

Психологические упражнения на развитие психических процессов у обучающихся

Учитель ИЗО МОУ «Иншинская» оош

Васильевой Ольги Сергеевны

2013-2014уч.г.

ИГРА (с 10 лет)

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

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

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

Анализ упражнения:

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

ИГРА (с 9 лет)

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

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

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

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

Анализ упражнения:

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

Кнут и пряник

ИГРА (с 9 лет.)

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

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

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

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

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

— Какое правило кажется тебе самым смешным?

— Какое из предложенных правил кажется тебе самым важным?

— Считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

— Имеешь ли ты возможность участвовать в принятии решений в классе?

Письменные инструкции ИГРА (с 9 лет)

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

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

Лист участника.

Прочитай внимательно и выполни инструкцию шаг за шагом:

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

Нравится — не нравится ИГРА (с 10 лет)

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

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

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

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

Что ты ощущаешь, когда думаешь о начавшемся (прошедшем) учебном годе? Нравится (нравилось) ли тебе учиться? Какие цвета и какие формы приходят тебе на ум, ко-

гда ты думаешь об этом учебном годе? Теперь открой глаза и нарисуй внутри первого круга пришедшие тебе в голову линии и цвета. (2 минуты.)

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

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

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

Анализ упражнения:

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

Тихие и громкие голоса ИГРА (с 6 лет)

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

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

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, каким голосом вы разговариваете, играя на школьном дворе или во время перемены? Что происходит с вашим голосом, когда мы все приходим в класс и начинаем работать? Почему в классе нам нужны тихие голоса? Я принесла вам красивый пакетик. Когда вы заходите в класс, вы можете сложить свои громкие голоса с улицы и перемены в этот пакетик, чтобы они никому не мешали и ни у кого не вызывали боли в ушах. Кто хочет обойти с этим пакетиком класс и собрать в него все громкие и шумные голоса?

Анализ упражнения:

- Доставляет ли тебе удовольствие говорить и кричать на перемене громким голосом?
- Трудно ли тебе говорить в классе более спокойным и тихим голосом?
- У кого в вашем классе особенно красивый и сильный голос?
- Кто из вашего класса умеет говорить спокойным громким голосом?
- Нравится ли тебе голос учителя? Кажется ли он тебе интересным и богатым оттенками?

Волшебная подушка ИГРА (с 6 лет)

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

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

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

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

Анализ упражнения:

- Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?
- Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?
- Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде?
- Есть ли у тебя желания, которые может выполнить учитель или ребята из твоего класса?

Дружелюбные требования ИГРА (с 9 лет)

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

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

Лист участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

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

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

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

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

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

Анализ упражнения:

- Чему полезному для себя ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?
- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?
- Кто из ребят класса, по-твоему, умеет хорошо предъявлять требования?
- Как предъявляет свои требования классу ваш учитель?

Сделай родителей счастливыми ИГРА (с 8 лет)

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

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

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

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

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

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

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

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

Анализ упражнения:

- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?
- По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены?

- За что ты больше всего благодарен своим родителям?
- Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?
- Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

Доброе утро! ИГРА (с 6 лет)

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

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

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

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

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

Ревущий мотор(с 8 лет)

Цели: Это оживленная и увлекательная игра, которая создает в классе атмосферу автогонок и высвобождает энергию.

Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля — "Рррмм". Один из вас начинает, произнося "Рррмм" и быстро поворачивая голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же "вступает в гонку" и быстро произносит свое "Рррмм", повернувшись к следующему соседу. Таким образом, "рев мотора" быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Когда "рев мотора" пройдет полный круг, остановите действие и продолжите объяснение игры дальше:

Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук — "Иииик". Когда кто-нибудь во время "движения автомобиля" вдруг произносит "Иииик", он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Любой из вас может внезапно "остановить автомобиль и заставить его двигаться в противоположную сторону". Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы и остальные смогли поучаствовать в игре.

В конце игры Вы можете попросить детей "проехать" круг особенно быстро, и в конце всей "гонки" всем вместе одним единым "Иииик" закончить игру.

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Что тебе понравилось больше — "давить на газ" или "тормозить"?

- Нравятся ли тебе такие быстрые игры или ты предпочитаешь более медленные?
- Чувствуешь ли ты себя сейчас бодрым и активным?

Молчание — золото (с 9 лет)

Цели: Это весьма увлекательное упражнение, которое начинается с глубокой тишины и сконцентрированности, а заканчивается всеобщим оживлением. С его помощью все дети могут активно контактировать с другими и получают великолепный шанс проявить свои театральные таланты.

Материалы: Каждому ребенку нужна нить цветной шерсти длиной около 30 сантиметров.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, и возьмите каждый в руку по шерстяной нити. Зажмите нить между указательным и большим пальцами одной руки так, чтобы ее было хорошо видно. Сейчас мы проверим, кто из вас сможет дольше остальных сохранить у себя свою нить. До тех пор, пока вам удастся молчать, вы можете оставлять нить при себе. Тот из вас, кто поддастся на шутки остальных или по забывчивости не удержится и что-нибудь скажет, тот должен будет положить свой кусок нити на мой стол. А до тех пор, пока у вас в руках еще остается нить, вы можете без слов заставлять остальных что-нибудь сказать. Вы можете делать все, что угодно. Нельзя лишь прикасаться к другим и говорить. Тот, кто уже потерял свою нить, может продолжать игру и пытаться "разговорить" молчащих обладателей шерстяных нитей уже словами.

Анализ упражнения:

- Как долго тебе удавалось сохранить свою нить?
- Что тебе понравилось больше: усиленно молчать или заставлять говорить других?

ИГРА (с 6 лет)

Цели: В этой игре дети должны понимать, что без слов хочет сказать им другой человек. Это весьма интересная, но в то же время и сложная задача для детей. Игра развивает любознательность и способность составлять из отдельных зрительных впечатлений целостный осмысленный образ.

Кроме того, эта игра может служить отличной разминкой перед работой, требующей от детей внимания и собранности.

Инструкция: Я хочу поиграть с вами в игру под названием "**Волшебная котомка**".

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг.

Вот моя Волшебная котомка. (Покажите детям с помощью пантомимы, что на полу перед Вами стоит большая сумка). Из этой Волшебной котомки я буду сейчас "доставать" разные вещи, а вы сможете увидеть их, но не наяву, а только с помощью своего воображения. Для того, чтобы вы смогли понять, что за вещь я "достала", я буду показывать, как пользоваться ею. Как только кто-нибудь из вас угадает, что именно я "достала из волшебной котомки", он должен встать со стула, но пока не должен ничего говорить. Когда все дети встанут, они смогут рассказать, что же они "увидели".

"Доставая разные вещи из волшебной котомки", Вы можете, например:

- забить молотком гвоздь
 - очистить и съесть банан
 - развернуть и съесть принесенный из дома бутерброд
 - распилить бревно
 - разрезать ножницами бумагу
 - выпить стакан воды
 - записать что-нибудь в тетрадь
 - достать монеты из кошелька
- и т.д.

А теперь представьте, что Волшебная котомка стоит и перед вами. Кто хочет что-нибудь "достать" из нее?

Предоставьте детям достаточное количество времени для пантомимических загадок. В завершение Вы можете продемонстрировать дополнительные возможности Волшебной котомки. Например, "достаньте" из нее "отдельные детали автомобиля" и позовите детей на помощь.

Теперь нам нужно вытащить из нашей Волшебной котомки нечто очень большое и собрать из составных частей это нечто в центре класса. Кто догадается, что именно я делаю, может прийти мне на помощь, чтобы вместе "построить" этот большой предмет. Попросите в конце этой работы всех детей окружить воображаемый автомобиль и осторожно "вынести" его из класса.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе было угадывать, что имели в виду другие участники игры?
- Что ты показывал сам?
- Какие люди часто используют язык жестов?
- Разговариваешь ли ты иногда с друзьями языком знаков?
- Понравилось ли тебе угадывать?

Разведчик (с 9 лет)

Цели: Внимание детей развивается гораздо быстрее, когда их побуждают делиться результатами своих наблюдений с окружающими. Особенно важно при этом развивать у них убеждение, что умение обращать внимание на разнообразные детали окружающего мира делает жизнь интереснее, да и успех при этом достигается легче.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я буду сейчас задавать вам вопросы, на которые могут ответить только настоящие сыщики или разведчики. Вы можете назвать каких-нибудь известных сыщиков или разведчиков?

Настоящий сыщик должен уметь все видеть и слышать, иногда ему нужно уметь и хорошо принюхиваться. Он должен уметь с легкостью запоминать картины, звуки, голоса, запахи и так далее. Сейчас я предлагаю вам побыть "сыщиками". Закройте глаза, и не открывайте их до тех пор, пока я вам этого не скажу.

— Кто из вас, не открывая глаз, может сказать, кто сидит справа от него? (Пусть несколько разных учеников ответят на этот вопрос или добровольно, или по Вашей просьбе).

— Кто из вас с закрытыми глазами может описать обувь, в которой я сейчас стою перед вами? (Хорошо, если как можно больше детей выскажут свои догадки.)

— Кто может сказать, какого цвета потолок в нашем классе?

— Кто может назвать цвет глаз своего лучшего друга или подруги?

— Кто из вас может описать носки, которые на нем сейчас надеты?

— Кто может сказать, сколько окон у нас в классе?

— Кто из вас может угадать, какую мелодию я сейчас напеваю, а желательно еще и пропеть первые пять слов этой песни? (Выберите песню, достаточно известную детям Вашего класса).

Теперь вы можете открыть глаза. На следующие вопросы вы можете отвечать с открытыми глазами.

— Кто может описать прически своих родителей?

— Кто из вас может описать посуду, из которой он сегодня ел?

— Кто из вас может рассказать, как выглядит интерьер вашего любимого магазина?

— Кто из вас может сказать мне, что он делал вчера, прежде чем лег спать?

Дайте детям возможность самим придумать подобные вопросы и задать их друг другу.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Какой вопрос оказался для тебя самым сложным?
- На какие вопросы тебе было легко отвечать?
- Играешь ли ты иногда в подобные игры?
- Что ты делаешь для тренировки своей памяти?

Кошки, собаки, медведи и зайцы (с 6 лет)

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

Вам понадобятся четыре мягкие игрушки. Мы предлагаем Вам использовать для упражнения кошку, собаку, медведя и зайца, чтобы предоставить детям некоторое разнообразие возможных идентификаций. Эти игрушки должны постоянно находиться в классе. Время от времени предлагайте детям брать эти игрушки, держать их в руках и прижимать к себе. Если Вы заметите, что кто-то из детей испытывает выраженное чувство одиночества, Вы можете сказать ему, что одна из игрушек очень хочет забраться ему на руки. Вы можете спросить ребенка, в состоянии ли он в данный момент дать этой игрушке немного тепла и нежности.

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

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

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

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

Говорящие вещи (с 9 лет)

Цели: Это упражнение представляет собой интересный способ косвенного самоописания. При этом у детей развивается творческая активность. Кроме того, игра является хорошим тренингом эмпатии и чуткости, а обсуждая ее, дети имеют возможность получить от одноклассников доброжелательную обратную связь.

Таким образом, в ходе упражнения дети самым безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей личности и характера.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникло ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто бы хотят что-то сказать вам? Например, телевизор хочет сказать: "Включи меня, и я разгоню твою скуку". А футбольный мяч готов добавить: "Пошли, поиграем со мной. Ведь когда ты гоняешь меня по полю, ты чувствуешь себя гораздо лучше!" Или велосипед: "Давай, залезай на

меня. Я отвезу тебя к твоему другу Мише". А дверь говорит: "Открой меня, выгляни наружу, и ты увидишь столько всего интересного..."

Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите все, что каждый из них смог бы рассказать о вас.

Запишите на доске названия следующих предметов:

- зубная щетка, автобус, пальто;
- ботинки, шкаф, расческа;
- шариковая ручка, зеркало, обеденный стол;
- кровать, телевизор, тарелка;
- велосипед, радио, учебник по русскому языку;
- мыло, письменный стол, лампа;
- футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное.

Дайте детям примерно двадцать минут времени, чтобы они могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребенок должен составить рассказ о самом себе и записать его.

А теперь разбейтесь на четверки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы.

Спросите остальных, что они думают по этому поводу.

Анализ упражнения:

- Какие предметы ты для себя выбрал?
- Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего?
- Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах?
- Чьи рассказы были для тебя самыми интересными?
- Что бы сказал о тебе стол, за которым сидит учитель?

Вот я какой!

Сходства и различия (с 9 лет)

Цели: Эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а, с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Материалы: Бумага, карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем — восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху "сходства", а справа — "различия". А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу.

- Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?
- Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего?
- Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

ИГРА (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. Вздохните 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.

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 сосредоточьтесь на том, что я тебе сейчас скажу, повтори себе тихонько: "Я могу хорошо слышать". 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?

ИГРА (с 6 лет)

Цели: Эта игра очень хороша для группы, члены которой не слушают, постоянно перебивают друг друга или ведут сторонние 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

ИГРА (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...

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

Теперь разбейтесь на четверки. Покажите друг другу свои листы. Что твои друзья думают о том, что ты написал? 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?

Точки (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.

ИГРА (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?

Солнце, вода, дом. (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.

Четыре двери (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. Осмотрись 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?

Счастье (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?
- Когда ты испытываешь большое-большое счастье?
- Делаешь ли ты иногда что-то, что делает счастливым другого?

ИГРА (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 сензитивность.

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?

Танцы-противоположности(с 8 лет)

Цели: В этой игре дети смогут поработать с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить противоположные эмоции в импровизационных танцах.

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.

Звучащая сила (с 8 лет)

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

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

Инструкция:1. Энергия из звука "Ааааа"

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

2. Энергия из звука "Иииии"

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы

заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши ученики сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками "Ааааа", "Иииии", "Ооооо" или "Ууууу". Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Игра «Ученик дня»

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

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

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

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

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