуть надо как можно выше и при этом надо выкрикнуть: "Первое!". Пусть все услышат, как вы рады. Затем снова сядьте на корточки и дальше так же быстро рассказывая те друг другу о себе, пока не найдете второе сходство. Тогда вы снова подпрыгните вверх и прокричите: "Второе!". Задача каждой тройки — в течение последующих пяти минут обнаружить десять сходств.

Я знаю, что у вас хорошее воображение, и вы — творческие люди, поэтому вам будет легко находить все новые и новые сходства.

"Вы любите смотреть телевизор? — Естественно. — Вот вам и первое!". "Ты ногти стрижешь? — Само собой! — Вот вам и второе!". "Ты по-русски говоришь? — Конечно. — Вот вам и третье!". Но такие сходства очень скучны. Ваша задача найти самые неожиданные факты. Ищите сходства не простые, а особенные. Например: "Моя мама учит испанский... — А у меня брат знает испанский. — А я сам знаю несколько фраз по-испански". Вот это, действительно, первое! Вы поняли, что я имею в виду? Ну, тогда, начали!

Анализ упражнения:

- Какая команда закончила игру первой?
- О ком из детей ты узнал что-то новое?
- Что из того, что вы обнаружили, показалось тебе самым интересным?
- Понравилось ли тебе очень быстро разговаривать с другими детьми?

Рецепт приготовления друга

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: В этом упражнении дети знакомятся друг с другом в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на "приготовление" своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такс партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимых ингредиентов, необходимыми для "приготовления" такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.

Рецепт для приготовления Саши

Ингредиенты:

- рыжие волосы средней длины
- два карих глаза
- один большой вечно улыбающийся рот
- 28 блестящих красивых зубов
- одно сильное стройное тело

- одна пара ковбойских сапог.

Способ приготовления:

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Чтобы рот улыбался достаточно широко, его нужно хорошенько выдрессировать. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

Анализ упражнения:

- Что нового ты узнал о своем партнере?
- Тебе понравился рецепт, написанный для "приготовления" тебя?
- Что в твоём рецепте оказалось самым важным для тебя?
- Какой рецепт тебе понравился больше всего?

Смешное приветствие

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Для здорового психического и физического развития детям необходимы разнообразные прикосновения, желательно приятные и способствующие более тесному личностному контакту с себе подобными. Для многих детей моделью прикосновения обычно служит телевидение, в котором все прикосновения связаны либо с насилием, либо с сексом. В ходе данного упражнения дети могут устанавливать друг с другом физический контакт, пожимая друг другу руки. Они должны будут придумать разнообразные формы рукопожатий, причем одна из них на какое-то время становится правилом для приветствия всех детей в классе. Таким образом, эта игра не только обеспечивает возможность физического контакта, но и способствует большей самоидентификации учеников со всем классом.

Инструкция: *Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?*

Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил, и так далее. 1

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которые мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашего класса.

Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести с ним или с ней новый, как можно более необычный, способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли бы его запомнить, но при этом — достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

Пока дети выполняют это задание, напишите на отдельных бумажках имена каждой пары, сложите записки в какую-нибудь коробочку или шапку.

Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на

следующей неделе. Я приготовила жребии, и один из вас должен вытянуть бумажку с именами той пары, чье приветствие мы сейчас и выберем. После жребия эта пара еще раз покажет нам свое рукопожатие, чтобы мы смогли его хорошо запомнить.

На следующей неделе время от времени напоминайте об этом смешном приветствии и предоставляйте детям время (примерно полминуты), чтобы как можно больше одноклассников могли поздороваться друг с другом выбранным рукопожатием. Некоторые классы стремятся сохранять именно это приветствие в течение достаточно длительного времени, другие хотят через некоторое время сменить приветствие и поэкспериментировать с несколькими формами рукопожатий, прежде чем окончательно выбрать наиболее подходящее для всех.

Анализ упражнения:

- Как приветствуют друг друга ученики нашего класса, когда собираются утром?
- В чем преимущество шуточного рукопожатия?
- Гордишься ли ты своим классом?
- Какой способ рукопожатия тебе показался самым смешным?
- Как приветствуют друг друга дети и взрослые из других стран?

Интервью

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: Для того, чтобы у детей установился хороший контакт с учителем, им очень важно знать о нем то, про что они время от времени думают или фантазируют. К таким вопросам относят такие вещи, как:

- Замужем ли Вы?
- Есть ли у Вас дети?
- Как Вы обходитесь со своими детьми?
- Получали ли Вы когда-нибудь двойки?
- Проваливали ли Вы когда-нибудь экзамен?
- Выпивали ли Вы когда-нибудь?
- Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики?
- Чем Вы гордитесь?
- Чего Вы боитесь?

и т.д.

Эта игра поможет Вам улучшить контакт с детьми. Если Вы постоянно работаете с одними и теми же детьми, то можете повторить это упражнение несколько раз. Если Вы только начали работать с классом, то игра даст Вам возможность создать в нем атмосферу открытости и честности. Особенно хорошо эта игра работает, когда дети ведут себя чересчур неуверенно или слишком беспокойно.

Инструкция: Я хочу предложить вам сыграть в игру, которая протекает следующим образом... Вы получаете десять минут на то, чтобы побольше узнать обо мне. Каждый из вас может подойти ко мне и задать мне какой-нибудь вопрос. Ну, например: "Вы замужем?" После того, как один ученик задаст свой вопрос, он возвращается на свое место, а я отвечаю. Затем ко мне может подойти следующий и задать свой вопрос. Итак, у вас ровно десять минут, чтобы познакомиться со мной. Но я хочу удовлетворить и свою собственную любопытность, и потом я буду задавать вопросы всему классу. Я уверена, что после такой игры мы будем больше знать друг о друге, и это поможет нам легче находить общий язык.

Вопросы, которые Вы будете задавать всему классу, могут быть, например, такими:

- Есть ли в вашей семье, кроме вас еще другие дети?
- Кто из вас самый старший (самый младший) ребенок в семье?
- У кого из вас самое необычное увлечение, хобби?
- У кого из вас самый активный темперамент?
- Кого в классе все слушаются?
- Кто из вас самый большой фантазер?

Почесать спинку

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: С помощью этого упражнения Вы можете заметно повысить уровень групповой сплоченности. Эта игра нравится и маленьким детям, и подросткам, и взрослым, потому что предоставляет играющим в нее возможность приблизиться друг к другу, пережить чувство общности с группой, расслабиться и вновь сосредоточить свое внимание. Вы можете проводить это упражнение в начале или в конце урока, можно проводить его как отдых между сложными учебными заданиями.

Инструкция: *Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.*

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

Ночной поезд

Игра (с 6 лет)

для хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: В этой игре дети смогут овладеть различными навыками межличностного общения. Локомотив будет везти Вагоны через Лес, а Деревья — предупреждать Поезд об опасности, чтобы он нигде не ударялся. Локомотив и Вагоны должны работать слаженно, с полным доверием друг к другу. Только в этом случае Поезд пройдет свой путь, избежав столкновений. Дети могут представить себе, что этот поезд везет в город игрушки детям на Рождество.

Материалы: 6 или 12 повязок для глаз, 3 шляпы (колпака).

Инструкция: *Представьте себе, что совсем скоро Рождество и дети одного маленького города с нетерпением ждут подарков. Они слышат, 1 что поезд с игрушками к праздничному вечеру должен будет пробираться ночью через ужасный, замеченный снегом лес. И только у локомотива есть фары, чтобы освещать дорогу. Кто-нибудь мог бы сказать, какие подарки хотелось бы получить детям этого маленького города?*

Кто из вас хотел бы стать Локомотивом и везти Поезд с игрушками детям? Шестеро ребят будут Вагонами с подарками. Кто хочет быть ими? Все остальные будут Деревьями в ночном лесу.

Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Предупредите, что Деревья не должны двигаться, но они могут издавать тихое "Шшш..." в момент, когда какой-нибудь Вагон поезда рискует удариться о них. Три Деревья особенные — на них надеты шляпы. Поезд обязательно должен объехать

эти Деревья, прежде чем он покинет Лес. Обозначьте место, где Поезд въезжает в Лес, и сами встаньте с другой стороны Леса — Вы будете Маленьким городом, где дети дожидаются Поезда.

Теперь давайте составим наш Поезд. Становитесь за Локомотивом и положите руки на плечи предыдущего человека. Я завяжу каждому Вагону глаза, потому что только у Локомотива есть свет и он может видеть. Локомотив будет двигаться очень медленно, чтобы не растерять Вагоны, и чтобы все Вагоны чувствовали себя уверенно. Локомотив сам выбирает путь, которым поедет через Лес, но он обязательно должен пройти мимо трех особенных Деревьев (в шляпах).

После этого идите на другую сторону Леса и дайте Локомотиву сигнал старта.

В следующий раз другие дети могут быть Локомотивом. Можно усложнить задание, например, увеличив число Вагонов или пустив одновременно два Поезда.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в качестве Локомотива?
- Каким образом ты ощущал, что "ведешь целый поезд"?
- Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?
- Чувствовал ли ты себя надежно, идя за Локомотивом, и верил ли ты Деревьям, когда они тебя предупреждали об опасности?
- Кем тебе больше нравится быть — Локомотивом или Вагоном?

Слепой полет

Игра (с 6 лет)

для хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: В этой игре дети учатся взаимодействовать в тесном контакте друг с другом. Один играющий — маленький Самолет, который должен приземлиться на неосвещенном аэродроме. Его партнер — Авиадиспетчер. Он может руководить Самолетом только при помощи слов. Разметьте липкой лентой на полу "посадочную полосу" шириной 1 м, длиной примерно 6 м с одним-двумя легкими поворотами. В конце "посадочной полосы" положите одеяло. Прежде чем дети начнут, продемонстрируйте им эту игру сами.

Материалы: Липкая лента, повязка, маленькое шерстяное одеяло.

Инструкция: *В начале нашей игры я хотела бы рассказать вам небольшую историю. Летел однажды ночью один маленький самолет, и хотел он приземлиться на аэродроме. Ночь была очень темная, и света на аэродроме не было. К счастью, в центре управления был в это время сын авиадиспетчера — Чарли. Он заметил самолет на экране радара. Чарли быстро подошел к переговорному устройству и сказал пилоту, в каком направлении ему надо лететь, чтобы точно попасть на посадочную полосу. Пассажиры самолета очень обрадовались, что смогли точно приземлиться. Они благодарили Чарли за такую важную помощь. Я хотела бы предложить вам игру, в которой будет все точно также. Один из вас будет Чарли, а другой — Летчиком, ведущим самолет ночью на посадку. Пилот надевает повязку на глаза. Чарли командует Самолетом, направляя его от одной стороны помещения к маленькому одеялу, лежащему на другой стороне. "Посадочную полосу" мы разметили липкой лентой. Чарли руководит Самолетом только таким образом, что говорит, куда надо лететь. Часть из вас может встать справа, а часть — слева от "взлетно-посадочной полосы". Вы будете жилыми Домами и Деревьями.*

Потренируйтесь всей группой на понимание указаний Чарли. Пусть Дети будут позади Вас, чтобы вы все смотрели в одном направлении, и диктуйте: один шаг влево; сейчас шаг вправо; два назад и т.д. Потом Вы должны продемонстрировать, что при этом следует делать самим детям. Встаньте в самом начале "взлетно-

посадочной полосы" и рядом поставьте ребенка, который будет Диспетчером: таким образом мы обойдем проблему зеркального изображения. Делайте только те шаги, которые говорит ребенок, но оставьте для уверенности глаза открытыми.

Понятно ли, как надо играть? Кто хотел бы быть первым Самолетом? Кто хотел бы быть Чарли?

Завяжите глаза Самолету. Затем Чарли может начинать руководить Самолетом. При этом Чарли должен следовать за Самолетом, но на расстоянии вытянутой руки. Оставайтесь недалеко от обоих детей, чтобы придать им уверенности. Когда Самолет "приземлится" на одеяло, Чарли должен сказать, что "приземление" произошло и можно снять повязку с глаз. Когда дети потренируются, Вы можете удлинить и усложнить "посадочную полосу" и сажать большее число Самолетов одновременно. Повторите игру несколько раз, чтобы и все остальные дети приняли в ней активное участие. После каждого "полета" дети меняются ролями.

Анализ упражнения:

- Кем тебе больше понравилось быть — Летчиком или Диспетчером?
- В роли Самолета ты чувствовал себя уверенно?
- Тебе было сложно управлять Самолетом словами?
- Кто из Диспетчеров особенно бережно привел Самолет к цели?
- Кого из детей ты бы охотно назначил Диспетчером?

Хороший друг

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Умение налаживать дружеские взаимоотношения дети приобретают еще в семье, но развивать этот навык в полной мере они могут, только находя друзей за пределами своего дома. Поэтому очень важно способствовать развитию дружбы между детьми в классе. Игра "Хороший друг" вносит свою лепту в эту важную воспитательную задачу.

По завершении этого упражнения Вы можете дать дополнительное задание: представь себе такого человека, который вообще не хочет иметь друзей, этот человек делает все, чтобы остаться в одиночестве. Знаешь ли ты такого человека? Напиши историю или нарисуй картину о том, кто не хочет иметь близких друзей.

Материалы: Бумага, карандаш, фломастеры — каждому ребенку.

Инструкция: *Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и том, с кем ты только собираешься подружиться.*

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое. (15 минут.)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки. (10 минут.)

Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в нашем классе?

Кошки, собаки, медведи и зайцы

Игра (с 6 лет) для всех групп

Цели: Эта игра поможет Вам сформировать в своем классе культуру дружеского прикосновения и объятия. В ней зажатые и агрессивные дети получают отличный шанс найти способ удовлетворения своей потребности в тепле и близости. Использование мягких игрушек является своего рода катализатором, позволяющим сделать первый шаг в этом направлении.

Вам понадобятся четыре мягкие игрушки. Мы предлагаем Вам использовать для упражнения кошку, собаку, медведя и зайца, чтобы предоставить детям некоторое разнообразие возможных идентификаций. Эти игрушки должны постоянно находиться в классе. Время от времени предлагайте детям брать эти игрушки, держать их в руках и прижимать к себе.

Если Вы заметите, что, кто-то из детей испытывает выраженное чувство одиночества, Вы можете сказать ему, что одна из игрушек очень хочет забраться ему на руки. Вы можете спросить ребенка, в состоянии ли он в данный момент дать этой игрушке немного тепла и нежности.

Материалы: Четыре мягкие игрушки —кошка, собака, медведь и заяц.

Инструкция: *Я принесла вам четыре мягкие игрушки и оставляю их здесь, в классе. Чтобы они чувствовали себя счастливыми, им необходимо как минимум десять крепких объятий в день. В магазине, в котором я их купила, продавцы не могли обнимать их так часто, и от этого игрушкам было плохо. Теперь они довольны, что оказались здесь, потому что от вас они могут получить то, что им так нужно. Вы готовы позаботиться о них? Вы можете объяснить мне, почему нужно брать игрушки на руки и обнимать их?*

Сейчас я положу игрушки на пол. Разбейтесь на примерно равные группы. Подойдите к той игрушке, которую вы хотели бы немного поласкать. Теперь пусть в каждой группе один из вас возьмет игрушку, приласкает ее и скажет ей что-нибудь нежное и приятное. Затем он должен будет передать игрушку своему соседу. Тот тоже должен обнять игрушку и сказать ей ласковые слова. Таким образом, игрушка проходит по кругу и получает все ваше тепло и нежность.

В завершение Вы можете предложить детям небольшое творческое задание. Младшие дети могут нарисовать игрушку, которой они давали тепло своей группе. Дети более старшего возраста могут придумать историю о том, как эта мягкая игрушка жила в магазине в ожидании того часа, когда она окажется, наконец, среди детей, которые так хорошо к ней относятся.

Биография друга

Игра (с 10 лет) для всех групп

Цели: Дети будут развивать и углублять дружеские отношения с другими людьми, если будут проявлять реальный активный интерес к жизни и делам своих друзей. Сравнивая свой образ жизни и образ жизни других людей, они расширяют представление о жизни и мире, развивают терпимость и широту взглядов.

Эта игра побуждает детей задумываться о жизни своих друзей.

Материалы: Анкета участника игры — каждому ребенку. Набор карточек с именами и/или фамилиями всех учеников класса.

Анкета

Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Разузнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

- имя и фамилию этого ребенка
- возраст

- день рождения
- адрес
- описание его/ее внешности
- имена членов его/ее семьи
- что он/она любит делать?
- что тебе в нем/ней нравится?
- переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место?
- оба ли его/ее родителя работают, и кем?
- что украшает его/ее жизнь?
- твой собственноручный портрет этого человека

Инструкция: Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографии своих друзей. Знаете ли вы, что такое биография?

Поговорите с детьми о том, что это такое и, по возможности, рас жите, для примера, чью-нибудь биографию.

Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашего класса. Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того, чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно.

Сейчас я дам вам 10 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 10 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам (20 минут.)

А теперь вы можете записать историю жизни своего одноклассника. (30-45 минут.)

Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?
- Что общего между вами, чем вы различаетесь?
- Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?
- Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

Правда и ложь

Игра (с 10 лет)

для всех групп

Цели: Это очень интересное занятие, в ходе которого дети могут лучше узнать друг друга. Оно особенно хорошо подходит для начала учебного года, когда начинается новый этап жизни, поскольку дает детям возможность узнать друг друга глубже и с разных сторон. Кроме того, эта игра заставляет задуматься об истине, лжи, заблуждении. Каждый ребенок может проверить, насколько реалистично он может оценить других детей.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Представьте себе, что все мы выпили волшебный напиток. Когда кто-нибудь его выпьет, он обязательно должен два раза сказать правду и один раз соврать. Я хочу, чтобы сейчас каждый из вас сказал о себе три вещи, две из которых были бы правдой, а одна ложью. Остальные должны попробовать отличить одно от другого. Сначала буду говорить я...

Покажите детям на своем примере, что речь не должна идти о чем-то поверхностном или формальном. Потом дайте им возможность угадать, какие Ваши утверждения были правдивыми, а какое ложным. Подождите со своим ответом до тех пор, пока все желающие не получат возможность высказать свою догадку. Потом пере-

дайте слово своему соседу справа или слева.

Анализ упражнения:

- О ком ты узнал что-то новое?
- Удавалось ли тебе обычно заметить, какие высказывания были ложью?
- Трудно ли тебе было угадывать где правда, а где ложь?
- Что ты выигрываешь, когда говоришь правду о себе?

Корабль среди скал

Игра (с 8 лет)

для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: Это очень интересная игра, в которую все дети с удовольствием включаются. Группа сама может установить подходящий для себя уровень сложности. Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доверие к партнеру. Кроме того, эту игру можно с легкостью видоизменять применительно к любому возрасту.

Материалы: Повязка на глаза.

Инструкция: *Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти "утесы" чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. "Кораблю" мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: "Я хочу быть кораблем" и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем "кораблю" глаза.*

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивая на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Помогите "скалам" создать в меру сложные препятствия — такие, чтобы затруднить выполнение задания для "корабля" и "капитана", но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество "утесов" в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность "кораблю" и "капитану" сообща определить, сколько "скал" они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой — отличный способ мотивации для детей.

"Скалы" остаются, сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их "корабль". Капитан же должен вести "корабль" очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: "Сделай два маленьких шага вперед", "Сделай еще один шаг вперед", "Стоп!", "Повернись направо... Еще немного", "Сделай один шаг вперед", "Стоп!", "Сделай один шаг влево" и т.д.

Когда "корабль" подойдет к конечной точке своего маршрута, "гавань" должна сказать "кораблю": "Ты достиг цели", и радостно заключить "корабль" в объятия.

Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трех кораблей, иначе дети могут устать.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был "кораблем"?
- Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
- Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
- Что было самым трудным для тебя как капитана?
- Как часто твой "корабль" налетал на "скалы"?
- Были ли "скалы" честным препятствием?
- Что ты чувствовал, когда был "скалой", а "корабль" проходил совсем рядом с тобой?

Любимые вещи.

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Дети, обсуждая со своими одноклассниками вещи, которые обладают для них особой ценностью, получают возможность развивать свои коммуникативные способности. В то же время игра способствует укреплению единства группы. Другие возможные темы для обсуждения: место, милое моему сердцу: человек, к которому я привязан; животное, которое я люблю.

Инструкция: *Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим.* (5 минут. Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает классу о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога.)

Анализ упражнения:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?
- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

Запрещенные слова

Игра (с 10 лет)

рекомендуется для хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: Игра "Запрещенные слова" тренирует речевую гибкость детей, внимание и скорость реакции. Это очень оживленная игра, дающая возможность совершенствовать взаимодействие и эффективное соперничество со многими игроками. Дети здесь могут подвергнуть друг друга испытанию и выяснить, кто из них выиграет, а кто проиграет дуэль. Одновременно они могут потренироваться не терять голову и сохранять боевой дух, несмотря на текущие неудачи.

Материалы: По пять горошин каждому ребенку.

Инструкция: *Мне хочется предложить вам игру, в которой надо быть*

очень внимательным. Вы можете ходить по комнате и заговаривать с другими ребятами. И при этом пытаться выманить у них слова "да" или "нет". Если вам это удастся, вы забираете одну горошину у своего соперника, забывшего, что в этой игре говорить "да" или "нет" нельзя. У каждого из вас есть пять горошин, сохранить их может только тот, кто не нарушит правила. Когда кто-то заговаривает с вами и задает вам вопрос, вы должны быстро на него ответить. Если же вы не отвечаете или медлите с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать от одного до пяти), то вы также должны будете отдать одну из своих горошин. Если кто-то из вас потерял все свои горошины, он может продолжать играть дальше и попытаться заставить кого-нибудь ответить "да" или "нет", чтобы таким образом вернуть себе горошины. Мы будем играть в эту игру десять минут, а потом снова сядем на свои места и посмотрим, у кого будет сколько горошин.

Теперь пусть каждый из вас возьмет себе по пять горошин, и мы начнем играть.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Сколько горошин осталось у тебя к концу игры?
- Кто из ребят подходил к тебе?
- К кому ты подходил сам?
- Ты чаще сам задавал вопросы или ждал, пока спросят тебя?
- Было ли тебе трудно находить другие слова вместо "да" и "нет"?
- Умеешь ли ты проигрывать?
- Был ли кто-нибудь, кто потерял много горошин, и, несмотря на это, отыграл потом много горошин?
- Доволен ли ты своим умением говорить?

Подойди поближе

Игра (с 8 лет)

рекомендуется для хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: Это прекрасная игра на доверие, в которую играют парами. Дети могут здесь экспериментировать с собственными ощущениями и выяснить, насколько близко они хотели бы подпускать к себе другого человека. Одновременно с этим, игра дает возможность попробовать общаться без слов, одними звуками. Выключение речи и зрения позволяет детям прочувствовать новые аспекты общения. Они могут укрепить свою уверенность в себе и, возможно, способность доверять другим людям. Кроме того, они учатся внимательно слушать и проводить четкую грань между приемом и отправкой звукового сообщения в процессе взаимодействия.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя большой круг. Вы можете по двое выходить в середину круга и вставать на расстоянии примерно четырех метров друг от друга. Потом вам надо будет закрыть глаза и по очереди издавать какие-нибудь негромкие и не слишком протяжные звуки. Когда один из вас будет издавать звук, другому надо будет идти на этот звук до тех пор, пока он его слышит. Когда кто-то почувствует, что другой подошел к нему слишком близко, пусть он скажет "Стоп!". В этот момент оба открывают глаза. А все остальные смотрят, как ребята подходят друг к другу и на каком расстоянии друг от друга они останавливаются. (Дайте возможность поиграть нескольким парам, а потом повторите игру через некоторое время, чтобы все дети могли испытать такого рода опыт)

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал с закрытыми глазами?

- Было ли тебе трудно подходить к партнеру, ничего не видя?
- Кто первым сказал "Стоп!"?
- Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе?

Действуй по инструкции!

Игра (с 9 лет)

рекомендуется для всех групп

Цели: Для достижения успеха в школе и в жизни очень важно, чтобы дети научились, во-первых, выполнять даваемые им инструкции и, во-вторых, давать инструкции сами. Несколько следующих игр помогут им весело и интересно потренироваться в этом.

Инструкция: *Кто из вас присутствовал хотя бы раз при том, как ваши родители изучали какую-нибудь инструкцию, например, к новому видеомаягнитофону? Было ли им понятно, что надо делать? Кто из вас сам пользовался какой-нибудь инструкцией?*

Я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете научиться, во-первых, внимательно слушать инструкцию и точно ей следовать, и, во-вторых, сами давать инструкцию. Сначала мы будем тренироваться все вместе, а потом вы будете делать это в парах.

Слушайте меня внимательно: "Копя, возьми карандаш, подойди к моему столу и напиши свое имя на листке бумаги. Затем возьми этот теток и отнеси его Наташе. Теперь вернись на свое место".

Проговорите всю инструкцию прежде, чем ребенок начнет ее выполнять. Назовите столько отдельных действий, сколько ребенок может удержать в голове, а затем добавляйте шаг за шагом по одному действию, чтобы у детей была возможность потренировать свою память. Все действия должны выполняться в названной Вами последовательности. Дайте возможность поучаствовать в игре нескольким детям. Можно дать потренироваться всему классу целиком.

Внимание! *Все снимите ботинки с правой ноги. Достаньте из портфеля тетрадь. Залезьте на свой стул. Положите тетрадь на голову и удерживайте ее в равновесии. Возьмите тетрадь в левую руку и помашите ею. Слезьте со стула. Положите тетрадь на стол. Наденьте ботинок. Сядьте и сложите руки перед собой. Выполняйте!*

Необходима тренировка, чтобы дети привыкли к такого рода упражнениям. Затем Вы можете дать им возможность тренироваться самим. Один из вариантов игры состоит в том, чтобы кто-то из детей давал классу такие же сложные инструкции, как это делали Вы. Мы же здесь предлагаем Вам более простой вариант, при котором дети работают в парах, давая простые и точные команды.

Теперь вам надо разделиться на пары. Решите, кто из вас будет **А**, а кто — **Б**. **А** должен закрыть сейчас глаза, а **Б** должен будет провести своего "слепого" партнера по всей комнате и привести его назад к его месту. **Б** будет четко отдавать короткие команды, например: "Шаг вперед!", "Повернись направо!", "Повернись налево!". Нельзя подавать новой команды, пока не выполнена предыдущая. **Б** должен следить за тем, чтобы **А** ни с кем не столкнулся и ни на кого не налетел.

Вероятно, в зависимости от ситуации, Вам будет нужно для начала попросить сыграть в эту игру какую-то одну пару, прежде чем начнут действовать остальные. Расставьте столы и стулья так, чтобы дети могли направлять своих подопечных по достаточно интересному пути. Затем партнеры меняются ролями.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе запомнить длинную инструкцию?
- Что ты делал для того, чтобы запомнить длинную инструкцию?
- Удавалось ли тебе давать ясные и четкие инструкции своему партнеру?

— Что было тебе интереснее: выполнять инструкции или самому их давать?

Будь дружелюбным.

Игра (с 8 лет)

рекомендуется для вокального, хореографического, спортивного и предметного кружков

Цели: Мы лучше ладим с другими людьми в том случае, когда мы дружелюбны и без слов, на уровне языка тела, сообщаем партнеру: я уверен в себе, доброжелателен и нахожусь в хорошем настроении. В этой управляемой фантазии вы вдохновляете детей на использование имеющегося у них потенциала дружелюбия.

Инструкция: Знаете ли вы какого-нибудь человека — ребенка или взрослого — который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

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

Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей)

Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак...

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: "Я дружелюбен с головы до пят".

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты тепло попрощался с режиссером. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зри-

тельном зале и пообещай им, что еще покажешь своего Дружелюбного...

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе. (Если хотите, Вы можете попросить детей придумать сцену из воображаемой пьесы, где Дружелюбный должен будет показать, что носит это имя по праву.)

Анализ упражнения:

- Как ты оделся, когда был Дружелюбным?
- Покажи нам, как ты стоял и двигался, когда был Дружелюбным.
- Расскажи о том, что ты испытал, когда был Дружелюбным.
- Можешь ли ты быть дружелюбным в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителем?

Голосование

Игра (с 6 лет)

**рекомендуется для декоративно-прикладного кружка
для отработки навыков взаимодействия в группе**

Цели: Если дети знают, что у них есть возможность выбирать и участвовать в принятии решений, то они чувствуют себя компетентными и получают удовольствие от сотрудничества. Эта игра позволяет им понять демократический принцип принятия решения большинством голосов и быть готовыми к тому, что в одних случаях их точка зрения побеждает, а в других — нет.

Детям нравится голосовать, когда речь идет о том, в какую игру играть, какую историю или рассказ читать, куда поехать на экскурсию и т.д. Сначала предложите им на выбор два варианта. Здесь мы описываем выбор между двумя сказками. Но лучше использовать реально существующие варианты действий. Начертите схему выбора на доске и фиксируйте каждый поданный голос, чтобы дети могли сами сравнивать количество голосов за каждую альтернативу.

Инструкция: Мне хочется поиграть с вами в игру, которая называется "Голосование". Вам надо будет всем вместе решить, какую сказку мы будем слушать. Первая сказка называется "Красная шапочка", а вторая — "Царевна-лягушка". Я буду читать вам ту сказку, за которую отдаст свои голоса большинство ребят. Кто из вас хочет, чтобы я читала "Красную шапочку", пусть высоко поднимет свою руку. Каждую поднятую руку я буду отмечать черточкой на доске... А теперь поднимите, пожалуйста, повыше руки те, кто голосует за то, чтобы я прочитала "Царевну-лягушку". (Снова отметьте каждую руку черточкой на доске.) Можете ли вы мне сказать, где больше черточек? Давайте их сосчитаем, а потом мы прочитаем ту сказку, за которую проголосовало большинство ребят.

Анализ упражнения:

- Голосовал ли ты за победившую сказку? Что ты ощущаешь?
- Что ты ощущал, когда увидел, что твое желание не получило большинства голосов?
- В каких еще ситуациях мы можем проводить голосование?
- Голосуете ли вы иногда у себя дома?

**БЛОК «ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ,
ВНИМАНИЯ, ВОООБРАЖЕНИЯ, ПАМЯТИ »**

В этом блоке собраны дыхательно-координационные упражнения; упражнения на развитие восприятия, внимания, долгосрочной памяти и мышления; развитие тонкой моторики, пространственной ориентации, общей координации.

ИГРЫ – ПРИЛОЖЕНИЯ

Небоскреб

Игра (с 6 лет)

рекомендуется для декоративно-прикладного, спортивного и предметного кружков

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 башня 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 башня.

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?

Дрессированный медведь

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: В этой игре дети должны за короткое время сформулировать множество различных идей, никак не оценивая их. Здесь детская фантазия может быть ключом.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Ты умеешь быстро думать? Возьми бумагу и карандаш и поразмышляй — для чего бы тебе мог понадобиться дрессированный медведь? Может быть, для того, чтобы носить твой портфель? Или охранять квартиру? Хотел бы ты, чтобы он был твоим личным охранником? У тебя есть три минуты, чтобы придумать и записать как можно больше идей. Не надо выбирать между "хорошими" и "плохими" идеями. Если у тебя появится десять идей — это будет превосходно. Если ты напишешь пятнадцать идей — это будет невероятно! (3 минуты.)

Теперь разбейтесь на четверки. Покажите друг другу свои листы. Что твои друзья думают о том, что ты написал? Попробуйте придумать еще пять идей вместе.

Дальше эти рабочие группы Вы можете использовать для мозгового штурма. Дети могут выбрать какой-нибудь другой объект чтобы вместе за три минуты сформулировать как можно больше идей. Наверняка они напридумывают много — до десяти идей, а может и больше. По окончании пусть группы сами выберут еще один объект. И здесь кто-то один из группы должен будет вести протокол. Главное правило мозгового штурма — не оценивать!

Анализ упражнения:

- Какие из идей тебе особенно понравились?
- Какой собственной идеей ты остался доволен более всего?

Скрепки

Игра (с 9 лет)

рекомендуется для декоративно-прикладного и предметных кружков

Цели: В этой игре дети, работая маленькими группами, могут вместе испытать свои творческие способности и поупражняться в мозговом штурме. Их задача заключается в том, чтобы придумать как можно больше идей по использованию какого-нибудь привычного объекта.

Материалы: Для каждой группы детей — горсть скрепок, бумага и карандаши.

Инструкция: *Разбейтесь на группы по 4 или 5 человек в каждой и сядьте за отдельные столы. Каждая группа получит от меня несколько скрепок. Я хотела бы, чтобы вы придумали, что можно сделать со скрепкой. Например, вы можете сказать:*

- *Я мог бы использовать скрепку как заколку для волос.*
- *Я мог бы скрепкой проколоть дырку в бумаге.*
- *Я мог бы скрепку использовать как зубочистку и т.д.*

Каждый из вас может внести свое предложение. Остальные участники не должны говорить, каким они находят это предложение: хорошим или плохим. Также не надо говорить о том, возможно это или невозможно. Выберите кого-нибудь из группы, кто будет записывать все предложения. Чем больше идей появится у вас на бумаге, тем лучше. На все вам отводится десять минут. Через пять минут тот, кто записывает, должен провести черту под предложениями, а затем записывать дальше. (10 минут.)

Теперь взгляните на лист. Заметна ли разница между ответами, которые вы нашли в первые пять минут и ответами, придуманными в оставшееся до конца время? В какое время эта игра доставила вам наибольшее удовольствие? А когда наименьшее? Доставил ли вам удовольствие поиск новых идей вместе с другими детьми? Чему вы научились у других детей вашей группы? Чему вы научились от самих себя?

Давайте займем еще десять минут времени для того, чтобы обсудить друг с другом следующие вопросы.

Анализ упражнения:

- Что было для тебя труднее всего?
- Легко ли ты находил различные возможности?
- Слышал ли ты периодически тихий внутренний голосок, который говорил: «Это же все ерунда!»?
- Когда ты сам приходишь к хорошей идее: когда у тебя есть все, что тебе нужно, или когда тебе чего-нибудь не хватает?
- Можешь ли ты себе представить, ты стал изобретателем?
- Знаешь ли ты имена великих изобретателей?

- Зачем людям нужны изобретатели?

Вытащи вопрос

Игра (с 10 лет)

рекомендуется для предметных кружков

Цели: Часто в жизни решающее значение имеет то, умеем ли мы задавать правильные вопросы. Ответы на многие вопросы со временем могут устаревать. Поэтому в наш век быстрых перемен мы должны быть готовы к тому, чтобы хорошо формулировать проблемы и задавать по-настоящему интересные вопросы. Детям важно учиться этому.

Материалы: По одной карточке белого и красного цветов для каждого ребенка и небольшой ящик.

Инструкция: *Знаете ли вы кого-нибудь, кто задает интересные вопросы? Можете ли вы привести пример интересного вопроса? А теперь задайте мне какой-нибудь скучный вопрос. Кем вы хотели бы быть: человеком, который умеет задавать хорошие вопросы, или же человеком, который умеет давать хорошие ответы?*

Я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете придумывать интересные вопросы. Мы запишем эти вопросы на карточках, положим карточки в ящик и перемешаем их. Потом каждый из вас сможет вытащить какой-нибудь вопрос и попытаться на него ответить. На белых карточках вам нужно написать такие вопросы, которые не относятся ни к кому лично и которые никого не могут смутить. Например, "Где находится самое высокое в мире здание?", "Что происходит, когда цветет бамбук?". На красных карточках нужно написать личные вопросы: "Когда ты последний раз соврал?", "Украл ли ты что-нибудь хоть раз в жизни?" и т.д. Каждый сейчас получит по одной белой и одной красной карточке. Когда вы напишете оба своих вопроса, положите их в ящик...

Теперь вы можете по очереди подходить к ящику и вытаскивать по своему усмотрению белую или красную карточку. Затем вы читаете вопрос и даете нам ответ на него.

После каждого выступления высказывайте свое мнение о том, интересен ли был вопрос и точен ли был ответ. Если кто-то из детей вытащит красную карточку, то, до того, как ребенок начнет отвечать, спросите его, действительно ли он готов к ответу на "острый" вопрос или, может быть, он все-таки предпочтет отложить его в сторону.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе игра?
- Какие вопросы тебе понравились?
- Доставило ли тебе удовольствие придумывать вопросы?
- Какой ответ показался тебе наиболее удачным?
- Какие вопросы труднее для тебя: белые или красные?

Придумай вопрос

Игра (с 8 лет)

рекомендуется для декоративно-прикладного и предметных кружков

Цели: Когда дети в рамках какой-нибудь темы учатся задавать хорошие вопросы, они нередко так сильно проникаются этой темой, что пы-1 таются сами найти ответы на волнующие их вопросы, залезая для этого в энциклопедии или обращаясь за советом к старшим.

Данная игра привлекает внимание детей к искусству задавать вопросы. Вы можете использовать ее снова и снова — в каждой новой теме. Выберите тематику,

соответствующую уровню детей, и отнеситесь серьезно к каждому их вопросу, а не только к тем, которые действительно сложны и требуют размышлений. Кроме того, объясните им, что в жизни умение задавать хорошие вопросы, по меньшей мере, столь же важно, как и умение находить правильные ответы.

Инструкция: *Сегодня я хочу задать вам несколько вопросов:*

- *Кто из вас хотел бы стать учителем?*
- *А кто из вас хотел бы стать исследователем?*
- *Вам хотелось бы иметь лошадь?*
- *Вы хотели бы иметь дома собаку?*
- *Кто из вас хотел бы быть вопросом?*
- *Кто из вас хотел бы быть ответом?*

Я хочу попробовать поиграть с вами в игру, которая называется "Придумай вопрос". Вопросы — это своеобразные инструменты, с помощью которых мы можем лучше узнать других людей, открыть для себя их интересы и желания.

Но с помощью вопросов мы можем также глубже узнавать и самих себя, можем учиться лучше понимать окружающий нас мир. Я сейчас дам вам ключевое слово и посмотрю, сколько вопросов к этому ключевому слову вы сможете придумать. Итак, первое ключевое слово — хлеб. Называйте вопросы, которые приходят вам в голову, а я буду записывать их на доске.

Другими важными ключевыми словами для младших школьников могут быть следующие: солнце, вода, воздух, тело, друзья, родители, работа, музыка, велосипед, сон и т.д. Позднее обсудите с детьми, какие вопросы оказались для них особенно интересными. Эти вопросы можно потом специально исследовать и обсуждать. Есть еще один замечательный вариант этой игры. Принесите в класс несколько интересных фотографий, пробуждающих детское любопытство. Это могут быть фотографии, ярко передающие чувства изображенных на них людей, или же снимки каких-то интересных ситуаций. Попросите детей сформулировать вопросы, которые они хотели бы задать изображенным на фотоснимках людям.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе придумывать интересные вопросы?
- Почему вопросы так важны?
- Какой важный вопрос тебя сейчас особенно волнует?
- Как бы ты сам ответил на свои вопросы?
- Для ответов на какие вопросы тебе нужны другие люди?
- Кто в нашем классе задает больше всего вопросов?
- Бывают ли "запрещенные" вопросы?
- Кто в твоей семье задает больше всего вопросов?

Игры на развитие ВНИМАНИЯ.

Рекомендуется детям, характеризующимся повышением активностью, испытывающим трудности в концентрации внимания и удержании его длительное время на одном предмете.

Игра "Будь внимателен!" (25 мин.)

рекомендуется для всех групп, кроме предметных кружков

Цель игры. Стимулировать внимание; обучение быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

Процедура игры. Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка (исполнение на фортепьяно или в записи, рекомендуется «Марш» С. Прокофьева). Дети маршируют под музыку свободно, у кого как получается.

В ходе марширования руководитель игры произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движение
“Зайчики!”	Дети прыгают, имитируя движение зайца.
“Лошадки!”	Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.
“Раки!”	Дети пятятся, как раки (спиной).
“Птицы!”	Дети бегают, раскинув руки (имитация полета птицы).
“Аист!”	Дети стоят на одной ноге.
“Лягушка!”	Присесть и скакать в присядку.
“Собачки!”	Дети сгибают руки (имитация движения, когда “собака служит”) и лают.
“Курочки!”	Дети ходят, “ищут зерна” на полу и произносят “ко-ко-ко!”.
“Коровки!”	Дети встают на руки и ноги (4 ноги у коровы) и произносят “му-у-у!”

Занятия производятся в большой комнате, на ковре. Обязательно следует иметь либо инструмент (фортепьяно) и музыкального работника (тапера) или магнитофон с записями.

Игра “Слушай звуки!” (25 мин.)

особенно рекомендуется для декоративно-прикладного кружка, а также для вокального, хореографического и спортивного кружков

Цель игры. Развитие активного внимания.

Процедура игры. Ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмет определенную клавишу, они примут соответствующую позу. Когда ведущий будет исполнять музыку, дети свободно двигаются в пространстве комнаты (можно предложить им ходить по кругу).

Звуки	Позы
Нажимается клавиша нижнего регистра	Поза «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу).
Нажимается клавиша верхнего регистра	Поза «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

Игра “Слушай хлопки!” (25 мин.)

для всех групп, кроме предметных ; особенно рекомендуется для декоративно-прикладного кружков

Цель игры. Развитие активного внимания.

Процедура игры. Дети двигаются свободно в группе или ходят по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10-20 сек.).

Кол-во хлопков	Поза детей
1	Поза «аиста» (ребенок стоит на одной ноге, поджав другую).

2	Поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, ноги врозь и колени в стороны, руки - между ногами на полу)
3	Дети возобновляют движение (ходьбу).

Замечания:

1. До начала игры рекомендуется «выучить» каждую позу и прорепетировать: хлопки-поза.
2. Желательно, чтобы дети двигались в играх свободно, без нормирования. Для этого проводить игровые занятия следует в большой комнате (зале) и на ковре, паласе. Расстояние между детьми должно быть примерно 0,5 м. Если помещение небольшое, предложите детям двигаться по кругу.
3. Каждая предполагаемая игра «прокручивается» несколько раз с разными заданиями, участниками. Общая продолжительность игры - 25 мин.

Игра «Канон» (25 мин.)

для вокального, хореографического кружков

Цель игры. Развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры. Звучит музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада» (или любая другая, но с хорошо акцентированными тактами. Необходимо выбрать такую музыку, в которой акценты ставятся на первый ударный звук такта).

Дети стоят друг за другом по кругу. На первый такт поднимает руку первый ребенок. На второй - второй, на третий - третий и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они также по порядку начинают поднимать левую руку. После того, как левую поднимут все дети, они начинают снова друг за другом поднимать правую руку.

Игра «Зеваки» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

Цель игры. Развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры. Дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп») останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в другую сторону.

Направление меняется после каждого сигнала.

Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на стул в комнате. Игра может закончиться, когда 2-3 детей остаются в игре. Они торжественно объявляются победителями, все хлопают.

Игра «Пишущая машинка» (25 мин.) (для детей, знающих буквы)

рекомендуется для декоративно-прикладного, вокального и предметных кружков

Цель игры. Развитие волевого (произвольного) внимания, закрепление навыков чтения.

Процедура игры. Каждому ребенку присваивается определенная буква алфавита. Не следует присваивать только буквы **й, ь** (мягкий знак), так как они редко встречаются в односложных словах.

Ведущий произносит слово и пишет его на доске мелом. Затем дети, которым присвоены буквы, хлопают в ладоши (по одному хлопку) в той последовательности, в какой их буквы стоят в данном слове. Когда слово «напечатано», все дети хлопают в ладоши.

Слова для игры: *еж, дом, ты, папа, мама, цирк, щелк, чаша, каша, рама, рука, ложка, вода, бык, герб, заря, сон, эра, я, стул.*

Замечание к игре: старайтесь подбирать слова так, чтобы каждый ребенок хотя бы раз поучаствовал в игре.

ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ.

Игра «Повтори за мной» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического, спортивного кружков

Цель игры. Развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры.

Вариант 1. Ведущий сидит за столом, дети стоят вокруг него. Ведущий простукивает определенный ритм концом карандаша по столу. Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Затем ведущий спрашивает детей: «Правильно ли Саша повторил?». Если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию (постукивает ритм).

Вариант 2. Ведущий играет на фортепьяно короткую мелодичную фразу. Одному из детей предлагается повторить ритм этой фразы ударами карандаша по столу. Далее как в варианте 1.

Замечание: Ведущий может не играть, а пропеть музыкальную фразу детской песенки.

Игра «Запомни движение» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического, спортивного кружков

Цель игры. Развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры. Ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 действий. Дети должны повторить эти действия сначала в том порядке, в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

Движение 1. Присесть-встать-поднять руки-отпустить руки.

Движение 2. Поднять руки ладонями вверх («собираю дождик»), повернуть ладони вниз - опустить руки вдоль туловища - поднять руки по бокам в разные стороны.

Движение 3. Отставить правую ногу вправо - приставить правую ногу - отставить левую ногу - приставить левую ногу.

Движение 4. Присесть-встать-повернуть голову вправо-повернуть голову прямо.

Игра «Запомни свое место» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры. Развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

Процедура игры. В зале каждый ребенок запоминает «свое место». Например, у одного ребенка это место - угол, у другого - стул, у третьего - окно двери, у четвертого - центр зала и т.д. Затем все дети собираются в группу около ведущего и ждут команды. По команде ведущего «Место!» они разбегаются по своим местам.

Замечание: Команду ведущего можно заменить включением какой-либо ритмичной музыки.

Игра «Запомни свою позу» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры. Развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры. Каждый ребенок стоит на «своем месте». По команде ведущего все дети должны принять определенные позы (по желанию). Ведущий обходит детей и тем детям, которые приняли одинаковые позы, он предлагает сменить их.

Затем играет веселая музыка. Под музыку дети двигаются, танцуют, бегают и проч. (1-1,5 мин.). Музыка внезапно обрывается, дети должны быстро разбежаться по своим местам и принять те позы, которые они «учили» в начале игры.

Игра «Слушай и исполняй!» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического, декоративно-прикладного, спортивного и предметных кружков

Цель игры: Развитие внимания и памяти.

Процедура игры. Ведущий называет несколько действий, но не показывая их. Разрешается повторить это задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы ведущим.

Задание 1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

Задание 3. Повернуться налево (на 90 градусов), присесть, встать.

Задание 4. Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

Игра «Испорченный телефон» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры: Развитие восприятия и памяти.

Процедура игры. В группе детей по их желанию выбирается один водящий. Затем вся группа детей становится к нему спиной и никто не подглядывает. Ребенок подходит к одному из детей и тайно от других показывает ему какую-то позу (он её выдумывает сам).

Затем водящий отворачивается и отходит в сторону. Ребенок, которому показали позу, выбирает другого участника и показывает ему ту позу, которую он увидел... и т.д.

Когда всем детям показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Водящий показывает свою позу, и тот из детей, кто закончил игру последним, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются.

Замечание: Позы должны быть разными. Если дети стесняются и переживают, что их позы разные, объясните им, что так и должно быть, расскажите про «испорченный телефон».

Игра «Вот так позы!» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры: Развитие наблюдательности и памяти.

Процедура игры. По желанию детей из группы выбираются 5 детей. Один из них - водящий. Остальные дети садятся на стулья, они - зрители.

Четверо из пяти выбранных детей показывают водящему «свои позы». Он обходит детей и запоминает их позы. Затем дети уходят в зал и садятся на стулья, а водящий повторяет их позы в той последовательности, в какой он их увидел.

«Зрители» кричат из зала, правильно повторяется поза или нет. Если неправильно, то один из «зрителей» (по желанию) выходит «на сцену» и повторяет позу, какая была показана в начале игры.

Игра «Запомни порядок!» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры: Развитие памяти.

Процедура игры. Выбираются 5-6 детей. Остальные - «зрители».

Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 участников выстраиваются в «паровозик». Водящий должен отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в «паровозике»

После этого игроки становятся «зрителями», а «на сцену» выходят другие дети.

Замечание: Если дети устали от игры, стали равнодушными, не продолжайте её в течение 25 минут, а переходите к следующей игре. Можно повторить те игры, которые дети уже выполнили и которые вызвали у них оживленный интерес.

Рекомендуется по несколько раз повторять те игры, которые вызывают затруднения у детей.

Игра «Кто что сделал!» (25 мин.)

для всех кружков

Цель игры: Развитие наблюдательности, восприятия памяти.

Процедура игры. Из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных водящий. Остальные дети - «зрители». 2-3 выбранных ребенка поочередно показывают водящему какие-то действия в том порядке, в котором он их увидел.

Замечание: желательно игру проводить под фонограмму (веселой музыки).

Игра «Художник» (25 мин.)

рекомендуется хореографического, спортивного и предметных кружков

Цель игры: Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных способностей.

Процедура игры. Из группы детей выбираются 2 ребенка. Остальные - «зрители». Один из выбранных - «художник» (по желанию), другой - «заказывает ему свой портрет». «Художник» внимательно смотрит на своего «заказчика» (1,5 - 2 мин.). Затем он отворачивается и по памяти описывает внешность первого ребенка.

Замечания:

1. Если «художник» медлит, разрешается задавать ему вопросы: «Какие у Лены волосы?», «Какие у нее глаза?», «Во что она одета?» и т.д.
2. Запрещается высказывание обидных замечаний а адрес детей, фиксирующих какие-либо их физические недостатки.
3. Учитель должен подчеркивать внешние достоинства детей: «Ну-ка, вспомни, какая Лена красивая?».

Игра «Тень» (25 мин.)

для хореографической и спортивного кружков

Цель игры: Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Процедура игры. Звучит фонограмма спокойной музыки Из группы детей выбираются 2 ребенка. Остальные - «зрители». Один ребенок - «путник», другой - его «тень».

«Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет второй ребенок, его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника».

Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «поскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д.

Игра «Зеркала» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического, спортивноог и предметных кружков

Цель игры: Развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Процедура игры. Из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети - полукругом вокруг него (ведущий и учитель может быть одним из играющих). Водящий показывает движение, а «зеркала» тотчас же повторили это движение, и т.д.

Водящему разрешается показывать разные движения.

Замечание: в роли водящего должны побывать все желающие дети.

Игра «Разведчики» (25 мин.)

Цель игры: Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей.

Процедура игры.

Вариант 1. Их группы детей выбираются «разведчик» и «командир». Остальные - «отряд». В комнате стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком».

Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь, и другой «командир» повторяет его и т.д.

Вариант 2. В целом игра проводится также, но только «командир» ведет «отряд» из того места, на котором закончил свой путь «разведчик», и в то место, из которого «разведчик» вышел.

БЛОК «ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, САМОСОЗНАНИЯ И ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ»

Рекомендации педагогу (воспитателю) по профессиональному поведению с подростками в группе (объединении):

1. Никогда не надо оценивать работу подростка с позиции личных симпатий и антипатий. Предубежденность мешает взрослым правильно понять мотивы действий и поступков подростка. Будьте объективны как к тем, кто Вам не симпатичен, так и к своим симпатиям.

Не упускайте момента сказать о подростке доброе слово, если он того заслуживает. Помните, что похвала, одобрение действуют во много крат сильнее, чем порицание, однако степень похвалы должна соответствовать достижению.

Вне зависимости, какими словами Вы похвалите участника работы, целенаправленная похвала всегда означает: «Я горжусь тобой» или «Мы все гордимся тобой». Если это не что иное, как дежурная фраза, то похвала может обидеть или оскорбить человека.

Не надо каждый раз хвалить за выполненную простую работу. Похвала должна зависеть от степени вклада участника в общее дело. Неоправданная похвала может убавлять человека, обидеть окружающих, если они сделали такую же работу, но остались не-

замеченными. Учтите, что захваливание одних и тех же подростков, демонстративное противопоставление их успехов недостаткам других способствуют формированию у первых зазнайства и появлению отрицательных чувств по отношению к ним остальных. За небольшие успехи можно похвалить наедине. Если хвалить всенародно человека за то, что делают все остальные, то это вызовет у них недоумение и сомнение в том, что Вы способны быть внимательным и справедливым по отношению к другим. Тут необходим индивидуальный подход. Особые заслуги следует отмечать в коллективе.

2. Подвергая критике различные стороны поведения и действий подростков, твердо убедитесь в достоверности тех фактов, сведений, которыми Вы располагаете.

Люди бывают болезненно чувствительны не столько к самой критике, сколько к той форме, в которой она высказывается.

Критика по форме и содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Имейте в виду, что человек, плохо работающий, имеет право:

- быть первоначально отчитанным наедине;
- в самом начале разговора представить смягчающие обстоятельства;
- на предъявление к нему конкретных обвинений по поводу случаев плохой работы;
- не быть особо выделенным среди других нарушителей;
- на неумышленную ошибку без последующего разноса.

Адрес критики всегда должен быть персонален, а огульная критика не только не достигает желаемых результатов, но и сплачивает подростков к сопротивлению.

3. За свои ошибки отвечайте сами. Лучше набраться мужества и сказать прямо: «Я виноват», чем быть уличенным в попытках уйти от ответственности, так очень легко потерять уважение. Подросток, провинившись, боится не столько строгости, сколько несправедливости, унижения человеческого достоинства, поэтому:

- 1) не давайте волю чувствам, будьте сдержаны, не переходите на крик, чаще всего это проявление бессилия;
- 2) В то же время не скрывайте своего отношения к проступку: Ваши чувства могут выражаться в форме удивления («Как же ты мог?!»), недоумения, возмущения;
- 3) выслушайте провинившегося и дайте ему возможность объяснить свои действия, уважайте право каждого иметь собственное мнение;
- 4) будьте осторожны с угрозами применить самые строгие меры (если пообещал, то надо выполнять). Помните, подросток не исправляется сразу; не старайтесь использовать весь арсенал выражения неудовлетворения, неудовольствия, возмущения, оставьте что-нибудь «на потом». В то же время провинившийся не должен сделать вывод, что Вы не верите в него. Это может отбить всякую охоту исправиться;
- 5) отрицательная реакция не должна быть всеобъемлющей, когда в черном цвете оценивается вся личность. Такая оценка может озлобить, подорвать веру в себя; критическая оценка лишь отдельных поступков или отдельных черт характера с непременным напоминанием об общей положительной направленности личности приносит большую пользу;
- 6) необходимо моральное право упрекать и наказывать. Такое право - дисциплинированность самого организатора. Нельзя ругать за проступки, которые сам совершаешь; у провинившегося не должно быть повода для ответного упрека: «Сам такой»;
- 7) знайте, что если собеседник сочтет себя несправедливо обиженным, он будет искать сочувствующих, «союзников», содержание Вашей беседы может дойти до других в искаженной форме, чтобы избежать такого поворота дела, Вы можете в этом случае перенести разговор на какое-либо собрание;
- 8) наказание должно быть индивидуальным.

ПРИЛОЖЕНИЕ - ИГРЫ

Камушек в ботинке

Игра (с 6 лет)

для всех групп

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 заметят. 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 камушка 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.

Graffiti

Игра (с 9 лет)

для всех групп

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 сверху 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, 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"?

Давать и получать

Игра (с 8 лет)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

Цели: С помощью этой игры мы вводим один **психологический закон: то, что мы миру дали, он возвращает нам назад.** Для детей важно выражать чувства не случайно — потому что настроение подходящее, а с пониманием — если я что-то даю, то я и что-то получаю в ответ.

Инструкция: Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру, в ко-

торой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость — это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное — это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно — я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется "расположение". Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкоснуться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вздохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: "Спасибо". Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

Анализ упражнения:

- Как ты ощущал себя в этой игре?
- Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?
- Ощущал ли ты, что получаешь расположение?
- Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?
- Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?
- Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме... дню... своему другу?
- Как ты заметишь расположение?
- Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит..., что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?
- Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?
- Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?
- Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

Рецепт приготовления друга

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: В этом упражнении дети знакомятся друг с другом в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на "приготовление" своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такс партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выяснит что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимых ингредиентов, необходимыми для "приготовления" такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.

Рецепт для приготовления Саши

Ингредиенты:

- рыжие волосы средней длины
- два карих глаза
- один большой вечно улыбающийся рот
- 28 блестящих красивых зубов
- одно сильное стройное тело
- одна пара ковбойских сапог.

Способ приготовления:

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Чтобы рот улыбался достаточно широко, его нужно хорошенько выдрессировать. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

Анализ упражнения:

- Что нового ты узнал о своем партнере?
- Тебе понравился рецепт, написанный для "приготовления" тебя?
- Что в твоём рецепте оказалось самым важным для тебя?
- Какой рецепт тебе понравился больше всего?

Сердце класса

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра, благодаря используемой в ней символике, великолепно подходит ко дню Святого Валентина или празднику 8-го Марта. Но, конечно же, Вы можете проводить ее и в другие дни. На большом картонном сердце пишется что-нибудь позитивное про каждого ученика, чтобы все ощущали себя уважаемыми и достойными любви и внимания.

Материалы: Бумага, карандаши, фломастеры и большое сердце, вырезанное из красного картона.

Инструкция: Знаете ли вы, что у нашего класса есть свое сердце? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собствен-

ное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку.

А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем нашего класса. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите лист бумаги и запишите на нем то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: "Мне нравится то, что Петя такой веселый", "У Юли всегда очень интересные мысли", "Женя всегда готов прийти на помощь". Если составленная вами фраза придется вам по душе, возьмите фломастер и запишите ее на красном сердце класса.

Положите красное сердце на стол так, чтобы дети могли подойти к нему со всех сторон. После того, как Вы проведете анализ упражнения, сердце класса может стать прекрасным декоративным украшением помещения.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Что тебе нравится в этом сердце?
- Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке?
- Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Ошибка ошибке — рознь

Игра (с 10 лет)

для всех групп

Цели: Дети, стремящиеся любой ценой избежать ошибок, тем самым ограничивают свои творческие возможности. Каждый ребенок должен научиться сам определять, в каких областях ошибки будут неизбежны, а иногда даже и полезны. Не менее важно для многих детей научиться воздерживаться от определенного рода ошибок, несущих негативные последствия для них самих или для окружающих.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Знаете ли вы историю о безумце, который ночью ползал около уличного фонаря? "Почему ты ползаешь здесь на четвереньках?" — спросил его милиционер. "Я потерял в саду свой кошелек, и теперь я его ищу", — ответил человек. Милиционер удивился: "Если ты потерял свой кошелек в саду, зачем же ты ищешь его под этим уличным фонарем?" Человек ответил: "Потому что здесь светлее".

Все мы временами делаем не слишком умные вещи. Приходит ли вам в голову какой-нибудь пример вашего не слишком умного поступка или поведения? А можете ли вы представить себе какую-нибудь глупость, которую бы вы когда-нибудь с удовольствием сделали, если бы набрались достаточно смелости? И есть ли что-нибудь глупое, что вы охотно перестали бы делать, если были бы для этого достаточно решительны? Возьмите листок бумаги и запишите подходящие вам в голову ответы на эти вопросы. (10 минут)

Теперь сядьте вместе по несколько человек и покажите друг другу, что вы написали. Можете ли вы научиться на чужом опыте, как делать "хорошие" ошибки и воздерживаться от "плохих"? (10 минут)

Анализ упражнения:

- Какая из сделанных тобой к настоящему времени ошибок самая глупая?
- Есть ли ошибки, которых ты смог избежать?
- Есть ли ошибки, которые ты хоть раз хотел бы совершить?
- Существуют ли люди, которые не делают никаких ошибок?

Нравится - не нравится

Игра (с 10 лет)

для всех групп

Цели: Этой игрой хорошо начинать и заканчивать учебный год. Она помогает детям и учителю выяснить важные аспекты отношения к учебе. Сохраните рисунки начала учебного года и сравните их потом с теми, которые дети нарисуют в конце года.

Материалы: По листу бумаги формата А3 на каждого ребенка и мелки (карандаши, фломастеры) для рисования.

Инструкция: Нарисуйте на своем листе четыре больших круга и пронумеруйте их от одного до четырех...

Теперь закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Что ты ощущаешь, когда думаешь о начавшемся (прошедшем) учебном годе? Нравится (нравилось) ли тебе учиться? Какие цвета и какие формы приходят тебе на ум, когда ты думаешь об этом учебном годе? Теперь открой глаза и нарисуй внутри первого круга пришедшие тебе в голову линии и цвета. (2 минуты)

Теперь снова закрой глаза и думай о предметах и темах, которые тебе больше всего понравились... (Повторите приведенную выше инструкцию.)

Теперь представь себе предметы и темы, которые понравились тебе меньше всего... (Повторите приведенную выше инструкцию.)

Теперь подумай о чем-нибудь интересном, что ты узнал вне школы... (Повторите приведенную выше инструкцию. Потом дайте детям возможность показать и прокомментировать свои рисунки).

Анализ упражнения:

- Что у тебя лучше всего получается?
- Где ты больше всего хотел бы быть?
- В какой ситуации ты учишься лучше всего?

Истина или ложь?**Игра (с 8 лет)**

рекомендуется для вокального, хореографического, спортивного и предметных кружков

Цели: В ходе этой интересной игры дети могут многое узнать о процессе коммуникации. В чем состоит разница между уговариванием и убеждением? Как можно различить, где правда, а где ложь? Как можно прийти к своему собственному мнению? Как связаны доверие к другим и уверенность в себе? Эти непростые вопросы рассматриваются здесь не теоретически, а исследуются практически в ходе весьма увлекательной игры. Повторите эту игру несколько раз, чтобы каждый ребенок мог побывать во всех трех ролях.

Материалы: По одной монете и по одной повязке для глаз для каждой тройки ребят.

Инструкция: Сейчас нам нужны три добровольца, которые готовы первыми попробовать предлагаемую игру. Один из вас будет кладоискателем. Ему завяжут глаза, и после этого он должен будет найти клад.

Что это за клад? Кладом будет монета, которую двое других ребят, договорившись между собой, положат на пол на расстоянии примерно двух метров от кладоискателя.

Что должны делать в игре эти двое других ребят? Они будут исполнять роли доброго и злого волшебников. (Девочек называйте феями.) Добрый волшебник, говоря кладоискателю, куда ему надо идти, чтобы найти клад, всегда сообщает правду. А злой волшебник всегда врет и посылает кладоискателя в ложном направлении. Однако кладоискатель не должен знать, кто из ребят играет роль

доброго, а кто — злого волшебника. Поэтому волшебники, после того, как завяжут глаза кладоискателю, должны отойти в сторону и очень тихо договориться о том, кто будет говорить правду, а кто ложь. После этого они возвращаются к кладоискателю, и игра начинается... У всех трех ребят очень трудное задание. Кладоискатель ничего не видит и нуждается в помощи. При этом он должен еще выяснить, кому он может доверять. У доброго волшебника тоже трудная задача. Он ведь должен говорить правду, однако, что он может сделать, чтобы справиться с ложью злого волшебника? Но злому волшебнику тоже придется нелегко. Как ему соврать так, чтобы это было похоже на правду? Поэтому мы не можем предположить, как быстро кладоискатель найдет свой клад, и найдет ли он его вообще. Если кладоискатель найдет монету, ему можно будет снять повязку, и мы все поздравим его бурными аплодисментами... (Затем наступает очередь следующей тройки.)

Анализ упражнения:

- Как ты, будучи кладоискателем, выяснил, кто был добрым волшебником, а кто злым?
- Как ты искал клад?
- Что ты чувствовал, когда был кладоискателем?
- Что ты чувствовал, когда был добрым волшебником?
- Удалось ли тебе перехитрить злого волшебника? Почему?
- Как ты, когда был добрым волшебником, пытался завоевать доверие кладоискателя?
- Что ты чувствовал, когда был злым волшебником?
- Что ты делал, чтобы войти в доверие к кладоискателю?
- Чему ты научился в этой игре?
- Легко ли ты даешь сбить себя с толку?
- Ты сразу доверяешь людям или сначала хорошенько присматриваешься к ним?
- Умеешь ли ты уговаривать других людей?
- Умеешь ли хорошо убеждать?
- Что ты будешь делать как-то иначе, если снова будешь играть в эту игру?

Я помогаю другим.

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: В этой управляемой фантазии ребенок получает возможность представить себе, как он помогает упавшему малышу. Одновременно здесь подчеркивается золотое правило этики: если мы помогаем другим, то можем надеяться, что и нам помогут

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогали? Быть может, вы помогли своей маме накрывать на стол? Или помогли отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи?

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

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-

глубоко. Пусть твое тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому.

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: "Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне".

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своем воображении..

Анализ упражнения:

- Что еще ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя?
- Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим?
- Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать?
- Как тебе помогают родители или твои братья и сестры?
- Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

Воображаемое интервью

Игра (с 10 лет)

для всех групп

Цели: Детям нужно уметь не только ладить со своими сверстниками, но и находить адекватные способы взаимодействия со взрослыми: родителями, учителями и т.д. Им будет легче с этим справиться, если они разовьют в себе способность интуитивно чувствовать взрослого. Тогда они лучше смогут оценить и учесть реакции взрослых, увидеть их сильные и слабые стороны. Здесь описано воображаемое интервью, которое дети проводят с Вами. Этот вариант стоит выбрать в том случае, если у Вас с ними в целом доверительные отношения. Если же Вы недавно работаете в этом классе, или контакт с классом недостаточно хорош, то воображаемое интервью лучше проводить с каким-нибудь другим человеком, например, поп-музыкантом, политиком, спортсменом и т.д.

Материалы: Бумага и карандаши для каждой группы.

Инструкция: Объединитесь в группы по четыре человека. Представьте себе, что вам надо взять интервью у взрослого человека. Какие вопросы вы ему зададите, чтобы узнать о нем как можно больше интересного? Составьте список вопросов... (10 минут)

Теперь представьте себе, что вы берете интервью у меня. Записывайте вопрос, а рядом с ним ответ, который, по вашему мнению, дала бы я. Если вы не можете предположить моего ответа, тогда попытайтесь просто угадать его. Если хотите, ваше интервью может быть серьезным, а если хотите — шуточным. (20 минут. Затем дайте возможность четверкам зачитать свои интервью и добродушно выкажите свое мнение о них. Исправьте заведомо не подходящие во-

ображаемые ответы и похвалите те ответы, которые "попали в точку").

Анализ упражнения:

- Какие из адресованных взрослым вопросов кажутся тебе особенно интересными?
- О чем тебе не хочется спрашивать взрослого?
- Какое интервью тебе особенно понравилось?
- Как тебе работалось в своей группе?
- Какие ответы оказались правильными, хотя вы и не могли знать этого заранее?
- Узнал ли ты что-нибудь новое о своем учителе?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?
- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими — плохо?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?

Сделай родителей счастливыми

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Дети должны иметь возможность гордиться перед своими родителями, это придает им сил и уверенности в себе. В этой игре-эксперименте мы обращаем внимание детей на то, как они могут "осчастливить" своих родителей.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Все вы, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали все для того, чтобы вы были веселыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее.*

Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли почаще улыбаться... (10 минут)

Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того, напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали еще счастливее... (5 минут)

А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты своего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать сегодня или завтра... (3 минуты)

Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает твой партнер по поводу твоих идей... (5 минут)

Дайте каждому ребенку возможность рассказать о чем-нибудь, что он действительно хочет сделать. Позднее при случае вернитесь к этой теме и попросите детей рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Анализ упражнения:

- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?
- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены?
- За что ты больше всего благодарен своим родителям?
- Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?
- Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

**БЛОК «ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ
САМООЦЕНКИ, УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ; ВОЛЕВУЮ РЕГУЛЯЦИЮ,
ПРОИЗВОЛЬНОСТЬ, А ТАКЖЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ ОТНОШЕНИЙ»**

Методические рекомендации по организации режима и жизнедеятельности временных коллективов детей младшего школьного возраста

Проблемы адаптации детей 6-8 лет непосредственно связаны с их возрастными особенностями. Так как дети младшего возраста нуждаются в большем внимании вожатого, поэтому необходимо: 1 - уменьшить численность группы или 2 - увеличить количество взрослых, работающих с группой (на 10 детей - один взрослый).

Следует изменить распорядок дня за счет увеличения времени, отведенного на отдых и внутригрупповые мероприятия.

Необходимо учитывать *особенности работоспособности и концентрации внимания* таких детей - лучше, если однообразные занятия не будут превышать временного интервала 25-30 минут. Кроме того, младшим детям рекомендована частая смена деятельности.

В соответствии с возрастными потребностями *у детей 6-8 лет может быть увеличено время на индивидуальные занятия, поскольку длительные общегрупповые игры и мероприятия вызывают у них утомление или чрезмерное возбуждение. По этой же причине эти мероприятия следует проводить в первой половине дня, не нагружать вечерние часы.*

Нередки для возраста 6-8 лет ночные страхи и появление энуреза как реакции на стресс. Такие проблемы также требуют вмешательства специалистов - врача и психолога. Воспитатель же может помочь ребенку, рассказав что-то приятное и успокаивающее перед сном, просто побыть рядом в это время. Для преодоления страхов хорошими

терапевтическими играми являются игры в «прятки» и «жмурки», рисование на тему «Страх» и «Как я побеждаю страх».

За основу работы со страхом можно взять принцип символического отреагирования. В качестве его форм могут быть использованы сочинения сказки, рисование на тему «Страх» и «Как я побеждаю страх». Выбор сказки является адекватным, так как «период сказки» существует у детей от 4 до 8 лет, в котором они верят, что сказка является реальностью.

Сказка, являясь фактором социализации, предлагает ребенку смыслы на различных уровнях, выраженные в обобщенной форме, помогает ребенку «открывать мир своего бессознательного», приводить в порядок свои чувства, т.е. ее терапевтический эффект определен тем, что она позволяет отреагировать неосознаваемые проблемы, не травмируя ребенка.

У младших детей чаще наблюдается отсутствие навыков общения. Это является барьером для взаимодействия с другими детьми. Навыки такого общения можно сформировать с помощью игры в небольших группах (5-8 человек) или обратиться к детскому психологу за поведенческой психокоррекцией.

Важно заметить, что внимание к маленьким детям и обеспечение для них спокойной, доброжелательной среды не должны переходить в гиперопеку. Дети младшего дошкольного возраста уже достаточно независимы и самостоятельны. Взрослым необходимо ценить и развивать эти детские достоинства, благоприятные условия для которых создает временное объединение детей по интересам.

ПРИЛОЖЕНИЕ - ИГРЫ

Ты мне нравишься

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. "Паутина" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.*

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что ..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого

Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Подарок, который невозможно купить

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Обычно дети воспринимают в качестве подарка только то, что можно купить в магазине. Вместе с тем нередко самые прекрасные подарки — те, что мы делаем для других сами. Например, помогаем стереть с доски, рассказываем интересную историю, обнимаем... Эта игра заставляет детей задуматься о том, как они своими поступками могли бы приносить радость окружающим.

Материалы: Маленькие карточки из картона, фломастеры, цветные карандаши, почтовые конверты для купонов.

Инструкция: Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников.

Запишите все эти "благородные поступки" и "добрые дела" на доске.

А теперь давайте поговорим о том, что бы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям или сестрам, бабушкам или дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам?

Все ответы детей тоже запишите на доске.

А теперь мы откроем мастерскую по производству купонов на подарки. Пусть каждый из вас подумает о том, что и кому он мог бы подарить из того,

что нельзя нигде купить. Нарисуйте несколько купонов на подарки, которые вы потом сможете подарить своим близким, друзьям и одноклассникам. Напишите на них, что приятного вы собираетесь сделать. Каждый купон раскрасьте фломастерами или карандашами.

Затем сложите каждый купон в отдельный конверт и надпишите имя того, кому вы хотите сделать приятный сюрприз.

Помогите тем детям, которые испытывают какие-либо затруднения при выполнении этого задания, придумать простые и приятные действия для их родителей, родственников или друзей.

Анализ упражнения:

- Тебе понравилось играть в эту игру?
- Трудно ли было придумать хорошие идеи о том, как принести радость окружающим?
- Достаточно ли ты сам получаешь таких подарков, которые невозможно купить?
- Почему подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине?
- Кого ты выбрал, чтобы подарить ему купон на подарок?

Купон на одну услугу

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Для улучшения психологического климата в классе в данной игре также применяется идея купонов на подарок, но в этот раз это делается иначе. С помощью купонов дети могут попросить окружающих оказать им какую-нибудь помощь. Когда кто-нибудь из детей делает доброе дело другому, то получает за это купон. С помощью этой процедуры дети приучаются находить равновесие между "брать" и "давать".

Материалы: Каждому ребенку нужен "купон на одну услугу". Возьмите карточки из картона размером с визитку и надпишите на каждой: "Купон на одну приятную услугу. Выдано за совершение одного хорошего поступка".

При желании Вы можете украсить "купоны" улыбающимися лицами.

Инструкция: *Как вы поступаете, когда кто-то делает что-нибудь приятное для вас? Вы благодарите его? Отвечаете ли вы потом ему добром на добро? А что происходило, когда вы сами для кого-нибудь делали какое-либо доброе дело? Говорили ли вам "спасибо"? Делали ли вам что-нибудь хорошее за это? Иногда нам тоже оказывают добрые услуги. Но окружающие сами не всегда знают, что мы именно сейчас хотим, чтобы нам сделали что-нибудь приятное. Поэтому очень важно научиться сообщать о своих желаниях окружающим.*

Я приготовила для каждого из вас "купоны на одно доброе дело". Когда бы вы этого ни пожелали, вы можете достать этот "купон" и положить перед собой на парту как знак того, что именно в данный момент вам очень нужна помощь или какое-то доброе дело. Тогда остальные дети смогут увидеть этот сигнал и спросить, чем они могут вам помочь. Тот, кто выполнит вашу просьбу, тот получит ваш "купон". А вы пока останетесь без "купона" до тех пор, пока не сможете кому-нибудь, кто будет нуждаться теперь уже в вашей помощи.

Выдайте каждому ученику по одному "купону" и попросите детей бережно хранить их. Спросите, есть ли среди детей кто-нибудь, кто уже сейчас хотел бы воспользоваться своим "купоном".

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе просить о чем-нибудь других?
- Что ты говоришь, когда тебе не нужно никакой помощи, и ты самостоятель-

но хочешь выполнить задуманное?

- Могли бы остальные ученики в классе назвать тебя чутким человеком, всегда готовым помочь другому?
- Почему важно на добрые дела отвечать добрыми делами?

Я уникальный!

Игра (с 6 лет)

для всех групп

Цели: В ходе этого упражнения мы используем методику направленного воображения для того, чтобы подчеркнуть уникальность и значимость каждого ребенка.

Инструкция: *Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-либо: "Ты уникальный человек!"? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека?*

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес.

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

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые — по величине. Но каждый из нас несет в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду.

Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то еще. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку-

Подождите, пока дети подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду.

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку.

Подождите, пока все дети не подадут этот сигнал.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. (Начните говорить более тихим и проникновенным голосом.) Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку.

Снова дождитесь, когда все дети подадут сигнал.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: "Я уникальный и неповторимый человек!"

А теперь ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих тебя детей в классе и возвращайся к нам.

Анализ упражнения:

- Где ты нашел свою особую звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Тебе она нравится?
- Что она сказала тебе?
- Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

Король школы**Игра (с 9 лет)****для всех групп**

Цели: Эта игра позволяет детям занять определенную позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе. Вполне вероятно, что эта игра сможет дать импульс к созданию каких-либо новых правил в классе.

Материалы: Большие листы бумаги и фломастеры или карандаши каждому ребенку.

Инструкция: *Представь себе, что ты — король или королева, а школа — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и запиши список своих правил. Затем возьми большой лист бумаги и перепиши на него эти правила крупными буквами, как будто ты объявляешь их всему королевству. Если хочешь, можешь этот большой лист как-нибудь украсить. (20 минут)*

Теперь вы все можете встать и походить по комнате. Пусть каждый покажет свою работу остальным. Поинтересуйся, нравятся ли ребятам твои правила и выберут ли они тебя королем (или королевой) школы — навсегда или хотя бы на две недели. (10 минут)

Анализ упражнения:

- Какое из твоих собственных правил кажется тебе особенно важным?
- Понравилось ли тебе чье-то другое правило?
- Как были созданы нынешние школьные правила?
- С каким из школьных или классных правил ты не согласен?
- Кого ты хотел бы видеть королем (королевой) школы или королем (королевой) класса?

На ошибках учатся**Игра (с 9 лет)****для всех групп**

Цели: Мы, взрослые, должны следить за тем, чтобы дети, совершив ошибку, не начинали себя принижать. Дети неизбежно будут делать много ошибок. В результате, у некоторых из них может сложиться негативное ценностное суждение о самих себе. Если мы замечаем, что это происходит, необходимо вмешаться и скорректировать позицию ребенка.

В этой игре дети могут обсудить друг с другом, как они обычно реагируют на свои крупные и мелкие ошибки.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать подходящие картинки. (15 минут)

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что вы вообще думаете по этому поводу. (10 минут)

А теперь возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: 'Делать ошибки — это нормально. На своих ошибках мы учимся'. Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память. (10 минут)

Анализ упражнения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Стряхни!

Игра (с 8 лет)

для всех групп,

особенно показано для хореографического и спортивного кружков

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 провести 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 научу этому». Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: 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 брызгая 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 ей 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 о дает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились (Всего 30-60 секунд.)

Копилка хороших поступков

Игра (с 10 лет) для всех групп

Цели: Дети (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и не четах, 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. Начинать это упражнение за 5-10 минут до конца последнего урока недели.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

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.*

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 успешнее 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 почувствуете 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.

Будь успешным!

Игра (с 9 лет) для всех групп

Цели: В этой игре дети приобретают и развивают еще один важный для достижения успеха навык. Это — "подготовка" в уме той способной 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 или танцевать модный танец и т.д.).

Инструкция: *Назовите мне что-то такое, чему бы вы хотели учиться 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; деть, как вы уже достигли этой цели. Многие спортсмены примем свою фантазию, чтобы быстрее плавать, лучше играть в теннис 1 футбол. Другие люди используют фантазию, когда хотят сброс лишний вес, бросить курить или когда хотят стать здоровыми.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких

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. ставь, что будет происходить с тобой теперь, после того, как г. учился делать то, что хотел... (1 минута.)

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?

Хвасталки

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Время от времени имеет смысл хвалиться перед самим собой своими успехами. Это позволяет людям вести позитивные внутренние монологи, особенно в сложных ситуациях. Мы выбрали 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 ^^ 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?

Беседа с эльфом

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: По сравнению с предыдущим это упражнение выглядит поверхностным - при всем том, что они оба лежат в одной плоскости. Дети, когда учатся хорошо обращаться с самими собой, обретают важнейшие жизненные ресурсы. Многие дети, когда они остаются одни, включают телевизор или едят сладости, они делают что-то подобное в моменты, когда им особенно хочется любви. Дети должны учиться самим себе доставлять радость: например, придумать и воплотить в жизнь какой-нибудь проект, начать тренироваться или подружиться с кем-то и играть вместе. В этой игре-фантазии ребенок встречает эльфа, который придаст ему смелости достойно занимать самого себя.

Инструкция: Мы знаем, что другие люди могут с нами обращаться по-разному — хорошо или плохо. И с самим собой каждый из нас может обращаться так же — хорошо или плохо. Расскажите мне (с примерами), когда вы обращаетесь с собой плохо, то что вы делаете? А в каких случаях вы обращаетесь с собой хорошо? А в каких — очень хорошо? Что вы при этом делаете?

Нам всегда хочется, чтобы другие с нами хорошо обходились, и мы, собственно говоря, знаем, что должны и сами с собой так обращаться. Скажите мне, почему важны оба этих момента?

Теперь садитесь поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко...

Я сейчас буду рассказывать историю, которую ты должен будешь представить себе. Тогда ты поймешь, каким ты можешь быть приятным для самого себя. Представь два стула, которые стоят на против друг друга. Посмотри, как ты сел на один из них. (10 секунд.)

Хорошо! А прямо напротив тебя стоит второй стул. Догадайся-ка, зачем?

Здесь сидит маленький дружелюбный эльф, который пришел тебя навестить. Эльф знает тебя уже давно и хочет тебя кое-чему научить — чему-то новому и очень хорошему для тебя. Скажи эльфу: "Мне хочется от тебя узнать, какие три вещи я могу сделать, чтобы порадовать сам себя..." (10 секунд.)

Посмотри, как эльф, улыбаясь, поудобнее усаживается на стуле, и говорит: "Ты прав... Очень важно научиться делать для самого себя что-то хорошее... Бывает ведь, что ты чувствуешь себя подавленным, а рядом нет никого, с кем можно поговорить или поиграть. Тогда ты сам должен поразмыслить, что же ты хочешь делать?"

Подумай минутку над словами эльфа. Он не сказал тебе, что ты должен делать. Он сказал только, что это очень важно — сделать для себя что-то хорошее, что-то совершенно особенное, что хорошо именно для тебя... (15 секунд.)

"Скажи мне, — говорит затем эльф, — как ты можешь сделать себе приятное?" Ты смотришь эльфу в глаза и думаешь, что ответить ему. Неожиданно

у тебя возникают три мысли о том, как ты можешь доставить себе радость и быть довольным собой. И ты говоришь: "Да, эти три вещи я сделаю сегодня для себя..." Произнеси это последнее предложение очень тихо и повтори его себе еще раз.

Мысль номер один... Запомни очень точно, что ты сказал эльфу. Мне хотелось бы это услышать после того, как история закончится... (30 секунд.)

Теперь второй ответ, что пришел тебе на ум... Скажи сейчас его эльфу и сохрани в памяти. (30 секунд.)

А теперь — третья мысль... Прекрасное чувство — знать, что ты сегодня сделаешь что-то хорошее для себя. И ты скажи: "Дорогой эльф, это — мой третий ответ". И снова хорошенько запомни это, чтобы потом мне рассказать... (30 секунд.)

А теперь пришло время попрощаться с эльфом. Он очень рад, что ты его понял. Если тебе позже понадобятся новые мысли, ты сможешь снова позвать эльфа и поговорить с ним.

Потянись и возвращайся снова к нам, в наш класс. Открой глаза — ты теперь свеж и бодр.

Анализ упражнения:

- Какой была твоя первая мысль?
- Какой была вторая мысль?
- Какой была третья мысль?

Браво!

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра способствует сплочению группы. Дети, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от игры, как и те, кто им рукоплещет. В результате в классе создается атмосфера взаимного принятия и хорошего настроения. Повторяйте эту игру периодически, предлагая всякий раз трем-пяти ученикам насладиться всеобщим восхищением.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать еще сильнее.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
- Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты?
- Тебе понравилось хлопать в ладоши?
- Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?
- Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарит признание и аплодисменты?

Догадайся!

Игра (с 10 лет) для всех групп

Цели: Наша любознательность расцветает, когда мы чувствуем, что жажда знаний приносит свои плоды, т.е. в тех случаях, когда мы получаем интересные и полезные ответы на свои вопросы. Некоторые дети не доверяют своей способности находить разумные ответы. Если они чего-то не знают точно, то чаще всего молчат или говорят: "Я не знаю". Они могут опасаться неточного ответа. Такой склонностью к перфекционизму страдают многие дети и, возможно, школа в целом. Если мы хотим иметь раскованных и любознательных детей, мы должны подкреплять их веру в свою способность догадываться. Догадка — это превосходный способ верного решения многих проблем.

В этой игре поощряется способность детей чаще полагаться на свои предположения, догадки и интуицию. Если мы будем с уважением относиться к догадкам и предположениям детей, они начнут чаще попадать в точку.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Можете ли вы сказать мне что-нибудь, что вы знаете абсолютно точно? Можете ли вы сказать мне что-нибудь, что вы знаете приблизительно? Можете ли вы сказать мне что-нибудь, о чем вы не знаете и можете только догадываться?*

Иногда бывает лучше, если мы, не зная ответа на заданный вопрос, не отказываемся сразу на него отвечать, не говорим: "Я не знаю", а пытаемся догадаться. Поэтому я хочу поиграть с вами в угадывание. Мы начнем играть прямо здесь, в нашей классной комнате. Закройте, пожалуйста, глаза. Я буду задавать вам вопросы, ответы на которые вы должны будете угадать. Сразу, как только вам в голову придет ответ, громко отвечайте мне:

— *Сколько столов стоит в нашей классной комнате? Теперь откройте глаза и посчитайте.*

— *Сколько у нас в классе мальчиков и сколько девочек? Теперь откройте глаза и снова сосчитайте.*

— *Сколько человек из нас пришло сегодня в джинсах?*

— *У скольких детей в нашем классе светлые волосы?*

— *Сколько детей пришло сегодня в школу в отличном настроении? Теперь откройте глаза, спросите друг у друга и сосчитайте.*

— *Можете ли вы мне сказать, в каком настроении я пришла сегодня в класс? Теперь откройте глаза и спросите меня.*

Не кажется ли вам, что угадывать интересно? Сейчас вам надо будет догадываться о более сложных вещах, требующих, вероятно, некоторого времени для размышления. Возьмите бумагу и карандаш и напишите имена двух детей из нашего класса. Или, если хотите, можете написать мое имя и имя одного ребенка. Потом придумайте по одному вопросу, который бы вам хотелось задать каждому из этих людей. Возможно, это будет вопрос, который давно не дает вам покоя, а может быть, вопрос, который пришел вам в голову прямо сейчас. Под каждым вопросом оставьте достаточно места. (Дождитесь, пока все дети запишут свои вопросы.) Теперь опять закройте глаза и представьте себе, что вы подходите к человеку, которому адресован ваш вопрос. Услышьте в своем воображении, как вы задаете ему вопрос. Постарайтесь задать вопрос как можно дружелюбнее, чтобы человеку было приятно на него ответить. Постарайтесь увидеть в воображении, как он смотрит на вас и дружелюбно вам отвечает. Затем откройте глаза и запишите ответ. Потом сделайте все то же самое со вторым человеком. (В заключение дайте возможность желающим зачитать свои вопросы и ответы. После этого могут высказаться те, кому были адресованы вопросы)

Анализ упражнения:

— Почему каждый человек имеет право угадывать?

От любви до ненависти...

Игра (с 9 лет)

для всех групп

Цели: Этой игрой вы можете помочь детям определить свое отношение к школе и придумать, как можно сделать процесс обучения в классе более интересным.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Марина говорит, что она любит ходить в школу. А с Денисом дело обстоит совсем иначе. Он говорит, что терпеть не может школу. "Там так ужасно скучно", — стонет Денис.*

Что для вас в школе интересно? Что для вас скучно? Возьмите бумагу и карандаш и составьте два соответствующих списка (10 минут)

Теперь вы можете пройти по классу и поговорить с другими ребятами. Сядьте по несколько человек и попытайтесь' составить общие списки того, что в школе интересно, а что скучно. (10 минут)

Теперь обсудите, что можно придумать и сделать для того, чтобы ваше обучение в школе и ваша жизнь в классе стали интереснее и увлекательнее. Потом мы все вместе поговорим об этом. (5 минут)

Анализ упражнения:

- Что в школе самое интересное для тебя?
- Что самое скучное?
- Говорят ли ребята в вашем классе, когда им скучно или наоборот, когда урок им понравился?
- Придумал ли ваш класс что-нибудь, чтобы сделать учение интереснее?
- Как можно улучшить жизнь класса?

Таинственный незнакомец

Игра (с 7 лет)

рекомендовано для декоративно-прикладного и предметного кружков

Цели: Дети любят снова и снова играть в эту игру, потому что в ней можно и нужно угадывать. Они могут использовать здесь буквенные и графические подсказки учителя для того, чтобы выяснить, кто из учеников скрывается под именем Таинственного незнакомца. Игра помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Повторяйте ее время от времени, чтобы каждый ребенок получил возможность быть узнанным.

Материалы: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

Инструкция: *Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться..*

Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок "Таинственный незнакомец". Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: "У меня голубые глаза". Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово "голубые" голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку.

Напишите следующую подсказку: "У меня светлые волосы". Снова добавьте

ту или иную графическую иллюстрацию и попросите детей прочитать написанное, самостоятельно или по группам.

Продолжайте в том же духе и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: "Кто я?".

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрите прямо в глаза загаданному ребенку. В заключение этот ребенок может нарисовать на листе свой портрет и потом унести этот лист домой.

Анализ упражнения:

- После какой подсказки ты догадался, кто был загадан?
- Трудно ли было тебе так долго держать ответ в тайне?
- Хотел ли бы ты сам быть Таинственным незнакомцем?

Поделись с ближним

Игра (с 6 лет)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

Цели: Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих — будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

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

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развевает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Пронось над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: "Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие".

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает рас-

качиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Значимый человек

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Эта игра дает возможность повысить самооценку. Дети могут также потренироваться принимать иную, отличную от собственной, точку зрения. Они смогут испытать, что значит "влезть в чужую шкуру". Эта игра особенно полезна для детей с заниженной самооценкой, испытывающих трудности во взаимоотношениях с другими людьми.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку

Инструкция: *Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или же человек, с которым у тебя возникли проблемы. Закрой на минуту глаза и представь себе, как этот человек выглядит, во что он одет, как он двигается...*

А теперь нарисуй портрет этого значимого для тебя человека. (5-10 минут.)

Сейчас представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: "Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится..." (5-10 минут)

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому значимому для тебя человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выразишь какое-то свое пожелание; возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому. (5 минут)

А сейчас разделитесь на пары и покажите друг другу, что вы нарисовали и написали. (5 минут)

Анализ упражнения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Что в этом человеке тебе нравится?
- Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Победи одиночество

Игра (с 8 лет) для всех групп

Цели: Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку

Инструкция: *Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...*

"Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы..."

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека... (5 минут)

Теперь подумай вот о чем... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу. (10 минут)

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей? (10 минут)

Анализ упражнения:

- Знаешь ли ты одиноких людей?
- Когда тебе бывает одиноко?
- Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть свое одиночество?
- Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

Не хочу манную кашу!

Игра (с 9 лет) для всех групп

Цели: Очень важно, чтобы дети научились отстаивать свои личные интересы перед взрослыми. К такого рода интересам относится право выбора еды, одежды, прически и т.д. При этом важно, чтобы дети сообщали о своих желаниях тактично, особенно, если у них не очень уверенные в себе родители. Эта игра дает детям возможность научиться выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

Инструкция: Вы знаете, что мамы и папы часто пытаются заставить детей что-нибудь есть, например, манную кашу. Многие мамы больше всего любят готовить для своих детей манную кашу. хотя многим детям она не нравится. Вполне возможно, что мамы, когда сами были детьми, тоже не любили манную кашу. Несмотря на это, теперь они хотят, чтобы их дети ее ели. Что может сделать ребенок в такой ситуации?

Разделитесь сейчас на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой — ребенком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребенок ел манную кашу, "геркулес", томаты, баклажаны или что-нибудь подобное. А ребенок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребенок по-настоящему разозлит родителей и доведет их до белого каления. А во втором случае покажите, что ребенок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. (10 минут)

Анализ упражнения:

- Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они еще больше захотели все за тебя решать?
- Каким образом ты можешь так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить?
- В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ И САМОКОНТРОЛЯ.**Игра «Флажок» (25 мин.)****с 6-12 лет; рекомендуется для всех групп****Цель игры:** Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

Игра «Запретный номер» (25 мин.)**для всех кружков**

Цель игры: Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также укрепление навыков счета.

Процедура игры. Выбирается определенная цифра, например, 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1, 2, 3... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза.

В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если дети считают до 25).

Игра «Стой!» (25 мин.)**Цель игры:** Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1 - 1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты, происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Игра «Замри!» (25 мин.)**Цель игры:** Развитие произвольных движений.

Процедура игры. Играет веселая и подвижная музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 1 - 1,5 минуты музыка возникает вновь и дети продолжают движение и т.п.

Игра «Волшебное слово» (25 мин.)**для всех групп****Цель игры:** Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.**Процедура игры.**

Вариант 1. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово "пожалуйста". Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Замечание: «волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений.

Вариант 2. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать новую игру и др.).

Замечание: если тот или иной ребенок отказывается от игровых заданий, не заставляйте, продолжайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Игра «Запрещенное движение» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического, спортивного и вокального кружков

Цель игры: Развитие произвольности.

Процедура игры. Звучит веселая ритмичная музыка (например, И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного.

Тот, кто ошибся, становится ведущим.

Игра «Игра в мяч» (25 мин.)

рекомендуется для хореографического и спортивного кружков

Цель игры: Развитие самоконтроля.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!». Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватается мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя.

Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Замечание: следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.

БЛОК «ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ/уменьшение/ АГРЕССИИ, СТРАХОВ, ГИПЕРАКТИВНОСТИ, ЗАСТЕНЧИВОСТИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

по работе с агрессивными и гиперактивными детьми

Во временном детском объединении (группе, лагере) педагогам приходится достаточно часто сталкиваться с проблемой агрессивного поведения детей. Руководителю детского коллектива важно учитывать причины, возрастные особенности и типы проявления агрессии с целью прогнозирования конфликтных ситуаций и подготовки к ним.

Агрессия личности может проявляться в виде:

1. Физической агрессии (нападение, использование физической силы против другого лица).

2. Косвенной агрессии (злобные шутки, сплетни, а также взрыв ярости, ненаправленный и неупорядоченный).
3. Склонности к раздражению (готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости).
4. Негативизма (оппозиционное поведение, направленное обычно против авторитета, руководства).
5. Обиды (зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания).
6. Подозрительности (недоверия и осторожность по отношению к людям), основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
7. Вербальной агрессии (выражение негативных чувств через крик, визг, словесные угрозы, проклятия, ругань).
8. Чувства вины (убеждения обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает неправильно, наличие у него угрызений совести).

На разных возрастных этапах проявление агрессивности у детей различно.

У детей 10-11 лет преобладает физическая агрессия. У подростков 12-13 лет наиболее выражены реакции негативизма (оппозиционное поведение). Для 14-15-летних подростков в первую очередь свойственна вербальная агрессия (ссоры, крик, визг, угрозы, ругательства).

На силу агрессивных привычек влияет ряд факторов. С целью выбора правильной воспитательной позиции надо их различать.

1. Дети, которые часто сталкивались с гневом, враждебностью в свой адрес, сами реагируют агрессивно даже на небольшое раздражение.
2. Частое достижение успеха путем агрессии приводит к сильным атакующим привычкам. Если подросток привык добиваться успеха в отношениях устранением какого-либо препятствия силовым способом или каким-то образом за это вознаграждался, выбранный способ взаимоотношений становится преобладающим. Причем тенденция к враждебности может не зависеть от ситуаций, провоцирующих на агрессию не провоцирующих.
3. Культурные и субкультурные нормы.

Кроме того, рассматривая детскую агрессию, необходимо учитывать роль темперамента, т.е. врожденные свойства человеческой личности, такие, как импульсивность, интенсивность поведенческих реакций, высокий уровень активности и независимости, могут оказать существенное влияние на развитие агрессивности ребенка.

Так, например, независимые дети особо ярко сопротивляются групповому давлению, стремясь к самовыражению.

Занимаясь с агрессивным ребенком, важно учитывать то, что его поведение нельзя однозначно считать «плохим».

Агрессия выполняет защитную функцию в критической ситуации. Поскольку агрессивное поведение чаще наблюдается в критические возрастные периоды, его проявление свидетельствует о том, что ребенку стало сложнее переживать любую трудную ситуацию. Таким образом, периоды выраженной агрессивности случаются даже у здоровых, нормально воспитываемых детей.

Распространенными **методами коррекции детской агрессии** считаются следующие:

- 1. Игнорирование агрессивной тенденции, не фиксирование на ней внимания окружающих.**
- 2. Включение агрессивного действия в контекст полезной деятельности и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими. (Участие в спортивных состязаниях, трудное поручение в походе конкурс «кри ку нов».)**
- 3. Установление запрета на агрессивные действия ребенка (не разрешать проявлять агрессию). (Например, отрядное правило: «У нас нельзя обзывать друг друга».)**
- 4. Активное подключение психолога для специальной поведенческой коррекции в случае крайней агрессивности ребенка разрушительного поведения.**

Более подробно с темой можно познакомиться в книге Л.М. Семенюк «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции».—М.: Воронеж, 1996, 96 с.

Дети с повышенной активностью (гиперактивные)

Самые шумные и подвижные, легко возбудимые и невнимательные -эти дети, несмотря на свою активность и тягу к общению, трудно приспосабливаются к новой среде и к новым людям. В свою очередь, и окружающие нелегко приспосабливаются к ним. Трудности адаптации таких ребят связаны с несоблюдением лагерного режима, дерзостью и озорством, упрямством и несговорчивостью, эмоциональными перепадами в настроении, обидчивостью и впечатлительностью. Руководители детских коллективов часто называют их «неуправляемыми». И это можно понять. Гиперактивные, эмоционально неустойчивые дети действительно трудно поддаются контролю и не выносят давления.

Подавлять чрезмерную активность ребят или лишать их возможности много двигаться было бы слишком сурово и неэффективно. Более целесообразно канализировать энергию в нужное русло.

Подвижным, непоседливым детям нравятся спортивные игры, где ждать недолго и действия быстрые (футбол, каратэ, спортивные эстафеты). Им может быть приятно выполнять поручения, где требуются ловкость и быстрота (отрядные «связные»).

Часто упускаемый организаторами момент - энергичные ребята как бы занимают много места. Это важно учитывать, выбирая помещение для группового занятия или работы. Нехватка пространства провоцирует беспокойных детей на конфликты с рядом располагающимися.

Кроме того, важно помнить, что «сидячие» занятия или, например, поездки нужно прерывать с целью разминки. Так, гиперактивный ребенок может реализовать свою потребность в движении и высвободить энергию приемлемым способом. Не всегда удастся направлять гиперактивных детей, используя лишь слова. Есть риск быть не услышанным. Поэтому важные наставления полезно сопровождать легким, негрубым прикосновением.

Если говорить, смотря ребенку в глаза и придерживая за плечо или за руку, он поймет, что сообщение следует выслушать.

Что касается соблюдения режима, то подвижному и невнимательному ребенку необходимо ясно и точно донести сведения о распорядке дня, убедиться, что он их запомнил. За несколько минут до смены деятельности об этом нужно предупредить, чтобы у ребенка был запас времени для переключения.

Если же такие ребята все же не выполняют каких-либо значимых требований, важно настойчиво и последовательно напоминать об обязательности их выполнения. Рано или поздно терпение будет вознаграждено.

Чтобы не возникало проблем с эмоциональными перепадами у впечатлительных детей, взрослые должны беречь их от перегрузок и учитывать обостренную чувствительность возбудимых ребят к внешним раздражителям; шуму, свету, запахам, эмоционально насыщенным событиям.

Рекомендуется вовремя замечать, когда ребенок утомлен, и ограждать его от лишних впечатлений, уменьшить возбуждение, предоставляя возможность отдохнуть или отвлечься.

Можно использовать следующие **игры на снятие агрессии**:

1. Предложите ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.
2. Педагог(психолог) предлагает собрать фигуру их всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом члене группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало, перепончатые крылья и т.п. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, карябающего. Затем, путем одновременного нажатия кнопок осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину забвения. Можно придумать различные способы уничтожения этого чудовища.

ПРИЛОЖЕНИЕ - ИГРЫ

Толкалки

Игра (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-*

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 мо-

гут 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 ягодичками.

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?

А кроме того...

игра с 9 лет

для всех групп

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.

Датский бокс

Игра (с 10 лет)

для всех групп

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 затем 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.

Безмолвный крик

Игра (с 9 лет)

для всех групп

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 твоё 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 своём 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 своём воображении крикнуть очень-очень громко? — Кого ты

представил в образе твоего злого духа? — Что ты кричал? — Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Король

Игра (с 6 лет)

для всех групп

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 привилегии 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 несли на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, что бы 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; внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрых королей.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- 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?

Рисуем чувства

Игра (с 6 лет)

Цели: Эта игра особенно хороша для детей, которые не умеют справляться со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Поэтому дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самооценки. Когда ребенок обнаруживает в себе "нехорошее" чувство, то тайне дума-

ет, что и сам он плохой.

Эта игра позволит ребенку без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует повторять эту игру.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: *Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, все, что вам хочется.*

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом переписать на свою картинку.

Если дети уже умеют писать, они должны сами написать название чувства на листе. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование — хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно: когда они волнуются; когда ревнуют...

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идешь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

Вокруг в круг

Игра (с 8 лет.)

для всех групп

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.

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.

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?

Волшебные туфли

Игра (с 8 лет)

для всех групп

Цели: Это хорошая игра-фантазия для застенчивых детей, которым не хватает уверенности в себе. Она поможет им почувствовать себя не менее привлекательными, чем другие дети.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

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

Представь себе, что тебя пригласили на детский праздник. Ты стоишь в своей комнате и думаешь, как бы тебе одеться. Ты достаешь все вещи, которые хочешь надеть, и тут вдруг обнаруживаешь в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким ясным и теплым светом, что ты сразу достаешь их и начинаешь примерять. Они сидят на твоих ногах, как влитые. И едва ты успеваешь их надеть, как замечаешь, что чувствуешь себя теперь совсем по-другому, как будто ты стал как-то больше, значительнее и привлекательнее. И ты уверен, что в этих туфлях уже не будешь смущаться, и что все остальные ребята будут восхищаться тобой.

Представь себе, что в этих золотых туфлях ты идешь на праздник. Едва ты открываешь дверь, как все ребята подходят к тебе и здороваются с тобой. Каждый хочет пожать тебе руку или обнять тебя. Все в один голос говорят, что они рады тебя видеть. Ты проходишь в комнату и оказываешься в центре группы ребят, которые улыбаются тебе и всем своим видом показывают, что ты им нравишься. Представь себе, что ты играешь с ними, и они снова и снова говорят тебе о том, как они рады, что ты пришел... И как им хорошо быть с тобой рядом. (15 секунд)

Теперь представь себе, что ты уже собираешься уходить. Ты слышишь, как остальные ребята говорят тебе: "Пожалуйста, не уходи, побудь еще немного с нами". Слушай, как они приглашают тебя к себе в гости и говорят: "Я хочу, чтобы ты пришел и ко мне на день рождения... Приходи ко мне в гости, я хочу поиграть с тобой... Я хочу сходить с тобой в цирк..." Ты улыбаешься ребятам в ответ и договариваешься с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, ты слышишь, как они говорят друг другу: "Мне так нравится дружить с ним (с ней)... Как хорошо, что он (она) пришел сюда сегодня..."

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда на тебе были "волшебные туфли"?
- Как другие ребята показывали тебе, что ты им нравишься, и они хотят дружить с тобой?
- В каких ситуациях ты можешь использовать "золотые туфли"?
- Есть ли люди, которые временами говорят тебе, что ты потрясающий, классный или замечательный человек? Кто эти люди?
- Говоришь ли ты сам время от времени другим людям, что они тебе нравятся, и тебе приятно быть вместе с ними?
- Почему важно, чтобы люди хорошо к себе относились?

Игра «Кляксы» (25 мин.)

Цель игры: Снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Процедура игры. Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь).

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Агрессивные или подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается.

К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» агрессивный ребенок успокаивается.

Замечания к игре:

1. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску.
2. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).
3. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).
4. Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.

Игра «Сочинение историй» (25 мин.)

Цель игры: Снятие страхов.

Процедура игры. Из группы детей выбирается ребенок, который сочинил историю (на любой сюжет, по желанию ребенка), другие дети - «зрители».

Ребенок рассказывает свою историю. Затем ее продолжает ведущий, который вводит в повествование более «здоровые» и гармоничные способности адаптации и разрешения конфликтов, нежели те, что изложены ребенком.

Затем предлагается продолжить историю ребенка, потом - опять ведущий и т.п. Игру можно модифицировать следующим образом. Все дети садятся в круг. Ведущий произносит первое предложение: «Маша пошла в школу». По часовой стрелке второй ребенок называет свое предложение, продолжая ведущего, третий - третье и т.п. В итоге должен получиться общий коллективный рассказ про то, как Маша пошла в школу.

Игра «Кто за кем?» (25 мин.)

Цель игры: Снижение возбужденности детей.

Процедура игры. Звучит спокойная музыка (например, А. Ферро «Гавот» или И.С. Баха «Инвенция»). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети - стоят в стороне и смотрят).

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв.

Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

