

KLAUS W. VOPEL  
**KINDER KONNEN KOOPERIEREN**  
INTERAKTIONSSPIELE FÜR DIE GRUNDSCHULE  
BAND 3

iskopress

Клаус Фопель

**Как научить детей сотрудничать?**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

*Практическое пособие для педагогов и школьных психологов*

Часть 3 Перевод с немецкого

**Москва «ГЕНЕЗИС» 1998**

Переводчик *Оксана Ковалевская*

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. 3.— М.: Генезис, 1998.— 160 с: ил.

ISBN 5-85297-011-5

"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, Salzhausem Издательство «Генезис», 1998 Оксана Ковалевская, перевод, 1998 Василий Храмов, рисунок на обложке, 1998 **ISBN 5-85297-011-5**

Топылин, иллюстрации, 1998

Виктор

*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, организуя интерактивные игры с детьми***

#### **Мы можем помочь детям ощутить единение с другими**

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

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 эмпатию<sup>1)</sup>. 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-

<sup>1)</sup> Эмпатия — форма понимания другого человека путем временной и частичной идентификации с

ним. — *Примеч. науч. ред.*

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<sup>1)</sup>, для чересчур возбужденных или ригидных<sup>2)</sup> 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-

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

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. 3

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**

### **Внимание**

*Крошечные друзья*

*ИГРА 1 (с 6 лет)*

**Цели:** Мы покажем, как можно сосредоточить внимание детей перед уроком или, например, перед каким-нибудь рассказом. Эта игра настроит детей на то, чтобы успокоиться, говорить тихо и внимательно слушать.

**Материалы:** Две-три небольшие игрушечные фигурки в коробке.

*Инструкция: Прежде чем я расскажу вам следующую историю, я хочу представить вам моих маленьких друзей. Они очень, очень маленькие, у них крошечные нежные ушки и очень тонкий слух, такой тонкий, что они слышат, как мы шепчемся, и слышат даже, как мы дышим. А если мы говорим слишком громко — мои маленькие друзья пугаются. Поэтому я прошу вас вести себя очень тихо, чтобы я могла вам их показать.*

Когда дети успокоятся, достаньте из коробки фигурки.

*Мои крошечные друзья хотят остаться с вами и послушать историю, которую я вам буду рассказывать. Поэтому давайте вместе подумаем, как мы их будем называть, какие имена мы дадим этим существам. (Дайте детям возможность подобрать имя для каждой фигурки.) Пусть теперь они с нами тоже познакомятся. Мы будем передавать по кругу наших новых друзей. И каждый из вас, взяв маленького друга в руку, должен сказать ему шепотом на ушко свое имя и пообещать, что будет сидеть тихо, потому что не хочет его нежными ушкам причинить боль.*

Когда дети "познакомятся" с фигурками, Вы можете рассказывать свою историю. По окончании дайте детям попрощаться с "крошечными друзьями" и положите их обратно в коробку. Превратите присутствие этих фигурок на Ваших занятиях в некий ритуал, которого Вы постоянно придерживаетесь. Чтобы дети более серьезно относились к "маленьким крошечным друзьям", Вы

можете придумать историю о происхождении этих фигурок и о приключениях, которые они пережили. Если дети во время занятий будут шуметь, напомните им о присутствии в классе особенных участников: "Подумайте о наших маленьких друзьях. Мы не должны причинять боль их ушкам!".

20

### **волшебная звезда**

*ИГРА 2 (с 6 лет)*

**Цели:** Прежде чем рассказывать детям какую-нибудь историю, создайте в классе атмосферу таинственности, чтобы они настроились слушать со всем вниманием. Игра поможет Вам настроить детей на нужный лад.

**Материалы:** Необходимо вырезать из картона небольшую звезду, наклеить на нее солому. Если хотите, можно напылить на эту звезду золотистую краску или смазать клейковиной и обсыпать блестками.

**Инструкция:** *Я принесла вам сегодня нечто особенное — волшебную звезду. Она имеет таинственную силу. Если я качну ее взад-вперед, то вы почувствуете, что начинаете успокаиваться и внимательно слушать историю, которую я буду вам рассказывать.*

Большинство детей охотно начинают чувствовать "волшебную силу" звезды. Если какой-нибудь ребенок настроен критически, Вы можете его включить в игру, сказав: "Ты будешь держать волшебную звезду, пока я рассказываю историю".

Для того чтобы поддерживать интерес детей к волшебной звезде, Вы можете ее использовать и в других случаях. Время от времени Вы можете давать ее кому-нибудь из детей в конце учебного дня, чтобы он на прощанье мягко коснулся ею других.

21

### **Я хорошо слушаю**

*ИГРА 3 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта простая игра пробудит фантазию ребенка и настроит его внимательно слушать Вас. Кроме того, дети выучат "таинственный сигнал", которым можно "раскрывать свои уши", и позже Вы сможете пользоваться этим сигналом, чтобы концентрировать внимание детей.

**Материалы:** Повязка для глаз.

**Инструкция:** *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко три раза...*

*Сейчас ты должен очень внимательно прислушаться к тому, что я скажу. Представь себе какую-нибудь собачку, которая тебе очень нравится. Дай ей немного еды, чтобы она знала, что ты ее друг. Представь, что она виляет хвостом, показывая, что тоже хочет быть твоим другом. Ты знаешь, что у собаки очень хороший слух. Если она напряжется, то может услышать даже самый тихий шорох. Ты можешь со своей воображаемой собачкой проделать такой опыт: скажи ей, что она должна сесть и ждать. Посмотри, как здорово она это делает и как внимательно на тебя смотрит. Погляди на ее уши. Они подняты? Возможно, у твоей собачки уши висячие. Это тоже не страшно, поскольку и у таких собак очень-очень тонкий слух.*

*Представь теперь, что ты отходишь от собачки до тех пор, пока не окажешься на таком же расстоянии от нее, как самый дальний ребенок в классе — от меня. Теперь обернись к собачке и очень тихо шепни ей сначала что-нибудь приятное. Посмотри, как она слегка приподняла голову и внимательно пытается понять твои слова... Теперь шепни еще тише, подзывая собачку к себе. Посмотри, что делает собачка, когда слышит твою тихую команду. Дай ей подойти к тебе. Что именно делает твоя собачка? Она медленно подходит или бежит к тебе большими прыжками? Когда она подойдет, дай ей что-нибудь вкусненькое. Если хочешь, можешь ее и погладить. Скажи ей, что ты удивлен тому, что она так хорошо тебя слушает. А теперь попрощайся с собачкой... и открывай глаза.*

22

*Ты тоже можешь своими ушами очень хорошо слышать все, что вокруг тебя происходит. А иногда ты можешь уши и "закрывать", например, когда слишком громкий шум тебе мешает. Теперь положи, пожалуйста, свою руку, как раковину, на правое ухо и держи так, как будто твое правое ухо очень большое и особенно хорошо все слышит. Что ты должен для этого делать рукой?*

Подождите, пока все дети приставят руку к правому уху.

*А сейчас сделайте это еще раз обеими руками. Сначала "закройте" свои уши, а потом сделайте их снова открытыми и большими. При этом можно себе сказать: "Я могу очень хорошо слышать. У меня очень внимательные уши". Теперь уберите руки и сосредоточься на том, что я*



*тебе сейчас скажу, повтори себе тихонько: "Я могу хорошо слушать". Теперь ты свои уши "открыл".*

**Анализ упражнения:**

- Какой звук ты совсем не любишь слушать?
- Какой шум тебе всего приятней?
- Когда ты "закрываешь" свои уши в школе, а когда — "открываешь"?
- Есть ли слова, от которых твои уши "закрываются"?
- Есть ли слова, которые "открывают" твои уши?

*Птенцы*

*ИГРА 4 (с 6 лет)*

**Цели:** Игра даст Вам прекрасную возможность установить в группе спокойную атмосферу и сконцентрировать внимание детей; кроме того, играя в нее, дети учатся внимательно слушать. Во время игры дети могут сидеть на своих местах или в кругу.

**Инструкция:** *Я хочу предложить вам игру, которая называется "Птенцы". Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или Птицей-папой?*

*Птицы-родители идут к двери. Затем выбираются пять детей, которые будут Птенцами. Все опускают головы на руки, и Птица-мама приглашается обратно в класс. Один из Птенцов очень тонким голосом пищит; остальные дети сидят очень тихо. Птица-мама идет вдоль круга и пытается найти своего Птенца. Когда она обнаружит одного, она кладет руку ему на плечо и говорит: "Вот ты где!". Этот Птенец может поднять голову. Когда все Птенцы будут найдены, можно сыграть в эту игру еще раз.*

При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, телят, ягнят и т.д.

24

*ИГРА 5 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра будит любопытство детей и заставляет их собраться и внимательно прислушиваться. При этом у детей также развивается чувство пространства и визуальная память.

**Материалы:** Повязка для глаз.

**Инструкция:** *Сейчас я хотела бы сыграть с вами в игру, в которой кто-то из вас будет Детективом. Мы завяжем Детективу глаза, чтобы он мог "видеть" только ушами. Один ребенок ведет Детектива в угол классной комнаты. Затем все дети расходятся по комнате и где-нибудь встают. Когда каждый займет свое место, Детектив кричит имя одного из детей. Этот ребенок с того места, где он стоит, стучит по какому-нибудь предмету, который находится рядом с ним. Например, стучит по столу, ударяет по корпусу батареи и т.д. Для того чтобы дать Детективу "информацию к размышлению", стук надо повторить несколько раз. Потом Детектив должен сказать, где стоит ребенок, которого он звал. (Если детям трудно описывать вербально местонахождение ребенка, они могут показать на него рукой.) Затем Детективом становится другой ребенок.*

**Анализ упражнения:**

- Что для тебя было трудно в этой игре?
- Можешь ли ты с закрытыми глазами представить себе классную комнату?
- Ты можешь представить, какие звуки производят разные предметы, если по ним постучать или до них дотронуться?
- Хороший ли ты Детектив?

25

*Внутренний слух*

*ИГРА 6 (с 8 лет)*

**Цели:** Это хорошее медитативное упражнение, в ходе которого дети могут снять напряжение и научиться "активно слушать", т.е. могут научиться различать разнообразные звуки в окружающей обстановке и в собственном теле. При этом они используют уши наподобие глаз, фокусируя их то на близкие, то на дальние шумы.

**Инструкция:** *Сядьте или лягте поудобнее на пол и закройте глаза... Давайте попробуем научиться слышать "внутренними ушами".*

*Расслабь каждую часть твоего тела, как будто ты стал тряпичной куклой, которая набита мягкой шерстью. Теперь глубоко вдохни, набери побольше воздуха и медленно выдохни, как будто ты хочешь охватить своим дыханием всю землю. Еще раз так же глубоко вдохни и медленно выпускай воздух обратно, посылая его во все концы земли...*

*Теперь обрати внимание на звуки, которые исходят от тебя, когда ты вдыхаешь и выдыхаешь.*

Возможно, твой желудок немного урчит, может быть, ты даже сможешь услышать или почувствовать, как бьется твое сердце или ощутить легкую дрожь в своем теле. Прислушайся очень внимательно к звукам, которые производит твое тело. Слушай только звуки собственного тела. (1 минута).

Теперь внимательно прислушайся к шорохам, которые раздаются вокруг тебя, вне твоего тела. Прислушайся к звукам и шорохам, которые можно слышать здесь, в помещении, или далеко за его пределами. Отметь, что ты слышишь. (Перечислите звуки, которые сейчас слышны в классной комнате, например: "Слышу, как вдали идет поезд" и т.д.)

Твои глаза по-прежнему закрыты, а теперь ты закрой еще и уши. Не давай далеким звукам проникать в твои уши... Прислушайся снова к звукам в своем теле. Слушай только свое тело. Послушай, как ты дышишь... Послушай, как бьется твое сердце... Послушай, как урчит твой желудок... (30 секунд.)

Теперь открой глаза и оглядись вокруг.

26

— Ты слышишь по-другому, не так, как прежде?

— Можешь ли ты пропускать мимо ушей внешние звуки и слышать только свое тело?

— Какие звуки извне ты слышал сначала?

— Можешь ли ты слышать очень тихие звуки вокруг тебя, те, которые ты раньше не замечал?

— Можешь ли ты после этого снова переключиться и слышать звуки твоего тела?

#### **Анализ упражнения:**

— Что и как ты слышишь, когда просыпаешься?

— Как ты слышишь, когда бываешь усталым?

— Обращаешь ли ты иногда внимание на звуки, которые издает твое собственное тело?

Урочно и тихо

ИГРА 7 (с 8 лет)

**Цели:** В этой игре дети смогут представить себе различные звуки и прислушаться к ним "внутренним ухом". Рисование громких и тихих звуков даст детям возможность еще больше ощутить разницу между ними. По окончании игры Вы можете завести разговор о том, когда нужно вести себя тихо, а когда уместен шум, в каких местах мы можем быть громкими, а в каких — тихими.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вздохните три раза...

Дайте мне услышать, как вы дышите...

Сначала ты должен представлять себе только тихие вещи. Я сейчас назову несколько таких вещей, и ты как можно отчетливее представишь их себе. Как ты думаешь, у тебя это получится?

Начнем. Представь себе шорох, один совсем тихий шорох... Представь себе, как падает на траву морозящий дождь. Представь себе, как ты идешь на цыпочках босиком по очень мягкому коврику...

Представь себе те тихие шорохи, которые ты слышишь, просыпаясь ночью...

Представь себе, как кто-то напевает вполголоса красивую песню... Представь себе, какой ты тихий, когда с интересом слушаешь какую-нибудь историю...

Теперь ты можешь снова открыть глаза и рассказать мне о том, как ты представлял себе разные вещи и звуки.

Дайте детям по возможности больше времени, чтобы они могли спокойно поделиться своими переживаниями.

Сейчас вы можете взять листы бумаги и карандаши и нарисовать несколько тихих вещей. (10 минут.)

28

Теперь мы будем представлять себе громкие вещи. Мы сами иногда бываем громкими? Да... Мы умеем быть такими шумными!

Теперь я прошу закрыть всех глаза и снова три раза глубоко вздохнуть.

Я хочу слышать, как вы выдыхаете...

Ты слышишь, как другие дети дышат? Я думаю, что это еще не громкие звуки. Я назову сейчас несколько действительно громких вещей. И я хотела бы, чтобы ты как можно отчетливее представил их себе.

Представь себе: как звонит телефон... как наш класс на перемене резвится и веселится... как гремит гром в грозу... как огромный самолет стартует с взлетной полосы и поднимается все

*выше и выше...*

*Представь, что ты стоишь возле набора ударных инструментов и бьешь в ударники и тарелки... Представь, как твой лучший друг подкрадывается и пугает тебя громким криком: "БууГ. Это звучит действительно очень громко..."*

*Сейчас открой глаза и скажи мне, что ты слышал в своем воображении и что видел.*

Снова дайте детям достаточно времени, чтобы они могли рассказать об этом друг другу.

*Теперь возьмите снова бумагу и карандаши и нарисуйте громкие вещи.*

#### **Анализ упражнения:**

— В каких местах нужно быть особенно тихими?

— Где можно быть очень шумными?

— Когда в школе можно быть громкими, а когда необходимо быть тихими?

— Посмотри на свои рисунки. Что бросается в глаза, когда ты сравниваешь обе картинки? Разные цвета? Или одни и те же предметы выглядят как-то по-разному?

— Есть ли звуки, которые тебя успокаивают?

#### **29**

Пугался ли ты когда-нибудь слишком громкого звука? Существуют ли тихие звуки, которые могут напугать? Когда ты радуешься, ты бываешь громким или тихим?

*Цувства и интонации*

*ИГРА 8 (с 10 лет)*

**Цели:** Наши голоса несут собеседнику информацию о наших чувствах. Иногда мы можем узнать о других по звуку их голоса больше, чем по содержанию их речи. Голосом часто выражаются вещи, которые нельзя передать словами. Поэтому очень хорошо, если дети научатся слышать все, что передает собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса. Они смогут тогда лучше настраиваться на других и станут более чуткими. В этой игре детям предоставляется возможность попытаться выразить свои чувства с помощью интонации. В конце игры можно провести дискуссию о невербальных аспектах речи.

**Инструкция:** *Представьте себе, что весь класс перенесся на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Аааааа, Ееееее, Ииииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выразить все свои чувства только разным произнесением этих звуков.*

*Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееееее, Ии-иии, Ооооо, Ууууу...*

Проследите при этом, чтобы дети действительно вкладывали чувства в произносимые звуки. Дайте детям выразить интонацией страх. Выразите так другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств.

*Меняется ли ваша осанка, когда вы выражаете новое чувство? А выражение лица? Как вы дышите при разных эмоциях?*

В завершение Вы можете сами произнести поочередно все гласные, демонстрируя оттенки разных чувств: радостное Ааааа, потом грустное Еееее...

*Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выразить те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не*

31

*только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.*

#### **Анализ упражнения:**

— Что тебе было труднее всего понять в чужой речи?

— Какое чувство тебе легче всего выразить?

— Обращаешь ли ты внимание на интонацию собеседника для того, чтобы понять его чувства?

— Можешь ли ты сказать про кого-нибудь из класса, что ты понимаешь его чувства сразу же?

— Как звучит твой голос, когда ты радуешься? А как он звучит, когда тебе страшно? Как звучит твой голос, когда ты ласковый?

— Когда ты чувствуешь себя неудобно при разговоре: когда собеседник гневается? Когда он грустен? Когда он выражает любовь?

— Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?

— Есть ли у тебя какое-нибудь свое "правило" по отношению к выражению чувств?

*Музыка земли*  
*ИГРА 9 (с 6 лет)*

**Цели:** Вы сможете гораздо лучше познакомить детей с "активным слушанием", если будете регулярно ставить им специально подобранную музыку. Мы предлагаем Вам использовать музыкальные произведения, которые могут дать детям чувство уверенности, защищенности и надежности. Необходима спокойная, теплая и мелодичная музыка, которая вызывает чувство покоя и общности с другими. Предложите эту игру детям, когда они находятся в спокойном настроении, могут ее воспринять и испытать особое тепло и чувство защищенности.

**Материалы:** Аудиокассета с записью двух вариантов спокойной мелодичной музыки.

**Инструкция:** *Когда вы сосредоточены и внимательны, ваши уши как будто широко раскрываются. Можете ли вы себе представить, что вы в состоянии слышать не только ушами, но и носом, ртом и кожей? Как бы вы стали слышать, если бы у вас по всему телу были бы крошечные ушки? Это, наверное, очень хорошо, особенно когда вы слушаете прекрасные звуки музыки. Я сейчас поставлю вам два музыкальных произведения, их очень приятно слушать.*

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...*

*Когда начнет музыка, представь себе, что ты "вдыхаешь" звуки музыки ушами, носом и ртом и всеми порами твоей кожи... (Звучит первая мелодия.)*

*Дыши глубоко через нос... и через уши... через кожу... Почувствуй, как звуки везде проникают в тебя, в твои руки, в твои ноги, в твой живот и в твое сердце... Пусть твое тело будет как одно большое ухо, которое очень внимательно слушает и наслаждается. Почувствуй, что музыка делает в твоём теле, как она дарит тебе покой, тепло и защиту...*

33

Сделайте краткую паузу после первой мелодии и повторите инструкцию.

*Когда начнет вторая мелодия, представь себе, что ты вдыхаешь все звуки своими ушами, носом, ртом и всеми порами своего тела...*

**Анализ упражнения:**

- Что ты переживал во время первой мелодии?
- Что ты чувствовал, когда слушал второе произведение?
- Ты смог представить себе, что ты вдыхаешь звуки всем телом?
- Какая музыка тебе ближе?
- В этот раз ты слушал музыку по-другому, не так, как обычно?

**колокол**

*ИГРА 10 (с 8 лет)*

**Цели:** Мы используем в этой игре воображаемый звон колокола для того, чтобы дать детям возможность научиться внимательно прислушиваться к звукам; кроме того, они смогут понять, что может принести в их восприятие окружающего активное вслушивание. Когда мы сосредоточенно слушаем, простой звон может дать нам ощущение радости, внутренней силы и уверенности.

**Инструкция:** *Есть ли на свете звуки, которые будят ваши чувства, затрагивают душу? Какие звуки вас радуют? Есть ли какой-нибудь шум, который вас пугает? Знаете ли вы звуки, которые вас взбадривают? Есть ли шум, приносящий вам беспокойство?*

*У нас есть особая память — память на звуки. Можете ли вы мне описать, как звучит мотор машины? А как звучит голос мамы? Пропойте мне пару тактов своей любимой песни.*

*Теперь сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...*

*Представь себе, что ты лежишь на лугу, который окружен живописными небольшими холмами. Под тобой мягкая свежая трава, и когда ты вдыхаешь воздух, ты ощущаешь запах травы, зелени и цветов. Над тобой — голубое небо с белыми пушистыми облаками. Где-то невдалеке — маленькая деревенская церковь. На башенке висит колокол. Когда он четыре раза в час отбивает время, ты это слышишь. Звон колокола — ясный и веселый. Он доносится до тебя по воздуху, и это особенный звук. Когда ты его слышишь, ты становишься бодрым и радостным.*

*Сейчас ты снова слышишь колокол. Теперь он звучит громче. Почувствуй, как звуковые волны плавно плывут и, мягко и легко достигая тебя, собираются вместе. От этого ты становишься бодрым и чувствуешь, что твоя голова стала очень легкая и ясная. Послушай, как медленно замирает звук, и отметь момент, когда звук совсем затихнет и наступит тишина... (15 секунд.)*

35

*Теперь послушай звон колокола еще раз. На этот раз тебе кажется, что колокол звучит прямо рядом с тобой, ты чувствуешь, как твое тело начинает от него вибрировать. Твое тело упруго,*

*кажется, что ты — это сам звон, легкий, светлый и сильный... (15 секунд.)  
А теперь возвращайся в класс и открывай глаза. Будь снова здесь, повеселевший и бодрый.*

**Анализ упражнения:**

- Слышал ли ты звон колокола своими "внутренними ушами"?
- Можешь ли ты представить себе звуки разных музыкальных инструментов: скрипки, флейты, гонга?
- Ты можешь пропеть, изобразить своим голосом звук, от которого ты чувствуешь гармонию во всем своем теле?

*Слушай внимательно*

*ИГРА 11 (с 10 лет)*

**Цели:** В этой игре дети смогут почувствовать, как интересно слушать другого, и понять, что они чувствуют, когда слушают из самих. Может быть, это поможет им в дальнейшем замечать, когда их перестают слушать. Одновременно эта игра способствует сплоченности группы — в классе всегда есть дети, которые считают себя "важными персонами", держатся отдельно и мало заботятся о других. Особенно полезна эта игра в конфликтных ситуациях, когда никто никого не слушает. Наконец, она может помочь ребенку разобраться со своими сильными чувствами (яростью, страхом). Выберите сами темы, которые актуальны именно для Вашего класса.

**Инструкция:** *Порой мы что-то говорим и чувствуем, что наш собеседник в своих мыслях находится где-то далеко-далеко. Как мы это узнаем? Каким образом вы можете заметить, что вас, наоборот, внимательно, хорошо слушают — ваша мама, лучший друг или лучшая подруга?*

*Разделитесь по двое, чтобы мы могли поупражняться в настоящем слушании. Решите, кто из вас будет А, кто — Б. Вы оба должны будете говорить на одну и ту же тему. Сначала А должен будет говорить минуты две. Б смотрит на него и внимательно слушает. Через две минуты Б должен повторить все, что он слышал. При этом Б должен показать, что он понял своего собеседника. Тема следующая: "Что я делаю, когда бываю по-настоящему разъярен". (2 минуты.)*

В ходе игры дети меняются ролями. Это даст ребятам полезный опыт общения в классе. Другие возможные темы для разговора:

- Что я делаю, когда сильно радуюсь?
- Как я приобретаю новых друзей?
- Что меня тревожит (заботит)?
- Что мне нравится в нашем классе?
- Что мне не нравится в нашем классе?
- Как я себя чувствую в классе?
- Что я делаю для нашего класса?
- Когда я бываю одинок?

37

**Анализ упражнения:**

- Кто особенно внимательно тебя слушал?
- Как ты это заметил?
- Ты хорошо настраивался на разговор?
- Ты сам прилагаешь усилия для того, чтобы слушать других?
- Кто хорошо слушает тебя?

*Юшень мудрости*

*ИГРА 12 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра очень хороша для группы, члены которой не слушают, постоянно перебивают друг друга или ведут посторонние разговоры. "Камень мудрости" имеет магическое свойство: он направляет внимание участников группы на говорящего и делает из них более внимательных слушателей, чем обычно. Эта игра улучшает взаимодействие детей и дает им возможность контролировать свое поведение при общении с другими. Часто эта игра так быстро приносит плоды, что "камень мудрости" становится уже не нужен, но при необходимости Вы можете потом прибегать к его помощи при любом разговоре или дискуссии в группе.

**Материалы:** Красивый, не слишком маленький камень.

**Инструкция:** *Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен*

*сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.*

**Анализ упражнения:**

- Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?
- Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?
- Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

39

**Охота**

*ИГРА 13 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра пробуждает детскую жажду приключений. Это подходящий случай собраться, вести себя тихо и внимательно прислушиваться. Детям нравится быть и активными игроками, и зрителями. Это своеобразная проверка на смелость, здесь требуется и готовность идти на риск, и уверенность в себе.

В качестве игровой площадки Вам потребуется поле 3х6 м. Для обозначения границ поля расставьте по периметру детей-зрителей, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились.

**Инструкция:** *Я хочу вам предложить одну игру, в которой надо быть очень тихими. Игруют два ребенка. Один — Охотник, другой — Заяц. Мы завяжем им глаза, так что обоим придется рассчиты-*

40

*вать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале Охотник и Заяц стоят в противоположных углах нашей площадки. Представим себе, что сейчас ночь, и так темно, что не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне его — он в безопасности. Охотник пытается поймать его при удобном случае. Заяц может наострить уши, чтобы определить, где находится Охотник и чтобы увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать. Все остальные стоят по краю поля, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились. Кто хочет быть первым Зайцем и первым Охотником?*

**Анализ упражнения:**

- Все ли дети были настолько тихими, чтобы Заяц и Охотник могли хорошо слышать друг друга?
- Как ты чувствовал себя в роли Зайца? В роли Охотника?
- Что было в этой игре трудным для тебя?

*От сердца к сердцу*

*ИГРА 14 (с 8 лет)*

**Цели:** Этот ритуал Вы можете использовать в случаях, когда дети в классе возбуждены и сильно переживают, например, из-за болезни, несчастного случая, ухода кого-то из детей, из-за большой катастрофы, драматических политических событий и т.д. Обращение к символу сердца обозначает для всех, что речь идет о глубинных переживаниях, которыми можно поделиться только в атмосфере дружеской поддержки и уважения. Этот же ритуал Вы можете использовать для того, чтобы поговорить с детьми о важнейших человеческих чувствах. Символ сердца дает возможность каждому открыть свои сокровенные переживания и быть выслушанным другими. Этот ритуал — не для групповой дискуссии и не для решения проблем. Если он вызовет у детей доверие, то вполне возможно, что позже они сами будут прибегать к нему — когда захотят поделиться вещами, которые имеют для них жизненно важное значение.

**'Материалы:** Сердце, вырезанное из красного картона.

**Инструкция:** *Сядьте, образуя круг. Я думаю, что каждый из нас время от времени бывает робким, неуверенным, чего-то боится или стесняется. Когда мы чувствуем стеснение, мы, как правило, оставляем то, что хотели сказать, при себе и пытаемся сами с этим разобраться. Мы не уверены, что других заинтересует то, что мы хотели бы сказать, или что другие нас любят настолько, что помогут нам. Я знаю одно хорошее лекарство от застенчивости — поговорить об этом в кругу близких хороших друзей. Этого застенчивость не любит — она уменьшается. Поэтому я хочу вам предложить поговорить о застенчивости, которую мы все временами испытываем, и сделать это следующим образом...*

*Я принесла с собой одно большое сердце. Тот, кто держит это сердце, рассказывает нам о своей застенчивости: когда он ее чувствует, каким образом он ее ощущает, что он с ней делает и т.д. Все остальные очень серьезно и по-дружески слушают его. Тот, кто в данный момент говорит,*

*может рассказывать все, что приходит ему в голову, а когда он закончит, то передаст сердце следующему человеку, и тот будет говорить про себя. Сердце должно проходить по кругу*  
42

*столько времени, сколько это необходимо, чтобы высказались все. И после этого каждый сможет проверить, верно ли я сказала, что стеснительность не любит, когда про нее говорят.*

Будет лучше, если разговор в кругу начнете Вы сами.

Другие варианты тем:

- Что в классе мешает мне и злит меня?
- Когда в классе я чувствую себя обиженным?
- Что я чувствую, когда надо мной смеются?
- Что я чувствую, когда меня не замечают?
- Когда и по какому поводу я недавно радовался?

**Анализ упражнения:**

- Как ты чувствовал себя в начале игры? Как чувствуешь себя сейчас?
- Есть ли здесь дети, которые переживают почти так же, как ты?
- Удивило ли тебя что-нибудь?
- Ты можешь себе представить, что взрослые тоже стесняются?
- Знаешь ли ты сам какой-нибудь хороший рецепт против стеснительности?

*Целительное слушание*

*ИГРА 15 (с 10 лет)*

**Цели:** Описанную ниже процедуру можно использовать для старших детей. Эта игра — превосходный способ показать детям, какими они могут быть хорошими слушателями и друзьями. Приобретаемые при этом навыки — слушать и открыто говорить о себе — необходимы всем. Кроме того, эта игра помогает отчасти "снять груз с души", так что дети по окончании смогут взяться за работу с большей энергией и внутренней ясностью. Само собой разумеется, что отношения в группе при этом улучшаются, так как в игре поощряется атмосфера открытости и сочувствия.

Эта игра развивает взаимную открытость. Правда, это возможно при условии, что в классе уже создана основа для доверия и открытости. Для укрепления взаимного доверия лучше, если дети достаточно долго работают в паре с одними и теми же партнерами.

*Инструкция: Выберите себе партнера и садитесь вместе... Время от времени мы будем открывать в классе двери и окна, чтобы впустить сюда свежий воздух и выпустить старый. Нечто похожее вы можете делать и со своими чувствами.*

*С течением времени в каждом из нас накапливается что-то тяготящее нас: разочарования, злость, страх, ревность. Тогда мы нуждаемся в ком-то, кому мы можем это рассказать, кто может выслушает нас. Вы могли заметить, что за то время, пока вы рассказываете о своих чувствах, они изменяются, и вам становится легче. Вы чувствуете себя бодрее, у вас появляется больше сил, и жизнь оказывается снова яркой.*

*Сейчас я вам объясню, что мы будем делать...*

*У вас есть десять минут, за которые вы должны поделиться друг с другом своими проблемами. Каждый говорит по пять минут о вещах, от которых он хотел бы избавиться, а его партнер молчит и внимательно слушает. Слушающий должен проявить понимание и поддержку, но при этом он не должен ничего говорить. Он не задает вопросов и не дает советов. И он никому не расскажет то, что услышал. Если вы будете молчать, внимательно слушая, ребенок, говорящий о своих чувствах, будет сам искать правильное решение своей проблемы. Но*

**44**

*также важно, чтобы высказывающийся ребенок видел своего партнера и чувствовал бы его участие. Вам все понятно?*

Хорошо, если пары разместятся в классе так, чтобы им никто не мешал. Не страшно, если на эти десять минут они пойдут прогуляться по школьному двору. Важно, чтобы был соблюден временной регламент.

Напомните детям, что им будет легче жить и учиться, если они поделятся своими негативными переживаниями. Полезную возможность выговориться давайте детям при каждом подходящем случае.

**Анализ упражнения:**

- Было ли тебе трудно выполнять правила этой игры?
- Как ты чувствовал себя, выговорившись?

- Как ты чувствовал себя, будучи слушателем?
- Чувствовал ли ты себя надежно со своим партнером?
- Не находишь ли ты, что такое выслушивание — личный подарок?
- Как ты думаешь, многие ли люди имеют действительно настоящих слушателей?

### **Запомни звуки**

*ИГРА 16 (с 8 лет)*

**Цели:** Это игра, при которой дети должны особенно хорошо концентрироваться, способствует развитию слуховой памяти. Подобный эксперимент будет более интересен детям, если они смогут регулярно его повторять и при этом будут видеть, что у них получается все лучше и лучше. Для этого Вы должны будете письменно фиксировать результаты упражнений.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я сейчас буду ходить по комнате и производить различные звуки. Возможно, я открою и закрою дверь, потрясу корзину для бумаг или постучу по батарее. Я хотела бы, чтобы вы хорошенько прислушались и угадали, что я делаю. Слушайте внимательно, чтобы потом вы смогли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и последовательность этих звуков.*

Начните с ограниченного числа звуков, например, с пяти-шести, издавая их с интервалом в две-три минуты. Позже Вы сможете уменьшить интервалы и увеличить число звуков. Дети должны будут затем описать то, что они слышали, и сравнить полученные результаты с результатами других. После того, как Вы проведете эту игру пару раз, дети сами смогут исполнять Вашу роль.

### **Анализ упражнения:**

- Что в этой игре было для тебя самым трудным?
- Сколько звуков ты смог запомнить?
- Какие звуки ты не угадал?
- Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков?

46

## **Глава 2**

### **Воображение**

*Что было бы, если...*

*ИГРА 17 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра развивает творческие способности детей. Вместе с тем, Вы сами имеете прекрасную возможность лучше узнать детей, понять их чувства, надежды и желания. Вы можете использовать эту игру по окончании какой-либо работы, в конце дня или тогда, когда у Вас есть дополнительное время для работы с группой.

**Инструкция:** *Я хотела бы сыграть с вами в игру, в которой все как в сказке. Что было бы, если бы ты превратился в какое-нибудь животное? Каким животным тебе хотелось бы тогда стать и почему?*

*Дайте* каждому ребенку решить, каким животным он хотел бы быть. После этого каждый ребенок должен выйти на середину, назвать это животное, показать, как оно движется, как "разговаривает". На вопросы типа "Что было бы, если бы..." не бывает правильных или неправильных ответов. Мы хотим просто развить фантазию и интуицию детей.

Другие вопросы для обсуждения в этой игре:

- Какое желание ты загадаешь, если найдешь волшебную лампу?
- Куда ты полетишь, если у тебя будет ковер—самолет?
- Что было бы, если бы тебе сейчас было столько лет, сколько ты хочешь? Почему?
- Что было бы, если бы ты был учителем?
- Что было бы, если бы ты стал совсем зеленым? Чем ты тогда будешь?
- Если бы ты мог превратиться в другого человека, кем бы ты тогда хотел стать?

48

*/Аини—фантазии*

*ИГРА 18 (с 6 лет)*

**Цели:** Мини-фантазии — это радостные картинки, которые могут дать детям ощущение бодрости, счастья и тепла, так как они напоминают им о приятных переживаниях.



Подарите мини-фантазию детям после того, как они очень напряженно поработали или были в стрессовой ситуации. Мини-фантазии напомнят детям о хорошем в их жизни и придадут свежих сил.

**Инструкция:** *Я хочу предложить вам короткий отдых, чтобы вы могли почувствовать себя бодрее. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза поглубже...*

*Теперь представь себе, что ты лежишь на зеленом лугу, и над тобой по прозрачно-голубому небу проплывают белые пушистые облака.*

нут.

Дайте детям насладиться этой картиной в течение одной-двух ми-Другие возможные образы:

- Ты бежишь рано утром со своим лучшим другом (подругой) по прекрасному парку...
- Ты бежишь по белому пляжному песку к теплой голубой воде...
- В солнечный весенний день по дороге в цирк ты играешь со своей тенью...
- В ясную ночь ты разглядываешь сверкающие звезды на небе...
- Ты гладишь мягкий шелковистый мех маленького котенка...
- Ты надкусываешь хрустящее сочное яблоко...
- Ты наблюдаешь, как облетают осенние листья с деревьев...
- В холодный день ты греешься у потрескивающего в камине огня...
- На лугу ты кружишься вокруг себя с широко раскинутыми руками, пока не закружится голова...
- Ты прыгаешь с большого круглого камня в пруд...
- Ты слушаешь по радио свою любимую песню...

49

### **Превращения**

*ИГРА 19 <с 6 лет)*

**Цели:** В этой игре дети могут, используя силу своего воображения, научиться языку интуиции. Картинки, которые будут рождаться у детей по ходу игры, помогут им проникнуться доверием к многогранности своей личности. В конце очень хорошо предложить детям творческое сочинение или рисунок, чтобы они еще глубже прочувствовали пережитое впечатление.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Назовите мне пару вещей, о которых вы знаете по опыту. Можете ли вы назвать мне какие-нибудь вещи, которые вы можете узнать только своей фантазией? Я хотела бы предложить вам игру, в которой только ваша фантазия поможет вам обнаружить интересные вещи.*

*Вы увидите в своем воображении картины, которые, возможно, вас самих удивят. Вы не должны их придумывать, они придут сами собой. Вы не должны пытаться их изменить, лучше, если вы их просто заметите и разглядите.*

*Садитесь поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза...*

*Представь себе, что сейчас утро. Ты просыпаешься в привычное для себя время и вдруг обнаруживаешь, что ты сегодня можешь стать каким-то чудесным животным... Осмотришь. Что ты за животное? Как ты чувствуешь себя в роли этого животного? Пройдись немного и почувствуй свое новое тело...*

*А сейчас ты нашел волшебную палочку. Ты знаешь, что животные очень любопытные, поэтому ты обнюхиваешь ее. И тут ты замечаешь, что снова изменился и стал прекрасным цветком или деревом. Чем ты стал? Цветком? Деревом? Каким цветком или каким деревом? Что тебе больше всего нравится в этом цветке или дереве?*

50

*А теперь ты снова превращаешься — ты стал каким-то цветом. Каким цветом ты хотел бы стать? Каков этот цвет на ощупь? Он совсем гладкий или шероховатый?*

*Теперь ты превращаешься в чудесный воздушный шар. Какой формы твой шар? Он продолговатый? Или круглый? Есть ли на нем какое-нибудь изображение?*

*Напоследок в это волшебное утро ты превращаешься в маленького ребенка. Посмотри на себя в качестве малыша... Послушай звуки, которые издает младенец...*

*Ты хочешь поближе рассмотреть этого малыша, поэтому наклонись над ним и ласково погладь его. Возьми его на руки и покачай... Почувствуй, каково это — быть таким маленьким ребенком, которого покачивают на руках.*

*Положи малыша обратно и вспомни все картины, которые ты видел как животное... как дерево или цветок... как цвет... как воздушный шар... и как маленький ребенок.*

*А сейчас ты можешь потянуться и почувствовать, как свободно твое тело. Глубоко вздохни. Возвращайся назад в классную комнату и открывай глаза. Хотел бы ты нарисовать картины, которые видел? Или ты хотел бы рассказать о том, что ты переживал?*

**Анализ упражнения:**

- Насколько отчетливо ты мог видеть картины?
- Слышал ли ты при этом что-нибудь?
- Что было для тебя самым трудным?
- Кем тебе приятней всего было быть в твоём воображении?
- Играешь ли ты сам иногда в подобные игры, в которых надо представлять себе интересные, необычные вещи?

**51**

*Три зверя*

*ИГРА 20 (с 8 лет)*

**Цели:** Дети, которые умеют задействовать свое воображение, чувствуют себя более компетентными и более уверенными в себе. Они ощущают в себе творческую силу, которая может создавать новое и влиять на их жизнь. Очень важно, чтобы мы, взрослые, снова и снова подчеркивали важность фантазий, если мы хотим, чтобы дети, когда вырастут, были способны к творческому решению различных проблем и задач. Мы знаем, что в нашем столь быстро развивающемся мире известные средства часто уже не помогают.

В этой игре-фантазии дети смогут задействовать те свои личностные качества, которые необходимы им в общении, а также могут укрепить уверенность в себе.

*Инструкция: Кто из вас бывал в театре? Что вам там больше всего понравилось? Не хотели бы вы стать режиссерами, которые говорят актерам, что они должны играть? Вы можете стать театральными режиссерами — в своем воображении. Я хочу показать вам, как это можно сделать.*

*Сядьте поудобней и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...*

*Теперь подумай о человеке, которого ты любишь. Если этот человек будет играть в детской театральной постановке, какую роль ты ему тогда дашь? Сейчас подумай о человеке, которого ты не любишь. Кем он мог бы быть в твоём спектакле? Ну, а теперь подумай о самом себе. Какую роль ты сам сыграл бы с удовольствием?*

*Теперь вернемся к человеку, которого ты любишь. Каким животным он мог бы быть? А человек, которого ты не любишь? А каким животным мог бы быть ты сам?*

*Представь себе большой зеленый луг. Представь, что ты — то животное, которое ты для себя выбрал, и находишься на этом лугу. И человек, которого ты любишь, тоже как животное приходит к тебе на луг. А затем к вам обоим на луг выходит третье животное — человек,*

**52**

*которого ты не любишь. Представь себе всех трех животных на лугу. Придумай небольшую историю о том, что эти трое делают. (2 минуты.)*

*Твоя история подходит к концу? Теперь потянись и стань снова собой. Возвращайся обратно в наш класс, вздохни глубоко и открой глаза... Я хотела бы, чтобы ты нам рассказал, что в твоей истории происходило с теми тремя животными.*

**Анализ упражнения:**

- Мог ли ты отчетливо представить себе эти картины?
- Что было для тебя труднее всего?
- Удивило ли тебя что-нибудь?
- Понравилось ли тебе превращать людей в своем воображении? Если да, то кого — больше всех?
- Как ты в жизни ведешь себя с человеком, которого любишь? Ты ему это показываешь? Как?
- Что тебе хочется сделать с человеком, которого ты не любишь?
- Появились ли у тебя какие-нибудь новые идеи?

*Дрессированный медведь*

*ИГРА 21 (с 9 лет)*

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

**Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку.

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

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

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

**Анализ упражнения:**

— Какие из идей тебе особенно понравились?

— Какой собственной идеей ты остался доволен более всего?

55

Точки

ИГРА 22 (с 8 лет)

**Цели:** Эта игра наглядно показывает, что наше воображение из простого материала может создавать совершенно удивительные вещи. Вместе с тем эта игра — хорошая подготовка к таким делам, в которых детям необходимо творчество. **Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги и поставьте на нем двадцать точек, разбросав их по всему листу... (2 минуты.)

Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом ребенком. Соедините точки линией так, чтобы возникло какое-нибудь изображение человека, животного или предмета. (5 минут.)

В конце игры дайте каждому ребенку показать свой рисунок классу. Все остальные могут угадывать, что на нем нарисовано.

56

Скрепки

ИГРА 23 (с 9 лет)

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

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

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

— Я мог бы использовать скрепку как заколку для волос... — Я мог бы скрепкой проколоть дырку в бумаге.

— Я мог бы скрепку использовать как зубочистку и т.д.

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

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

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

вопросы.

57

**Анализ упражнения:**

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

*Быстрые превращения*

*ИГРА 24 (с 6 лет)*

**Цели:** Здесь мы используем метод креативного движения, благодаря которому дети смогут получить возможность для выражения своих фантазий. Предложите классу эту игру в качестве творческой паузы, например, после длительной "сидячей" работы.

**Материалы:** Аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

**Инструкция:** *Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить...* (Включите музыку и остановите ее примерно через одну минуту.)

*Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу.* (Снова включите музыку на 30 секунд.)

*Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы...* (Снова поставьте музыку на 30 секунд.)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

59

*ИГРА 25 (с 8 лет)*

**Цели:** Дети зачастую хотят скорее стать большими, чтобы иметь такие же силу и влияние, как взрослые. А вот в этой игре мы предоставляем им возможность сделаться совсем крошечными.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

» **Инструкция:** *Представь себе, что ты можешь, сказав волшебные слова "Цып-цап", сделаться совсем-совсем маленьким, крошечным. Но всегда, когда захочешь, ты сможешь вернуться в свое обычное состояние, сказав для этого: "Цап-цып". Представь, что это возможно в любое время. "Цып-цап" делает тебя крошечным, а "Цап-цып" возвращает в твое обычное состояние. Что бы тогда ты стал делать? Подумай немножко об этом и напиши или нарисуй свою идею. (15 минут.)*

*Теперь разойдитесь по четверкам и покажите или прочтите друг другу, что у вас получилось. Послушайте, что придумали другие дети.*

**Анализ упражнения:**

- Какие преимущества у маленького живого существа, какие неудобства?
- Какие живые существа совсем маленькие?
- Какие преимущества у большого существа, какие недостатки?
- Какие живые существа очень большие?
- Что бы ты сделал, став меньше при помощи волшебных слов?
- Что бы ты сделал, если бы стал совсем огромным?
- Какие идеи понравились тебе больше всего?
- Как отнеслись к твоим идеям другие дети?

60

**инструментальная фантазия**

*ИГРА 26 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра обращена к любви детей к музыке и способствует их музыкальному образованию. Она особенно хороша в качестве паузы-разминки или как вступление перед уроком музыки.

**Материалы:** Пустой бумажный пакет.

**Инструкция:** *Сядьте, пожалуйста, все вместе в круг. Сейчас я буду передавать по кругу пакет. Представьте, что в нем можно найти какой угодно музыкальный инструмент. Каждый из вас должен "достать" из пакета какой-нибудь свой инструмент. Найдите себе тот инструмент, который вам интереснее и который вы хотели бы послушать.*

Подождите, пока все дети "возьмут в руки" свой воображаемый инструмент.

*Теперь каждый из вас должен будет показать нам, как работает его инструмент. Для этого надо руками изобразить, как играют на этом инструменте, а голосом — какой звук он издает. Остальные дети должны будут понять, на каком инструменте вы играете.*

Когда все инструменты будут угаданы, Вы можете попросить детей сыграть всем вместе на своих воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

## 61

**Солнце, вода, дом.**

*ИГРА 27 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра формирует у детей языковую ловкость и находчивость.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Я подобрала для вас три слова, а именно: солнце, вода и дом. Можете ли вы написать предложение, в котором встречались бы эти слова? Например, такое: "Когда светит солнце, в доме нет воды". Постарайтесь составить одно предложение, которое звучит разумно, и одно, которое выглядит смешно. На это у вас есть пять минут.*

*Теперь разойдитесь по четверкам и прочтите друг другу свои предложения. Послушайте, что придумали другие, и решите, какие предложения особенно комичны. (5 минут.)*

*Оставайтесь сидеть в группах. Пусть каждый назовет свои три слова, из которых, наверное, будет очень сложно составить одно предложение, например: молния, вчера, никогда. Все, поразмыслив, записывают в течение пяти минут варианты предложений. Потом вы обменяетесь идеями.*

## 62

**Живые картинки**

*ИГРА 28 (с 6 лет)*

**Цели:** И маленькие, и большие дети любят эту игру, которая опирается на повседневный опыт и дает возможность участникам двигательной и эмоциональной разрядки и "повалить дурака". Вы можете ее проводить в любое время в качестве творческой паузы, при этом Вы научите детей невербальным способам общения.

**Инструкция:** *Разбейтесь на пары. Сейчас я скажу вам, кем вы будете (к примеру — детьми, которые увлеченно наблюдают в цирке за артистами). Ничего не говоря, вы должны показать, кто вы и что вы делаете. Вы можете двигаться и издавать различные звуки, но, пожалуйста, ничего не говорите при этом. Изображать звуки вы можете голосом, телом (когда вы, например, хлопаете в ладоши) или какими-нибудь предметами из класса. Заметьте при этом — надо сохранить в тайне то, что вы изображаете, чтобы другие дети сами догадались об этом. У вас есть пять минут, чтобы потихоньку посоветоваться друг с другом о том, как вы будете обыгрывать отведенные вам роли.*

Потихоньку расскажите каждой группе их сценку:

— Мама или папа будят тебя утром, а ты ужасно не выспался.

— Ты встречаешь подругу, и вы начинаете ссориться.

— Ты ругаешься с мамой (папой).

— Ты утешаешь своего грустного друга (свою подругу).

— Ты стоишь со своей подругой (другом) перед дверью помещения, в которое вам ни в коем случае нельзя заходить.

— Милиционер делает тебе предупреждение, потому что ты едешь по проезжей части улицы, а не по специальной велосипедной дорожке.

Проследите за тем, чтобы пары смогли подготовиться, не мешая друг другу. Пройдитесь по классу и при необходимости помогите группам. Затем пары демонстрируют свои сценки. Иногда сцену бывает необходимо повторить, чтобы все дети могли понять замысел.

## 63

Если Вы повторяете эту игру, то воспользуйтесь сценками, которые охотно придумают сами дети. Позже могут быть разыграны сцены, требующие трех или более актеров.

**Анализ упражнения:**

- Что было для тебя труднее всего?
- Насколько легко в вашей паре шла подготовка?
- Какие шарады понравились тебе больше всего?
- Боялся ли ты выглядеть по-дурачки?
- Бывает ли, что ты с удовольствием дурачишься?
- Какие звуки, по твоему мнению, особенно удались?

*Необычный, рассказ*

*ИГРА 29 (с 10 лет)*

**Цели:** Если Ваши дети с удовольствием фантазируют и любят импровизацию, то эта игра им понравится. Дети должны доверять друг другу и не бояться показаться смешными, если им надо сказать или спеть что-то, сочиненное ими самими. Возможно, для этого необходимо предварительно подготовить их. Подготовка может быть такая: можно, например, дать детям два гласных и три согласных звука и предложить подумать, как из этих звуков можно составить множество слов разной длины. Потом дети могут начать составлять из придуманных ими самими слов предложения и читать их вслух.

Это по-настоящему творческая и увлекательная игра.

**Материалы:** Для каждого ребенка понадобится маленькая карточка с описанием любой обыденной ситуации, например: "На твоем велосипеде появилась вмятина"; "У тебя болит ухо"; "Ты покупаешь себе пирожное"; "Тебе сделали прививку"; "Ты сидишь за домашним заданием"; "Ты смотришь футбольный матч" и т.д.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам одну остроумную игру. Садитесь все вместе в круг, и пусть каждый возьмет из коробочки карточку. На карточках написаны разные ситуации, которые случаются в жизни. Прочтите, что написано на вашей карточке. Затем кто-то из вас выходит на середину и показывает нам, что написано на его карточке. Для этого можно делать разные движения, "говорить" ногами и руками, но нельзя пользоваться нашим нормальным языком. Можно и нужно использовать какие-нибудь придуманные слова, половину из них говорить, половину — петь. Другие должны угадать, что показывает этот ребенок. Как только ситуация будет разгадана верно, в круг выходит следующий и т.д.

65

*Истории из мешка.*

*ИГРА 30 (с 6 лет)*

**Цели:** Дети охотно сами выдумывают истории. В этой игре им к тому же помогут предметы, которые они найдут в "волшебном мешке". У детей развивается воображение, ловкость и умение думать в заданном направлении.

**Материалы:** Большой тряпочный мешок, в котором для каждого ребенка приготовлен какой-нибудь предмет повседневного пользования.

**Инструкция:** Я принесла вам большой мешок, в котором множество разных вещей. Каждый из вас может один раз засунуть туда руку и что-нибудь достать...

Теперь разойдитесь по двое и придумайте историю, в которой были бы задействованы оба ваших предмета. У вас пять минут времени. После этого каждая пара расскажет нам свою историю.

Когда Вы будете повторять эту игру, можно попросить детей не только рассказать, но и разыграть их историю.

Другой вариант можно предложить детям постарше: группы по четыре человека придумывают истории со своими предметами и показывают в стиле импровизационного театра.

**Анализ упражнения:**

- Нравится ли тебе играть с другими детьми?
- Интересный ли предмет ты выловил из "волшебного мешка"?
- Тебе доставило удовольствие придумывание истории?
- Какая история показалась тебе особенно замечательной?
- Есть ли кто-нибудь, кто рассказывал тебе подобную историю?
- Что тебе нравится больше — прочитанная или рассказанная история?

66

### *Четыре двери* ИГРА 31 (с 10 лет)

**Цели:** Эта игра предназначена для более старших детей. Они здесь могут обратиться к волнующим их вопросам в настоящем, могут вспомнить прошлое или заглянуть в будущее. В конце игры опыт воображаемого путешествия используется как основа для творческого сочинения.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку, по-возможности — аудиокассета с записью спокойной музыки.

**Инструкция:** *Сядьте поудобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вздох...*

*Представь себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами... Прямо перед тобой дверь... На ней написано: "Прошлое". Ты читаешь надпись. Осмотри дверь получше, но не открывай пока ее... (20 секунд.) Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену... Там ты видишь дверь, на которой написано: "Настоящее". Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее... (20 секунд.) Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: "Будущее". Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая... (20 секунд.) Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь... Там написано: "Неизвестное". Осмотри внимательно последнюю дверь... Подумай немного о том, что могло бы быть за каждой из этих дверей. (30 секунд.)*

*Реши теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть... Когда ты будешь готов, подойди к двери и ты заметишь, что она не захлопнута. Открой ее... Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой... Если ты верно нашел дверь, то аккуратно проходи туда. Найди маленький фонарь, которым ты сможешь пользоваться, если понадобится. Ты можешь везде походить и делать все, что тебе захочется... Насладись этими приключениями в течение следующих пяти минут.*

*Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я досчитаю до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Десять... девять... восемь... и т. д. Осмотри теперь в помещении. Хотел бы ты кому-то из нас рассказать, что ты пережил за дверью?*

*Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью. Возможно, ваши заметки будут выглядеть как рассказ о сне, возможно — как история или, может быть — как документальный репортаж. Для этого у вас есть двадцать минут.*

Потом Вы можете давать детям возможность снова "открывать двери", например, чтобы "предвидеть" какие-то вещи: историческое событие или новые технологические перевороты.

#### **Анализ упражнения:**

- Насколько отчетливо ты видел картинки в месте, которое выбрал себе?
- Как ты себя ощущал при этом?
- Что было самым интересным для тебя?
- Какую дверь ты выбрал?
- Узнал ли ты при этом что-нибудь важное?
- Какая история понравилась тебе больше других?

### **Глава 3** **Доверие** **поезд**

#### ИГРА 32 (с 6 лет)

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

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

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

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

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

70

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

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

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

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

71

#### **Анализ упражнения:**

— Как ты чувствовал себя в качестве Локомотива?

— Каким образом ты ощущал, что "ведешь целый поезд"?

— Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?

— Чувствовал ли ты себя надежно, идя за Локомотивом, и верил ли ты Деревьям, когда они тебя предупреждали об опасности?

— Кем тебе больше нравится быть — Локомотивом или Вагоном?

*Слепой полет*

*ИГРА 33 (с 6 лет)*

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

**Материалы:** Липкая лента, повязка, маленькое шерстяное одеяло.

Инструкция: *В начале нашей игры я хотела бы рассказать вам небольшую историю. Летел однажды ночью один маленький самолет, и хотел он приземлиться на аэродроме. Ночь была очень темная, и света на аэродроме не было. К счастью, в центре управления был в это время сын авиадиспетчера — Чарли. Он заметил самолет на экране радара. Чарли быстро подошел к переговорному устройству и сказал пилоту, в каком направлении ему надо лететь, чтобы точно попасть на посадочную полосу. Пассажиры самолета очень обрадовались, что смогли точно приземлиться. Они благодарили Чарли за такую важную помощь.*

*Я хотела бы предложить вам игру, в которой будет все точно также. Один из вас будет Чарли, а другой — Летчиком, ведущим самолет ночью на посадку. Пилот надевает повязку на глаза. Чарли командует Самолетом, направляя его от одной стороны помещения к маленькому одеялу, лежащему на другой стороне. "Посадочную полосу" мы разметили липкой лентой. Чарли руководит Самолетом только таким образом, что говорит, куда надо лететь. Часть из вас может встать справа, а часть — слева от "взлетно-посадочной полосы". Вы будете жилистыми Домами и Деревьями.*

Потренируйтесь всей группой на понимание указаний Чарли. Пусть дети будут позади Вас, чтобы вы все смотрели в одном направлении, и диктуйте: один шаг влево; сейчас шаг вправо; два назад и



должны продемонстрировать, что при этом следует делать самим детям. Встаньте в самом начале "взлетно-посадочной полосы" и рядом поставьте ребенка, который будет Диспетчером: таким образом мы обойдем проблему зеркального изображения. Делайте только те шаги, которые говорит ребенок, но оставьте для уверенности глаза открытыми.

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

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

#### **Анализ упражнения:**

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

#### *Аэробус*

*ИГРА (с 6 лет)*

**Цели:** В игре "Аэробус" дети работают небольшими группами и должны действовать очень согласованно — ведь Маленькому аэробусу надо придать чувство уверенности и плавного полета. Когда Маленький аэробус почувствует, что он может доверять несущим его детям, он закроет глаза и насладится полетом.

**Материалы:** Шерстяное одеяло.

*Инструкция: Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким аэробусом? Остальные ребята класса будут помогать Аэробусу "лететь". Хорошо, Петя, ты — первый Аэробус, который должен "лететь". Ложись животом вниз на одеяло и разведи руки в стороны как крылья самолета. Теперь я хотела бы, чтобы с каждой стороны Аэробуса встало по одному человеку. Присядьте и просуньте руки под его ноги, живот и грудь. Один из вас должен медленно сосчитать до трех, и тогда все сообща встанут и поднимают Аэробус с поля... (Подождите, пока дети поднимут Самолет.)*

*Так, теперь можно потихоньку поносить Самолет по нашему помещению. Когда Петя будет совсем уверенно себя чувствовать, он закроет глаза. Пусть Самолет совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на одеяло.*

Когда Аэробус "летит", Вы можете комментировать его "полет" и обращать особое внимание на аккуратность и бережное отношение детей к водящему. Затем другие дети играют эту роль. Вы можете попросить Аэробус самому выбрать тех, кто его понесет. Когда Вы увидите, что у детей все получается хорошо, то можно будет "запустить" два Аэробуса одновременно.

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты чувствовал себя в качестве Аэробуса?
- Доверял ли ты тем, кто тебя нес?

- Когда ты начал чувствовать себя уверенно?  
Как ты чувствовал себя в качестве Носильщика Аэробуса?

- Согласованно ли работали Носильщики?  
Кому из детей ты охотно доверишь нести себя?

*Мой друг — дерево*

*ИГРА 35 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра особенно важна для ребенка, который чувствует себя не включенным в группу —

это может быть для него значительным опытом. В игре вся маленькая группа работает на то, чтобы один ребенок получил, как подарок, удивительно прекрасное переживание. Пожалуйста, не принуждайте никого участвовать в этой игре!

**Инструкция:** *Каким должен быть человек, чтобы вы ему поверили? К каким людям вы вообще питаете доверие? А к каким вы испытываете недоверие? Знакомо ли вам такое: сначала вы не доверяли кому-то, были недоверчивы, а позже появилось доверие? Только ли к людям мы испытываем чувство доверия? Можем ли мы доверять и животным тоже? А растениям? Камням? Земле?*

*Перед началом следующей нашей игры я хотела бы рассказать вам короткую историю... Жила-была в одной маленькой деревне девочка. Звали ее Катя. Каждый день она играла со своими подружками в занимательные игры. Под конец одного длинного дня она так устала от множества игр, что легла спать под величественным и прекрасным старым деревом. Через несколько секунд она уже уснула. Старое дерево очень любило Катю, так как она часто с ним разговаривала. И оно захотело сделать уснувшей Кате чудесный подарок. Нежно опустило оно свои могучие ветви, приподняло ими девочку и стало покачивать ее потихоньку так, что Кате начали сниться удивительные сны... Все страхи от нее отступили, она чувствовала вокруг себя надежную защиту и доверяла ей... Благодаря этим волшебным мягким покачиваниям она во сне попала в свою любимую страну, где всегда светит солнце, и где дети никогда не ссорятся... Когда пришло время ужина, старое дерево бережно опустило девочку на мох и пощекотало ее тоненькой веточкой по носу так, что она проснулась. И потом Катя всегда помнила об этом прекрасном переживании.*

*Кто из вас хотел бы быть Катей? Хорошо, Саша, ты первый ребенок, которому будет также хорошо. Ложись, пожалуйста, на спину и закрывай глаза. Разведи руки в стороны, ноги вместе. Теперь нужно восемь детей, которые будут Ветвями дерева. Встаньте по четверо с каждой стороны "уставшей девочки"... Ветви, вам надо подсунуть свои*

77

*руки ладонями вверх под Сашины ноги и спину. Я буду держать Сашину голову. Я досчитаю до трех, и Ветви медленно встают с пола и, когда они встанут, мы будем очень тихо вместе напевать песню слабого ветерка. Мы представим себе, что ветерок тихо покачивает ветки туда-сюда так, что Саша чувствует себя, словно на качелях. (Ветви должны покачивать ребенка в медленном темпе. 60 секунд.)*

*А теперь мы хотим аккуратно положить Сашу снова на пол. Держите руками голову и плечи Саши. Ветви медленно опускают руки вниз. Один из вас может быть теперь тоненькой Веточкой, которая разбудит ребенка, и он радостно и бодро побежит домой.*

Предоставьте возможность другому ребенку вслед за этим "покачаться на дереве". При этом будет хорошо, если ребенок сам выберет для себя тех, кто будет Ветвями.

#### **Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был в роли Уставшего ребенка?
- Были ли Ветви бережны с тобой?
- Чувствовал ли ты себя уверенно?
- Что ты чувствовал, когда был Веткой?
- Охотно ли ты укачивал Уставшего ребенка?
- Почему плавное покачивание дает нам такое чудесное переживание?

#### *Путь доверия*

*ИГРА 36 (с 6 лет)*

**Цели:** Это классическая игра для всех возрастных групп. Она укрепляет доверие внутри группы, а также развивает любознательность и тактильное восприятие. Ребенок — "поводырь" может экспериментировать со своей ролью, при которой он частично берет ответственность на себя, а частично — отдает своему партнеру. Между двумя детьми, играющими в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. В помещении должно быть достаточно места и множество интересных объектов, чтобы их можно было потрогать, чтобы они при этом пахли или издавали звуки. Очень хорошо проводить эту игру в теплое время года на улице.

79

**Материалы:** Маленький колокольчик и для каждого второго ребенка — повязки для глаз.

Инструкция: *Разойдитесь по двое. Я хочу вам предложить игру, которая называется "Путь доверия". Заключается она в следующем: один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий — ты должен провести "слепого" ребенка по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Время от времени делай паузу, чтобы твой товарищ смог потрогать различные вещи: большие и маленькие, гладкие и шероховатые. Ты можешь провести его к месту, где предмет издает звук или запах. Только ничего не говори при этом. Через пять минут я позвоню колокольчиком — тогда вы поменяетесь ролями. А еще через пять минут я позвоню еще раз — и тогда вы возвращаетесь обратно в круг, и мы поговорим о том, что вы пережили во время прогулки. Перед началом договоритесь с партнером, как он вас будет вести: за руку или как-то по-другому.*

Для старших детей Вы можете удлинять интервалы до десяти минут.

**Анализ упражнения:**

- Как ты чувствовал себя, когда был "слепым"?
- Вел ли тебя твой "поводырь" бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Нашел ли ты что-нибудь любопытное, что интересно потрогать, понюхать или послушать?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Старался ли ты привести своего партнера к тем местам, где ему точно что-то понравилось бы?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

80

*Музыкальные пальчики*

*ИГРА 37 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта замечательная игра поможет Вам еще больше сблизить детей, если в классе уже установилась хорошая доверительная атмосфера, и ребята не конфликтуют. Эта игра дает детям новое впечатление от музыки.

**Материалы:** Одно шерстяное одеяло и записи коротких произведений легкой музыки.

Инструкция: *Хочет ли кто-нибудь из вас, чтобы его немножко побаловали? Отлично, Федя, ложись, пожалуйста, на спину на одеяло. Теперь мне нужно девять человек, которые готовы немного побаловать Федю. Присядьте на колени вокруг Феди — четверо с одной стороны, четверо с другой, и один в изголовье. Я сейчас включу плавную, успокаивающую музыку. А вы пока положите легонько свои пальчики Феде на лоб, плечи, руки и ноги. Федя, ты можешь закрыть глаза и очень спокойно так лежать. Когда начнется музыка, начинайте постукивать очень нежно кончиками пальцев по Феде. Пожалуйста, ничего не говорите при этом, а вот если у Феди возникнет какое-нибудь желание, он может сказать о нем. Может быть, он захочет, чтобы вы постукивали по-другому или перестали бы это делать... (1-2 минуты.)*

*Теперь уберите руки. Федя, ты можешь снова открыть глаза.*

Подайте лежащему ребенку руку и проводите его в какое-нибудь укромное местечко в классе, чтобы он смог лучше пережить полученный опыт.

**Анализ упражнения:**

- Как ты чувствовал себя, когда тебя баловали?
- А когда ты сам баловал других?

81

*Слепой танец*

*ИГРА 38 (с 6 лет)*

**Цели:** Это хорошая игра, воспитывающая доверие друг к другу, в которой дети двигаются под музыку.

**Материалы:** Аудиокассета с записью легкой инструментальной музыки и повязки на глаза для половины детей.

**Инструкция:** *Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом по классу под легкую музыку. (1-2 минуты.) Теперь поменяйтесь ролями. Помогите другому ребенку завязать повязку.*

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно на пол и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается

повторить эти движения, не отпуская рук, в течение 1-2 минут. Потом дети меняются ролями.

**Анализ упражнения:**

- Как тебя вел в танце твой зрячий партнер?
- Чувствовал ли ты себя с ним уверенно?
- Вел ли ты своего невидящего партнера так, что тому было приятно?
- Тебе было лучше танцевать с открытыми глазами или с закрытыми?
- Что больше тебе понравилось: танцевать в классе или танцевать сидя?

82

*Испуганный ежик*

*ИГРА 39 (с 6 лет)*

**Цели:** Это очень хорошая игра на доверие. Один ребенок идентифицируется с испуганным ежиком, свернувшимся клубком. Партнер пытается словами и соответствующими жестами успокоить ежика и заслужить его доверие. Дети имеют возможность почувствовать, что необходимо для возникновения доверия.

**Инструкция:** Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Пожалуйста, разойдитесь по двое. Один из вас будет сейчас Ежиком, который сильно испугался собаки. Другой будет успокаивать Ежика. Кто из вас хотел бы быть Ежиком?

*Ежик, ляг на пол и свернись калачиком — так делает настоящий еж, когда пугается. Представь себе, что ты еще очень маленький ежик, у тебя совсем мало опыта, а тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать — тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот...*

*К счастью, тебе на помощь пришел ребенок, который отозвал собаку. Но ты еще не знаешь, кто такие дети, и не знаешь, что они могут быть очень милыми. Ты недоверчив, потому что не знаешь, что тебе ожидать от этого ребенка. Тот, кто играет роль Ребенка, пусть подсядет к Ежику на пол... Сначала ты можешь тихонечко поговорить с Ежиком. Его ушкам будет приятно после громкого лая собаки услышать тихий нежный голос. Скажи ему, что окажись ты на его месте —*

*ты тоже испугался бы. Скажи ему, что он может тебе доверять. Потом ты можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, Ежик тебя не уколёт. Попытайся и руками показать Ежику, что ты к нему очень хорошо относишься. Если ты будешь терпелив, то, может быть, ты увидишь, как он очень медленно разворачивается. Поговори с ним еще — и обнаружишь, что он расслабился и раскрылся. Я хотела бы, чтобы Ежик действительно почувствовал, можно ли доверять партнеру. Если ты чувствуешь, что Ребенок очень осторожен с тобой и дружелюбен, то ты можешь потихоньку раскрываться. (30 секунд.*

83

Дайте всем Ежикам раскрыться.) Теперь поменяйтесь местами, пусть ваш партнер будет испуганным Ежиком.

Повторите основные правила игры. Когда все Ежики раскроются, партнеры должны поговорить друг с другом.

*Поговорите о том, что вы чувствовали. Были ли все дети достаточно осторожны? Как Ежик понял, что может доверять Ребенку? (1 минута).*

**Анализ упражнения:**

- Что ты сам делаешь, когда внезапно что-то тебя сильно пугает?
- В каких еще ситуациях ты ведешь себя подобно ежику?
- Как ты показываешь что ты "закрылся"?
- Как ты замечаешь, что другие дети или взрослые "закрылись", чтобы защитить себя?
- Что должен сделать другой, чтобы ты ему смог доверять?
- Как ты себя чувствовал, когда был Ежиком?
- Что ты испытывал, когда был Ребенком, который помогает Ежику?
- Помогал ли ты когда-нибудь животному в беде?

*Создание статуи*

*ИГРА 40 (с 8 лет)*

**Цели:** В этой игре ребята работают по трое. Двое из них — Скульпторы, а третий — "кусок мрамора", из которого будет сделана Статуя. Для того чтобы получилось настоящее

"произведение искусства", необходимо полное взаимопонимание и сотворчество Скульпторов. Они должны побеспокоиться о том, чтобы Статуя стояла уверенно и в конце работы стала настоящим "произведением искусства".

*Инструкция: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — "большим куском мрамора". Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Ребенок, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят ее на ноги. Потом вы можете позвать меня, чтобы я могла полюбоваться этим "произведением".*

Поскольку все не смогут закончить работу одновременно, то освободившимся детям Вы можете дать роль публики, чтобы они вместе с Вами осматривали "произведения искусства". Попросите детей, которые были Статуями, хорошенько запомнить свою форму, чтобы потом они могли показать ее всему классу. Когда все фигуры будут готовы, Вы можете походить по "мастерским" и рассмотреть каждую Статую отдельно. Позже повторите эту игру, чтобы дети могли сыграть в ней разные роли.

#### **Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был Статуей?
- Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?
- Доверял ли ты Скульпторам?
- Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?
- Что ты чувствовал, когда был Скульптором?

85

Доставила ли тебе удовольствие работа с "мрамором"?

- Легко ли тебе было работать с твоим напарником?

Ты доволен Статуей, которая у вас получилась?

- Какая Статуя понравилась тебе больше всех?

*Волшебный круг*

*ИГРА 41 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый ребенок желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

**Инструкция:** *Все закройте, пожалуйста, глаза...*

*Представь себе, что ты совсем малыш, примерно трех лет, и ты хочешь с каменной стены прыгнуть на руки взрослому. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый: твоим папой, мамой, дедушкой или бабушкой, твоим старшим братом? Посмотри со стены на человека, который должен будет тебя поймать. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослому? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...*

*Теперь снова открывайте глаза и расскажите, что вы испытывали. Почему вы смогли довериться этому взрослому? Откуда пришло к вам мужество? Что вы чувствовали, когда летели по воздуху? Какого взрослого выбрал каждый из вас?*

*Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Я покажу вам, как в нее играть...*

*Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? Хорошо, Оля, дальше мы делаем вот что: становись в центр точно по середине, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите*

руки на уровень груди. Когда Оля падает в вашу сторону, вы должны ее поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, Оля захочет упасть в другую сторону, и там ее надо тоже поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны. (1 минута). Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-нибудь замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в "волшебный круг". Было бы очень хорошо, если бы каждый ребенок имел возможность сам подобрать для себя участников "волшебного круга". Чаще всего бывает достаточно, если круг составлен из 4-5 детей. Спросите ребенка в центре, не хочет ли он закрыть глаза? Пообещайте не участвовавшим в игре детям, что потом они тоже смогут побывать в кругу.

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал в центре круга?
- Каких детей ты выбрал для своего круга?
- Откуда ты знаешь, что этим детям ты можешь доверять?
- Что для тебя было самым трудным?
- Пробовал ли ты закрыть глаза?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга?
- Было ли тебе трудно удерживать ребенка, который был в центре?
- Хорошо ли вы справились со своей задачей все вместе?
- Хотел ли бы ты сам пойти в середину круга?

88

*Доверие и поддержка*

*ИГРА 42 (с 9 лет)*

**Цели:** Если дети уже приобрели опыт доверия в игре "Волшебный круг", то можно попробовать поиграть с ними в эту игру. Для нее требуется объединение детей в группы по три человека. Однако, необходимо продемонстрировать игру до того, как дети начнут играть в тройках. Решите, пожалуйста, сами, готовы ли дети к этой игре, так как для этого необходима ответственность и предельная сосредоточенность.

**Инструкция:** *Я хотела бы вам предложить игру, которая называется "Доверие и поддержка". В этой игре очень важно, чтобы все могли положиться друг на друга — подобно акробатам в цирке, когда они прыгают с трапеции на руки своим партнерам. Чтобы вы лучше поняли, как мы будем играть, давайте один разок посмотрим. Мне нужны три добровольца, один из них будет падать, а двое — ловить. Тот, кто будет падать, встает где-то в полуметре от двух других и поворачивается к ним спиной. Он стоит очень прямо и как бы затвердевает. Руки он разводит в стороны. Те, кто ловят, расставляют ноги, чтобы занять самое устойчивое положение, и держат руки перед собой. Когда ребенок начинает падать назад, те, кто ловят, должны как можно скорее подставить свои руки, чтобы затормозить его падение. И затем медленно вернуть ребенка в исходное положение. Все ли понятно?*

*Хорошо, тогда попробуйте показать нам, как это происходит. Давайте еще раз...*

*Чувствуете ли вы себя настолько уверенными, чтобы слегка увеличить расстояние между падающим и теми, кто ловит? А теперь покажите нам, как вы сможете это сделать, если поменяетесь ролями.*

Когда все дети поймут, как надо играть, они могут разбиться на тройки и попробовать.

*Начиная играть, соблюдайте два правила: тот, кто падает, должен развести руки в стороны, а те, кто ловят, должны очень внимательно следить за тем, чтобы вовремя подхватить его.*

л»

89

*Поменяйтесь местами так, чтобы каждый мог попробовать упасть. Нет ничего страшного в том, что сегодня кому-то не захочется участвовать в игре. Возможно, у него появится желание потом, когда мы будем повторять игру.*

С десятилетними и еще более старшими детьми, у которых эта игра хорошо получается, можно попробовать также игру "Колыбель доверия". В этом варианте ребенок стоит между двумя товарищами, которые его ловят. Он качается между ними, как стрелка метронома, дети сначала должны стоять очень близко друг к другу, а потом расстояние между ними можно будет

понемногу увеличивать.

**Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда ловил товарища?
- Вы с партнером согласовано работали?
- Был ли ты уверен, что сможешь удержать падающего?
- Что ты чувствовал при падении?
- Потребовалось ли тебе мужество?
- Хорошо ли тебя ловили?
- Когда мы будем играть еще раз, кого ты выберешь для того, чтобы тебя ловили?

*Танцующий дервиш.*

*ИГРА 43 (с 10 лет)*

**Цели:** В этой игре, довольно необычной, необходимо действительно большое доверие между участниками. Она подходит для группы, участники которой хорошо знакомы и испытывают доверие друг к другу. Танцующему дервишу потребуется много мужества, чтобы не бояться головокружения и доверить себя товарищам. В конце игры необходимо уделить достаточно времени обсуждению пережитого совместного опыта.

**Материалы:** Аудиокассета с музыкальной записью (медленный вальс); большое количество одеял, из которых в одном углу комнаты будет сооружено удобное "ложе" дервиша.

*Инструкция: Встаньте, пожалуйста, все в один большой круг, плечом к плечу. Кто хотел бы сейчас испытать необычные переживания, пусть встанет в центр круга.*

*Он сейчас будет Танцующим дервишем. Когда зазвучит музыка, Танцующий дервиш начинает непрерывно кружиться на месте. Вы уже знаете, что при этом происходит. Когда мы кружимся на одном месте с закрытыми глазами, то у нас начинает кружиться голова, и мы теряем равновесие. Задача тех, кто стоит в кругу — уберечь Дервиша от падения. Как только вы увидите, что Дервиш теряет равновесие, то трое или четверо из вас должны выпрыгнуть из круга и поддержать Дервиша. Потом они должны отнести его на приготовленное нами ложе. Во время танца Дервиша все молчат. Кто хочет быть Дервишем?*

Поскольку эта игра требует большой сосредоточенности и так как обсуждение результатов должно происходить в спокойной обстановке, то лучше будет, если только двое детей за одну игру смогут быть Дервишами. Позже вы сможете повторить ее.

**Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был Дервишем? i
- Был ли ты уверен в том, что другие тебя поддержат?
- Когда ты чувствовал себя наиболее уверенно?

**91**

- Что было для тебя самым трудным?
- Что ты чувствовал, стоя в кругу?
- Боялся ли ты, что Дервиш может упасть?
- Довелось ли тебе подхватывать Дервиша?
- Почему Дервиш иногда терял равновесие?
- Какой была бы игра, если бы Дервиш не закрывал глаз?
- Знаешь ли ты что-нибудь о танцах настоящих дервишей?
- Знаешь ли ты другие танцы, которые изменяют сознание танцующего?
- Почему для этой игры нужно хорошо друг друга знать?
- Хотелось бы тебе побывать в роли Танцующего дервиша?

*Бег с препятствиями*

*ИГРА 44 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра требует большой сосредоточенности, поэтому не стоит проводить ее больше двух раз подряд. Для проведения этой игры необходимо, чтобы в группе была доверительная атмосфера. А водящему в этой игре потребуется много мужества. В конце игры водящего ждет награда — он выдержит испытание на доверие и не будет оставлен другими в беде. Детям очень нравится эта игра.

**Материалы:** Повязка на глаза для водящего.

*Инструкция: Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями.*

*Но к счастью — не молчаливыми: как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его.*

Пройдитесь между Препятствиями и объясните, что нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только Вы отошли от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому Вы приближаетесь.

*Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться. Я тоже буду внимательно присматривать за тем, чтобы водящий не ударился о стенку или мебель. Кто хочет попробовать первым — идти, не видя Препятствий, "опираясь" только на их голоса?*

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал, когда был водящим?
- Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе?
- Удостоверился ли ты в этом в течение игры?
- Было ли тебе в какой-то момент не по себе?
- Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

93

*Одержи равновесие*

*ИГРА 45 (с 8 лет)*

**Цели:** Эта игра способствует развитию чувства доверия участников друг к другу и формированию в группе атмосферы взаимной поддержки. Когда дети пытаются удержать равновесие, поодиночке или в парах, им становится очевидно, что для этого необходимо постоянно вносить некоторые коррективы в положение своего тела. При этом надо быть очень собранными и внимательными.

**Инструкция:** *Кто из вас хотя бы раз балансировал, стоя на стволе дерева? Кто из вас хотя бы раз балансировал, стоя на высокой каменной стене? Видели ли вы в цирке акробата, который идет по тонкому качающемуся канату? Когда мы так балансируем, нам надо быть очень внимательными и все время двигать руками и телом так, чтобы удержать равновесие.*

*Встаньте, пожалуйста, так, чтобы не мешать друг другу, и приподнимите одну ногу.*

*Покажите мне, как вы можете не терять равновесия, помогая себе движениями рук и тела.*

*Объединитесь в пары и встаньте лицом друг к другу. Возьмите друг друга за руки или за локти.*

*Присядьте немножко, а затем вернитесь в исходное положение, так чтобы вес одного партнера уравновешивал положение другого...*

*Попробуйте другие положения, в которых надо уравновешивать друг друга: держитесь друг за друга только одной рукой, скрестите руки, попробуйте присесть и встать, держа спину прямо...*

*Теперь сядьте на пол друг против друга. Возьмитесь за руки и изобразите работу пилы...*

*Теперь развернитесь и сядьте спиной к спине. Попробуйте вместе встать, опираясь только на спину партнера. Как только вам удастся встать, попробуйте таким же образом сесть.*

*Повторите это несколько раз...*

*Сейчас разойдитесь по четыре человека. Двое становятся рядом, плечо к плечу. Двое других прислоняются к ним спиной. Пары со-*

94

*прикасаются друг с другом лишь спинами. Сядьте в таком положении вместе на пол, а затем попытайтесь встать.*

Возможно, для того чтобы игра проходила успешно, детям нужно будет сцепиться руками и ввести сигнал, обозначающий начало приседания.

*Щепки на реке*

*ИГРА 46 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра создает спокойную, полную доверия атмосферу. Дети сами могут решить, как они в качестве Щепок будут "двигаться по воде": медленно или быстро. Дети, которые будут Водой, должны потренироваться приостанавливать и направлять самые разные Щепки.

**Инструкция:** *Встаньте в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что вы все вместе — Вода одной реки. По реке сейчас "поплывут" Щепки. Один ребенок отправится сейчас в путь по реке как первая Щепка. Он сам решит, как он будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А Вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, Щепка*



*"поплывет" не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой Щепке помочь найти дорогу. Может быть, Щепка оставит глаза открытыми и будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, то она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая Щепка. Она встает напротив первой, и тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют ее. И так, неспешно, Река будет блуждать по классу, пока все дети не проплывут по Реке, изображая Щепки. Все ли понятно?*

#### **Анализ упражнения:**

— Что ты чувствовал, когда был Щепкой?

— Что ты чувствовал, когда был Водой?

96

## **Глава 4**

Сочувствие

Скульптор

ИГРА 47 (с 8 лет)

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

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

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

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

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

*Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые*

4

98

*руки, ноги, усталую голову. Учтите, что "статуя" не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.*

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

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

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

*Разойдитесь по четверкам, встаньте так, чтобы вы могли видеть друг друга. Я хочу, чтобы вы изобразили, как могут меняться чувства. У вас есть минута времени, чтобы попробовать показать такие изменения. Например, сначала вы показываете, что вы устали, а затем*

*усталость покидает ваше тело, и вы выглядите все бодрее и бодрее. (1 минута).*

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

*Многоликость чувств*

*ИГРА 48 (с 10 лет)*

**Цели:** Очень важно, чтобы дети как можно раньше научились понимать свое окружение. Ведь чувства выражаются преимущественно не впрямую — словами, а опосредствованно — лицом, позой, движением, голосом. Когда дети научатся распознавать чувства другого, им будет легче идентифицировать себя с другой личностью. В этой игре дети учатся замечать чувства другого человека и связывать эти наблюдения с собственными переживаниями.

**Материалы:** Каждому ребенку понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

**Инструкция:** *Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Прочитайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (10 минут.)*

*Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)*

*Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)*

*Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:*

- как изменяется ваше лицо?
- как вы дышите?
- в каком состоянии находятся ваши мышцы?
- что вы ощущаете в теле?
- какие движения вы делаете при этом?

100

*— какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?*

*— что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?*

*Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)*

*Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)*

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки. (5 минут.)

**Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе заметить чувства другого человека?
- На что ты обращаешь особенное внимание — на звуки голоса, на движение, на выражение лица?
- Про кого из детей в классе ты можешь сказать, что тебе легко понимать, какое чувство он испытывает?
- Про каких детей ты можешь сказать, что тебе сложно угадать, какое чувство они испытывают?
- Насколько хорошо ты можешь оценить чувства учителя?
- Хорошо ли другие люди понимают твои чувства?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание помочь другим людям?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание уйти?
- Какие чувства тебе чужды или неприятны?
- Веришь ли ты, что животные (например, собаки) могут понимать чувства человека?
- Почему люди так часто скрывают свои чувства?

101

**Забота о животном.**

### ИГРА 49 (с 6 лет)

**Цели:** В этой игре у детей есть возможность идентифицироваться с существующим или воображаемым домашним животным, о котором они должны заботиться. Такое вхождение в жизнь иного существа развивает у детей способность к сочувствию.

**Инструкция:** *Думали ли вы когда-нибудь о том, что для вас в жизни самое необходимое? А как вы думаете, что необходимо для жизни растению? А что — животному?*

*Мы все нуждаемся друг в друге. Все, что живет, нуждается в каких-то веществах или живых существах. Растениям нужна земля, чтобы они могли питаться. Яблоне нужны пчелы, чтобы опылить цветы. Нам нужен воздух, чтобы мы могли дышать... Назовите мне еще вещи, которые необходимы вам для чего-нибудь.*

*Теперь давайте подумаем, как наши домашние животные нуждаются в нас. Кто из вас заботится о домашних животных? Сейчас я хотела бы вам предложить одну воображаемую игру. Представьте себе, что в вас нуждается собака, кошка, птичка или хомячок.*

*Сядьте поудобней, закройте глаза и глубоко вдохните три раза...*

*Теперь представь себе, что ты больше не ребенок, а какое-нибудь твое собственное домашнее животное. Если у тебя нет дома животного, то представь себе то, которое ты охотно завел бы... Представь себе, какое оно на ощупь — собака... или кошка... или другой домашний зверек, который живет в вашем доме... Представь себе, что ты и есть этот зверек. Вот ты обходишь свой дом или клетку. Представь, каково это — сидеть в клетке в жаркий день, когда мех и так теплый. Как ты себя чувствуешь, когда у тебя жажда? Ты с удовольствием попил бы воды? Иди к своей миске. Есть там вода? Кто ее налил для тебя? А корм на месте? Кто тебя кормит, когда ты голоден? Наконец, кто-то пришел, чтобы тебя покормить. Ты нуждаешься в человеке, который дает тебе еду. Ты не можешь себе сам найти пропи-*

102

*вание и воду. Ты не можешь сам открыть кран или холодильник. Как домашнему животному тебе нужен и сам по себе человек — чтобы играть с ним, чтобы он тебя погладил и приласкал, чтобы он с тобой поговорил, погулял или выпустил из клетки... (30 секунд.)*

*Теперь подумай о том, что ты как домашнее животное делаешь для человека, который о тебе заботится. Как ты показываешь ему, что ты его любишь? Приглашаешь его поиграть? Мурлыкаешь ему прекрасные песни? Даешь ему себя потискать и погладить? Ты хороший друг?*

*А теперь ты снова ребенок, ты здесь... Возвращаясь назад, потянись немного. Открывай глаза и будь снова здесь, бодрый и свежий. Давайте теперь поговорим о том, как мы нуждаемся в наших домашних животных, а они — в нас.*

#### **Анализ упражнения:**

- Верить ли ты, что животные испытывают чувства?
- Почему люди ответственны за животных?
- Есть ли у вас домашнее животное, и кто за ним ухаживает?
- Ты хотел бы иметь дома животное?
- Что дают животные человеку?
- Что даешь ты пожилому человеку... своему другу... просто ребенку, такому как ты?
- Почему люди раньше, а порой и сейчас, верили, что некоторые животные священны?

### Благодарность

#### ИГРА 50 (с 9 лет)

**Цели:** Можно сказать, что сочувствие — другая сторона благодарности. Ребенку, который чувствует себя одиноким и лишенным заботы и внимания, достаточно трудно испытывать или высказывать сочувствие другим. Поэтому мы в этой игре обратим внимание детей на всех тех, кто в жизни относится к ним с сочувствием и заботой. Мы предложим детям всю их благодарность выразить в едином "благодарственном письме".

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Пожалуйста, подумай о человеке, который тебе помогает, делает для тебя то, что важнее всего для тебя, кто понимает тебя. Подумай обо всех этих взрослых и детях и сделай маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуй в середине листа кружок и напиши там свое имя. Потом нарисуй другие кружки и впиши имена людей, о которых ты подумал. Соедини свой кружок с этими кружками линиями. Напиши под каждым кругом, что этот человек для тебя сделал... Теперь напиши каждому из них по предложению, в котором ты*

его благодаришь...

Возьми новый лист бумаги и подумай, кого ты долгое время не благодарил. Напиши короткое письмо, в котором ты ему или ей скажешь, что ты очень рад, что он или она тебе помогают. Вырази ему (ей) словами свою благодарность...

Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом.

#### **Анализ упражнения:**

— Почему очень важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

104

Счастье

ИГРА 51 (с 6 лет)

**Цели:** Если большинство Ваших детей находятся в хорошем настроении, Вы можете провести эту игру, чтобы всем стало еще лучше и радостнее. Конечно, ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым — тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других.

**Материалы:** Бумага для рисования и карандаши каждому ребенку.

<\*

**Инструкция:** Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

Помогите детям рисовать символами и абстракциями.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать.

Запишите слова на доске и дайте детям продолжить эту запись. Если Вы работаете со старшими детьми, которые хорошо пишут сами, то можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа... Десятилетние могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: "Счастье — это...". Строки рифмовать не надо.

#### **Анализ упражнения:**

— Почему мы не можем все время чувствовать себя счастливыми?

— Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным?

105

— Когда ты испытываешь большое-большое счастье?

— Делаешь ли ты иногда что-то, что делает счастливым другого?

Давать и получать

ИГРА 52 (с 8 лет)

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

**Инструкция:** Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость — это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное — это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

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

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему

товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще большие расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, може-

107

те сказать своему партнеру: "Спасибо". Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

#### **Анализ упражнения:**

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

*Самоуважение*

#### **ИГРА 53 (с 8 лет)**

**Цели:** Детям будет гораздо легче идентифицировать себя с другими или понимать чужие мотивы и чувства, если им знакомо чувство собственной ценности. Дети не всегда умеют правильно истолковать реакции взрослых, поэтому причина некоторых поступков взрослых ими легко может интерпретироваться как унижение их человеческого достоинства. Снова и снова должны мы, взрослые, учитывая это, предоставлять им возможность почувствовать себя достойными и ценными.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошим? Как тебе показывает мама, что она считает тебя хорошим? Как папа показывает, что он тебя ценит? Можешь ли ты вспомнить день, когда кто-то другой счел тебя "абсолютно хорошим"? Можешь ли ты назвать кого-то, кого ты сам часто считаешь прекрасным человеком? Как должен чувствовать себя тот, кто думает, что он все делает неправильно и во всем виноват?

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните три раза глубоко-*

*Теперь отправься в своем воображении в то место, которое ты считаешь самым замечательным. Осмотри его как следует. Что ты видишь там? Что ты там слышишь? Как там пахнет? Что ты хочешь там потрогать? (15 секунд.)*

*Скоро ты увидишь двух человек, которые тебя ценят и уважают, которые радуются, когда ты с ними рядом, которые знают, каким ты можешь быть внимательным к людям и какой ты добрый... Посмотри вокруг и увидишь, как эти люди подходят к тебе, чтобы показать, что они тебя считают хорошим... (15 секунд.)*

*Послушай, что они тебе скажут... Если в этот раз никто к тебе не подошел из тех, кого ты знаешь, то ты можешь вообразить ко-*

109

*го-нибудь, от кого ты очень хотел бы такое услышать. Возможно, ты не увидишь его, а только услышишь его голос... (15 секунд.)*

*Поговори с человеком, который к тебе пришел. Поблагодари его за то, что он тебя так ценит, и спроси его, не расскажет ли он тебе о том, как он к тебе относится... (15 секунд.)*

*Теперь попрощайся с людьми, которые приходили к тебе, и подготовься к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянись и открой глаза... Теперь ты можешь рассказать нам о том, что ты пережил. Кто к тебе приходил? Что сказал тебе этот человек?*

Смог ли ты поблагодарить его за то, что он так относится к тебе? Кому ты скажешь сам, что ты ценишь его и считаешь его хорошим человеком? Как ты показываешь другим, что находишь их замечательными?

**Анализ упражнения:**

- Может ли кто-то, кого мы считаем хорошим, совершать ошибки?
- Многие ли люди нуждаются в том, чтобы другие считали их хорошими?
- Можем ли мы сами считать себя хорошими?
- Можем ли мы считать себя хорошими, зная, что совершаем ошибки?

**Дружба**

ИГРА 54 (с 6 лет)

**Цели:** Для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят с родителями. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

**Инструкция:** Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни — люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попросились со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

**Анализ упражнения:**

- Каких друзей ты видел?
- Видел ли ты своего лучшего друга?
- Что вы друг другу сказали?

**111**

- Почему эти друзья так ценны для тебя?
- Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?
- Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?
- Ревнуешь ли ты их иногда?

**Островок чувств**

ИГРА 55 (с 8 лет)

**Цели:** Поскольку открытое проявление чувств не принято в нашей культуре, мы учимся их прятать. И дети уже испытывают трудности в узнавании своих собственных чувств. Имеет смысл время от времени создавать "островок ярких чувств", куда дети могут как бы попасть в "отпуск", и где они могут прочувствовать, пережить и выразить всю возможную гамму чувств. Например, это возможно в данной игре.

<\*

**Материалы:** Много бумаги и цветные карандаши.

**Инструкция:** Разделитесь, пожалуйста, на две группы. В одной группе все будут Танцорами, в другой — Художниками. Затем Художники с Танцорами поменяются ролями. Танцорам я очень тихо скажу, какое чувство они должны показать. Художники не должны слышать этого. Они должны будут только внимательно наблюдать за тем, как двигаются Танцоры, а потом подобрать такую краску, которая отразит характер этих движений. А затем — нарисовать на

*бумаге линию, которая будет очень похожа на движения тел Танцоров.*

Танцорам необходимо достаточно свободного пространства. Перед ними сидят Художники за своими столами. Дайте Художникам на каждый эскиз три минуты времени.

*Можно начинать. Я шепотом говорю Танцорам, что они будут нам показывать.*

Соберите Танцоров вокруг себя и скажите им очень тихо: "Вы должны показать злость. Что вы испытываете, например, когда случайно слышите, что кто-то клеветает на вас?"

*Сейчас Художники увидят, как двигаются Танцоры. У вас есть три минуты для того, чтобы с помощью линий, форм и узоров показать чувство, которое вы прочли по движениям наших Танцоров. Танцоры, изобразите задуманное чувство всем телом, головой, руками и ногами... (3 минуты.)*

113

Затем Танцоры могут сесть. Художники показывают свои картины и рассказывают, какое чувство они угадали. Все могут порассуждать о том, отражает ли линия показанное чувство. Потом группы меняются местами.

Сообщите новой группе Танцоров другую идею: "Ты вне себя от радости", "Ты прыгнул в длину за 3 метра", "Ты достиг какой-то важной цели".

Другие идеи движений:

— Тебе грустно. Твой друг (подруга) уехал или твое домашнее животное умерло.

— Ты волнуешься. Ты слышал, что родители заработали денег и вы отправитесь в великолепное путешествие.

— У тебя совесть нечиста. Ты разбил вазу, когда играл в комнате в мяч.

— Ты совсем один дома, тебе скучно, так как не с кем играть.

— Ты чувствуешь себя здоровым и сильным.

— Ты отравился чем-то, и у тебя болит живот.

— Ты чувствуешь себя умиротворенно. День великолепный, и ты лежишь на траве, точно в постели.

— У тебя уже десятый день каникул, ты занимался спортом, хорошо питался и всласть выспался.

**Анализ упражнения:**

— Тебе понравилось выражать чувства танцем?

— Какое чувство тебе было тяжело показать?

— Кто из детей выразил какое-то чувство особенно интересно?

— Тебе понравилось рисовать чувства?

— Ты быстро угадывал, какое чувство показывали?

— Какая из твоих картинок нравится тебе больше всего?

— Какое чувство было показано совсем прямыми или ломаными линиями?

— Какое чувство имеет круглую форму?

114

*Истории из жизни*

*ИГРА 56 (с 8 лет)*

**Цели:** Каждый из нас проживает свою единственную, неповторимую жизнь. Мы можем учить друг друга, рассказывая приключения, в которые вовлекает нас жизнь. Когда дети слушают истории из жизни своих товарищей, у них появляется шанс узнать об опыте, который им самим, возможно, не довелось испытать. Может быть, перед ними откроются новые жизненные перспективы, возможно, они заметят, что существует разное отношение к одним и тем же переживаниям. Они учатся вживаться в чужой опыт и понимать особенности переживаний другого. Они приобретут уверенность, когда заметят, что трудности и счастье в жизни каждого человека странным образом перемешаны. Использование "камня повествования" поможет детям внимательно и терпеливо слушать, и заодно они поймут, что слушание само по себе — одна из возможностей проявить к кому-то уважение и сочувствие. Мы рекомендуем Вам проводить эту игру каждую неделю по 20-30 минут. Сначала можно договориться о том, что каждый ребенок будет говорить недолго — по 2 или 3 минуты; Вы можете взять для этого секундомер. Дети, которые пока не решились выйти и рассказывать, смогут воспользоваться этим временем как дополнительным в другой раз. Позже время можно будет удлинить. Дети *от 12 лет* могут общаться без участия взрослого, в мини-группах по шесть-десять человек, если они уже несколько раз сыграли всем классом и поняли структуру данной игры.

Дети очень ценят подобные рассказы. Вы должны побеспокоиться о том, чтобы те, кто рассказывают о себе, чувствовали, что их услышали и приняли.

**Материалы:** "Камень повествования" — яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках как нечто особенное, "драгоценное". Кроме того, Вам понадобится секундомер.

**Инструкция:** *Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать — это ничего. Посмотрите на этот камень. Это "Камень пове-*

## 115

*ствования"... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекаеть время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: "Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?"*

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

- Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
- Расскажи о своих семейных традициях.
- Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.
- Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
- Как твои родители зарабатывают на жизнь?
- Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?
- Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
- Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.
- Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.
- Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

### **Анализ упражнения:**

- Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- Что ты испытывал во время рассказа?
- Что ты чувствовал, когда слушал?
- Переживал ли ты нечто похожее?
- Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

## 116

### **Походи в моих ботинках**

*ИГРА 57 (с 10 лет)*

**Цели:** Эта замечательная игра поможет детям научиться ставить себя на место другого и открывать в жизненном опыте другого новые для себя перспективы.

**Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку, аудиокассета с записью спокойной музыки.

**Ч»,**

**Инструкция:** *Возьмите лист бумаги и опишите свой обычный день. Напишите, что происходит, когда вы идете в школу, как вы проводите время после школы, когда вы дома. Еще опишите что-нибудь, что делает вашу жизнь особенно прекрасной, и то, что осложняет ее.*

## 117

*Теперь садитесь все вместе в один большой круг. Каждый из нас идет по жизни каким-то своим особенным путем, и часто мы только тогда можем понять, как живет другой, когда "попадаем в его ботинки", то есть, когда представляем себя на его месте. Снимите, пожалуйста, ботинки и положите свои листы в один из них... Теперь встаньте и начните двигаться по кругу.*

Включите спокойную музыку; пусть дети пройдутся пару кругов, размышляя в тишине о том, что было бы, если бы они стали кем-то из других детей. Потом остановите музыку.

*Остановитесь сейчас, пожалуйста, у пары чужих ботинок... Выньте листок и прочтите, что другой ребенок написал о своей жизни... Теперь снова наденьте свои собственные ботинки и пойдите со мной на улицу. Мы немного пройдемся, но вы не разговаривайте при этом друг с другом, а представьте себе, что вы — ребенок, о жизни которого вы только что прочитали...*



(10 минут.)

*Теперь садитесь на свои места, возьмите лист бумаги и опишите, что вы чувствовали, когда вы были этим другим ребенком. Что было бы хорошего, если бы вы смогли стать этим ребенком? А что было бы не так хорошо для вас? Как жизнь другого ребенка отличается от вашей собственной? Чем они похожи? Что вы думаете о вашей собственной жизни теперь, после того, как что-то узнали о жизни другого? Вы довольны? Завидуете ли вы ему немножко?*

В заключение дайте ребенку прочитать оба текста: чужой рассказ и собственную реакцию на него и наоборот — свой рассказ и чужую реакцию на него.

**Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе было представить, как ты ведешь жизнь другого ребенка?
- Узнал ли ты что-то новое для себя?
- Думаешь ли ты, что каким-то детям живется лучше, чем тебе?
- Думаешь ли ты, что тебе живется лучше, чем другим детям?
- Знаешь ли ты о жизни детей в других странах мира?
- Какие преимущества могут быть у жизни в тяжелых условиях?
- Какие недостатки у легкой и приятной жизни?
- Что является самым важным для всех детей?
- Что из этого важного ты особенно пожелал бы себе?

**118**

*Беседа с деревом.*

*ИГРА 58 (с 8 лет)*

**Цели:** Наверное, все мы хотим, чтобы дети умели чувствовать природу, животных и растения. К тому же только так можно развить у них чувство ответственности за природу. Дети сами по себе готовы к этому, и нам нужно лишь поддержать их естественную способность прочувствовать окружающий мир. Эта игра подарит детям переживания гармонии, красоты и любви к природе.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

*Инструкция: Скажите мне, какие деревья вам особенно нравятся? У каждого дерева есть свое лицо. Изобразите своим телом — как выглядит издали ива? А как выглядит тополь? А дуб?*

По возможности, перед этими этюдами или одновременно с ними, посмотрите с детьми картинки, изображающие разные деревья. Изображение дерева — прекрасная возможность закрепить понимание его морфологии.

*Я хочу предложить вам путешествие в царство деревьев...*

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните несколько раз глубоко...*

*Представь себе лес, по которому ты бредешь. Стоит прекрасный весенний день. Небо голубое, солнце светит ярко. Ты идешь по очень большому лесу. Здесь стоят самые разные деревья: хвойные, лиственные, большие и маленькие. Обрати внимание на цвет листьев и иголок. Посмотри, какие темно-зеленые иголки у сосны, и какие светлые листья у бука и березы. Посмотри, на разную форму листьев. На какое дерево ты смотришь? Взгляни на цвет листьев и их форму. Позже ты сможешь их нарисовать. Осмотри лес поближе и, когда ты увидишь какую-нибудь картинку отчетливо, подай мне рукой знак.*

*Где-то в этом лесу есть одно особенное дерево — это дерево будет с тобой разговаривать, только с тобой. Это дерево хотело бы*

**119**

*стать твоим другом. Осмотришь вокруг получишь и найди его. Подними руку вверх, когда окажешься прямо под этим деревом. Теперь подойди к дереву совсем вплотную и приложи ухо к его стволу. Ты слышишь, как сок течет по кольцам дерева вверх?*

*Прислушайся очень внимательно к голосу дерева. Как звучит его голос? Как звуки саксофона? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Этот голос веселый, как у Микки Мауса, или серьезный, как голос пожилого человека? Если ты узнал голос дерева, то ты сможешь его внимательно выслушать. Ты отлично это сделаешь! Сосредоточься. Шишиш... дерево хочет тебе что-то сказать. Не пропусти ни одного слова, которое оно тебе говорит... Может быть, оно хочет тебя попросить, чтобы ты что-то для него сделал. Может быть, обрадуется тому, что именно ты его навестил. Возможно, дерево скажет тебе, что ты однажды станешь таким же большим и сильным, как оно. Быть может, дерево хотело бы помочь тебе решить твои сегодняшние проблемы... (15 секунд.)*

*Когда ты услышишь, что хотело тебе сказать дерево, дай мне рукой знак.*

Если кому-нибудь из детей будет трудно услышать голос дерева, помогите ему:

*Илья, попробуй немного обойти дерево и приложи ухо к другой стороне ствола. Я знаю, что ты умеешь очень хорошо слушать. Возможно, здесь тебе будет лучше слышно. Или, быть может, ты заметишь, что дерево говорит с тобой иным образом — что оно движется, что оно дарит тебе изумительный запах или дарит твоему воображению прекрасный образ...*

*Запомни то, что сообщило тебе дерево. Запомни также, что дерево — такое же живое, как и ты. А теперь попрощайся с деревом... Возвращайся назад. Потянись и будь снова здесь бодрый и отдохнувший... Возьми лист бумаги и нарисуй свое дерево. Там же напиши то, что сказало тебе дерево.*

*Дайте детям показать свои рисунки и прочитать свои тексты. Можно также в конце всей группой придумать историю про лес с разговаривающими деревьями — один ребенок начинает, а каждый следующий добавляет к истории свое предложение.*

**120**

#### **Анализ упражнения:**

- Что сказало тебе дерево?
- Что ты чувствовал, когда стоял вплотную к дереву?
- Какие деревья ты больше всего любишь?
- Как деревья без слов разговаривают с людьми?
- Что говорят они нам о погоде, о времени года, о бедах и радостях окружающего мира?
- Как дерево показывает, что оно заболело?
- Почему деревья болеют?

*Что л чувствую?*

#### **ИГРА 59 (с 6 лет)**

**Цели:** Эта прекрасная игра покажет детям, как каждый из нас обычно выражает испытываемые чувства. Здесь, не совещаясь друг с другом, дети должны угадать, какое чувство показывает каждый игрок. Игра развивает способности детей к самовыражению, их театральные таланты и чувствительность.

**Инструкция:** *Сядьте все вместе в круг. Сейчас мы будем загадывать и разгадывать чувства. Один из вас выйдет на середину и придумает, какое чувство он нам без слов покажет. Выбирайте чувство, которое вам самим хорошо известно по опыту или которое вы часто наблюдаете у родных. Придумайте также ситуацию, в которой это чувство возникает.*

*Например, кто-то может представить себе такую картинку: "Утром я слышу будильник и прерываю мой прекрасный сон. Я знаю, что должен вставать, но я еще хочу спать..." И этот ребенок может нам показать, как он лежит в кровати, вздрагивает неожиданно, потому что слышит будильник, и прячет голову под подушку, чтобы еще пару минут поспать. Пожалуйста, помните, что вы не должны говорить ни слова, когда предлагаете нам свою загадку, но вы можете пользоваться различными подходящими звуками. В примере, который я только что приводила, ребенок двигался. Но вы можете показать также "застывшую" картину. Так тоже очень много можно выразить. Понятно ли вам, как мы будем играть?*

Подумайте, может быть, Вы сами начнете игру, чтобы "растопить лед".

#### **Анализ упражнения:**

- Понравилось ли тебе загадывать загадку группе?
- Какие чувства легче, а какие тяжелее показывать?
- Быстро ли ты догадывался, какие чувства были задуманы?

**122**

*Кукольный театр*

#### **ИГРА 60 (с 6 лет)**

**Цели:** Эта игра подходит и для маленьких, и для больших детей. Она развивает экспрессивные способности и понимание как собственных, так и чужих чувств. Самым оптимальным будет медленный темп работы, чтобы дети могли спокойно все обдумать, припомнить и прочувствовать.

**Инструкция:** *Разойдитесь по двое. Решите, кто из вас будет Куклой, а кто Кукольником. Кукла должна сидеть совершенно расслабленно, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаст потом этой подвижной марионетке какое-то положение: ее рукам, ногам, лицу, рту, пальцам и т.д. Кукольник должен следить за тем, чтобы те позы, которые он придает Кукле, не были для нее утомительны.*

*Я сейчас позову всех Кукольников и потихоньку им скажу, какие чувства должны будут изображать их Куклы. Затем Кукольники начнут так сажать, ставить или класть своих Кукол, чтобы они всем телом выразили задуманное чувство. Куклы выполняют все это и застывают в том положении, которое им придают. Когда Кукольник закончит, он говорит своей Кукле: "Я готов. Можешь ли ты сказать, какое чувство я из тебя «сделал»?"*

Позовите теперь всех Кукольников и сообщите им, что должны показывать их Куклы. Например, Кукла радуется, так как она первый раз плывет без надувного матраца.

По окончании дети меняются ролями, и новые Кукольники должны будут показать Куклой злость, как будто младший брат пролил краски на их любимую книжку. Пусть дети чередуются друг с другом. Проойдитесь вокруг и напомните им, что выражение лица тоже необходимо продумывать.

Когда дети ухватят идею игры, то сам Кукольник сможет решать, какое чувство его Кукла будет выражать. В конце Вы можете провести небольшую театральную сценку:

*"Мы играем сейчас все в кукольную лавку. Один ребенок — Кукольник — приходит в магазин, включает свет и поднимает всех Кукол. Он заводит механизм на спине каждой Куклы, и они начинают двигаться."*

## 123

*Когда завод заканчивается, Куклы останавливаются или падают на пол".*

Эта сцена будет более впечатляющая, если Вы подберете к ней соответствующую музыку.

### **Анализ упражнения:**

— Понравилось ли тебе быть Куклой?

— Ты быстро сообразил, какое чувство должен показывать?

— Кукольник хорошо с тобой обращался?

— Что понравилось тебе больше — быть Куклой или Кукольником?

— Что ты испытывал в роли Кукольника?

— Слушалась ли тебя кукла, когда ты ставил ее?

— Быстро ли ты понял, какую позу должна принять твоя Кукла, чтобы выразить чувство?

— Какое чувство было труднее всего показывать?

*Одинокая звезда*

*ИГРА 61 (с 6 лет)*

**Цели:** В этой игре Вы расскажете детям увлекательную историю, из которой они больше узнают о сочувствии людей друг к другу. Потом эту историю дети смогут творчески обыграть.

**Материалы:** Яблоко, а лучше — на каждых двух детей по яблоку.

**Инструкция:** *Знаете ли вы историю, в которой кто-то был одиноким? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одинокими? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Я хочу вам рассказать историю про маленькую одинокую звезду...*

*В давние-предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды отправилась звездочка на землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: "Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу — настолько мне одиноко". Старый человек знал, каково это — чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей. Сначала старик пошел в свою хижину и взял блестящий черный волшебный мешок. Он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. Один взмах руки — и по всему ночному небу засияли тысячи ярких звезд. "Смотри-ка, — сказал старик, — Это ли не прекрасно? Теперь на небе много звезд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить лучи от них. Но поскольку ты так долго была одинока, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась здесь, на земле. Я создам на чем-то необыкновенном твое изображение". Он щелк-*

пул пальцами, и изображение маленькой звездочки раз и навсегда запечатлелось на земле. И здесь заканчивается эта история.

Кто догадался, как мудрый старик сохранил изображение звездочки? (Достаньте одно яблоко и положите его на виду.) Да, в каждом яблоке есть место для счастливой крошечной звездочки. Давайте внимательно посмотрим, действительно ли есть маленькая звезда в этом яблоке.

Разрежьте яблоко горизонтально так, чтобы получились две равные половины. Разъедините эти половинки и покажите детям звездочку, в виде которой располагаются яблочные зернышки. Если у Вас больше яблок, разрежьте их и дайте каждому ребенку по половине яблока.

Теперь я хотела бы, чтобы десять человек подошли сюда и образовали звездочку. Встаньте в круг, один ребенок позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине, наша звезда очень теплая. Там ее сила, которая необходима, чтобы посылать свет-как можно дальше, к другим звездам, нам на Землю.

Теперь вытяните другую руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звезды и детей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, источаемый вашей звездой. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу—передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками.

— Почему мудрый старик помог звездочке?

— Можешь ли ты описать, что почувствовала маленькая звезда, когда нашла на небе так много братьев и сестер?

— С кем ты разговариваешь, когда тебе одиноко?

— Ты замечаешь, когда кому-нибудь из детей нашего класса одиноко?

— Знаешь ли ты других людей, которым иногда бывает одиноко?

— Что ты чувствуешь, когда сделал для кого-нибудь что-то хорошее?

126

## Глава 5

### Саморегуляция

*Рисуем, чувства*

*ИГРА 62 (с 6 лет)*

**Цели:** Эта игра особенно хороша для детей, которые не умеют справляться со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Поэтому дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самооценности. Когда ребенок обнаруживает в себе "нехорошее" чувство, то втайне думает, что и сам он плохой.

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

<\*

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

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

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

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

128

### Анализ упражнения:

— Какое чувство тебе больше всего нравится?

— Какое чувство тебе не нравится?

- С каким чувством ты идешь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

### **9 К. Фопвль, ч. 3**

*Теплый, как солнце, легкий, как дуновение  
ИГРА 63 (с 8 лет)*

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

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

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

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

130

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

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

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

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

**диализ** у\_

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

131

*Сад чувств*

*ИГРА 64 (с 8 лет)*

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

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку, "Камень повествования" (описание — на стр. 115), аудиокассета с записью спокойной музыки.

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

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

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

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

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и об-*

132

*рести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос.*

*Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача — позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобится при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загоразживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.*

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

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

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

133

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

*Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй свой сад.*

#### **Анализ упражнения:**

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

#### **Очищающее дыхание**

##### **ИГРА 65 (с 8 лет)**

**Цели:** Это важная техника на "осознанное" дыхание, соединяющее тело и дух, особенно поможет

детям в школе. Если они смогут научиться сосредотачиваться таким способом, то им будет легче настроиться на учителя, на других детей и на то многое, что от них требуется в школе.

**Инструкция:** Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

*Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...*

*Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину совсем прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда ты вдыхаешь — не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твоё тело... Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь своё беспокойство, свой страх, своё напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.*

Чтобы дети привыкли к этой релаксационной технике, вы можете ставить классическую инструментальную музыку в стиле барокко или отрывки из Моцарта. Повторите важнейшие пункты инструкции и дайте детям две-три минуты времени на это прекрасное упражнение.

### 135

*Почувствуй себя любимым.*

*ИГРА 66 (с 8 лет)*

**Цели:** Некоторые дети испытывают сомнения в том, действительно ли они любимы и желанны, имеют ли они право проявлять себя и высказывать свои потребности. В этой игре мы попытаемся активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Маленький ребенок не может натворить зла: он еще не знает о добре и зле. Он хочет только быть защищенным, ухоженным и сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребенку, чтобы он уже мог сделать что-то плохое? И когда мы вырастаем и даже когда становимся взрослыми, в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Я хотела бы, чтобы вы об этом помнили.*

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...*

*Представь себе, что ты — маленький ребенок, которому всего несколько месяцев; ты лежишь в своей детской кроватке... Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться; они дают тебе все, в чем ты нуждаешься... Ты слышишь их голоса, они звучат ласково... Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир...*

*Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься — потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить.*

*Я сейчас подойду к тебе и слегка коснусь тебя, а ты прошепчи мне на ухо, что ты ощущаешь, когда ты такой маленький. И после того, как я до тебя еще раз дотронусь, становись снова таким, какой ты в действительности. Потянись и открой глаза. Поразмышляй еще не-*

### 136

*много о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года...*

Пройдитесь по классу и пообщайтесь с каждым ребенком.

*Теперь нарисуй, пожалуйста, себя маленьким ребенком, который еще не может сделать ничего дурного и который заслуживает любви. Возьми карандаши и нарисуй картину разными цветами. Нарисуй красивую надежную обстановку, кроватку и детский манеж; место, в котором ты находишься, обозначь золотым светом, который защищает тебя. (Подождите, пока все дети не закончат свои рисунки.) Теперь давайте подумаем, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти.*

Запишите высказывания детей на доске, обязательно включив в них следующие:

- Я очень рада, что ты есть на свете.
- Я очень рада, что ты девочка.
- Я очень рада, что ты мальчик.

— Ты можешь занимать наше время: ты можешь кричать, испытывать голод, хотеть на ручки...

— У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим.

*Теперь запишите эти высказывания на ваших рисунках... Разойдитесь по четверкам и покажите друг другу свои картинки... А сейчас в каждой четверке разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет А, а кто — Б. А держит свою картинку и представляет себе, что он — тот маленький ребенок, который там лежит. А Б медленно читает те предложения, которые написаны на картинке. Затем вы меняетесь ролями...*

*Теперь обсудите эти высказывания. Какие из них вы воспринимали с легкостью, а какие, возможно, было тяжело воспринимать? Еще скажите друг другу: слышали ли вы сегодня от кого-то подобные слова?*

#### **Анализ упражнения:**

— Что самое важное дают родители своим совсем еще маленьким детям?

### **137**

— Что нужно от родителей детям вашего возраста?

— Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке?

#### **Беседа с эльфом.**

#### **ИГРА 67 (с 8 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

### **139**

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

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

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

*Мысль номер один... Запомни очень точно, что ты сказал эльфу. Мне хотелось бы это услышать*



после того, как история закончится... (30 секунд.)

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

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

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

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

#### **Анализ упражнения:**

— Какой была твоя первая мысль?

— Какой была вторая мысль?

— Какой была третья мысль?

### **140**

*Противоположности*

*ИГРА 68 (с 10 лет)*

**Цели:** Противоположности очаровывают человеческий дух. Они пробуждают нашу фантазию, наши желания, но вместе с тем — и наши опасения. И для детей, и для взрослых одинаково важно не избегать противоположностей, а исследовать их. Это открывает новые перспективы и дает людям внутреннюю уверенность и, возможно, даже большую терпимость.

Сначала мы предлагаем детям телесно изобразить противоположности, затем дети смогут образно изобразить пары-противоположности.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Поставьте все столы и стулья вместе, чтобы у нас было достаточно свободного места. И идите туда, где вам ничто не мешает двигаться. Я скажу вам сейчас два слова, обозначающих противоположные понятия. Изобразите мне с помощью тела, что означает первое слово, и затем — что означает второе слово. Первая пара противоположностей — круглый и прямой. Можете ли вы мне своим телом показать, что такое "круглый"? Возможно, вы захотите это показать стоя, возможно — сидя или лежа... Смотрите, как хорошо получается! Взгляните, как другие дети показывают: "Я — круглый".*

*Теперь покажите, что значит — быть прямым... Смотрите, как здорово выходит! Посмотрите, какие идеи пришли в голову другим ребятам.*

Продолжайте, используя другие противоположности: сидеть — стоять, маленький — большой, замороженный — растопленный, придвинуть — отодвинуть, широкий — узкий, лево — право, холодный — горячий, быстро — медленно, близко — далеко, верх — низ, да — нет, длинный — короткий, громкий — тихий.

*Теперь выберите из только что показанных вами пар-противоположностей ту, что особенно вам понравилась. Возьмите бумагу и нарисуйте к ней картинку. Подумайте, каким образом можно изобразить противоположности, чтобы это было красиво и интересно.*

### **141**

#### **Анализ упражнения:**

— Какие противоположности тебе было трудно изобразить?

— Какие противоположности ты выбрал для рисунка?

— Чьи рисунки тебе особенно понравились?

— Доволен ли ты своим собственным рисунком?

— Почему в нашем языке используются слова-антонимы?

— Можешь ли ты себе представить, как выглядит нечто среднее между круглым и прямым, между левым и правым, между "да" и "нет"?

*Конференция зверей*

*ИГРА 69 (с 10 лет)*

**Цели:** Эта игра-фантазия поможет детям обнаружить составляющие "Я — образа". Звери здесь — символ собственной личности. В этой игре особенно важно, чтобы дети не были напряжены.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** *Я хочу вам предложить одну фантазию. Ложитесь на пол и закрывайте глаза. Вдохните три раза глубоко...*

*Последовательно оцуги различные части своего тела. Расслабь пальцы ног, ступни, колени... Расслабь целиком свои ноги, ладони, локти, плечи, живот, грудь, шею, лицо и глаза...*

*Когда твое тело расслабленно, ты можешь лучше концентрироваться. Представь себе какой-нибудь простой предмет и посмотри на него совершенно спокойно; это может быть, например, цветок или горящая свеча.*

*Представь теперь, что ты на прекрасном лугу. Повсюду густой туман, так что ты видишь все вокруг очень нечетко. Посчитай, не спеша, в обратном порядке (от десяти до нуля) и посмотри, как туман под твой счет медленно поднимается вверх и рассеивается. Ты уже лучше видишь вокруг себя. И с каждым вздохом у тебя прибавляется тепла и возникает много приятных чувств. И ты можешь еще больше расслабиться, как после дня, когда ты совершил пеший поход. Тебе страшно хочется провалиться в глубокий сон, в котором ты увидишь четырех зверей. Изучи их, понаблюдай, что они все вместе делают. У тебя есть пять минут на это. (5 минут.)*

*С каждым из животных у тебя есть что-то общее — какое-нибудь свойство характера или одинаковые способности. Найди время, чтобы поговорить со всеми зверями. (3 минуты.)*

143

*Попрощайся теперь со зверями. Оставь их на лугу и возвращайся назад. Вздохни глубоко, потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй зверей, которых ты видел.*

Дайте затем каждому ребенку возможность показать Вам свой рисунок и порассуждать о том, что именно каждый зверь говорит о его личности.

#### **Анализ упражнения:**

— Сколько зверей ты увидел?

— Легко ли тебе было увидеть всех четырех зверей?

— Догадался ли ты, какое качество обозначает первый зверь, второй, третий и четвертый?

— Какому зверю ты доверяешь больше, а какому — меньше?

— Что ты сказал каждому из них?

— Что делали звери вместе, хорошо ли они уживались друг с другом, не ссорились ли они?

— Сделал ли ты что-нибудь, чтобы звери хорошо уживались вместе?

— Понравился ли тебе твой собственный рисунок?

#### **Шансы-противоположности**

##### **ИГРА 70 (с 8 лет)**

**Цели:** В этой игре дети смогут поработать с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить противоположные ости в импровизационных танцах. Дети очень быстро схватывают идею иты и д^нТжГи^тм^ ""«\* ""Р" не «ГпоГ

музы <sup>наТеРиАлЬЫ: АудиОКаССета с запись</sup>ю ритмичной инструментальной

**Инструкция:** *Разбейтесь на пары, по двое. Вы должны будете вме сте придумать танец. Один из вас должен изобразить грустZiml нец, а другой — веселый. Понаблюдайте, что произойдет^*

*посмотри-*

**145**

*те на танцы друг друга — ведь другие дети могут изобрести совершенно иной танец, не такой, какой придумали вы. Может быть, тогда счастливый танец будет еще счастливее, а грустный — еще грустнее. Скажите своим танцем, что вам грустно или, наоборот, что вы счастливы. Я ставлю музыку.*

Каждые 1-2 минуты дети меняются ролями. Другие пары чувств, которые Вы можете предложить: нервный — спокойный, беспечный — озабоченный, сердитый — довольный, жадный — щедрый, трусливый — смелый, бунтарский — покорный, унылый — полный надежд, взволнованный — скучающий.

Спустя какое-то время предложите детям самим называть интересные для них противоположности.

#### **"Внутренняя сила**

##### **ИГРА 71 (с 8 лет)**

**Цели:** Все дети порой чувствуют себя неуверенно, а многие из них, кроме того, страдают резко выраженным чувством неполноценности. Они не чувствуют себя вправе или в состоянии принять вызов жизни и достойным образом решать жизненные проблемы. В следующей игре участвуют любимые детские герои, которые помогут ребенку почувствовать себя сильнее и увереннее. Структура игры несколько напоминает сказку, где ребенок отождествляется с разными героями — великанами, королями, волшебниками, чтобы со временем воплотить их качества в собственной

жизни.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните три раза...

Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпичной куклы. Или ты можешь представить себе, что ты лежишь в ванной с теплой пенящейся водой. И когда ты почувствуешь себя расслабленным, то заметишь, как разливается сила в твоих мышцах. Ощути, как твои мускулы становятся немножечко больше, наполняясь крепостью и силой. Твой мозг сам контролирует дыхание, тебе не надо думать о том, как это происходит. Как приятно думать, что где-то глубоко в тебе живет кто-то, кто очень хорошо знает тебя и правильно регулирует твоё дыхание и сердцебиение, и ты не должен для этого ничего делать. Теперь ты можешь включить свою фантазию.

Мы идем пешком по улице к месту, где встретим Супермена. Если хочешь, можешь представить себе любого другого героя, которого ты любишь.

Супермен ждет нас там. Он нам рад и хорошо знает, что сегодня он будет с нами вместе гулять. Я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя. Возможно, ты уже сейчас это знаешь, а может быть — узнаешь позже.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, как у тебя появляется больше доверия к се-

## 147

бе и больше надежды на то, что ты справишься со своими проблемами. Почувствуй, как ты все выше и выше поднимаешься на холм и как ты в то же время все глубже и глубже дышишь, ощущая себя сильным и полным надежд.

Заметь, что ты стал больше, почти таким же большим, как супермен, и ты чувствуешь, как растут твои силы. Ты дышишь глубже и увереннее, и твоё сердце бьётся мощно, накачивая кислородом и крепостью твои мышцы. Заметь, каким сильным и уверенным ты себя чувствуешь, стоя с Суперменом на холме.

Сейчас вы с Суперменом добрались до вершины холма. Ты чувствуешь свою новую силу и с вершины холма можешь оглядеть все вдаль. Все выглядит маленьким. Ты замечаешь, что и трудности уже не кажутся тебе такими огромными. Ты чувствуешь, что способен самостоятельно решать свои проблемы.

Ты стоишь совсем рядом с Суперменом, и я хотел бы, чтобы ты очень отчетливо представил себе его лицо, цвет его волос, улыбающиеся глаза, его высокий лоб. Если ты видишь своего героя четко, подай мне рукой знак.

Ты хочешь использовать этот случай, чтобы получить какую-то помощь от своего большого друга. Когда я сейчас скажу некие слова, ты должен будешь почти слово в слово повторить их своему сильному другу. Говорите очень медленно: "Да, Супермен, мне нужна помощь. У меня есть к тебе вопрос. Я доверяю тебе, я знаю, что ты можешь мне помочь найти решение. Послушай, пожалуйста. Я сейчас скажу тебе, что я должен решить, что мне нужно, что беспокоит меня..." А теперь точно объясни Супермену, чего ты хочешь и в чем нуждаешься.

Супермен, в свою очередь, поможет тебе. Сделай глубокий вдох и расслабься, наблюдая за тем, что сделает или скажет Супермен. Запомни все, что он тебе ответит или сделает. (30-60 секунд.)

Сейчас ты должен показать Супермену, как ты можешь воспользоваться своей новой силой и новыми идеями для того, чтобы отчасти решить свою проблему. Я хотел бы, чтобы ты увидел, как ты сам делаешь что-то полезное, что-то, что тебе поможет. И ты увидишь, что ты очень хорошо это делаешь, используя новую силу. Ты увидишь, как ты это делаешь. Это может быть не совсем ясная картинка... Может быть, ты захочешь об этом позже поговорить или еще не-

148  
много подождать, прежде чем нам рассказывать? Начинай. (30-60 секунд.)

Ты хорошо справился!

Прежде чем ты снова спустишься с Суперменом вниз, оглянись на верхушке холма и почувствуй, что обзор у тебя теперь гораздо больше. Заметь, как подмигивает или машет тебе рукой Супермен, показывая, что он знает о том, что ты получил немного его силы.

Теперь спускайся с холма и попрощайся с Суперменом. Поблагодари его за дружескую помощь, и пусть он идет в другую сторону, помогать другим. Ты знаешь, что ты всегда сможешь снова позвать его, когда тебе будет нужно. И ты знаешь, что ты всегда сможешь представить себе эту картину, когда захочешь почувствовать себя сильнее и увереннее. Ты можешь гордиться

собой, своим мужеством и своими усилиями, так как ты вступил в бой со своей проблемой. Точно также ты сможешь это делать и в будущем.

Теперь возвращайся назад, потянись немного. Вдохни глубоко, оглянись и будь снова с нами, бодрый и радостный.

#### **Анализ упражнения:**

- Что ты чувствуешь сейчас?
- Как выглядел Супермен в твоей фантазии?
- Можешь ли ты сказать, о чем ты его попросил?
- Чувствуешь ли ты еще свою новую силу?
- Что ты попробовал в своей фантазии?
- Почему нам помогает то, что мы представляем сильных героев своими союзниками?

## **149**

### *Содержание*

<b>От издательства .....</b>	<b>5</b>
<b>Введение.....</b>	<b>7</b>
<b>ГЛАВА 1. ВНИМАНИЕ.....</b>	<b>19</b>
Игра 1. Крошечные друзья.....	20
Игра 2. Волшебная звезда.....	21
Игра 3. Я хорошо слушаю.....	22
Игра 4. Птенцы .....	24
Игра 5. Где я?.....	25
Игра 6. Внутренний слух.....	26
Игра 7. Громко и тихо.....	28
Игра 8. Чувства и интонация.....	31
Игра 9. Музыка земли.....	33
Игра 10 Колокол.....	35
Игра 11. Слушай внимательно.....	37
Игра 12. Камень мудрости .....	39
Игра 13. Охота.....	40
Игра 14. От сердца к сердцу.....	42
Игра 15. Целительное слушание .....	44
Игра 16. Запомни звуки.....	46
<b>150</b>	
<b>ГЛАВА 2. ВООБРАЖЕНИЕ.....</b>	<b>47</b>
Игра 17. Что было бы, если.....	48
Игра 18. Мини-фантазии .....	49
Игра 19. Превращения.....	50
Игра 20. Три зверя.....	52
Игра 21. Дрессированный медведь .....	54
Игра 22. Точки.....	56
Игра 23. Скрепки.....	57
Игра 24. Быстрые превращения.....	59
Игра 25. Цып-цап.....	60
Игра 26. Инструментальная фантазия.....	61
Игра 27. Солнце, вода, дом .....	62
Игра 28. Живые картинки.....	63
Игра 29. Необычный рассказ .....	65
Игра 30. Истории из мешка.....	66
Игра 31. Четыре двери.....	67
<b>ГЛАВА 3. ДОВЕРИЕ .....</b>	<b>69</b>
Игра 32. Ночной поезд .....	70
Игра 33. Слепой полет.....	73
Игра 34. Аэробус.....	75
Игра 35. Мой друг — дерево.....	77
Игра 36. Путь доверия .....	79
Игра 37. Музыкальные пальчики.....	81

Игра 38. Слепой танец.....	82
Игра 39. Испуганный ежик.....	83
<b>151</b>	
Игра 40. Создание статуи	
Игра 41. Волшебный круг.....	87
Игра 42. Доверие и поддержка.....	89
Игра 43. Танцующий дервиш .....	91
Игра 44. Бег с препятствиями.....	93
Игра 45. Удержи равновесие.....	94
Игра 46. Щепки на реке.....	96
<b>ГЛАВА 4. СОЧУВСТВИЕ.....</b>	<b>97</b>
Игра 47. Скульптор.....	98
Игра 48. Многоликость чувств.....	100
Игра 49. Забота о животном.....	102
Игра 50. Благодарность.....	104
Игра 51. Счастье.....	105
Игра 52. Давать и получать.....	107
Игра 53. Самоуважение .....	109
Игра 54. Дружба.....	<b>111</b>
Игра 55. Островок чувств.....	113
Игра 56. Истории из жизни.....	115
Игра 57. Походи в моих ботинках.....	117
Игра 58. Беседа с деревом.....	119
Игра 59. Что я чувствую?.....	122
Игра 60. Кукольный театр.....	123
Игра 61. Одинокая звезда.....	125
<b>ГЛАВА 5. САМОРЕГУЛЯЦИЯ.....</b>	<b>127</b>
Игра 62. Рисуем чувства.....	128
Игра 63. Теплый, как солнце, легкий, как дуновение.....	130
Игра 64. Сад чувств.....	132
Игра 65. Очищающее дыхание.....	135
Игра 66. Почувствуй себя любимым.....	136
Игра 67. Беседа с эльфом .....	139
Игра 68. Противоположности.....	141
Игра 69. Конференция зверей .....	143
Игра 70. Танцы-противоположности.....	145
Игра 71. Внутренняя сила .....	147

Практическое пособие

**Клаус Фопель**

Как научить детей сотрудничать?

Психологические игры и упражнения Часть 3

Научный редактор А. Локтионова

Редактор Ю. Кузьмичева

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 5.11.98 г. Формат 60 x 84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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

Тираж 10000 экз. Заказ № 3160.

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии ГИПП "Вятка". 610044, г. Киров, ул. Московская, 122.