

## ПРОГРАММА

Для учащихся первого класса «УЧИМСЯ СОТРУДНИЧАТЬ»

**Форма: ТРЕНИНГ**

**Цель тренинга:** развивать умение строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе:

- повышать культуру общения;
- умение быстро и адекватно ориентироваться в многочисленных и разнообразных коммуникативных ситуациях,
- умение слушать то, что говорят.
- понять человека, который говорит;
- умение задавать вопросы;
- тренировать наблюдательность;
- умение разбираться в явлениях внутреннего душевного мира человека

**Предполагаемый результат:**

Тренинги помогут создать в классе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с учителем, облегчив тем самым процесс совместного обучения.

Тренинги проводятся с подгруппой 10 – 12 человек 2 раза в неделю.

## ТРЕНИНГ 1

**ЦЕЛЬ:** Развивать чувство собственного достоинства детей и почувствовать единство класса, стимулировать готовность прислушиваться друг к другу и почувствовать себя в центре.

Гармонизация: «Меня зовут (назовите себя так, как бы вы хотели, чтобы вас называли)... - Больше всего на свете я люблю.

### 2 Упражнение «Доброе утро»

С чего начинается день? Когда вы просыпаетесь первое, что вы говорите своим близким маме и папе, а затем всем, кого встречаете на улице, в школе...

Сейчас мы с вами проведем игру, которая называется «Доброе утро» для этого я принесла микрофон. Каждый из вас по очереди может что-то сказать в этот микрофон

Доброе утро!

**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.

3 Задание на дом. Каждый день начинать приветствие «Доброе утро» и замечать как меняется ваше настроение и настроение окружающих.

## ТРЕНИНГ 2

**ЦЕЛЬ** Развивать эмпатию у детей и формировать золотое правило «Если мы поможем другим, то можем надеяться, что и нам помогут»

### 1 Гармонизация

Давайте говорить друг другу комплименты

### 2 Рефлексия по домашнему заданию «Доброе утро»

- Кому вы говорили «Доброе утро»
- менялось ли ваше настроение?
- менялось ли настроение взрослых

### 4 Упражнение «Я помогаю другим»

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

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

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

\* \* \*

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

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

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

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

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

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

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

### Анализ упражнения

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

### ТРЕНИНГ 3

**ЦЕЛЬ:** Учить умению делиться с близкими, тем, что есть у них самих, будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание.

**1 Гармонизация.** Поприветствовать соседа называя его достоинство «Максим, добрый человек, здравствуй»

**2 Упражнение «Улыбка» - релаксация**

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

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

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

Повтори это еще раз.

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

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

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

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

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

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

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

Вдохни, потянись и открой глаза

**Рефлексия.**

## Упражнение 2 «Поделись с ближним»

**Цели:** Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих — будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

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

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь тыходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносься над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: "Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие".

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

### Анализ упражнения

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

5 Домашнее задание. Старайся, как можно больше делиться с ближними, что есть у вас самих.

## ТРЕНИНГ 4

**ЦЕЛЬ:** познакомить детей с путями выхода из создавшихся проблем

**1 Гармонизация:** Мое настроение похоже на....

- Каким бывает настроение
- С чем можно сравнить хорошее настроение?
- А плохое?
- теперь сравните свое настроение с чем-либо

**2 Рефлексия по домашнему заданию.** Кто-то делился со своими близкими чем-либо. И какие вы при этом испытывали чувства

**3 Упражнение «Камушек в ботинке»**

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

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

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

**4 Домашнее задание:** Compliments взрослым в школе и своим товарищам.

## ТРЕНИНГ 5

**ЦЕЛЬ:** Увидеть какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок

**1 Гармонизация.** «Я желаю тебе...»

- Что можно пожелать, уходя в школу родным?
- Что можно пожелать, уходя из школы учителю?

**2 Рефлексия по домашнему заданию**

Какие чувства вы испытывали, когда вам говорили комплименты?

А когда вы говорите?

**3 Упражнение «Неожиданные картинки»**

**Материалы:** Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

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

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

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

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

**Анализ упражнения**

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

**4 Домашнее задание** своему учителю и родителям

## ТРЕНИНГ 6

**ЦЕЛЬ:** Формировать умение самостоятельно налаживать взаимодействие друг с другом при выполнении трудного задания.

**1 Гармонизация.** Мне больше всего нравится, когда меня...

**2 Рефлексия по домашнему заданию:** Кому ты больше всего сделал пожеланий

**3 Упражнение «Картонные башни»**

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

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

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

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

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

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

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

### **Анализ упражнения**

-Хватило ли твоей группе материала?

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

**4 Домашнее задание.** Предложите родителям делать что – то вместе.

## ТРЕНИНГ 7

**ЦЕЛЬ:** Учить детей ярко выражать дружбу и любовь, развивать в себе чувство самоуважения.

### 1 Гармонизация «Я люблю когда...»

### 2 Рефлексия по домашнему заданию

- Какие чувства испытывала мама, когда вы ей дарили пожелания?
- А папа?
- А ваша учительница?

### 3 Упражнение «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 межлических отношениях помогает всем участникам игры развить в себе чувство самоуважения. Попробуйте проводить эту игру эту игру ежедневно в течение длительного периода времени, лучше всего в конце каждого учебного дня. Пусть у каждого ребенка появится возможность хотя бы раз побыть "учеником дня". Для этого упражнения важно, чтобы между детьми уже установились хорошие доверительные отношения

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

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

А теперь начнем окрашивать Дашу золотыми красками и своей любовью

Через несколько минут дается сигнал окончания этого ритуала» Теперь вы можете отвести руки и остановиться. Даша, ты можешь открыть глаза и взять с собой домой все те хорошие вещи и свои добрые чувства, которые ты получил в дар»

### 4 Домашнее задание . -Раскрась золотым светом маму.

- Раскрась золотым светом учительницу

## ТРЕНИНГ 8

**ЦЕЛЬ:** Развивать самоуважение, умение через рисунки просто и доступно поделиться с другими своим внутренним миром

**1 Гармонизация.** Закончи предложение «Я бы хотела...»

**2 Рефлексия домашнего задания.** Какая реакция была у мамы во время игры «Раскрась золотым светом», а у мамы?

**3 Упражнение «Что я люблю делать»**

Что я люблю делать

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

**Материалы:** Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

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

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

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

По окончании упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок классу.

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

—С каких пор ты любишь это делать?

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

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

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

Ч.то я люблю - чего не люблю (к занятию 43)

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

**Материалы:** Бумага и карандаш — каждому ученику.

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

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

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

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

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

—Что тебе нравится больше всего?

—Что тебе нравится меньше всего

**4 Домашнее задание Комплименты.**

## ТРЕНИНГ 9

**ЦЕЛЬ:** Развивать уважение детей к другой личности, формировать умение слушать и слышать своих товарищей.

**1 Гармонизация** «Я радуюсь, когда...»

**2 Рефлексия домашнего задания.** Говорите ли вы комплименты

Кому больше? Почему?

**3 Упражнение «Путешествие»**

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

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

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

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

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

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

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

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

—Куда ты поедешь?

—Как ты хочешь туда попасть?

—Какие вещи ты хотел бы взять с собой?

—Почему ты хочешь взять именно эти вещи?

—Что бы ты хотел привезти из своего путешествия?

—Кто будет тебя сопровождать? Почему?

—Чего ты ждешь от этого путешествия?

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

—Насколько тебе понравилась игра?

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

**4 Домашнее задание. Пожелание.**

## ТРЕНИНГ 10

**ЦЕЛЬ:** почувствовать сплоченность группы, продолжая знакомиться друг с другом

**1 Гармонизация.** Закончи предложение «Я горжусь когда...»

**2 Рефлексия по домашнему заданию** «Кому ты больше всего даришь пожелания?»

**3 Упражнение « Паутина»**

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

**Материалы:** Клубок ниток.

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

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

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

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

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

**Анализ упражнения:**

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

## ТРЕНИНГ 11

**ЦЕЛЬ;** Почувствовать то, что чувствует их партнер и настроиться друг на друга.

**1 Гармонизация.** Закончи предложение «Я спокоен когда...»

### 2 Упражнение «Только вместе»

**Цели:** В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Очень хорошо, если у детей есть возможность поиграть в эту игру с разными партнерами.

**Инструкция:** Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться.

- С кем тебе вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

### 3 Упражнение «Путешествие на облаке»

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

**Материалы:** В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

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

\* \* \*

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

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

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

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

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

### 4 Домашнее задание «Мои добрые дела и поступки»

## **ТРЕНИНГ 12, 44**

**ЦЕЛЬ:** Развитие любознательности и способности составлять из отдельных зрительных впечатлений целостный осмысленный образ.

**1 Гармонизация:** Закончи предложение «Я люблю когда ...»

**2 Рефлексия домашнего задания «Мои добрые дела и поступки»**

**3 Упражнение «Волшебная котомка»**

**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 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 «вынесите» его из класса

**Анализ упражнения:**

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

### **Упражнение «Водопад»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5 Домашнее задание.** Какие комплименты ты даришь себе любимому?

## ТРЕНИНГ 13

**Цель:** Развивать возможность делать приятное окружающим.

### 1 Гармонизация Комплименты

**2 Рефлексия.** Появлялась ли у вас потребность говорить комплименты людям окружающим вас

### 3 Упражнение « Накопительные комплименты»

**Цели:** Это замечательное упражнение построено по принципу самореализующегося предсказания. Никто не должен мучиться в поисках действительно существующих позитивных качеств другого ребенка. Достаточно называть те качества, которые он хотел бы видеть в своих одноклассниках.

**Инструкция:** Случалось ли с вами когда-нибудь так, что кто-то говорит вам комплимент, а вы при этом думаете: "А на самом деле я совсем не такой"? Понравилось бы вам услышать от меня, такую, например, фразу: "Ты невероятно ловок?" Возможно, некоторые из вас подумали бы при этом: "Ну, ко мне это не относится". А другие, может быть, подумают: "Этого мне никто не говорил раньше. А, похоже, в этом что-то есть". А третьи могут подумать: "Именно так оно и есть, хорошо, что окружающие это тоже замечают".

Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Разбейтесь на группы по восемь человек и встаньте в ряд друг за другом. Постарайтесь продумать комплимент для ребенка, стоящего за вами. Подумайте о каких-либо чертах характера или личности, например, о дружелюбии, уме, чуткости. Комплименты в отношении внешнего вида тоже хороши, но мы их припасем для следующего раза. Вы можете подготовить такой комплимент, который ваш одноклассник вполне "заслужил". А можете придумать такой комплимент, о котором вы про себя бы подумали: "Вот было бы здорово, если бы Петя (Вася, Маша...) на самом деле был таким!"

У кого уже появились идеи? Теперь я расскажу вам, как протекает эта игра. Первым начинает тот, кто стоит в самом начале ряда. Он поворачивается к стоящему за ним ребенку и шепчет ему на ушко заготовленный комплимент, например: "Я считаю, что ты замечательный фантазер и выдумщик!" Второй ребенок, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой. Например, он шепчет на ухо третьему так: "Я считаю тебя замечательным фантазером, выдумщиком и при этом очень умным Третий ребенок должен запомнить оба этих комплимента и добавить к ним еще один собственный...

Так игра продолжается, пока последний ребенок в ряду не повторит все комплименты, которые он услышал: « Вы считаете меня фантазером, выдумщиком, умным, ловким...»

#### **Анализ упражнения:**

От кого ты иногда слышишь комплименты?

- Какие комплименты тебе делает папа, а какие мама?

- Какие комплименты тебе доводилось слышать в нашем классе?

Какой комплимент ты в последний раз слышал от учительницы?

- Говоришь ли ты комплименты самому себе? Кому последнему говорил комплименты ты?

- Что лучше: комплименты по поводу внешнего вида или по поводу характера? –

- Почему людям нужно постоянно слышать комплименты в свой адрес?

**4 Домашнее задание.** Говоришь ли ты комплименты самому себе?

## **ТРЕНИНГ 14, 45**

**ЦЕЛЬ:** Развивать уверенность в себе и умение вести диалог

### **1 Гармонизация « Пожелания».**

**2 Рефлексия по домашнему заданию.** Говорили ли вы себе комплименты? Что при этом ощущали?

### **3 Упражнение « Дружеское интервью»**

**Цели:** Это упражнение позволяет детям привлечь к себе внимание всего класса. Обращенные к ним вопросы должны быть простыми, интересными и психологически безопасными. Кроме того, ограничивается количество людей, которые могут задавать вопросы. Опрашиваемый ребенок может потренировать навыки самопрезентации, чтобы потом сказать самому себе: "Ура! У меня все прекрасно получилось!"

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. В центр нашего круга мы поставим свободный стул. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Дружеское интервью". Один из вас может сесть на стул, стоящий посередине класса, если почувствует желание ответить на несколько вопросов друзей. Он может выбрать на свое усмотрение еще двоих учеников, которые по очереди зададут ему по одному— два вопроса. Например: "Что ты любишь, есть?", "Что ты делаешь сразу после школы?", "Когда ты ложишься спать?", "Какой дорогой ты обычно ходишь в школу?", "Есть ли у тебя братья или сестры?" и так далее. Игра называется "Дружеское интервью", так как вы не должны задавать таких вопросов, которые могли бы смутить сидящего в центре круга. Задавая вопрос, нужно встать. Когда выбранные двое детей зададут свои вопросы, неожиданно встает еще один со словами: "Я тоже хочу задать тебе несколько вопросов!" и задает их сидящему в центре. Всем понятно, как играть в эту игру? Кто хочет первым сесть в середину круга?

Иногда, для того чтобы "разогреть" класс, Вам имеет смысл первой сесть на стул в центре круга. Проводите это упражнение не слишком долго, желательно ограничиться двадцатью минутами, а в другой день продолжить игру.

- Хотелось ли тебе выйти в центр круга?
- Трудно ли тебе отвечать на вопросы, находясь в центре общего круга на виду у всех.?
- Все ли дети следовали правилам игры?

### **4 Домашнее задание** Комплименты самому себе.

## ТРЕНИНГ 15

**ЦЕЛЬ:** Подчеркнуть уникальность и собственную значимость

**1 Гармонизация:** Закончи предложение « Я считаю, что я...»

**2 Рефлексия по домашнему заданию,** « Какие комплименты ты даришь себе любимому»

**3 Упражнение « Я уникальный»**

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

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

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

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

\* \* \*

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

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

Подождите, пока дети подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду. Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую ящий богатырь, самый большой из тех, кого они когда-либо видели в своей жизни. И теперь представь себе, что этот богатырь и есть ты. И ты можешь произвести на детей еще большее впечатление, превратив свои доспехи в золотые. Послушай, как громко восхищаются дети: "Ах! Ох! Вот это да!" Они подходят и спрашивают: "А можно к тебе прикоснуться? А можно потрогать твой меч-кладенец? А можно поиграть с тобой?" И ты понимаешь при этом, что они восхищаются тобой и мечтают просто постоять рядом с тобой. (15 секунд.)

А теперь ты снова можешь стать самим собой и надолго сохранить в своей памяти образ этого богатыря — Иванушки-дурачка. Постарайся почувствовать удовлетворение от того, что тебе, в конце концов, удалось получить признание и интерес. Скажи самому себе: "Я важный и интересный человек!"

А теперь потянись, попеременно напрягая и расслабляя все мышцы, и открой глаза...

### **Анализ упражнения**

- Можешь ли ты представить себя в образе прекрасного Иванушки-дурачка в золотых доспехах и с мечом-кладенцом?
- Как ты чувствуешь себя, когда окружающие восхищаются тобой?
- Почему так важно хорошо думать о самом себе?
- Что означает быть чутким и внимательным к другому?
- Что значит "хорошо думать о самом себе"?

## ТРЕНИНГ 16

**ЦЕЛЬ:** Учить достойно выходить из конфликтной ситуации, уметь преобразовать свое отношение к обидной ситуации во внутреннее ощущение победы

**1 Гармонизация.** « Любить себя значит...»

**2 Рефлексия по домашнему заданию** Кому стало легче дарить себе комплименты?3

**3 Упражнение « Иванушка - дурачок»**

**Цели:** С помощью этого упражнения мы можем научить детей поддерживать себя в ситуации, когда их обижают. Наряду с этим мы обращаем их внимание на то, что имеет смысл воспринимать негативные высказывания в свой адрес не с позиции жертвы, а с позиции победителя. Благодаря направленному фантазированию дети преобразуют свое отношение к обидной ситуации во внутреннее ощущение победы. Игра основана на идее о значимости и важности позитивных представлений и мыслей о самом себе для развития самосознания детей.

**Инструкция:** Кто из вас хотя бы однажды оказывался в такой ситуации, когда другие дети не хотели с ним играть? Кого из вас когда-нибудь обижал друг, ответив на вашу просьбу: "Мне сейчас некогда"?

Иногда нам приходится сталкиваться с тем, что другие не хотят с нами общаться. В таких случаях нам может помочь наша фантазия. С ее помощью мы можем сохранить хорошее отношение к самим себе. И я сейчас покажу вам, как это можно сделать.

\* \* \*

Сядь, пожалуйста, поудобнее и закрой глаза. Представь себе, что тыходишь к группе играющих детей, чтобы попроситься поиграть с ними. А эти дети кричат тебе: "Уходи, дурачок, отсюда!" Тогда ты принимаешь решение поймать этих ребят на слове. Представь себе, как маленький Иванушка-дурачок из сказки постепенно становится веселым и сильным добрым молодцем. Ты можешь представить себе Иванушку-дурачка из сказки про Василису Прекрасную, про Серого волка или из сказки про Конька-горбунка. Представь себе, что дети продолжают играть между собой, повернувшись к тебе спиной. Пусть твой Иванушка-дурачок становится все больше, сильнее и могущественнее. На нем появляются настоящие богатырские доспехи, на которых огромными золотыми буквами написано твое имя.

Теперь ты можешь увидеть, как дети поворачиваются к тебе и застывают в сильном изумлении и легком испуге, ведь "маленький дурачок" превратился в такого большого и бравого молодца. Это настоящий богатырь, самый большой из тех, кого они когда-либо видели в своей жизни. И теперь представь себе, что этот богатырь и есть ты. И ты можешь произвести на детей еще большее впечатление, превратив свои доспехи в золотые. Послушай, как громко восхищаются дети: "Ах! Ох! Вот это да!" Они подходят и спрашивают: "А можно к тебе прикоснуться? А можно потрогать твой меч-кладенец? А можно поиграть с тобой?" И ты понимаешь при этом, что они восхищаются тобой и мечтают просто постоять рядом с тобой. (15 секунд.)

А теперь ты снова можешь стать самим собой и надолго сохранить в своей памяти образ этого богатыря — Иванушки-дурачка. Постарайся почувствовать удовлетворение от того, что тебе, в конце концов, удалось получить признание и интерес. Скажи самому себе: "Я важный и интересный человек!"

А теперь потянись, попеременно напрягая и расслабляя все мышцы, и открой глаза...

### **Анализ упражнения**

- Можешь ли ты представить себя в образе прекрасного Иванушки-дурачка в золотых доспехах и с мечом-кладенцом?
- Как ты чувствуешь себя, когда окружающие восхищаются тобой?
- Почему так важно хорошо думать о самом себе?
- Что означает быть чутким и внимательным к другому?
- Что значит "хорошо думать о самом себе"?

## ТРЕНИНГ 17, 46

**ЦЕЛЬ:** Развивать умение справляться с переживаниями

**1 Гармонизация.** Мне очень нравится, когда мои друзья....

### **2 Упражнение «От сердца к сердцу»**

**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. Этому 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 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.

#### **4 Упражнение « Где я?»**

**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?

## **ТРЕНИНГ 18, 47**

**ЦЕЛЬ:** Развивать внимание

**1 Гармонизация « Мое настроение похоже на...»**

**2 Упражнение « Громко и тихо»**

**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 моросящий дождь. Представь себе, как ты идешь на цыпочках босиком по очень мягкому ковру... 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.)

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

### **3 Рефлексия..**

- 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?

## ТРЕНИНГ 19

**ЦЕЛЬ:** Развивать ощущение радости, внутренней силы и уверенности.

### 1 Гармонизация. Compliments

### 2 Упражнение « Колокол»

**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.) 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.

—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?

### **Охота.**

Инструкция Я вам хочу предложить одну игру, в которой надо быть очень тихими. Играют два ребенка. Один охотник, другой заяц. Мы завяжем им глаза, так что обоим придется рассчитывать 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?

## ТРЕНИНГ 20, 48

**ЦЕЛЬ:** Развивать интуицию, доверие к многогранности своей личности ( прорисовывать , чтобы глубже проникнуться переживаниями впечатлений)

### 1 Гармонизация « Если бы я была волшебником , то я ...

### 2 Упражнение « Превращение»

**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... Осмотрись. 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?

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?

## ТРЕНИНГ 21, 49

**ЦЕЛЬ:** Развивать ощущение бодрости, счастья и тепла.

**1 Гармонизация. « Я желаю тебе...»**

**2 Упражнение « Мини – фантазии»**

**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.

Дайте детям насладиться этой картиной в течение одной-двух минут.

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...

**3 Рефлексия.**

**ЦЕЛЬ:** Развивать уверенность в себе. Ощущение творческой силы, способность влиять на собственную жизнь, ведущую к творческому решению различных проблем и задач.

**1 Гармонизация : « Мне нравится в тебе...»**

**2 Упражнение « Три зверя»**

**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? 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, 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.

### **3 Упражнение « Точки»**

**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.

### **3 Рефлексия**

## ТРЕНИНГ 23, 50

**ЦЕЛЬ:** Дать возможность неуверенному ребенку пережить удивительное, прекрасное чувство защищенности и хорошего расположения своих товарищей

### 1 Гармонизация « Я хочу подарить тебе...»

### 2. Упражнение « Мой друг – дерево»

**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 подругами 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 так же 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 руки ладонями вверх под Сашины ноги и спину. Я буду держать Сашину голову. Я досчитаю до трех, и Ветви медленно встанут 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?

## ТРЕНИНГ 24, 51

**ЦЕЛЬ:** Развивать доверие к окружающим людям. Дать детям почувствовать, что необходимо для возникновения доверия

### 1 Гармонизация. Создай музыкальный рисунок по кругу (хлопки, притопывания)

#### 2 Упражнение « Испуганный ежик»

**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 уколет. 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. 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?

#### 2 Рефлексия

## ТРЕНИНГ 25, 52

**ЦЕЛЬ:** Формировать опыт взаимного доверия

### 1 Гармонизация Рукопожатия по кругу ( задается определенный рисунок)

### 2 Упражнение « Волшебный круг»

**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, бабушкой или дедушкой, 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?

### 3 Рефлексия.

## ТРЕНИНГ 26

**ЦЕЛЬ:** Развивать у детей способность к сочувствию

**1 Гармонизация. Скажи соседу приятное**

**2 Упражнение «Забота о животном»**

**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 вздохните 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 пропитание 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... Возвращайся 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:**

Веришь 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?

## ТРЕНИНГ 27, 53

**ЦЕЛЬ:** Развивать способность находиться в хорошем настроении, радостном, т.к. сочувствовать может только тот человек, который чувствует себя счастливым.

### 1 Гармонизация « Мне очень нравится, когда ты...»

#### 2 Упражнение « Счастье»

**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?

### 3 Рефлексия.

## ТРЕНИНГ 28, 54

**ЦЕЛЬ:** Ввести один психологический закон: то что мы миру даем, он возвращает нам назад.

### 1 Гармонизация Хлопки и притопывания.

#### 2 Упражнение « Давать и получать»

**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 друг 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 ответ? 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 тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Чувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдаете и расположение возвращается...

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

#### **Анализ упражнения:**

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

### 3 Рефлексия.

## ТРЕНИНГ 29, 55.

**ЦЕЛЬ:** Понимать чужие мотивы, чувства (если знакомо чувство собственной ценности).

### 1 Гармонизация . Прикосновения с пожеланиями.

### 2 Упражнение « Самоуважение»

**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 кого-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?

### 3 Рефлексия.

## ТРЕНИНГ 30, 56.

### ЦЕЛЬ :Развитие эмпатии

1 Гармонизация « Хороший друг должен быть...»

2 Упражнение « Дружба»

**Цели:** Для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят ; 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 те-бя? 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 ум 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 загляни 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 попрощались 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?
- 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?

3 Упражнение « Быстрые превращения»

**ЦЕЛЬ:** Развивать умение чувствовать природу, животных, растения.

**1 Гармонизация « Я хочу сравнить тебя с ..., потому что ты чаще всего бываешь....»**

**2 Упражнение « беседа с деревом»**

**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 стать твоим другом. Осмотришь вокруг получше 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. Шшшш... 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.

#### **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 временах года, бедах и радостях окружающего мира?

—Как дерево показывает, что оно заболело?

—Почему деревья болеют?

**3 Рефлексия.**

## **ТРЕНИНГ 32, 58.**

**ЦЕЛЬ:** Развивать способность детей к самовыражению, их театральный талант, и сензитивность.

### **1 Гармонизация Вырази свое отношение к своему товарищу ( улыбкой, прикосновением)**

#### **2 Упражнение « Что я чувствую»**

**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 театральный талант 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 встать, 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?

### **3 Рефлексия.**

**ЦЕЛЬ :**Развивать экспрессивные способности и понимание как собственных, так и чужих чувств.

**1 Гармонизация. « Твое настроение сегодня похоже на ...»**

**2 Упражнение « Кукольный театр»**

### **Кукольный театр**

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

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

- 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?

**ЦЕЛЬ:** Развивать сочувствие друг к другу

### 1 Гармонизация «Мне нравится в тебе...»

### 2 Упражнение « Одинокая звезда»

**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-давние 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 шелкнул 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, исходящий от вашей звезды. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу—передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками.

**Анализ упражнения:**

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?

## **ТРЕНИНГ 35, 61.**

**ЦЕЛЬ:** Учить приемам внутреннего снятия стресса, выражать глубоко лежащие чувства и принятие своих чувств

**1 Гармонизация: « У меня чаще всего бывает.... Настроение»**

**2 Упражнение « Рисуем чувства»**

### **Рисуем, чувства**

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

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

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

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

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

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

### **Анализ упражнения:**

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

### 3 «Создание статуи»

**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 вверх 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?
- 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?

### 4 Рефлексия.

## ТРЕНИНГ 36, 62.

**ЦЕЛЬ:** Способы обретения полноты ощущений и способности чувствовать себя « радужней»

**1 Гармонизация** Когда чувствуете себя легко и спокойно на что или на кого вы похожи ( с кем или с чем вы себя можете сравнить) « Когда я чувствую себя хорошо : легко и спокойно я похожа на ...»

### **2 Упражнение « Теплый как солнце, легкий как дуновение»**

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

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

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

Ты—как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты— как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и 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 спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

### **Анализ упражнения**

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

### **3 Рефлексия**

## ТРЕНИНГ 37, 63

**ЦЕЛЬ:** Способы восстановления внутреннего равновесия

### 1 Гармонизация « Мне нравится, когда мама...»

### 2 Упражнение « Сад чувств»

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

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку, "Камень повествования" (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 обрести 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 стрести 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 загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена

природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

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

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?

## ТРЕНИНГ 38, 64.

**ЦЕЛЬ:** Учиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым.

### 1 Гармонизация « Пожелания»

### 2 Упражнение « Очищающее дыхание»

**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 свое беспокойство, свой страх, свое 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

### Упражнение « Бег с препятствиям»

**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?

## ТРЕНИНГ 39, 65.

**ЦЕЛЬ:** Активизировать свои собственные силы, чтобы чувствовать себя любимым и достойным.

### 1 Гармонизация Compliments.

### 2 Упражнение « Почувствуй себя любимым»

**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 немного 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? Ч нужно от родителей детям вашего возраста?

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

### **3 Рефлексия**

## ТРЕНИНГ 40, 66.

**ЦЕЛЬ:** Учиться самим себе доставлять радость ( придумать интересные для себя дела)

### 1 Гармонизация Пожелания

### 2 Упражнение « Беседа с эльфом»

#### Беседа с эльфом.

**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.)

осмотри, 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]улмпоииграть. Тогда ты сам должен поразмыслить, что же ты хочешь сделать?"

Подумай минутку над словами эльфа. Он не сказал тебе, что ты должен делать. Он сказал только, что это очень важно — сделать <Эля 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?

### **3 Рефлексия.**

## ТРЕНИНГ 41, 67

**ЦЕЛЬ:** Почувствовать себя увереннее и сильнее.

1 Гармонизация Какие комплименты ты говоришь себе сам

- Я говорю себе, что я...

- Я буду говорить себе, что я....

### 2 «Внутренняя сила»

**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 вздохните три раза...

\* \* \*

Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпочной 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 себе 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 твое сердце бьется 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 делает 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-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. Вздохни 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?

### **3 Рефлексия.**

## ТРЕНИНГ 71

**ЦЕЛЬ:** Отследить приобретенные умения, навыки, способности.

### 1 Упражнение « Водопад »

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

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

\* \* \*

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

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

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

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

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

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

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

### Анализ упражнения

- Чему я научился?
- Что мне больше всего понравилось?
- Ч то мне не понравилось?
- Хотел бы я заниматься тренингами во 2 –ом классе.