

KLAUS W. VOPEL
KINDER KONNEN KOOPERIEREN
INTERAKTIONSSPIELE FÜR DIE GRUNDSCHULE
BAND 2
iskopress

Клаус Фопель

Как научить детей сотрудничать?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Практическое пособие для педагогов и школьных психологов

Часть 2 Перевод с немецкого

Москва «ГЕНЕЗИС» 1998

Переводчик *Екатерина Патяева*

Научный редактор *Альбина Локтионова*

Художник *Виктор Топылин*

Фопель К.

Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.— М.: Генезис, 1998.— 160 с: ил.

ISBN 5-85297-010-7

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

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

© 1996 by iskopress, Salzhausen © Издательство ЦСПА «Генезис», 1998 © Екатерина Патяева, перевод, 1998 © Василий Храмов, рисунок на обложке, 1998 ISBN 5-85297-010-7

© Виктор Топылин, иллюстрации, 1998

От издательства

Уважаемый читатель!

Мы предлагаем Вашему вниманию серию книг немецкого психолога Клауса Фопеля "Как научить детей сотрудничать?".

"Как научить детей сотрудничать?" — это сборники психологических игр и упражнений. Они адресованы психологам, педагогам и всем взрослым, которые думают о психическом здоровье детей, об их эмоциональном опыте, о необходимом каждому человеку умении строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе. Книги написаны психологом, живущим в Германии, но прочитав Введение, Вы, вероятно, будете удивлены тем, насколько то, что автор пишет о ситуации в немецкой школе и вокруг нее, похоже на положение дел в нашей стране.

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

Клаус Фопель давно занимается приложением открытий, сделанных разными школами психотерапии, к решению конкретных задач в различных областях жизни: образовании, менеджменте, рекламе, управлении. Экономные немцы, встречаясь с Клаусом Фопелем и желая сказать ему приятное, обязательно заметят, что потратили уже немало средств на покупку его трудов. И это правда. В личных библиотеках психологов, психотерапевтов, учителей, социальных работников, специалистов по консалтингу и рекламе я обязательно видела от пары книг до пары полок с книгами К. Фопеля. Наше издательство, ориентирующееся на поиск практических психологических технологий для системы образования, не могло пройти мимо трудов этого

автора.

5

Мы с радостью представляем Вам его книги и выражаем надежду на то, что они будут Вам не просто полезны, но и доставят массу удовольствия и радости. Мы также рассчитываем, что Вы творчески подойдете к выбору, адаптации к конкретным условиям и, может быть, дальнейшему развитию предлагаемых игр и упражнений. Нам было бы очень интересно и полезно узнать о Вашем новом опыте.

Желаем успехов!

Научный редактор издания А. В. Локтионова

Введение

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

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

1. Социальные и психологические изменения последнего времени

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

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

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

7

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

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

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

распадается она легче, чем прежде.

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

8

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

2. Задачи учителя

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

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

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

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

9

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

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

Важным аспектом работы с интерактивными играми является организация времени. Детям необходимо время для прояснения своей личной ситуации и нахождения способа преодоления трудностей. Хорошо, если учитель предоставляет детям такое время. Конечно, это непросто,

учитывая перегруженную программу и 45-минутный ритм школьных уроков. Для многих детей класс — это единственное место, где они могут спокойно поговорить о своей жизни. Возможность выговориться и послушать других целебна уже сама по себе. У многих первобытных народов есть обычай организовывать так называемые "круги бесед", то есть места, где каждый член племени может изложить свое отношение к любому событию или проблеме, в то время как все остальные в это время внимательно слушают и пытаются понять говорящего. Мы следуем древней и мудрой традиции, приглашая детей сесть в круг для того, чтобы погово-

10

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

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

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

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

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

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

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

— не нападай на других, когда тебе плохо.

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

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

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

Мы можем помочь детям ощутить единение с другими

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

11

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

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

Мы можем вселить в детей надежду

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

12

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

Мы можем показать детям, что значит уважение

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

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

Мы можем помочь детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность

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

Можно помочь детям научиться принимать решения — самостоятельно и в группе

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

13

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

Мы можем учить детей сочувствию

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

Педагог может помочь расцвету личности ребенка

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

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

14

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

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

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

Педагог может помочь детям справляться со своими страхами и стрессом

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

Мы можем показать детям, как можно жить без насилия

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

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

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

15

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

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

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

Мы можем развить в детях чувство юмора

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

¹⁾ Перфекционизм, или "синдром отличника" — это невротическая установка исключительно на совершенные и безукоризненные действия, когда ребенок болезненно воспринимает любой намек на то, что его действия были недостаточно хорошими. Такие дети, как правило, предпочитают не делать вообще, чем сделать недостаточно хорошо. — *Примеч. лер.* ²⁾ Ригидный ребенок —

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

16

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

Мы можем помочь детям развить в себе сильные стороны своего характера

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

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

2 К. Фопель, ч. 2

17

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

Клаус В. Фопель Зальцхаузен, август 1996 г.

Глава 1

Расслабление

Игра 1 (с 6 лет)

Цели: Эта игра даст Вам возможность устроить себе небольшую передышку, пока дети будут сосредоточенно, спокойно и тихо двигаться по комнате. Для детей это приятный перерыв в работе, позволяющий им потом снова собрать свое внимание и энергию. После этой игры они будут значительно лучше выполнять задания, требующие сосредоточенности.

Инструкция: *Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебирающего по полу четыремя крошечными лапками. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту, и пусть ваша мышка останется сидеть перед вами. Если хотите, то можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно смотрите, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам... (Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места). Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как все мышки побегут к двери. Я немного приоткрою дверь, так что все они смогут выбежать наружу.*

Тряпичная кукла и солдат

ИГРА 2 (с 6 лет)

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.)

21

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 3 (с 6 лет)

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 поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь наблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

23

Водопад

ИГРА 4 (с 6 лет)

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

24

Улыбка

ИГРА 5 (с 8 лет)

Цели: Эта игра-фантазия создает хорошее настроение, а также вызывает прилив бодрости и готовность воспринимать новое. Ее хорошо использовать в перерывах между занятиями.

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

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, и как напрягаются мышцы щек...

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои

25

ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Пять этажей

Игра 6 (с 8 лет)

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 осмотрись 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. Попроцайся 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.

27

Смеяться запрещается

Игра 7 (с 6 лет)

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.

28

Щаңцующие руки

ИГРА 8 (с 6 лет)

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.)

29

Бумажные мячики

ИГРА 9 (с 6 лет)

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.)

30

дрожащее желе

ИГРА 10 (с 6 лет)

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 прекрасным 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.

31

ИГРА 11 (с 8 лет)

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!"*

32

Игра 12 (с 9 лет)

Цели: Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения 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.

33

ИГРА 13 (с 10 лет)

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.)

34

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.

ИГРА 14 (с 10 лет)

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.)*

36

Сорви яблоки

ИГРА 15 (с 8 лет)

Цели: Это замечательное упражнение на растяжку успокаивает дух, расслабляет тело и дарит бодрость мозгу. "Сорви яблоки" — это хорошая подготовка к работе, требующей ясного ума и хорошей концентрации внимания.

Инструкция: *Встаньте так, чтобы вокруг каждого из вас было достаточно свободного места. Встряхните руками, сейчас им предстоит немножечко поработать.*

Представь себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу тебе, каким образом ты можешь их сорвать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Это у тебя хорошо получилось. Нагнись и положи яблоко в небольшую корзинку, стоящую на земле. Теперь медленно выдохни.

Выпрямись и посмотри налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянись туда правой рукой, поднимись на цыпочки, вдохни и сорви одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорви другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонись вперед, положи оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохни. Теперь ты знаешь, что тебе надо делать.

Используй обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от тебя прекрасные большие яблоки и складывать их в корзинку. (1 минута).

Теперь встряхни руками, потряси ладошками и возвращайся на свое место.

Осенью этой игре можно будет придать особенно приятное завершение, если Вы принесете в класс корзину свежих яблок, из которой каждый ребенок сможет взять себе по яблоку.

ИГРА 16 (с 10 лет)

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 инструментальной 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.

38

Глава 2

Любознательность

Очевидная надпись

ИГРА 17 (с 6 лет)

Цели: Эта игра может быть прекрасным завершением учебного дня — в нее хорошо играть, когда Вы отпускаете детей домой. Она дает Вам возможность вступить в контакт с каждым ребенком. Так же хорошо она может быть использована при смене деятельности, например, когда Вы делите класс на маленькие группы. Она пробуждает у детей любопытство и одновременно с этим дает им переживание успеха. Кроме того, когда Вы (пальцем или "волшебной палочкой") пишете на ладошке ребенка (для младших детей) или на спине (для более старших детей) отдельные буквы, цифры, короткие слова или рисуете геометрические фигуры, Вы совершенствуете их чувственное восприятие.

Инструкция: *Перед тем, как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую букву невидимо я вам нарисовала. Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла таким образом со всеми попрощаться.*

40

Коровы, собаки, кошки

ИГРА 18 (с 6 лет)

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 ухо 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

41

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 идете уже вдвоем и вместе издаете 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

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, чтобы 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 шепочкой

43

том 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 более увлекательнее.

вошебный ящик

ИГРА 20 (с 8 лет)

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.)

45

Что я делаю?

ИГРА 21 (с 6 лет)

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.

46

Догадайся!

ИГРА 22 (с 10 лет)

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.*

47

— *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 проделайте 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?

48

Волшебный Вилли

ИГРА 23 (с 8 лет)

Цели: Здесь любознательность ребенка пробуждается чувственно воспринимаемым действием. Играйте в "Волшебного Вилли" до тех пор, пока каждый из детей по очереди не поработает с ним. В результате у детей появится положительная мотивация и готовность к восприятию нового материала.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Я принесла вам сегодня нечто необычное. Этого нельзя увидеть, но можно потрогать руками. Вы можете размять это, как пластилин или глину, и сделать из этого все, что хотите — какую-нибудь вещь, игрушку, человечка. (Вытащите теперь "волшебного Вилли" — воображаемый комочек пластичного материала — и покажите детям, как вы из него лепите). Это "волшебный Вилли" — совершенно необыкновенный материал, который можно разминать и лепить из него, как из пластилина, глины или воска. Я сейчас из него что-нибудь сделаю, а вам надо будет догадаться, что я слепила. Кто догадается, должен мне об этом сказать... (Начните лепить какой-нибудь простой предмет, имеющий очевидную форму, чтобы дети быстро могли понять, как играть в эту игру. Это может быть тарелка, стакан или футбольный мяч. Затем передайте "волшебного Вилли" сидящему рядом с Вами ребенку. Всякий раз, когда воображаемый предмет угадывается, "волшебный Вилли" переходит к следующему ребенку.)*

49

Размышления

ИГРА 24 (с 8 лет)

Цели: У школьников возникает много вопросов. Их любознательность в значительной мере сосредотачивается на вопросах, которые обычно беспокоят и взрослых. Как научиться зарабатывать хорошие деньги? Почему ссорятся мои родители? Нравлюсь ли я окружающим? Если мы будем серьезно относиться к такому элементарному любопытству детей, можно надеяться, что они захотят узнать и тайны чтения, письма и счета.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *О чем ты временами задумываешься? О будущем? О том, как ты выглядишь? О своих чувствах? О каких-то прошедших событиях? О деньгах? О знаменитых людях? О друзьях? О чем еще тебе бывает интересно подумать? Задумайся на некоторое время о вещах, которые тебя занимают и о которых ты хотел бы побольше узнать. Запиши то, что для тебя важно; придумай историю, в которой мальчик или девочка твоего возраста очень много над чем-нибудь размышляют; нарисуй то, что тебя занимает. (После этого дайте детям возможность объединиться по двое или по трое и поговорить о том, что они придумали, записали или нарисовали.)*

Анализ упражнения:

— Когда у тебя бывает время подолгу думать о важных для тебя вещах?

— Есть ли у тебя такое место, где ты можешь спокойно подумать о занимающих тебя вопросах?

— С кем ты обычно обсуждаешь важные для тебя вопросы?

50

Спокойное место для размышлений

ИГРА 25 (с 9 лет)

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 лапами?

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,

51

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 и так, 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?

52

Интересный вопрос

ИГРА 26 (с 10 лет.)

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 напишите 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.

53

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?

ф, риятные находки

27 (с 9 лет)

Цели: В этой красивой игре-импровизации обычные домашние предметы могут использоваться как бы в роли кнопки, включающей воображение детей. Сочиняя истории, дети неизбежно рассказывают интересные вещи о своей собственной жизни и тем самым лучше узнают друг друга. Поэтому игра "Приятные находки" оказывается эффективным косвенным средством сплочения группы.

Для того чтобы играть в нее, необходимо, чтобы дети доверяли друг другу и имели некоторый опыт импровизации.

Материалы: Каждый ребенок получает по одному полиэтиленовому пакету с лежащим внутри предметом, завернутым в бумагу. В пакете могут оказаться и хорошо знакомые бытовые предметы, и вещи не совсем обычные, например: чайная ложечка, пластмассовый стаканчик, нож для бумаг, ножницы, ваза, статуэтка Будды, какая-нибудь окаменелость, компакт-диск, блок-флейта, футболка и т.д.

Инструкция: *Находили ли вы когда-нибудь что-то интересное? А кто из вас когда-нибудь терял что-то важное? Случалось ли вам находить вещь, которую вы когда-то потеряли и уже не надеялись найти?*

Сейчас вам нужно будет представить себе, что вы неожиданно нашли какую-то важную вещь, которую давно считали потерянной. Каждому из вас я дам пластиковую сумку с неизвестным предметом, завернутым в бумагу. Пожалуйста, не заглядывайте пока в сумку и не смотрите, что там лежит. Каждый по очереди будет доставать из сумки свой предмет и говорить: "О, да это же моя... (например, чайная ложечка), которая потерялась давным-давно! Это моя самая любимая вещь, потому что..." А дальше вы должны придумать объяснение: почему вы так любите этот предмет, как и почему он потерялся, что для вас значит его возвращение.

Когда ребенок закончит свою импровизацию, спросите его, что из рассказанного произошло на самом деле. Будет замечательно, если Вы

55

еще больше разбудите любопытство детей, побудив их придумать и записать историю жизни этого предмета.

Анализ упражнения:

- Удивил ли тебя попавшийся тебе предмет?

- Ты узнал что-нибудь новое о ком-то из своих друзей?
- Любишь ли ты придумывать истории?
- Какая история больше всего тебе понравилась?
- Какая из вещей у тебя сейчас самая любимая?

Назад в будущее
ИГРА 28 (с 9 лет)

Цели: Здесь мы используем образ "Предсказателя будущего" для того, чтобы извлечь из темноты на свет желания и надежды ребенка, относящиеся к его будущей жизни. У большинства детей есть те или иные планы, мысли или мечты о будущем. Нередко это как бы отдельные кусочки мозаики. Игра подталкивает ребенка к тому, чтобы сложить эти кусочки в более или менее связную картину. Образы будущего — это важнейший источник вдохновения и мотивации, необходимый детям для того, чтобы обрести позитивное направление своего развития.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с человеком, который хоть один раз был у астролога? Знаете ли вы людей, которые хоть однажды ходили к гадалке? Кто из вас время от времени думает о том, как будет выглядеть его жизнь лет через десять или двадцать?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

57

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идешь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живет Предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный сияющий хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Предсказатель предлагает тебе сесть в удобное кресло и внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: "Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни..." И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого предсказателя или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живешь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос Предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: "Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать..." Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (1 минута).

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с Предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь старика за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Старик провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Возьми листок бумаги и запиши все, что ты видел и слышал во время твоего сна. Места, которые остались неясными, ты можешь дополнить тем, что сейчас придет тебе в голову. Сверху напиши заголовок "Взгляд в будущее". Если хочешь, можешь придумать для своих заметок какое-нибудь совсем другое название.

58

После этого пусть дети разделятся на пары и дадут друг другу почитать свои записи. А в заключение некоторые из них могут прочитать свои заметки всему классу.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в доме у старика?
- Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?
- Что в твоих заметках тебе больше всего нравится?

— Что тебе больше всего понравилось в историях других ребят?

Придумай вопрос

ИГРА 29 (с 8 лет)

Цели: Когда дети в рамках какой-нибудь темы учатся задавать хорошие вопросы, они нередко так сильно проникаются этой темой, что пытаются 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.

60

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?

Странные вопросы — странные ответы

ИГРА 30 (с 10 лет)

Цели: Здесь идет речь не об "умных" вопросах, как в игре "Придумай вопрос", а о фантастических, отчасти даже сюрреалистических вопросах. В буквальном смысле это — невозможные вопросы, поскольку они не укладываются в рамки представления о возможном и иногда противоречат законам природы. Их огромное достоинство состоит в том, что они создают атмосферу удивления и дарят радость от самого процесса задавания вопросов. Начните с нескольких предлагаемых здесь вопросов и попросите детей дать на них как можно более интересные ответы. После этого дети смогут сами придумывать странные вопросы и изобретать странные ответы на них. Для того чтобы как-то упорядочить этот творческий хаос, Вы можете предложить детям задавать вопросы по определенной теме. Таковыми могут быть, например, история, развлечения, спорт, питание, риск, здоровье, окружающая среда и т.д.

Инструкция: *Я хочу предложить вам поиграть в игру "Странные вопросы — странные ответы". Сначала я задам вам пару необычных, странных вопросов, а вы попытаетесь придумать к ним*

такие же странные ответы. Смысл этой игры состоит, главным образом, в том, что мы сталкиваемся с вещами, о которых никогда не слышали и никогда не думали, и которые при этом бывают временами очень удивительными и интересными. Потом вы сами сможете придумывать странные вопросы.

Первый странный вопрос, который я хочу вам задать, будет вот какой: "Чего бы тебе хотелось больше: присутствовать при сотворении мира и написать об этом репортаж, или же пережить конец света и написать о нем?" Какие ответы приходят вам в голову?

Вот еще странные вопросы:

- Чем бы ты предпочел быть: идущей рукой, поющей ногой или бегущей головой?
- Какой цвет вкуснее: красный или зеленый?
- Кем бы ты хотел быть: ученым, который нашел лекарство от СПИДа; ученым, который покончил с голодом на всей Земле; уче-

62

ным, придумавшим новый язык, на котором может говорить каждый человек в мире?

- Как бы ты хотел пройти по жизни: как Т, как Н или как В?
- С кем бы ты хотел провести целый день: с Борисом Николаевичем Ельциным, с группой "Лицей" или с Евгением Кафельниковым?
- Тебе надо выбрать возраст, в котором ты проживешь всю оставшуюся жизнь. Какой возраст ты выберешь?
- Каков вкус денег?
- Как звучит солнечный свет? А как звучит лунный свет?
- Кем бы ты предпочел быть: полосками зебры, бородавками жабы или рогом носорога?
- Как тебя никому нельзя называть: глупым, безобразным или нечестным?
- согласишься ли ты прожить на пять лет меньше, если за это ты станешь необычайно красивым и привлекательным?
- Хочешь ли ты съесть таблетку, которая даст тебе возможность дожить до 250 лет?
- Если бы ты смог изменить свой класс, ты сделал бы всех умнее, красивее или нежнее и заботливее?

Анализ упражнения:

- Тебе больше нравится придумывать странные вопросы или странные ответы?
- Какой из странных вопросов понравился тебе больше всех?
- Какой из странных ответов тебе больше всего понравился?
- Понравилась ли тебе эта игра?

Правда и ложь

ИГРА 31 (с 10 лет)

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 передайте 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?

64

Глава 3

Навыки учения

Эстафета хороших известий

ИГРА 32 (с 6 лет)

Цели: Нередко в начале учебного дня (или недели) дети не могут сосредоточиться, а их мысли блуждают где-то далеко. Этой разогревающей игрой можно начинать рабочий день (неделю), легко мобилизуя внимание детей. Она помогает детям сосредоточиться на конкретном вопросе и получить от этого удовольствие. Вы можете предлагать темы для обмена новостями, задавая исходный вопрос, не забывая при этом, что вопрос всегда должен быть позитивно окрашен.

Материалы: Теннисный мячик.

Инструкция: *Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал нам сейчас о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на прошлой неделе). Причем, пока вы говорите, теннисный мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т.е. бросьте мячик кому-то другому, кто сидит не очень далеко от вас.*

Проследите за тем, чтобы никто из детей не был пропущен, и, если группа большая, чтобы дети не говорили слишком долго.

Варианты вопросов:

— Кто за последнее время доставил тебе большое удовольствие?

— От кого вы в последнее время слышали что-нибудь интересное?

— Кем ты сейчас восхищаешься?

— Какую проблему тебе удалось недавно решить?

— Какую особенно красивую мелодию довелось тебе услышать в последнее время?

Эту разогревающую игру Вы можете связать и с учебной программой: "Расскажи, что тебе больше всего понравилось из того, что мы на прошлой неделе изучали по истории?"

66

Прочисти мозги!

ИГРА 33 (с 10 лет)

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.*

Принц-на-цыпочках

ИГРА 34 (с 6 лет)

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 спокойствию.

» **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*

68

до кончика вашего носа, а затем направится к кому-то следующему. Тот, до чьего носа дотронулся Принц, будет так же бесумно 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.

Разбуди дух

ИГРА 35 (с 6 лет)

Цели: Этот ритуал поможет детям взбодриться и сосредоточиться. Он замечательно подходит для начала учебного дня. Кроме того, он усиливает чувство общности.

Инструкция: *Встаньте широким кругом и, не сгибая коленей, дотянитесь руками до кончиков пальцев ног. Я буду считать от одного до десяти. На каждый счет вы будете поднимать руки как бы на ступеньку выше. Таким образом, на счет "десять", ваши руки будут подняты вверх, к небу. Сначала, стоя с опущенными вниз руками и дотрагиваясь до ступней, вы можете чувствовать усталость. Но чем выше будут подниматься ваши руки, тем бодрее будет становиться ваш дух. Обратите, пожалуйста, внимание, в каком положении будут находиться ваши руки на тот или иной счет. Готовы? Начали! (Выполняйте это упражнение вместе с детьми, считая громко и медленно от 1 до 10.)*

Теперь давайте посмотрим, смогли ли вы заметить, где находились ваши руки на тот или иной счет. Я буду называть цифру, а вы поднимайте руки до соответствующего положения.

Предложите для примера два-три положения рук, пока у Вас не будет впечатления, что все дети поняли, что от них требуется. Скорее всего, Вам уже не понадобится выполнять движения вместе с ними. Затем роль ведущего смогут взять на себя по очереди сами дети, при этом ведущие должны будут выполнять движения вместе со всеми.

70

Радуга

ИГРА 36 (с 9 лет)

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 Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. 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.)

71

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

Цвет окружающего нас воздуха снова изменился... Теперь он излучает 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.

ИГРА 37 (с 9 лет)

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?

73

Кнут и пряник

ИГРА 38 (с 8 лет)

Цели: Здесь группа получает возможность задуматься над вопросом, касающимся отношения к нарушению правил. При этом игра предоставляет простор для выражения самых разных индивидуальных позиций.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Представьте себе, что Любовь Ивановна Милосердова — это очень-очень терпеливая и милая учительница. Она никогда не наказывает своих учеников. Она считает наказания вредными и ненужными. В отличие от нее, Варвара Львовна Крутова — учительница очень строгая, и за малейшее нарушение она сразу назначает наказание. Она верит, что ученики лучше придерживаются правил, если знают, что в противном случае им придется иметь дело с неприятными для них последствиями.*

Мы все отличаемся друг от друга. Можете ли вы мне сказать, какая учительница вам нравится больше: Любовь Ивановна или Варвара Львовна? Почему? А может ли школьный учитель быть по отношению к своим ученикам всегда только строгим или только добрым? Почему?

Я сейчас поставлю в ряд десять стульев. Предположим, что на первом стуле, крайнем слева, сидит Любовь Ивановна — воплощение доброты и терпения. А последний, десятый, стул, крайний справа, занимает Варвара Львовна — образец строгости и дисциплины. Перед вами — своеобразная шкала, показывающая различные типы обращения учителя со своими учениками. Крайние места занимают Любовь Ивановна и Варвара Львовна. Строгость на этой шкале возрастает слева направо, а доброта — справа налево. Всем понятно? А сейчас вам надо будет показать мне, какого типа обращение было бы для каждого из вас наиболее предпочтительным. (Когда дети подойдут к выбранным стульям, дайте им возможность сказать, почему они хотели бы видеть по отношению к себе именно такую меру строгости или снисходительности. Если хотите, поинтересуйтесь, какой стул, по мнению детей, наиболее подходит Вам.)

74

А теперь снова возвращайтесь на свои места. Сейчас мы мысленно перепрыгнем на много лет вперед, в будущее...

Представьте себе, что вы уже взрослые, и у вас есть свои дети, или что кто-то из вас стал учителем, и сам работает в школе. Так вот, ваши дети или ученики не делают того, о чем вы их просите... Придумайте и запишите серьезную или шуточную историю о том, что может произойти в этом случае. Или просто изобразите все это на рисунке. Возможно, вам захочется показать два разных варианта того, что вы будете делать в такой ситуации. Попробуйте изобразить как хороший, так и плохой вариант.

Анализ упражнения:

- Какие правила ты должен обязательно соблюдать дома?
- Что делают твои родители, когда ты нарушаешь какие-то важные правила или взаимные договоренности?
- Извиняешься ли ты, нарушая правила?
- Каковы наиболее важные правила нашего класса?
- Какое из правил класса является самым важным для тебя?
- Что может произойти, когда твои знакомые нарушают правила уличного движения?
- Какое из правил уличного движения наиболее важно для тебя?
- Что ты делаешь для того, чтобы побудить других людей соблюдать правила?

Новые школьные правила

ИГРА 39 (с 9 лет.)

Цели: Эта игра дает ребятам возможность сначала придумать в малых группах шуточные и даже абсурдные правила для школы, чтобы потом предложить одно или два действительно серьезных правила.

Материалы: Бумага и карандаши для групп из 2-3 человек.

Инструкция: Считает ли кто-нибудь из вас, что учителям и ученикам можно разрешить ездить по коридорам школы на роликах? Вы хотите, чтобы учителям разрешалось говорить в школе только после 10 часов? Понравилось ли бы вам, если по понедельникам было бы запрещено приходить в школу в одежде синего цвета?

Объединитесь в группы по два-три человека и напишите примерно десяток шуточных правил для школы — таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем возьмите другой листок бумаги и напишите на нем два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично. Возможно, вам удастся написать небольшое совместное послание директору школы, обосновывающее предполагаемые вами правила. (20 минут.)

Теперь покажите свои шуточные и серьезные правила остальным и спросите их, что они об этом думают. Выясните, есть ли такие предложения, которые поддержит большинство ребят вашего класса.

- Какое правило кажется тебе самым смешным?
- Какое из предложенных правил кажется тебе самым важным?
- Считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?
- Имеешь ли ты возможность участвовать в принятии решений в классе?

76

От любви до ненависти.

ИГРА 40 (с 9 лет)

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 пройтись по классу и поговорить с другими ребятами. Сядьте по несколько человек и попробуйте 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?

77

Прожектор

ИГРА 41 (с 8 лет)

Цели: Дети знакомятся здесь с небольшой красивой визуализацией, которая поможет им сосредоточиваться.

Инструкция: *Что вы делаете, когда хотите специально сосредоточиться для выполнения домашнего задания? Закрываете ли вы дверь своей комнаты? Выключаете ли телевизор и магнитофон? Что вы делаете, если хотите сосредоточиться во время диктанта: дышите ли глубоко и спокойно, садитесь ли ровно и прямо?*

Я хочу показать вам небольшой фокус, который поможет еще лучше сосредоточиться. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что мысли в твоей голове — это лучи света, распространяющиеся в различных направлениях. А теперь пусть все лучи соберутся и светят, как в прожекторе, в одном и том же направлении. Пусть свет всех твоих мыслей объединится в один большой, красивый и мощный луч. Теперь ты в состоянии сосредоточиться на любом предмете.

78

Ошибка ошибке — рознь

ИГРА 42 (с 10 лет)

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 приходящие 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?

79

Дарья Ивановна, к доске!

ИГРА 43 (с 9 лет)

Цели: Снова и снова давайте детям возможность научить Вас, учителя, тому, чего Вы еще не знаете. Детям доставляет огромное удовольствие, когда они могут показать что-то новое человеку, которого они уважают. Обычно Вы сидите за учительским столом, а они за своими партами. Если время от времени Вы будете меняться с ними местами, они смо-

80

гут достичь несравнимо большей уверенности в себе. При этом дети могут выступить

специалистами во многих областях:

- они могут показывать, как действуют их игрушки, в том числе электронные
 - они хорошо знают героев детских книжек
 - чем старше становятся дети, тем больше они знают о мире моды
 - они знакомы с программами телевидения и героями телепередач
 - им известны последние нововведения молодежного жаргона
 - они больше, чем большинство взрослых, знают о детях, их желаниях и страхах
 - они знакомы с миром поп-музыки, знают исполнителей и тексты песен
 - они знают марки машин и новейшие технические усовершенствования в этой области
- и т.д.

Давайте время от времени то одному, то другому ребенку возможность Вас чему-нибудь научить. Для того чтобы это стало регулярной практикой, я предлагаю Вам игру, которая позволяет каждому из детей подготовиться к тому, чтобы выступить в роли учителя. Позднее Вы можете попросить того или иного ребенка к определенному времени подготовиться и научить Вас чему-то совершенно неожиданному. При этом Вы не должны будете знать, о чем пойдет речь, ребенок будет готовиться к своему сюрпризу самостоятельно.

Материалы: Магнитофон или проигрыватель компакт-дисков.

Инструкция: *Были ли случаи, когда кто-нибудь из взрослых чему-то научился у вас? Кто из вас хотя бы раз был учителем своей мамы? А кто из вас хотя бы раз был учителем своего папы? В чем вы разбираетесь лучше взрослых? Можете ли вы рассказать мне что-нибудь такое, о чем вы знаете больше меня?*

81

Я тоже хочу время от времени чему-нибудь у вас учиться. Мне иногда не хочется быть учительницей. Я бы с удовольствием просто послушала, как вы ведете урок, и училась у вас. Быть может, нам стоит начать с музыки. Есть музыкальные произведения и исполнители, о которых вы знаете намного больше меня. Я хочу, чтобы вы сначала подготовились, а потом познакомили меня со своей любимой музыкой. Возможно, вы захотите мне что-то рассказать о певцах и музыкантах, возможно, вы знаете наизусть слова своей любимой песни, а, кроме того, вы можете принести кассету или диск с записью любимой музыки.

На этом уроке получить возможность представить свою любимую музыку должны сразу несколько детей. Вам стоит сесть за парту ребенка и дать ему возможность высказаться и включить магнитофон, сидя за учительским столом или стоя рядом с ним. Возможно, имеет смысл предоставить детям на выбор — готовить ли им такие выступления каждому отдельно или по двое-трое.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе быть на месте учителя?
- В какой области вы хотели бы чему-нибудь научить учителя?
- Учите ли вы время от времени чему-нибудь других детей?

Действуй по инструкции!

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: "Коля, возьми карандаш, подойди к моему столу и напиши свое имя на листке бумаги. Затем возьми этот листок 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 помашийте 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 пред-

83

лагаем 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 Ани 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 было тебе запомнить длинную инструкцию?
- Что ты делал для того, чтобы запомнить длинную инструкцию?
- Удалось ли тебе давать ясные и четкие инструкции своему партнеру?
- Что было тебе интереснее: выполнять инструкции или самому их давать?

На ошибках учатся

ИГРА 45 (с 9 лет)

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?

85

- 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?

Рисунок по инструкции

ИГРА 46 (с 9 лет)

Цели: Эта игра требует сосредоточенности и, в тоже время, бросает детям увлекательный вызов. Здесь дети работают в парах: один из них дает инструкции, а другой должен выполнять их с закрытыми глазами.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Разделитесь на пары, сядьте за парты и поставьте между собой портфель так, чтобы вы не могли увидеть, что рисует сидящий рядом с вами партнер. (При наличии желания и возможности партнеры, разделенные портфелем, могут сидеть за партой лицом друг к другу.) Все нарисуйте сейчас, пожалуйста, обычный домик... Теперь переверните листки и уберите портфель. Решите, кто из вас будет А, и кто — Б. А будет сейчас учиться давать Б инструкции, по которым тот будет рисовать. Б надо взять новый лист бумаги, карандаш и закрыть глаза. А должен смотреть, как Б рисует, и давать ему указания. Цель игры состоит в том, чтобы Б нарисовал домик, как можно более похожий на тот, который с самого начала нарисовал А. А должен руководить карандашом Б, говоря, например, так: "Опусти карандаш на лист. Рисуй сверху вниз вертикальную линию... Стоп! Рисуй линию влево... Стоп! Теперь вверх..." Но А не имеет права брать Б за руку и водить его рукой. Начинайте! Потом вы сможете сравнить оба рисунка. После этого вы поменяетесь ролями, и А будет с закрытыми глазами рисовать домик Б.*

В конце игры дайте возможность партнерам обсудить ход совместной работы. После этого все пары могут показать свои рисунки и их копии остальным.

Анализ упражнения:

— Что показалось тебе более трудным: давать точные инструкции или рисовать в соответствии с указаниями партнера?

87

Письменные инструкции

ИГРА 47 (с 9 лет)

Цели: Эта игра дает детям возможность потренироваться в выполнении письменных инструкций, после чего они смогут придумывать инструкции сами. Играть можно парами, выполняя инструкции друг друга.

Материалы: По одному экземпляру "Листа участника" на каждого ребенка.

Лист участника.

Прочитай внимательно и выполни инструкцию шаг за шагом:

- 1) Возьми чистый лист бумаги и напиши в его правом нижнем углу свое имя.
- 2) Нарисуй посередине листка небольшой домик.
- 3) Нарисуй слева от домика маленький пруд. Пусть в пруду плавают два лебедя.
- 4) Приведи к домику дорожку, которая начиналась бы в нижнем левом углу листа.
- 5) Укрась правую сторону дорожки маленькими цветочками.
- 6) Нарисуй в правом верхнем углу листка солнышко.
- 7) Нарисуй над твоим именем дерево.

Инструкция: *Каждый из вас получит сейчас лист с инструкцией. Внимательно прочтите и точно выполните каждое положение инструкции. (10 — 15 минут.)*

Теперь вы можете потренироваться в придумывании инструкций. Разделитесь на пары и сядьте рядом со своим партнером. Пусть каждый из вас напишет, какой рисунок должен будет сейчас нарисовать ваш партнер. Сделайте инструкцию примерно такой, какая была на "Листе участника". Пронумеруйте каждый шаг и используйте наиболее простые и точные ключевые слова для каждого положения вашей инструкции. (10 минут.)

88

Теперь обменяйтесь листочками и выполните ту инструкцию, которую дал вам партнер. Нарисуйте картинку именно так, как вам предписано инструкцией. (10 минут. Потом дайте возможность партнерам коротко обсудить, как им удалось справиться с заданием.)

Анализ упражнения:

- Чему ты научился в этой игре?
- Оказалась ли написанная тобой инструкция ясной и понятной?
- Приведи пример бестолковой инструкции.
- Что было труднее для тебя: писать инструкцию или рисовать по инструкции?

Нравится — не нравится

ИГРА 48 (с 10 лет)

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?

90

Глава 4

Общение

Таинственный незнакомец

ИГРА 49 (с 7 лет)

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 узнаваемым.

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?"

92

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?

Тихие и громкие голоса

ИГРА 50 (с 6 лет)

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 вызвали 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?

94

Большие пальцы вверх, шепчем, все вместе

ИГРА 51 (с 6 лет)

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!"

95

Волшебная палочка

ИГРА 52 (с 6 лет)

Цели: Этой игрой можно регулярно начинать неделю, так как она дает каждому ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели. Игра развивает навыки общения и групповую сплоченность. Дети учатся попеременно говорить и слушать других. Для регулирования потока детских монологов Вы можете использовать "волшебную палочку".

Эту "волшебную палочку" можно применять и в других случаях, например, во время дискуссии в классе, или когда дети по кругу придумывают вместе историю, или же в конце учебного дня, когда дети по очереди рассказывают, что они за этот день сделали или чему научились.

Материалы: Возьмите палочку или прутик длиной примерно 40 см и покрасьте его серебряной

или золотой краской. Когда краска высохнет, Вы можете дополнительно украсить палочку блестящей бумагой или цветными ленточками.

Инструкция: *Сядьте, образуя круг, и посмотрите на волшебную палочку, которую я вам принесла. Сейчас право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках находится волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Я хочу, чтобы каждый, кто держит волшебную палочку, рассказал нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.*

Другие возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?
 - Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?
 - Было ли на прошлой неделе что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?
- Следите, пожалуйста, за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

96

Доброе утро!

ИГРА 53 (с 6 лет)

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.

97

Интервью в день рождения

ИГРА 54 (с 8 лет)

Цели: День рождения — это удобный случай для укрепления самооценки и чувства собственного достоинства ребенка. Мы предлагаем Вам сделать так, чтобы именинник на некоторое время оказался в центре всеобщего внимания и получил возможность поддержать позитивное представление о себе. Здесь можно использовать игрушечный микрофон из предыдущей игры.

Инструкция: *Олег, у тебя сегодня день рождения. Я хочу поздравить тебя и взять у тебя интервью. Для всех нас это приятная возможность узнать о тебе немного больше. Мой первый вопрос звучит так: "Какое самое смешное событие произошло с тобой за прошедший год твоей жизни?"*

Иногда имеет смысл записать интервью на кассету, а потом подарить эту кассету ребенку. При этом подбирайте, пожалуйста, вопросы в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Вопросы, приведенные ниже, подходят для детей примерно десятилетнего возраста:

- Расскажи нам о каком-нибудь событии последнего года, когда ты сильно испугался. Каким образом ты преодолел свой страх?
- С кем ты в этом году познакомился?
- Что из того, чему ты за этот год научился, кажется тебе самым важным?
- Какая ситуация в прошедшем году потребовала от тебя наибольшего мужества?
- Какой цели ты хотел бы достичь в следующем году своей жизни?
- Если бы ты мог снова прожить какой-нибудь один день прошедшего года, какой день ты бы выбрал?
- Если бы какая-нибудь добрая фея согласилась выполнить любое твоё желание в новом году

жизни, чего бы ты пожелал?

— Представь себе, что ты можешь выбрать любого человека в мире, чтобы в течение недели учиться у него. Какого человека ты бы выбрал?

98

Волшебная подушка

ИГРА 55 (с 6 лет)

Цели: Эта игра дает детям возможность выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие члены группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. В конечном итоге вся группа может еще теснее сплотиться. Здесь Вы, как учитель, имеете возможность открыть для себя какие-то новые, личные стороны внутреннего мира ребенка, а позднее учесть и поддержать те или иные его желания или потребности.

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: *Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в классе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.*

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

Анализ упражнения:

— Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?

— Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?

— Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде?

— Есть ли у тебя желания, которые может выполнить учитель или ребята из твоего класса?

99

Любимые вещи

ИГРА 56 (с 8 лет)

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?

ИГРА 57 (с 9 лет)

Цели: Возможность обратиться к миру с важным посланием или просьбой может быть очень привлекательной для детей. При этом они могут потренироваться в формулировании политических требований и в сотрудничестве друг с другом.

Материалы: Бумага и карандаши, большие листы бумаги, цветные мелки или фломастеры — по количеству групп.

Инструкция: *Объединитесь в группы по четыре человека и выберите тему, которая вам понравится, например:*

- Как можно сберечь воду?
- Каким образом можно защищать права животных?
- Как уменьшить число одиноких людей на Земле?
- Как можно сделать дорожное движение более спокойным?

Затем приготовьте все вместе речь, которую потом произнесет один из вас. Если хотите, вы можете произнести свою речь все вместе. Вы можете написать и нарисовать плакат, в котором сообщите миру о своих требованиях, или же все вместе сочинить пьесу, которая привлечет внимание к выбранной вами теме. У вас есть двадцать минут на подготовку.

Дайте возможность каждой четверке представить свое послание.

Анализ упражнения:

- Как протекала работа в твоей группе?
- Трудно ли было найти общую тему?
- Доволен ли ты результатами работы группы?
- Почему важно, чтобы дети интересовались мировыми проблемами?
- Был ли ты когда-нибудь на демонстрации?
- Принимал ли кто-нибудь из твоей семьи хоть раз участие в той или иной гражданской инициативе?

101

слишком, много говоришь!

ИГРА 58 (с 9 лет)

Цели: Очень важно, чтобы дети развивали в себе гражданское мужество. В это понятие входит и умение в корректной форме критиковать взрослых. Не зная, как можно критиковать вежливо, дети или молчат от неуверенности, или грубят и тем самым наносят обиду или вызывают неудовольствие. Эта игра дает им возможность поучиться отстаивать свои права, не оскорбляя окружающих.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Иногда у детей складывается впечатление, что взрослые говорят слишком много или слишком мало. Кто из вас знаком с кем-то из взрослых, кто говорит слишком мало? А кто из вас знаком с взрослыми, которые говорят чересчур много?

Возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете объяснить учителю или взрослым членам своей семьи, что они слишком много говорят; что они значительно быстрее смогут с вами договориться, если перестанут бомбардировать вас словами. Запишите пять различных вариантов того, что вы могли бы им сказать. (5-10 минут.)

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов объяснения. Поставьте "плюс" около тех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте "минус". Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса. Теперь вы можете походить по классу, показать другим то, что написали, и послушать, что они об этом думают.

В заключение дайте детям возможность представить свои лучшие варианты классу.

Анализ упражнения:

- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, когда хочешь повлиять на его поведение?

102

- Бываешь ли ты чересчур вежливым или чересчур дерзким?
- Как ты определяешь, что тот или иной человек очень обидчив?
- Насколько обидчив ты сам?
- Представь себе, что ты сам говоришь чересчур много и действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?
- Какие слова ты бы нашел, например, для своего неразговорчивого одноклассника, чтобы он рассказал тебе то, о чем думает?
- Что бы ты сделал с собакой, которая слишком много лает?

Корабль среди скал

ИГРА 59 (с 8 лет)

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*

104

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, устраивают 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.

105

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?

Истина или ложь?

ИГРА 60 (с 8 лет)

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

107

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?

Запрещенные слова

ИГРА 61 (с 10 лет)

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?

109

— 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 62 (с 8 лет)

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*

111

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?

Письмо

ИГРА 63 (с 9 лет)

Цели: Письма помогают детям развивать способность и умение общаться. В отличие от устной речи, здесь детям не требуется постоянно находиться в состоянии интенсивного общения. У них появляется возможность правильно и точно сформулировать и оформить свое послание. В данной игре письмо лучше писать не человеку, а предмету, по отношению к которому ребенок испытывает сильные эмоции. Это придает заданию прелесть новизны и необычности.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

* **Инструкция:** *Когда вы последний раз писали письмо? Кому? А когда вы последний раз получали письмо? От кого? Я хочу, чтобы каждый из вас написал сейчас несколько необычное письмо. Вы можете сами выбрать, будете ли вы писать письмо своей любимой одежде или же блюду, которое вы терпеть не можете. Напишите такое письмо, чтобы эта одежда или блюдо прочитали его с интересом и затем выкрикнули: "Ну надо же, кто бы мог подумать!"*

Если у вас достаточно времени, дети могут придумать и ответное письмо от своего любимого или несимпатичного предмета.

В заключение дайте возможность детям зачитать как можно больше писем.

Анализ упражнения:

— Чье письмо тебе понравилось?

— Доволен ли ты своим собственным письмом?

— Что делает письмо интересным?

113

Договорим, о чувствах

ИГРА 64 (с 9 лет)

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 потренироваться 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

114

конец 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?

дружелюбные требования

ИГРА 65 (с 9 лет)

Цели: Даже многим взрослым бывает трудно сформулировать собственные требования ясно и дружелюбно. Маленькие дети часто предъявляют вполне ясные требования, но далеко не всегда делают это дружелюбно. Этим упражнением мы подтверждаем право детей что-либо требовать у своих сверстников или у взрослых, и предоставляем им возможность формулировать эти требования вежливо.

Материалы: По одному экземпляру "Листа участника" каждому ребенку.

Лист участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

- 1) Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...
- 2) Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...
- 3) Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...
- 4) Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...
- 5) Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...
- 6) Неделию назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...
- 7) Твой друг взял у тебя деньги в займы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...
- 8) Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...
- 9) Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...

116

10) Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

Инструкция: *Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Я, например, хочу, чтобы вы меня слушали, или чтобы вы достали тетради. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучшие всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом...*

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: "Я хочу... Мне нужно..." Разумеется, мы не всегда слышим в ответ "да", и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, и продащица неполностью дает вам сдачу. Что вы ей скажете? (Обсудите с детьми различные эффективные и неэффективные варианты реплик в данном случае).

Теперь возьмите листы, которые я для вас приготовила. Объединитесь по трое и сядьте вместе со своими партнерами. Просмотрите один за другим все примеры. Каждый из вас должен будет сказать, как он сформулирует свое требование в описанной ситуации. А двое других будут внимательно его слушать и потом скажут, что они об этом думают... (20 минут.)

Анализ упражнения:

— Чему полезному для себя ты научился?

— Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?

117

— Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям?

■ Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?

— Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

■ Кто из ребят класса, по-твоему, умеет хорошо предъявлять требования?

— Как предъявляет свои требования классу ваш учитель?

Глава 5

Умение ладить с людьми

Я помогаю другим.

ИГРА 66 (с 6 лет)

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 помогли? 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 среди 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 лежишься 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 придти 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?

Поделись с ближним.

ИГРА 67 (с 6 лет)

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 развеивает 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... Проносься 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 спрыгиваешь 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 раскачиваться. 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?

Будь дружелюбным.

ИГРА 68 (с 8 лет)

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...

124

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 зрительном 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?

125

Волишебные туфли

ИГРА 69 (с 8 лет)

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.

126

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?

127

Значимый человек.

ИГРА 70 (с 8 лет)

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?

128

— 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 71 (с 8 лет)

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?

130

Раскрасить любовью

ИГРА 72 (с 6 лет)

Цели: Чтобы действительно хорошо ладить с людьми, нам необходимо ощущать их любовь и поддержку. Иначе в критических ситуациях мы теряем самообладание и не можем сдерживать раздражения.

Эта игра замечательна тем, что она создает в группе обстановку взаимной любви, а также закладывает основы устойчивых дружеских отношений между детьми. Мы советуем вам почаще повторять эту игру, каждый раз с новыми партнерами. Хотя, конечно, это не единственная процедура, помогающая создать в классе атмосферу общности и дружелюбия.

Здесь предлагается вариант игры, при котором дети сотрудничают друг с другом в парах.

Материалы: Необходимо, чтобы во время игры звучала спокойная музыка. Музыкальное сопровождение делает переживания детей более глубокими.

Инструкция: *Как вы показываете другим людям, что вы их любите? Каким образом вы сами понимаете, что другой человек вас любит?*

Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары. Теперь вытяните руки вперед и представьте себе, что они покрыты чудесным цветом любви. (Вы сами тоже вытяните руки вперед.) Какой цвет вы для себя выберете? Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как сильно вы друг друга любите. Для этого вы сейчас "раскрасите" друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Я покажу вам сейчас, как это можно сделать.

Вы подходите по очереди к нескольким детям и начинаете их "раскрашивать" — легкими круговыми движениями рук скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам... Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия. Скажите также каждому ребенку, какой цвет Вы для него выбрали.

131

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Сначала приготовьте свои ладошки для "раскрашивания": потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладони становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладошки,

подумайте о том, как много любви в вашем сердце... (15 секунд.)

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их... (5 секунд.)

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд.), и почувствуйте, как ладони "окрашиваются" цветом любви, добра, нежности... (5 секунд.)

А теперь откройте глаза. Тот из вас двоих, кто старше, первым начинает "раскрашивать" младшего. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно "окрашиваете" его любовью, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его выбранным вами цветом любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. "Окрашивайте" уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30 — 60 секунд. Регулируя необходимую интенсивность, более старшим детям эту инструкцию можно давать медленнее, чтобы весь процесс длился 2-3 минуты.)

Теперь поменяйтесь ролями... (Повторите, пожалуйста, всю инструкцию заново.) Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Вы можете продолжить эту игру дальше, предложив детям нарисовать партнера, которого они окрашивали любовью, окруженным выбранным ими цветом любви.

При работе с очень робкими и застенчивыми детьми следует начинать игру несколько иначе... В процессе управляемой фантазии дети представляют себе знакомого человека, например, одного из родителей или своего лучшего друга (подругу), и в своем воображении "раскрашивают" его любовью или, соответственно, он "раскрашивает" любовью их.

132

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда "окрашивали" тебя?
- Что ты чувствовал, когда "окрашивал" своего партнера?
- Видел ли ты тот цвет, в который тебя "окрашивал" твой партнер?
- Испытывал ли ты какие-нибудь ощущения в ладонях, когда "окрашивал" своего партнера?
- Какие нежные и ласковые мысли ты посылал своему партнеру?
- Что было для тебя трудно в этой игре?

Друзья, не похожие на меня

ИГРА 73 (с 8 лет)

Цели: Очень важно, чтобы дети учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к постоянному стрессу. Поэтому терпимость — важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми.

Эта игра дает детям возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

Инструкция: Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого.

Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог.

Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге).

Анализ упражнения:

- Есть ли что-нибудь хорошее в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?
- Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

134

Досылай хорошие чувства

ИГРА 74 (с 8 лет)

Цели: Мы все ощущаем исходящие от других людей флюиды. Мы замечаем, когда у человека хорошее настроение, когда он оптимистично воспринимает окружающий мир. Мы чувствуем также, если кто-то тревожен или огорчен. Разумеется, мы ощущаем и то, настроен ли человек по отношению к нам дружелюбно или враждебно.

Чем дружелюбнее и оптимистичнее дети, тем приятнее для них и для учителя атмосфера в классе. В предлагаемом воображаемом путешествии мы тренируем у детей умение чувствовать настроение окружающих и побуждаем их чаще проявлять свои положительные эмоции.

Одновременно эта игра-фантазия подготавливает детей к игре "Посылай и воспринимай уверенность".

Инструкция: Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается "напряженная атмосфера", т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит "напряженная атмосфера"? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит хорошее настроение? Передается ли и нам самим это хорошее настроение?

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

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это — твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все твое тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом — к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже

135

испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты как-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Анализ упражнения:

— Какие ощущения ты испытывал, когда посылаешь свет другим людям?

— Кому ты посылаешь особенно много света?

— Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-нибудь из ребят?

— Что в этой игре было самым трудным для тебя?

Здесь возможны самые разнообразные реакции, в том числе, разумеется, и отсутствие вообще каких-либо ощущений у некоторых детей. Объясните им, что всякий опыт хорош и нормален.

136

Досыхай и воспринимай уверенность

ИГРА 75 (с 10 лет)

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

Аналогично, можно посылавать 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.

137

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.

138

Равновесие

ИГРА 76 (с 8 лет)

Цели: Дети, которые хорошо ладят друг с другом, в процессе общения бывают в состоянии интуитивно поддерживать равновесие между желанием говорить и необходимостью слушать, между поиском контакта и уходом от него, между оказанием собственного влияния и предоставлением возможности влиять на себя. Причем в этом случае никто не чувствует себя ущемленным. Если же кто-то из детей ощущает, что баланс нарушен, он реагирует на это обидой, возмущением или отказом от контакта.

Это очень хорошая диагностическая игра, в ходе которой дети учатся настраиваться друг на друга и сохранять равновесие в общении. В то же время Вы сами также можете принять участие в этой игре. Вам стоит играть в положении "стоя", причем один раз с ребенком, с которым Вы хорошо ладите, а второй раз с ребенком, отношения с которым у Вас более сложные. И Вы сами сможете ощутить разницу между этими двумя ситуациями.

139

Инструкция: *Сядьте на пол, образуя двойной круг, так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?*

Теперь встаньте на колени, снова дайте руки друг другу и отклонитесь назад. Что вам приходится делать, чтобы не упасть назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Найдите себе новых партнеров.

Дайте детям возможность попробовать выполнить эти задания с разными партнерами.

Анализ упражнения:

- Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?
- Насколько хорошо ты сотрудничал со своим партнером?
- С кем из ребят тебе было трудно играть в эту игру? Что создавало затруднения? Что ты делал, чтобы их преодолеть?
- Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером?
- Бывают ли в классе ситуации, где важно поддерживать равновесие?
- Есть ли ребята, которые говорят слишком много?
- Есть ли ребята, которым обязательно надо во все влезть?
- Есть ли ребята, которые всегда держатся в стороне?

Обратите особое внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

140

/Ас/Хен.ысии начальник.

ИГРА 77 (с 8 лет)

Цели: Всегда находятся дети, которые чрезмерно любят руководить и указывать другим, что им делать. Эта игра дает детям возможность увидеть, как можно различными способами реагировать на это.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: *Знаете ли вы людей, которые всегда всем указывают, что надо делать? Не называйте, пожалуйста, имен, а просто расскажите, как такие люди себя ведут...*

Я передам вам сейчас один разговор троих ребят на эту тему:

Андрей: *Вы знаете, что я делаю с теми, кто всегда всем указывает? Я говорю им, чтобы они сматывались. А когда кто-нибудь пытается командовать мною, я просто говорю ему, чтобы он не задавался.*

Алла: *Когда ты так делаешь, Андрей, ты сам задаешься. Ты сам говоришь другому, что он должен делать. Я просто говорю в таких случаях, что не люблю, чтобы мной командовали.*

Коля: *Мне кажется, вы оба слишком серьезно к этому относитесь. Почему бы вам просто не отойти в сторону, если кто-то пытается вами командовать? Я всегда именно так и делаю.*

А как ты сам поступаешь с людьми, которые хотят всем указывать? Придумай свой вариант разговора на эту тему. Нарисуй его или запиши так, как записывают диалог в пьесах. Возможно, тебе удастся в одном случае показать какой-нибудь хороший способ того, как можно обойтись с "маленьким начальником", а в другом случае — не самый подходящий... (15 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите друг другу то, что вы нарисовали или написали. Обсудите друг с другом свои работы. (5-10 минут. Затем желающие могут представить свою работу всему классу.)

141

Анализ упражнения:

- Можно ли сказать что-нибудь хорошее о ребенке, который всем указывает, что делать?
- Почему маленький начальник временами действует другим ребятам на нервы?
- Надо ли следить за собой, чтобы не быть временами маленьким начальником?
- Надо ли, наоборот, попытаться быть немного похожим на маленького начальника?
- В какой мере хороший учитель должен командовать?
- Есть ли в твоей семье маленький или большой начальник?

"Воображаемое интервью"

ИГРА 78 (с 10 лет)

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 доброжелательно выскажите свое мнение о них. Исправьте заведомо не подходящие воображаемые 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 работало в своей группе?

143

- 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 удастся понять взрослых?
- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими — плохо?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?

Голосование

ИГРА 79 (с 6 лет)

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 предлагайте 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?

145

Очень хочу манную кашу!

ИГРА 80 (с 9 лет)

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 поучиться 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?

146

Оправдание чужих ожиданий

ИГРА 81 (с 10 лет)

Цели: Дети могут поддерживать устойчиво хорошие отношения с ровесниками или взрослыми только в том случае, когда находят подходящий для себя ритм следования чужим ожиданиям или уклонения от них.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и не особенно хотим это делать. Например, моя подруга пригласила меня пойти вместе с ней на концерт. А у меня в этот день нет настроения слушать музыку. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должна это сделать, ведь это же моя подруга. Но в тоже время я знаю, что мне самой этого не хочется, мне в этот день хочется сходить на интересную выставку.

Я думаю, что вам это знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы это все-таки сделали. Возможно, это было в школе, или дома, во время игры, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Мы можем сказать другу, что не дадим ему денег взаймы, или отказываемся помочь родителям. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие. Как вы себя чувствовали в такой ситуации? (15 минут.)

Теперь объединитесь по двое и покажите друг другу, что вы написали. Спросите у своего партнера, что он об этом думает. (10 минут.)

Анализ упражнения:

— Каким людям тебе труднее всего говорить "нет"?

— Каким людям тебе легче всего говорить "нет"?

— Говоришь ли ты прямо "нет" или начинаешь искать оправдания?

147

— Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое "да"?

— Когда ребенок должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

— Много ли ты ожидаешь от самого себя?

Сделай родителей счастливыми

ИГРА 82 (с 8 лет)

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 счастливые.

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 минут.)

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.

149

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?

Содержание

От издательства.....	5
Введение.....	7
ГЛАВА 1. РАССЛАБЛЕНИЕ.....	19
Игра 1. Поймай мышь.....	20
Игра 2. Тряпичная кукла и солдат.....	21
Игра 3. Путешествие на облаке.....	23
Игра 4. Водопад.....	24
Игра 5. Улыбка.....	25
Игра 6. Пять этажей.....	27
Игра 7. Смеяться запрещается.....	28
Игра 8. Танцующие руки	29
Игра 9. Бумажные мячики.....	30
Игра 10. Дрожащее желе.....	31
Игра 11. Ритмические хлопки.....	32
Игра 12. Вещи, дарящие радость.....	33
Игра 13. Дотянись до звезд.....	34
Игра 14. Глубокий сон.....	36
Игра 15. Сорви яблоки.....	37
Игра 16. Дирижер.....	38
151	
ГЛАВА 2. ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ	39
Игра 17. Невидимая надпись.....	40
Игра 18. Коровы, собаки, кошки.....	41
Игра 19. Три лица.....	43
Игра 20. Волшебный ящик.....	45
Игра 21. Что я делаю?.....	46
Игра 22. Догадайся!.....	47
Игра 23. Волшебный Вилли.....	49
Игра 24. Размышления	50
Игра 25. Спокойное место для размышлений.....	51
Игра 26. Вытащи вопрос.....	53
Игра 27. Приятные находки.....	55
Игра 28. Взгляд в будущее	57
Игра 29. Придумай вопрос.....	60
Игра 30. Станные вопросы — странные ответы.....	62
Игра 31. Правда и ложь.....	64

ГЛАВА 3. НАВЫКИ УЧЕНИЯ	65
Игра 32. Эстафета хороших известий.....	66
Игра 33. Прочисти мозги!.....	67
Игра 34. Принц-на-цыпочках.....	68
Игра 35. Разбуди дух.....	70
Игра 36. Радуга	71
Игра 37. Король школы	73
Игра 38. Кнут и пряник.....	74
Игра 39. Новые школьные правила.....	76
152	
Игра 40. От любви до ненависти.....	77
Игра 41. Проектор.....	78
Игра 42. Ошибка ошибке — рознь.....	79
Игра 43. Марья Ивановна, к доске!.....	80
Игра 44. Действуй по инструкции!.....	83
Игра 45. На ошибках учатся	85
Игра 46. Рисунок по инструкции	87
Игра 47. Письменные инструкции.....	88
Игра 48. Нравится — не нравится.....	90
ГЛАВА 4. ОБЩЕНИЕ	91
Игра 49. Таинственный незнакомец	92
Игра 50. Громкие и тихие голоса.....	94
Игра 51. Большие пальцы вверх, шепчем все вместе	95
Игра 52. Волшебная палочка.....	96
Игра 53. Доброе утро!	97
Игра 54. Интервью в день рождения.....	98
Игра 55. Волшебная подушка.....	99
Игра 56. Любимые вещи	100
Игра 57. Послание миру.....	101
Игра 58. Ты слишком много говоришь!.....	102
Игра 59. Корабль среди скал.....	104
Игра 60. Истина или ложь?.....	107
Игра 61. Запрещенные слова	109
Игра 62. Подойди поближе.....	111
Игра 63. Письмо.....	113
Игра 64. Поговорим о чувствах.....	114
Игра 65. Дружелюбные требования.....	116
ГЛАВА 5. УМЕНИЕ ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ	119
Игра 66. Я помогаю другим.....	120
Игра 67. Поделись с ближним.....	122
Игра 68. Будь дружелюбным.....	124
Игра 69. Волшебные туфли.....	126
Игра 70. Значимый человек.....	128
Игра 71. Победи одиночество.....	130
Игра 72. Раскрасить любовью.....	131
Игра 73. Друзья, не похожие на меня.....	134
Игра 74. Посылай хорошие чувства	135
Игра 75. Посылай и воспринимай уверенность.....	137
Игра 76. Равновесие	139
Игра 77. Маленький начальник.....	141
Игра 78. Воображаемое интервью.....	143
Игра 79. Голосование.....	145
Игра 80. Не хочу манную кашу!.....	146
Игра 81. Оправдание чужих ожиданий.....	147
Игра 82. Сделай родителей счастливыми!	149

*адаптации детей и подростков "Генезис
предлагает...*

ПОДРОСТКАМ:

Бесплатную диагностику характера с консультацией психолога по результатам диагностики.

Тренинги, в ходе которых подростки обучаются жизненно-важным навыкам в сфере взаимоотношений с собой, с другими, с собственным будущим.

Темы подростковых тренингов:

- "Я и мой характер"
- "Гений общения"
- "Думая о будущем"
- "Я и они: как жить в мире с родителями"
- "Как сказать "нет" и не потерять друзей".

РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

Консультации опытных психологов по всем вопросам воспитания ребенка и построения взаимоотношений с ним.

Тренинги для родителей, на которых родители могут реально улучшить свои отношения с ребенком, научиться понимать его и эффективно общаться с ним.

Темы тренингов для родительских групп:

- "Начало" (тренинг личностного роста)
- "Я и мой ребенок: поиски взаимопонимания".

ПЕДАГОГАМ И ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГАМ:

Тренинг-семинары для педагогического коллектива по темам:

- "Учитель и проблемы дисциплины"
- "Навыки конструктивного взаимодействия с детьми и подростками"
- "Экспрессивная терапия по методике Натали Роджерс"
- "Работа с «трудными» подростками на основе принципов «психологического исцеления»"
- "Работа с детскими страхами"
- "Психодраматические техники в работе с подростками"
- "Система эффективной работы психолога с учителями и педагогическим коллективом"
- "Характерология и проблемы взаимоотношений людей".

Практическое пособие

Клаус Фопель

Как научить детей сотрудничать?

Психологические игры и упражнения Часть 2

Научный редактор А. Локтионова

Редактор Е. Мухаматулина

Художник В. Топылин

Редактор компьютерной верстки С. Герасимов

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

ЛР №064979 от 05.02.97

Подписано к печати 12.10.98 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.

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

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2890.

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

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