

Как научить детей сотрудничать?

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

К. Фопель

Игра 1 (с 8 лет) Прогноз погоды

Игра 2 (с 9 лет) Любовь и ярость

Игра 3 (с 10 лет) Копилка хороших поступков

Игра 4 (с 9 лет) Без ложной скромности

Игра 5 (с 8 лет) Кто я?

Игра 6 (с 8 лет) Самого себя любить

Игра 7 (с 8 лет) Невидимые помощники

Игра 8 (с 8 лет) Цветок

Игра 9 (с 9 лет) Любовь и злость

Игра 1 (с 8 лет)

Прогноз погоды

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать

одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.



Игра 2 (с 9 лет)

Любовь и ярость

Цели: Когда мы испытываем любовь или злобу, это вызывает у нас совершенно различные телесные ощущения. В этой игре дети учатся обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими сильными чувствами. Одновременно они учатся по мере надобности осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым они доказывают себе, что в определенной степени могут контролировать собственные эмоции.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.

Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено

в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал. Вопросы наблюдателю: "Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?" Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: Где в своём теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство?" (2 минуты.)

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растёт. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своём теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)

Пусть затем дети поменяются ролями в парах, инструкция повторяется.

Анализ упражнения:

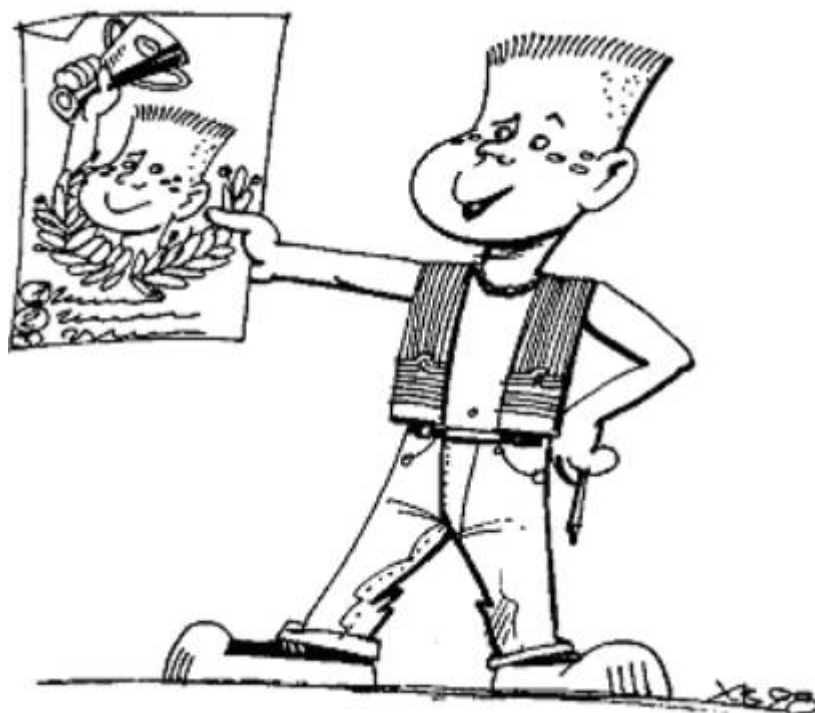
- Какое чувство ты ощущал сильнее — любовь или злость?
- Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?
- Почему мы любим других людей?
- Почему мы иногда сильно злимся на других людей?
- Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?
- Ты знаешь, как можно прекратить чувство злости?

Игра 3 (с 10 лет)

Копилка хороших поступков

Цели: Дети (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно они дают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь. Поэтому мы предлагаем Вашему вниманию очень важное мероприятие, которое поможет детям завершить школьную неделю приятными переживаниями. Начинать это упражнение за 5-10 минут до конца последнего урока недели.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.



Инструкция: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: "Инна, ты на самом деле сделала это здорово". Затем запишите на свой лист и эту фразу.



На все это у вас есть пять минут.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

Игра 4 (с 9 лет)

Без ложной скромности

Цели: В этой игре дети могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Материалы: Большой лист бумаги (размера А3 или больше) и восковые мелки.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: "Я отлично пробегаю стометровку", "Я пишу интересные сочинения", "Я очень хорошо плаваю"...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы, связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей "набивать себе цену", заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце урока забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.



Игра 5 (с 8 лет)

Кто я?

Цели: Эта игра предоставляет возможность каждому ребенку выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе. Для детей, так же, как и для взрослых, нет ничего интереснее собственной персоны, поэтому эта игра вызывает большой интерес, к тому же она позволяет детям проявить свое творчество и фантазию. В ней не может быть правильных или неправильных ответов, ведь каждый человек — лучший эксперт самого себя, он знает себя лучше всех. И старшим, и младшим детям это упражнение пойдет на пользу, но особенно оно полезно детям со слаборазвитой рефлексией.

Материалы: Каждому ребенку необходимы бумага, карандаш и восковые мелки.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно... Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, на которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком, с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя. Например: "Меня зовут Валера". (10 минут.)

Теперь напиши своему другу очень простое стихотворение. Пусть каждая его строчка будет начинаться словами "я" "мой", "у меня" и т.д. Стихотворение не должно рифмоваться и может не иметь правильного стихотворного размера. Ты сам решишь, насколько длинным оно будет. Может быть, оно будет выглядеть примерно так:

Я Валера.

Я люблю иногда подурачиться.

Я самый старший ребенок в семье.

Мой рост — один метр и тридцать пять сантиметров.

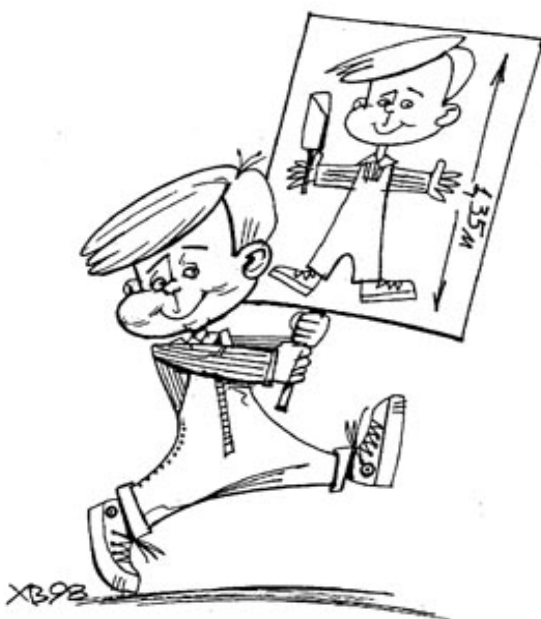
У меня рыжие волосы.

Я обожаю мороженое.

(5-10 минут. По окончании пусть дети покажут свои портреты и зачитают "стихи".)

Анализ упражнения:

- Хотел бы ты переписываться с кем-нибудь из далекой страны?
- Как ты думаешь, обрадовался бы твой друг по переписке такому письму?
- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Чей автопортрет тебе понравился больше всего?
- Чье стихотворение тебе особенно понравилось?



Игра 6 (с 8 лет)

Самого себя любить

Цели: В этой управляемой фантазии мы учим детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Материалы: Для каждого ребенка — один лист упаковочной бумаги и восковые мелки.

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

Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство детей подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись, как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в легкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям добавить блеска в глаза.) Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми...

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: "Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее". Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось!

| Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно — вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!" (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: "Я люблю себя!". В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое "Я люблю себя!". Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твое "Я люблю себя!". Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение "Я люблю себя!". Спросите детей, где в своем теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнера на большом листе упаковочной бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Дети могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: "мои красивые карие глаза", "мои золотые умелые руки" и т.д.

Анализ упражнения:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

— Что делает тебя счастливым?

Игра 7 (с 8 лет)

Невидимые помощники

Цели: Совсем маленькие дети еще, как правило, сохраняют способность концентрировать свое внимание на совсем простых вещах и наслаждаться ими в полной мере. Они разглядывают солнечные блики на стекле и прыгают от восторга, наблюдая, как таинственным образом перемещаются солнечные зайчики. Заслышав голоса птиц, они способны полностью сконцентрироваться на этих звуках и наслаждаться этими краткими мгновениями. Маленькие дети — прирожденные оптимисты, лишь с годами они постепенно перенимают у взрослых скепсис и пессимизм. Чтобы достичь больших успехов в жизни и развить у себя высокий уровень самоуважения, нам необходим оптимистический взгляд на жизнь. Это будет сделать проще, если Вы научитесь концентрироваться на приятных моментах жизни, отмечая и запоминая их. Каждый день мы сталкиваемся с приятными событиями гораздо чаще, чем с неприятными. Это легко заметить, если внимательно проанализировать прожитый день, но пессимист концентрируется на своих неприятностях и неудачах и, соответственно, видит весь мир в серых тонах.

В этой игре мы предлагаем детям сконцентрироваться на тех вещах, которые делают их жизнь прекрасной.

Материалы: Колокольчик.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: "Как прекрасно!" Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятий в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вздоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и все же все эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: "Как прекрасно!"



Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своем плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда еще что-нибудь приятное привлечет твое внимание. (5-10 минут.)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайся заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка. Завтра я спрошу вас обо всем, чему вы порадуетесь сегодня.

Анализ упражнения:

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Удалось ли тебе почувствовать какой-нибудь приятный вкус?
- Почувствовал ли ты прекрасные запахи?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному на ощупь?
- Совершал ли ты такие движения, которые были бы приятны твоему телу?

— Слышал ли ты приятные слова?

Игра 8 (с 8 лет)

Цветок

Цели: У каждого ребенка есть потребность чувствовать себя для кого-то ценным. В этом кратком путешествии в мир фантазии мы можем подарить детям символ внутреннего покоя и доверия самим себе.

Инструкция: С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не столь хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...

А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...

Представь теперь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплоте солнечному свету...

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: "Какой красивый цветок! Он так нравится мне!" Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: "Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой". Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрим и отдохнувшим.

Если хотите, Вы можете положить в центре класса лист ватмана и сказать группе: "А теперь давайте быстро нарисуем волшебное дерево, на котором будут расти все те разнообразные и прекрасные цветы, которыми вы были". Нарисуйте сами волшебное дерево, и пусть каждый ребенок пририсует свой цветок к одной из его веток.

Анализ упражнения:

— Какое растение ты себе представил?

— Ты можешь рассказать о себе как об этом растении, от первого лица?

— Можешь ли ты описать свой аромат?

— Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой?

— Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?

— Можно ли сказать, что "каждый человек — это чудо"?

— Чей цветок тебе понравился?

Игра 9 (с 9 лет)

Любовь и злость

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут

ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

— Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

— А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

— А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

— Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

— Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

— Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

— Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?