Клаус Фопель

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Как научить детей сотрудничать?**

психологические игры и упражнения

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Практическое пособие*

*для педагогов и школьных психологов*

Часть 1

*Перевод с немецкого*

**Москва «ГЕНЕЗИС» 2000**

*Введение*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

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

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

***1. Социальные и психологические изменения последнего времени.***

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

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

Часто учителя жалуются, что даже маленькие дети теперь уже не такие вежливые и «невинные», как раньше. Их грубое поведение часто повторяет увиденное на телевизионном экране. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с другими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других.

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

1

пытаются еще сильнее вмешиваться в работу класса и ведут себя жестче и жестче…

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

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

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

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

2

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

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

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

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

Важным аспектом работы с интерактивными играми является организация времени. Детям необходимо время для прояснения своей личной ситуации и нахождения способа преодоления трудностей. Хорошо, если учитель предоставляет детям такое время. Конечно, это непросто, учитывая перегруженную программу и 45-минутный ритм школьных уроков. Для многих детей класс - это единственное место, где они могут спокойно поговорить о своей жизни. Возможность выговориться и послушать других целебна уже сама по себе. У многих первобытных народов есть обычай организовывать так называемые «круги бесед», то есть места, где каждый

3

член племени может изложить свое отношение к любому событию или проблеме, в то же время как все остальные в это время внимательно слушают и пытаются понять говорящего. Мы следуем древней и мудрой традиции, приглашая детей сесть в круг для того, чтобы поговорить друг с другом и поделиться переживаниями, почувствовав общность многих проблем и своеобразие каждого человека.

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

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

* проанализируй ситуацию, в которой ты оказался, и прими решение, не позволяя себя подгонять
* взаимоотношения людей - большая ценность, и важно уметь поддерживать их, чтобы они не испортились
* не ожидай от других, что они прочтут твои мысли, говори им о том, что ты хочешь, чувствуешь и думаешь
* не обижай других людей и не давай им «потерять лицо»
* не нападай на других, когда тебе плохо.

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

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

***3. Цели, которых можно достичь, организуя интерактивные игры с детьми.***

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

Наиболее значимой группой для детей, разумеется, является их семья. Но чем старше они становятся, тем важнее для них становится принадлежность и к другим группам: к классу, спортивной команде, к отряду скаутов, и т.д. Многим детям трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Нередко «плохое» поведение на уроке возникает из-за того, что ребенок ощущает себя изолированным и беспомощным, с помощью асоциального поведения он пытается привлечь

4

к себе внимание. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе, детям, как ни странно, необходимо признание их личной истории. Они хотят показать, что они гордятся своей семьей, хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

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

**Мы можем вселить в детей надежду**

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

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

**Мы можем показать детям, что значит уважение**

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

Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его

5

уважают, когда его спрашивают: Чему научил тебя этот случай? или «Что ты сейчас чувствуешь? и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему. Уважение проявляется также и в том, что учитель по возможности избегает навешивания психологических ярлыков. Как говорится, « никто не болен настолько, насколько указывает его диагноз».

**Мы можем помочь детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность**

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

**Можно помочь детям научиться принимать решения - самостоятельно и в группе.**

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать правильно, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают все имеющиеся у них возможности. Мы можем выработать у них навык обсуждения и анализа различных вариантов решения. Мы можем упражняться с ними в принятии справедливого группового решения. Также мы можем помогать детям видеть и понимать те возможности, которые в нашей культуре подавляются или искажаются. Например, можно обратить их внимание на то, что самый лучший подарок – это наше время и внимание, не какая-либо дорогая вещь. Очень поучительно для детей, например, услышать от учителя необычайное определение богатства, вроде такого: «Я полагаю, что богата та семья, которая больше других в полном составе наблюдала за закатами солнца».

**Мы можем учить детей сочувствию**

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

6

**Педагог может помочь расцвету личности ребенка**

Если мы хотим, чтобы ребенок развивался и рос как личность, нам нельзя допускать, чтобы он ориентировался только на наши требования. Напротив, мы должны помочь ребенку следовать его собственным внутренним целям и желаниям. Обычно детям бывает легче осознавать свои личные цели, когда они выражают их в творчестве: когда они пишут, сочиняют музыку, играют на музыкальных инструментах, рисуют или ставят детские пьесы.

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

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

**Педагог может помочь детям справляться со своими страхами и стрессом**

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

**Мы можем показать детям, как можно жить без насилия**

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

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

В первую очередь необходимо дать себе отчет в том, что своевременная культура защищает личную свободу гораздо больше, чем прежде. Призывы рекламы и индустрия развлечений нацелены на удовлетворение эгоистических интересов отдельного ребенка, на его стремление к счастью и скорейшему удовлетворению всех своих желаний. Современная культура делает упор на конкуренцию и обостряет желание быть быстрее, сильнее и могущественнее других. Честно говоря, приходится признать, что и в центре внимания психотерапии оказались изолированные интересы отдельного человека, его права, желания, обиды. Никто не обращает внимания на то, что тем самым усиливается опасность одиночества и ухудшения взаимоотношений между людьми. Чтобы избежать этой опасности, мы постарались по возможности уменьшить в предлагаемых интерактивных играх элемент соревновательности.

7

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

Это означает, что мы тщательно продумываем, кого из класса мы хотели бы в первую очередь вовлечь в ту или иную игру. Иногда, например, мы делаем что-то для детей-перфекционистов (Перфекционизм или «синдром отличника» - это невротическая установка исключительно на совершенные и безукоризненные действия, когда ребенок болезненно воспринимает любой намек на то, что его действия были недостаточно хорошими. Такие дети, как правило, предпочитают не делать вообще, чем сделать недостаточно хорошо), для чересчур возбужденных или ригидных детей (Ребенок, который с трудом переключается с одних эмоций или желаний на другие, «застревает» на каждом действии дольше других, с трудом меняет свои планы). Этим детям мы принесем пользу, если научим их расслабляться и при необходимости прибегать к помощи собственной фантазии. Особенно эгоистичным и самовлюбленным детям пойдут на пользу игры, направленные на эмпатию и сочувствие. Неуверенные в себе дети могут развить в себе недостающие качества с помощью игр. Описанных в главах «Как добиться успеха?» и «Повышаем самоуважение». Конечно, и для остальных детей эти игры окажутся полезными, и все же было бы хорошо, если бы Вы, выбирая игру, имели в виду конкретных детей, которым эта игра поможет больше других.

**Мы можем развить в детях чувство юмора**

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

**Мы можем помочь детям развить в себе сильные стороны своего характера**

Общество часто рассматривает детей прежде всего как будущих потребителей, заставляя их иметь множество желаний и поощряя их стремление к скорейшему удовлетворению этих желаний и поощряя их стремление к скорейшему удовлетворению этих желаний. В этой связи самое важное, что дети могут вынести из школы и семьи в самостоятельную жизнь, это необходимые для жизни социальные навыки и качества личности. К таким навыкам в первую очередь относятся умение сопереживать другим и брать на себя ответственность за свои поступки. Требуется немало времени, чтобы эти навыки выработались и стали прочными и устойчивыми.

8

Поэтому чем раньше мы начинаем развивать их в детях, тем более мы можем быть уверенными в том. Что они смогут проявить эти важные для жизни добродетели даже в очень сложных и неоднозначных ситуациях. Мы знаем, что рано или поздно все дети окажутся в тяжелых условиях переполненного рынка труда. На котором многое зависит от способности работать в команде, в то время оставаясь самостоятельными личностями. И лишь тот добьется в дальнейшем успеха, кто научится держаться до конца и при самых сложных обстоятельствах не отказываться от своих устремлений. Поэтому очень важно показать детям, что Вы не только любите их, но и предъявляете высокие требования к их поведению.

Приведенные выше задачи могут показаться слишком сложными для школы, которую многие воспринимают прежде всего как место, где получают знания. Но наряду с передачей знаний задачей школы является и подготовка детей к самостоятельной жизни, их правильная социализация. Эта задача вновь должна стать одной из важнейших. Школа должна стать противовес обществу, молящемуся на технологии и проповедующему всеобщее потребление. Она должна взращивать терпимость и уважение к другим и помогать детям видеть смысл и ценности жизни. Школа должна стать адвокатом для детей при всем многообразии сложности их характеров. Педагогика вновь призвана указать детям пути, вступив на которые, они научатся жить ответственно развивать в себе самостоятельность и независимость. Мы все хотим, чтобы наши дети умели любить, творить, были добрыми. Мы хотим , чтобы у них хватило мужества решать проблемы, стоящие перед нашей планетой, и чтобы они чувствовали свою принадлежность не только к народу своей страны, но и четырехмиллиардному населению всей нашей Земли.

Клаус В. Фопель

9

***Камушек в ботинке И г р а 1 (с 6 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы - на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся. Когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.
* ***Инструкция:*** *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая прблема 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 нравиться, что Максим (Петя) 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.

10

***Спустить пар И г р а 2 (с 9 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.
* ***Инструкция:*** *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.*

*Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты», или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».*

*Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь « спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать «У меня пока ничего не накипело и мне не нужно «спускать пар».*

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которыхжаловались, могут высказаться по этому поводу.

*А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например:*

*«Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».*

11

***Король И г р а 3 (с 6 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и окрыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.
* ***Инструкция:*** *Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?*

*Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всегда лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и так далее. Кто хочет стать первым королем?*

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

* **Анализ упражнения:**

-Как ты чувствовал себя, когда был королем?

-Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

-Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

-Что ты чувствовал, когда был слугой?

- Легко ли тебе было выполнять желания короля?

-Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

-Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

12

***Голосование И г р а 4 (с 9 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** Это прекрасный метод, позволяющий всем, даже маленьким детям, выразить свое мнение по какому-то вопросу в процессе принятия совместного решения. Эта методика позволяет узнать мнение каждого ребенка, потратив на это не так много времени.
* ***Инструкция:*** После того как Вы уже длительное время обсуждали некий насущный для класса вопрос и хотите перейти к принятию решения, сформулируйте, пожалуйста, окончательный вопрос одним предложением. Например:

*Давайте посмотрим, как каждый из вас относится к тому, чтобы в следующее воскресенье мы пошли в исторический музей. Выразите свое мнение пальцами!*

*Сейчас я поясню вам, как это можно сделать.*

*Когда ты кладешь на парту ладонь с растопыренными пятью пальцами, это означает, что данное решение тебя полностью устраивает. Показывая нам четыре пальца, ты сообщаешь, что данное решение тебя в принципе устраивает, но с твоей точки зрения, оно могло бы быть и получше. Когда ты показываешь три пальца, это означает, что ты с решением согласен, но не испытываешь восторга по его поводу. Два или один палец означают еще меньшее удовлетворение решение. Если ты кладешь на парту сжатый кулак, это значит, что тебе все равно, будет это решение принято или нет. Если ты против предлагаемого решения, то ты можешь показать это, направив пальцы вниз, это значит, что ты очень сильно противишься принятию такого решения. Если вниз будет смотреть только один твой палец, это означает, что ты только чуть-чуть против такого предложения. Итак, сколько пальцев вы покажете?*

Когда большинство детей показывают три, четыре или пять растопыренных пальцев на парте, то можно сделать вывод, что класс принимает рассматриваемое решение. Если число нейтральных или негативных реакций велико, то Вам вместе с классом, по – видимому, придется поискать иной способ решения вопроса.

Если против предложения выскажутся только двое или трое детей, то очевидно, побеждает мнение большинства. Но при этом Вы можете выразить уважение к мнению меньшинства, попросив несогласных детей рассказать, почему они не хотят принимать это решение. Иногда могут обнаружиться важные моменты, способные поставить под вопрос первоначальные решение.

13

***Небеса и ад И г р а 5 (с 8 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** В ходе этой игры дети могут обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций, которые помогают им не доводить ситуацию до насилия и драки.
* ***Материалы:*** Бумага и карандаш каждому ребенку.
* ***Инструкция:*** *Я хочу вам рассказать вам историю:*

*«Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?»*

*Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен».*

*Услышав такое, молодой воин рассвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» - заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад».*

*Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса»,- заметил старик.*

*Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во чтобы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Ты можешь вспомнить случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства...*

*Напиши, что произошло тогда и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название .(15 минут.)*

После этого дети зачитывают свои записи.

* **Анализ упражнения:**

**-** Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

**-** Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

**-** Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

**-** Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

**-** Драка - это хороший способ разрешить спор?

**-** Что ты делаешь, когда видишь, что двое других детей вот-вот передерутся?

**-** В чем различие между спором и дракой?

**-** Приходилось ли тебе когда-нибудь драться? Как ты чувствовал себя при этом?

**-**Почему пожилой мудрец сказал, что насилие-это ад?

14

***Выше-ниже И г р а 6 (с 9 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** Большинству детей и взрослых очень нелегко научиться чувствовать себя на равных с окружающими. Во многих ситуациях мы склонны воспринимать себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют нас от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. В этом упражнении мы обращаем внимание детей на проблемы такого рода и помогаем им почувствовать себя естественнее и проще в общении.
* ***Инструкция:*** *Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда - хуже. Но есть и третий способ общаться-чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Начните бродить по классу все одновременно…*

*Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам…Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам…(1 минута.)*

*А теперь замри на мгновенье. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты… И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя. Когда думаешь о том. Что хуже других? Покажи нам это… Как чувствуешь себя при этом? Покажи нам…(1 минута).*

*Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.*

*Разбейтесь на пары… Один из вас должен стать «лучше другого», а другой –«хуже». Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас « самый лучший», расскажет своему партнеру о том. Что ему дает ощущение превосходства. Например: «Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. И так далее. Расскажите своему партеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь(1-2 минуты).*

*Теперь пусть тот в паре, кто сейчас «хуже другого», расскажет своему партнеры, что ему дает это состояние. Например: «Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом». Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты «хуже других», как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты).*

*А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других… Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом в друг друге? Что вы можете делать в таком состоянии?*

*15*

*Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы « равны».*

* **Анализ упражнения:**

**-** Что тебе дает ощущение «Что ты лучше всех»?

**-**Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?

**-**Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя «хуже всех»?

**-** А какие видишь в этом недостатки?

**-**Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?

**-**Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?

**-** Какие преимущества дает тебе ощущение равноправия?

**-** Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?

**-** Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими? А напротив, свою неполноценность?

Расскажи нам об этом.

*16*

***Сладкая проблема И г р а 7 (с 6 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:*** В этой игре дети могут научиться решать небольшие проблемы путем переговоров. Самое важное в ней то, что дети могут в спокойной обстановке концентрироваться на принятии совместного решения и учиться отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу. В то же время эта игра- хороший повод поговорить о справедливости.
* ***Материалы:*** Каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей - по одной салфетке.
* ***Инструкция:***  *Сядьте в один большой круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте…*

*А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера…*

Подождите*,*пока дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Они могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

*А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.*

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

*А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем. Что стало со вторым.*

* **Анализ упражнения:**

**-** Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?

**-** Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого ?

17

-Чего ты ожидаешь. Когда вежливо обращаешься с кем –нибудь ?

- В этой игре с тобой справедливо обошлись?

- Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы прийти к совместному решению?

- Как ты себя при этом чувствовал?

- Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партнером?

- Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

18

***Дружная семья И г р а 8 (с 6 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:***  Это упражнение очень хорошо выполнять в начале учебной недели или в начале четверти. Поскольку на каникулах или во время выходных семьи проводят обычно больше времени вместе. Дети могут обсудить все. Что они любят делать всей семьей и показать окружающим. Что они гордятся своей семьей. А такая гордость - одно из важных условий самоуважения ребенка.
* ***Материалы:*** Каждому участнику – бумага и восковые мелки.
* ***Инструкция:*** *Нарисуй картинку, на которой будет изображено, как вы всей семьей делаете что-то, что вам всем очень нравится. Если твои родители из-за развода живут отдельно друг от друга, в разных семьях, то ты можешь нарисовать два рисунка.*

Дети, умеющие писать, могут дополнить свой рисунок перечислением любимых занятий своей семьи. По завершении упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок и зачитывает прилагаемый к нему список.

* **Анализ упражнения:**

**-** Когда вы делаете что-нибудь все вместе, всей семьей?

**-** В каких случаях вы все вместе смеетесь?

**-** Делали ли вы иногда всей семьей то, что тебе не нравиться?

**-** Хочешь ли ты, чтобы твоя семья стала что-нибудь делать вместе?

**-** Что ты больше всего желаешь своей семье?

**-** Кто после развода родителей живет в твоей новой семье?

**-** Что при этом трудно? Что в этом хорошего?

19

***Моя семья И г р а 9 (с 6 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:***  Возможность время от времени рассказывать о своей семье является еще одним источником здорового самоуважения ребенка. В ходе этого упражнения дети могут позитивно прокомментировать принесенные ими фотографии членов своей семьи. Заранее попросите детей принести в школу соответствующие семейные фотографии. Дети , которые не могут принести фотографии в класс, рисуют членов своей семьи сами. Для начала Вы сами нарисуйте свою семью, чтобы дети, не принесшие фотографии, не чувствовали себя не в своей тарелке.
* ***Материалы:*** У каждого ребенка должны быть фотографии или рисунки членов своей семьи. Также понадобится легкоснимаемый скотч и несколько больших листов упаковочной бумаги.
* ***Инструкция:***  *Сегодня мы расскажем друг другу о своих семьях. Сначала я представлю вам свою семью. (Нарисуйте сами свою семью и представьте всех ее членов классу).Теперь давайте вместе наклеим ваши фотографии и рисунки таким образом. Чтобы каждая семья была пространственно отграничена от всех остальных.*

Когда все рисунки, и фотографии будут наклеены, Вы можете обсудить с детьми особенности их семей. Например: «Кто из вас единственный ребенок в семье?», «У кого дома живут еще и бабушки и дедушки?», «У кого из мальчиков есть брат?», « Кто живет в большой семье?», «Кто из вас живет в новой семье после развода родителей?», «Кто из вас живет только с одним из родителей?». И так далее. Подчеркните, что существуют самые разные формы семей. После этого вы можете обсудить с детьми, какую особенную роль играет в семье каждый из ее членов. Задайте вопрос: «Почему ты важен для своей семьи?» Обсудите с ребенком, что он сам может сделать, чтобы членам его семьи стало жить еще лучше и приятнее?

* **Анализ упражнения:**

**-** Почему для тебя так важна твоя семья?

**-** Как бы ты жил, если у тебя не было семьи?

**-** Где живут дети, у которых семьи нет?

**-** Ты когда - нибудь скучал очень сильно по своей семье ?

**-** Ты хочешь, чтобы братьев и сестер у тебя было больше? Меньше?

**-**  Чем в твоей семье ты гордишься?

**-** Что особенного есть у твоей семьи?

20

***Рубка дров И г р а 10 (с 8 лет)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

* ***Цели:***  Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в классе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети могут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

***Инструкция:*** *Кто из вас хоть раз рубил**дрова? Кто может показать,*

*как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны*

*находиться ноги, когда рубишь дрова?*

*Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места.*

*Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок.*

*Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите*

*разрубить.*

*Поставьте ее на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз,*

*когда вы с силой отпускаете топор, вы можете громко выкрикивать:*

*«Ха!».*

*Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две*

*минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.*

21