

НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ

ЮРИЙ КУКЛАЧЕВ



ШКОЛА ДОБРОТЫ

РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ
УЧИТЕЛЯМ И ПСИХОЛОГАМ

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННОСТИ

Часто на улице мы встречаем недоброжелательность и пренебрежение, бессердечное обращение с животными и природой. Поэтому хочу напомнить родителям, что основы нравственности в жизни человека закладываются с детства.

У ребёнка, который с детства видит, что его родители ссорятся между собой, с пренебрежением относятся к природе и животным, кому-то завидуют, кого-то осуждают, сформируется искажённое представление о взаимоотношениях с людьми и окружающим его миром, а главное — о добре и зле.

Развивая в детях чувство доброты, мы укрепляем у них те нравственные принципы, которые были заложены ещё от природы.

В чём основа доброго поведения? В том, что человек не позволяет себе возвышаться над миром, умело уклоняется от зла и от общения с дурными людьми, но при этом не забывает видеть в этих людях добрые задатки. Доброта — это духовное питание,

которое передается из уст в уста, от человека к человеку, от сердца к сердцу через глаза, улыбку, доброе слово.

Константин Эдуардович Циолковский сказал:

«В Золотой век войдут люди, которые научатся объединяться вокруг доброты».

Научить быть добрым невозможно. Есть только единственный путь — создать оптимальные условия для детей, чтобы они выпустили на свободу природный механизм доброты.

РОДИТЕЛИ – ЭТО НЕ ДРЕССИРОВЩИКИ

Если с самого рождения с ребёнком правильно обращаться, он долго остаётся внушаемым, гибким и пластичным. И никакие гены или расположение звёзд на него не влияют, всё зависит от воспитателя.

Многие родители и педагоги к воспитанию относятся как дрессировщики в цирке —

постоянно одёргивают, понукают, читают нотации. При таком отношении ребёнок замкнётся, станет бояться выбирать, пробовать и наблюдать за своими результатами. Ему будет трудно овладеть искусством логически мыслить.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли честными, отзывчивыми, высоконравственными, надо начать воспитание с себя.

Ваш ребёнок — это самый верный друг. Не теряйте своего друга в детстве. Не надо ребёнку навязывать свои проблемы, своё раздражение, своё разочарование. Не надо его настойчиво учить, как правильно жить.

Психику человека можно и нужно настраивать, как радиоприёмник, на позитивную волну, потому что позитивный настрой даёт веру в себя и окружающих.

Хорошее настроение активизирует деятельность мозговых клеток, улучшает концентрацию внимания, защищает от стресса. Но имейте в виду: этот закон действует и в обратном порядке. Негативные мысли, словно назойливые мухи, влетают в сознание и сбивают с позитивной волны.

Родители дома, а педагоги в классе могут

сами формировать устойчивую жизненную силу детей через четыре ключевые позиции:

- доверительные беседы, развивающие доброжелательность и веру в свои силы;
- семейные или классные традиции;
- совместная деятельность и отдых;
- распределение обязанностей и их исполнение.

РОДИТЕЛЬ — ВЕЛИКАЯ ПРОФЕССИЯ

Родитель — это великая профессия. Она обладает волшебным свойством: общаясь с детьми, преображать себя и общество в сторону нравственности. Ваша жизнь может стать чудом для других людей, если вы поможет

своему ребёнку найти себя в этом огромном и бесконечном мире.

Роль родителя подобна роли сеятеля. Чтобы вырастить хороший урожай, сеятель должен учитывать природные условия, время года, почву и т. д. Чтобы получить хороший результат, родителям необходимо учитывать особенности детской психологии.

Уникальным примером для всех родителей может послужить жизнь американского мальчика Ника Вуйчича. Вы только на секунду представьте себе состояние родителей Ника, когда они увидели, что их сын родился без рук и ног. Они не отказались от него, не оставили в родильном доме. Они силою любви, огромного уважения и почитания своего ангела из беспомощного существа воспитали счастливого человека, успешного бизнесмена, выдающуюся личность, уникального по своей силе духа и воле человека.

И сделал это не кто-то, а родители, потому что каждую секунду помнили: теперь главное дело в их жизни — их родной сын, малыш, который постоянно ждёт их, нуждается в них. Родители верили в своего сына, и он поверил им, сделал усилие и начал воспитывать в себе силу

воли и духа, жить в гармонии с природой, людьми, а главное — с самим собой.

ДОВЕРЯЙТЕ ДЕТЯМ, И ОНИ ОТВЕТАТ ВЗАИМНОСТЬЮ

Воспитание — это духовное питание. Оно полезно только тогда, когда ребёнок верит вам и воспринимает вас как **ИСТОЧНИК ТЕПЛОТЫ ДУШЕВНОЙ**. Без этого душевного качества воспитания не получится.

Дети верят всему, что говорят родители. Если родители внушают ребёнку, что он не только талантливый и сильный, но и добрый, отзывчивый, то ребёнок начинает в это верить, а если верит, то начинает так жить.

Безусловная вера ребёнка в родителей, несомненно, помогает ему в жизни.

Вера — важный элемент духовной жизни человека. Вера помогает ребёнку преодолевать трудности.

Надо добиться того, чтобы дети вам верили.

С верой в вас ваш ребёнок станет сильнее.

Ваша вера в него, а его в вас усилит его силу воли.

Я родился после войны, в трудное для страны время, но вера в меня моих родителей помогла мне стать Куклачёвым. Помню, когда после четвёртого раза меня не приняли в цирковое училище, я дома громко заплакал. Отец спросил:

— Что случилось?

— В меня никто не верит. Представляешь, никто не верит, что я могу стать клоуном!

Отец серьёзно посмотрел на меня и сказал:

— Ошибаешься. Я знаю человека, который верит в тебя.

— Кто?

— Твой отец!

Всего два слова, и в моей душе появилась такая внутренняя сила, которую никто не смог пересилить.

ЦЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания — помочь ребёнку овладеть способностью к самовоспитанию. Больше доверяйте ребёнку. Не нравоучайте, не заставляйте его. Только личный пример укажет ребёнку, как правильно поступать в различных ситуациях. Для этого главное в воспитании — постепенное ослабление воспитания.

Взросление человека и происходит тогда, когда он начинает быть самостоятельным.

Репрессивное воспитание, основанное на страхе, приводит к бунту, стремлению нарушить запрет. Радость и злорадство — разные чувства.

Управлять ребёнком — это одно, а вот с любовью давать дружеские советы — совсем другое.

Ребёнок, уверенный в доброжелательности своих родителей, не нуждается ни в угрозах, ни в нотациях. Ему достаточно тихого «молодец» или сдержанного молчания. По вашему взгляду он поймёт, что не прав.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Василий Васильевич Зеньковский убеждает: «Воздействие на сознание ребёнка только словом не сделает его высоконравственным». Ребёнок может совершать плохой поступок и не осознавать, что делает зло. Он слышит слово, понимает его, но по-настоящему осмыслить ещё не способен.

В отличие от взрослого человека, ребёнок свободен от забот, жизненной суеты, правил поведения. Его не надо быстро нагружать проблемами взрослого человека. Выход из сказки должен быть осторожным. У каждого ребёнка он происходит по-разному.

Жизнь показала, что ни наказание взрослых, ни заученные ребёнком правила поведения не сумеют искоренить в нём дурных привычек. Источник зла значительно глубже, чем мы это предполагаем.

Как сделать, чтобы дети сами стремились совершать добрые поступки? Я заметил, что очень хорошо помогает развитие в ребёнке любви к себе.

Что это такое? Ухаживать за собой, заботиться о себе, выглядеть опрятно, не сутулиться, ходить красиво и учиться говорить ясно и убедительно. Понимать и чувствовать себя, потому что при контакте с самим собой начинаешь прислушаться к своему организму. Это полезно каждому. Услышать того, кто обеспечивает не только физическую, но и психическую жизнь.

Поспешные действия, неправильное питание, грязные слова, которые мы слышим, а иногда и сами произносим, пусть даже мысленно — всё это незаметно нарушает работу слаженного механизма внутри нас, и с возрастом заставляет бегать по врачам и принимать лекарства.

Любить себя надо помогать ребёнку очень тонко, чтобы не воспитать себялюбивого эгоиста.

ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ

Игры помогают детям обрести творческое самочувствие, развивают воображение, внимание, фантазию, а также ловкость.

С помощью игры у детей формируются личные убеждения и свой сценарный план жизни.

Играя, вы будете помогать ребёнку утверждать основные жизненные позиции. Игра — очень важный инструмент, который помогает получить от жизни то, в чём особенно нуждается ребёнок.

Когда вы с детьми будете играть роль сильного, волевого, доброго, благородного, милосердного, кроткого человека, у них будет формироваться соответствующее мировосприятие, которое поможет им в стрессовой ситуации избежать душевного кризиса. А самое главное — играя, мы можем затрагивать самые серьёзные темы, и дети будут понимать нас, потому что игра располагает ребёнка быть искренним и откровенным. Благодаря этому мы получаем возможность помочь ребёнку безболезненно освободиться от той или иной негативной черты в его характере. Он начнёт самостоятельно думать и заботиться о своей жизни. Во время игры учитывайте индивидуальные особенности своего ребёнка.

ВОСТОРГАТЬСЯ МИРОМ

У ребёнка от природы заложено умение восторгаться окружающим миром. Поддерживайте это качество, потому что тогда начнёт расширяться багаж положительных эмоций, появятся радость и доброжелательность.

Поддерживайте желание ребёнка самостоятельно разобраться в своей жизни. Доверяйте детям.

Никогда не хвалите ребёнка просто так, но вовремя поддержите его правильные устремления. За добрые поступки не забывайте сказать доброе слово.

ИНСТИНКТ СОБСТВЕННИКА

У ребёнка нет ни сейфа, ни сундуков, ни замков, поэтому их собственность является неприкосновенной.

Инстинкт собственности — самый мучительный для детей, потому что они часто вступают в конфликт с другими детьми.

Не сумев удержать у себя свою собственность, ребёнок испытывает страшное горе. Мы часто ругаем ребёнка, считаем его упрямым и жадным. И когда забираем у него игрушку, то усиливаем его горе.

Прошу вас, щадите детей с сильным инстинктом собственника. Психологи утверждают, что с возрастом этот инстинкт угаснет, но дети, из которых жадность выколачивали в детстве, вырастут по-настоящему алчными.

УВАЖЕНИЕ

Когда встречаемся с человеком, который уважительно относится к другим людям, сразу поднимается настроение. Для него ошибки других словно не имеют значения.

Уважение — очень важное качество, которому принадлежит главная роль в поддержании единства и согласия.

Уважение — это не просто умозаключение или рассуждение. Это конкретные действия ваших рук, глаз, мимики, тембра голоса при взаимоотношении с окружающими. Можно сказать, качество той энергии, которой мы обмениваемся, дарим и получаем.

Уважать — это значит признавать и подтверждать ценность другого человека.

Попытайтесь принимать детей такими, какие они есть, и, какие бы ошибки они ни совершали, несмотря ни на что, не повышая голоса, разбирайте ситуацию с величайшим уважением.

Работая в детских колониях, я заметил, что уважительное отношение даже к закоренелым преступникам во многом способствовало их перевоспитанию.

УВАЖЕНИЕ К СТАРШИМ

Уважение к старшим воспитывается у ребёнка с детства.

Очень важно, чтобы уважение проявлялось у него не только внешне, но и внутренне.

Часто при детях, осуждая других, родители сами уничтожают в сердце ребёнка уважение к старшим.

Человек, в котором нет уважения к другому, не имеет уважения и к самому себе. Он тем самым обрекает не только себя, но и окружающих на страдания.

ПОЧТЕНИЕ

Очень важная черта характера, которая формируется у ребёнка с детства, — это ПОЧТЕНИЕ, то есть глубокое уважение к воспитателю.

Родители, воспитывайте в своих детях уважение к учителю. Оно пойдет на пользу и вам, потому что тем самым вы воспитываете почтение до самой старости и к себе.

В воспитании ребёнка, так же, как в строительстве дома, если заложить фундамент неправильно, то дом может дать трещину.

Я всю свою жизнь в присутствии родителей чувствовал себя ребёнком. И уже в возрасте, часто не соглашаясь с ними, я считал неуважением советовать им, если они этого не просили.

Можно приучить ребенка к механическим общепринятым условностям, которые как бы являются признаком хорошего воспитания. Но имейте в виду: научившись механически выполнять эти условности, он может пропустить важный момент, не почувствовать, как луч внимания идёт от самого сердца. Потому что истинное уважение и почитание вызывает БЛАГОГОВЕЙНОЕ чувство, и когда оно исходит изнутри, то приходит с радостью. Эта радость передаётся окружающим, и тогда наступает истинное взаимопонимание.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНАЯ АТМОСФЕРА

Создавайте уютную атмосферу в доме.

АТМОСФЕРА — это окружающие условия, обстановка.

Правильная атмосфера обладает волшебным свойством. Она даёт ребёнку вдохновение и силу на будущее, устанавливает неразрывную связь между детьми и родителями, так как невидимый глазу воздух наполняется тонкой, неуловимой живой энергией. Ребёнок начинает сам тянуться к родителям, посылая из своего сердца волны доверия и уважения. Здесь дети могут почувствовать себя творцами.

Правильная атмосфера важна даже в природе: необходим свет, тепло, чтобы из небольшого зёрнышка выросло крепкое и здоровое растение.

Атмосферу всё живое прекрасно ощущает.

Педагоги в классе, а родители дома должны создавать такую среду, которая способствует развитию ребёнка.

Было замечено: какая среда — такими ваши дети и становятся.

Аристотель утверждает, что мышление начинается с удивления. Наверное, потому, что удивление — могучий источник желания знать. А если оно ещё с яркой эмоциональной окраской — происходит настоящее чудо.

В своей первой книге «Уроки доброты» я решил поделиться одним чудом, которое произошло со мной в Великобритании. Моих кошек из-за карантина в Англию не пустили, но я наловил на улице бездомных и сделал с ними номер.

Кажется невероятным, но трущобные кошки, которые привыкли только воровать и ненавидеть, готовые в любую секунду больно оцарапать и укусить, в атмосфере любви расслабились и поверили мне.

За три месяца мы создали номер и стали выступать. Можете посмотреть на «YouTube». Британское телевидение с 1995 года демонстрирует этот номер как уникальное явление в области искусства.

РАЗВИВАЙТЕ ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Внимательно слушайте своего ребёнка и никогда не перебивайте. Помогайте ему

пересказывать прочитанную книгу, словом создавать живое наглядное представление о ком-нибудь или о чём-нибудь, подмечать незаметные явления и детали. Таким образом постепенно у ребёнка разовьётся и абстрактное мышление. Это своеобразное мысленное отвлечение, оно помогает выделить из общего порядка что-то особенное, подчеркнуть существенные признаки главного.

Абстрактное мышление основывается на понятиях, а понятия формируются на основе представлений, созданных словами. Ибо понятие — это логически оформленная мысль о предмете, сведение о чём-нибудь.

Зависимость мысли и речи ребёнка мы увидим из того, как он определяет цветущий сад или снежную бурю, как пересказывает прочитанную книгу, что он замечает, что его волнует.

Я понимаю, что у многих родителей огромное количество проблем и не хватает времени заниматься ребёнком, но детство проходит. А учёные уже доказали, что с 3 до 9 лет активно формируется головной мозг ребёнка.

Не упускайте время помочь своему ребёнку.

ВРАЖДЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ

Имейте в виду: враждебность дети испытывают к тем, кто им что-то указывает или запрещает. Это могут быть и родители, и учителя. Поэтому к ребёнку надо относиться с огромным УВАЖЕНИЕМ. Ребёнок улыбается в ответ на чью-то улыбку.

Если вокруг ребёнка никто не улыбается, то и он не научится улыбаться.

ВОСПИТАНИЕ СТРАХОМ

Очень вас прошу, если ребёнок что-то делает не так, как вы хотите, не воспринимайте это как личное оскорбление, не проявляйте к нему враждебность.

Некоторые родители и даже учителя используют в своем арсенале преступную схему: если ребёнок плохо себя ведёт, его надо наказать. Будет бояться — значит, будет уважать.

Однако это не уважение, а страх, который убивает в ребёнке способность правильно

воспринимать мир. Страх, который разрушает внутренний мир ребёнка.

Многие, не только родители, но и педагоги считают, что их уважение надо заслужить.

А если ещё ребёнок опаздывает или обманывает, то родители начинают проявлять агрессию в словах и даже в поступках. Самое неправильное — когда это происходит при посторонних. Сдержите себя. Слово — очень сильное оружие. Оно способно воскресить или на долгие годы ранить чуткое сердце ребёнка. Унижая своего ребёнка публично, вы оставляете глубокий шрам в его сердце.

У детей развивается желание пререкаться, отвечать ударом на удар, грубить — всё это может обернуться в будущем против вашего ребёнка.

У таких детей часто личная жизнь не устраивается, потому что они всегда будут обвинять во всём других, совершенно не замечая своих промахов и просчётов.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Главный враг воспитания — это раздражительность.

Эмоциональная сфера работает автоматически и реагирует на неправильные или оскорбительные действия мгновенно.

Чтобы уберечь себя от стресса, который отбирает вашу энергию, попробуйте «не подпускать» происходящее близко к сердцу. Любой конфликт попытайтесь созерцать и анализировать.

Вы наблюдатель. Смотрите на ситуацию со стороны: я отдельно, а ситуация отдельно. Это даёт возможность справиться с таким явлением, как раздражительность.

Предлагаю этот приём родителям не только дома, но и на работе при конфликтной ситуации: посмотреть на происходящее со стороны, когда сердце остаётся свободным и не привязанным, а ум — спокойным. Это наилучший способ принять правильное решение.

Вспомните: когда с самолёта смотришь вниз, то большие дома, машины выглядят как игрушки. Поэтому держите себя всегда «на высоте».

Родитель должен стать учителем для самого себя и постоянно напоминать себе:

«Я спокойный, я радостный, я счастливый». А для этого даже в повседневной жизни всё делайте с любовью и счастьем. Готовьте еду с любовью, убирайте комнату со счастьем.

Чем больше вы делаете с любовью, тем счастливее становитесь. И этим счастьем вы делитесь с другими.

РЕФЛЕКС ЦЕЛИ

В 1895 году лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов обратился к учителям, психологам, родителям: «Развивайте у детей рефлекс цели. Рефлекс цели даёт

ребёнку устремление. А вот устремление воспитывайте, чтобы было идеальным».

Чем раньше ребёнок определится с выбором профессии, тем с большей вероятностью он станет мастером своего дела.

Уже на генетическом уровне каждый человек обладает не только внешними особенностями, но и функциональной конструкцией, своей эмоциональной и психической особенностью, которая во многом уже predetermined and заложена в каждом человеке.

А если ещё ваш ребёнок точно определит свою профессию согласно своей природной способности, то тем самым он биологически попадает в свою атмосферу, которая определена была ещё до рождения на генетическом уровне. Тогда всё в его жизни начнёт развиваться успешно.

СОБЛЮДАЙТЕ ВНУТРЕННЮЮ ЧИСТОТУ

Учёные открыли, что у людей при взаимоотношении друг с другом появляется невидимая глазу энергия, которую назвали «психической энергией».

Для того чтобы эта энергия благоприятно воздействовала на окружающих и помогала наладить взаимоотношения с детьми, родителям необходимо развивать в себе ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ЧУТКОСТЬ.

Это возможно только при соблюдении ВНУТРЕННЕЙ ЧИСТОТЫ. А для этого надо найти в себе силы и начать работать над собой, постигая тайну КУЛЬТУРЫ СЕРДЦА.

Культура сердца поможет развивать культуру ума. В этом не помогут ни книги, ни высказывания философов. Есть только один путь — в своей повседневной жизни по крупицам начинать преодолевать в себе чувство обиды, раздражения, ревности, высокомерия, равнодушия, гордости, лени и стремиться созерцать мир с чувством радости и дружелюбия.

Я заметил, что многие родители в ожидании лучшего намереваются заняться саморазвитием — сесть на диету, прочитать интересную книгу, заняться спортом, научиться прощать и любить, стать добрее, но почему-то не сейчас, а завтра. Открою вам одну тайну — завтра не наступает никогда.

Не откладывайте ничего на потом, потому что будущее начинается сегодня. Сегодня начните ребёнку читать книги. Пусть он в своём воображении старается увидеть то, что слышит. Это поможет ему развивать своё внутреннее видение, прислушаться к голосу своего сердца, искренне восхищаться и радоваться.

ПОЗНАВАЙТЕ МИР

Постоянно наблюдайте за своими эмоциями, прислушивайтесь к себе. Это позволит вам не только чувствовать себя в этом мире, но и ощущать мир в себе.

Очень важно, чтобы у взрослых слово совпало с поступками.

Воспитание нравственности — это крепкая связь с чувством доброты. Но для этого надо устанавливать связь с самим собой, учиться управлять своими мыслями и чувствами, стараясь постоянно держать их в абсолютной чистоте, под присмотром совести. Чтобы овладеть искусством воспитания, необходимо освоить искусство создавать положительные эмоции.

Не теряйте детскую способность восторгаться миром. Даже получив знания в институте, академии, университете, воспитайте в себе желание постоянно познавать мир. Помните, что пока человек жив, у него всегда есть время изменить свою жизнь к лучшему.

УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ

Воспитание ребёнка невозможно рассчитать с математической точностью, потому что сколько людей, столько судеб и характеров. Предлагаю подойти творчески. Используйте рассказы из книг, вспомните моменты из своей личной жизни, приводите примеры из классической литературы. Очень важно, что бы дети с вами начали откровенно рассуждать и мыслить образно.

Предлагаю несложные упражнения, игры-развивалки. Они помогают совершенствовать пластичность нервной системы, позволяют осознанно воспроизводить работу механизмов жизненного действия — механизма восприятия и реакции, механизмов переключения, помогают раскрыть природные возможности, развивают фантазию, внутреннюю смелость, воображение, умение сосредоточиться, быть внимательным и наблюдательным.

УПРАЖНЕНИЕ

«Покажите, как...»

- Покажите, как ходит кузнечик, кенгуру, воробей, ворона, медведь, слон...
- Покажите, что делает аист, когда отдыхает, как отдыхает кошка...
- Покажите, как летает орёл (ребёнок ложится на сиденье стула на живот, поднимает руки и ноги как можно выше и в этой позе летит — у кого пресс сильнее, тот дольше выдержит полёт).

УПРАЖНЕНИЕ

«Цирковой номер «Зеркало»

Дети встают друг против друга. Один будет показывать движения, а другой должен в точности копировать его движения и мимику. Условие — не сбиваться. Можно включить весёлую музыку. Порядок движений: присесть, сделать смешную рожицу, надуть щёки, улыбнуться, начать быстро растирать уши, причесаться, заплакать. Похлопать себя по щекам, с шумом выпуская воздух, вращать головой 5–6 раз, попрыгать на месте 3–4 раза, завязать галстук, изобразить смешную рожицу. Таким обра-

зом развиваются внимание и наблюдательность. Кто изображает зеркало, точно копирует всё.

УПРАЖНЕНИЕ

«Весёлый зоопарк и умелое превращение»

Спросите у детей, были ли они в зоопарке. Пусть они попробуют изобразить понравившихся им животных. Начинаете показывать сами. Делайте это как можно смешнее и попросите ребёнка, когда он догадается, кого вы показываете, изобразить зверюшку самому.

Выбирайте наиболее характерные движения животных, например, мышки, зайца, лисы, слона, черепахи, тигра и т. д.

Вашему воображению и фантазии детей не должно быть предела!

УПРАЖНЕНИЕ

«Шаловливые обезьянки»

Представьте, что у двух любопытных обезьянок, которые испачкали руки клеем, ладошки между собой склеились. Покажите, какие движения делают обезьянки в попытке разъединиться.

УПРАЖНЕНИЕ

«Космонавт»

Представьте себя в космическом корабле. Вы космонавт. Как вы будете двигаться в условиях невесомости? Пересаживайтесь со стула на стул, приседайте, ложитесь, вставайте, наливайте в стакан воду, надевайте пиджак, рубашку...

Смотрите внимательно, чтобы дети всё исполняли плавно и замедленно.

УПРАЖНЕНИЕ

«Человек-амфибия»

В книге «Человек-амфибия» один профессор сделал так, что человек мог жить под водой. Покажите, как он ходил и двигался под водой, как он поднимал ракушки с жемчужинами, ловил рыбок, которые плавали вокруг него.

Это упражнение дает возможность почувствовать ребёнку своё тело в пространстве, развивает фантазию, пластику.

ИГРА

«Визитная карточка»

А сейчас ещё одна игра. Научимся поддерживать, вдохновлять друг друга и улучшать свой характер.

Замечено, что человек, который способен заметить в людях прекрасное, сам прекрасен. Когда мы говорим кому-то: «Какой ты талантливый!», невольно признаём и себя талантливым.

Вы уже давно знаете друг друга, пора познакомиться поближе. Мы с вами сейчас будем встречаться друг с другом и знакомиться немного по-новому. У каждого будет своя визитная карточка. Берёте за руки ребёнка и говорите: «Меня зовут Людмила Геннадьевна, я очень талантливая», а он отвечает: «Меня зовут Петя, я очень сильный». Задача — не стоять молча, а каждый раз говорить что-то новое о себе (ловкий, добрый, решительный, не обидчивый, уверенный, целеустремлённый...).

Следите, чтобы никто не повторялся.

ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ

«Цветок»

Посмотрите на цветок (показываю).

Расскажите, что вы видите (дети говорят, что они видят).

А теперь скажите, какие чувства вызывает этот цветок? Что вы чувствуете, когда смотрите на цветок?

— Восхищение. Радость. Восторг. Умиление. Нежность.

— После этих чувств что хочется делать?

— Улыбаться. Быть добрым.

УПРАЖНЕНИЕ

«Добрые и отрицательные черты характера»

Напишите на бумажке, в какие моменты жизни те или иные ситуации вызывали в вас хорошие и добрые чувства, а какие — наоборот.

Например, я впервые увидел море. Можно посмотреть на море как на обыкновенную лужу, а можно — с чувством восторга и умиления.

Спросите, какие положительные, добрые черты вы знаете, а какие отрицательные? Пусть дети, назвав слово, выходят к доске и записывают его. Вся доска через некоторое время будет исписана положительными и отрицательными чертами характера. Попросите выписать эти слова в два столбика, а затем пояснить каждую черту:

- уверенность (когда человек верит в себя, в то, что он всё может, если захочет, в нём рождается уверенность);
- жизнерадостность (радуется жизни, людям, делам);
- настойчивость (доводит начатое дело до конца);
- доброта (сердечность, отзывчивость);
- целеустремлённость, заботливость, внимательность, любознательность, творческий подход, обаяние, милосердие, хорошая самооценка, уверенность, сила, щедрость, спокойствие, собранность...

Ребята, жизнь так устроена, что человек время от времени сталкивается со своими отрицательными чертами характера. Не было бы зла

— не было бы и добра, говорят мудрые люди.

Какие отрицательные черты вы знаете?
(Перечислить и записать на доске, дети пишут в тетради.)

Ленивый, раздражительный, завистливый, ревнивый, эгоистичный (когда делает для себя за счёт других), жадный, обидчивый, лживый, рассеянный, неаккуратный, неуверенный, застенчивый, бесцельный, слабый, глупый, жестокий...

А какие отрицательные черты характера есть у вас? Можете даже поставить маленькую галочку напротив перечисленных черт — это то, над чем вы будете работать.

Ребята, а что же делать, если есть неуверенность, лень, обидчивость или другие черты характера? Ведь хочется стать лучше!

После того, как написали, объясните каждую черту характера.

А теперь попробуйте мимикой показать те или иные черты. Можете подключить руки, ноги, положение тела.

Обратите внимание, какие мышцы лица участвуют в том или ином представлении.

УПРАЖНЕНИЕ **«Уверенность в себе»**

Чтобы успешно продвигаться к своей цели и стать сильным, надо поверить в себя.

Давайте потренируем уверенность в себе, поиграем, как это делают в театре актёры.

А теперь внимание! Оказывается, все хорошие черты характера начинаются с правильной осанки и улыбки. Плечи расправьте, не сутультесь, улыбнитесь. Поправьте свою осаночку, улыбку... Молодцы!

А теперь настроение поднимаем, и пусть каждый из вас представит, что он сейчас самый уверенный человек в мире, играйте (подсказать образы: как президент страны, как олимпийский чемпион, как королева красоты или как самый богатый человек планеты). Добавьте немного фантазии — как вы уверенно отвечаете на уроках, достигаете побед в своих увлечениях, почувствуйте, как вам комфортно в этом

уверенном состоянии, как тело приятно отзывается на это.

Оказывается, чтобы развить какую-нибудь черту характера, необходимо просто начинать признавать, что я уже такой, начинать играть! Кто самый добрый? (Ребята поднимают руку.) Почувствуйте в себе желание совершать добрые поступки.

Сегодня, завтра, послезавтра признаёте себя добрым и делаете что-то хорошее и доброе, а через неделю уже почувствуете себя именно таким человеком.

Слово рождает действие. Постепенно то, что тренируется, входит в привычку. Всё больше и больше хочется совершать добрые поступки.

Есть такая поговорка: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу.»

УПРАЖНЕНИЕ

«Обмен»

Возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет: расчёску, авторучку, ключ. Пока я считаю до 20, внимательно рассмотрите предмет.

... 19! 20! Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет.

... 19! 20! Стоп! Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас.

Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! А что это за царапина на расчёске, когда она появилась, отчего? Придумайте небольшой рассказ.

Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

УПРАЖНЕНИЕ

«Уличный фотограф»

Упражнение развивает зрительную память и навыки наблюдательности.

Когда вы идёте по улице, упражняйтесь в «мгновенном фотографировании».

Вы видите идущего навстречу человека. Переведите на него прямой взгляд и через секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьте снимок с оригиналом. Как в фотографии:

- снимаем,
- проявляем,
- печатаем,
- рассматриваем отпечатки.

Точно так же упражняйте память на «фотографиях» щитов с афишами, витрин магазинов, домов. Ваш глаз должен уметь за секунду точно запечатлеть изображение во всех подробностях. Вернее, глаз-то ваш это умеет, он только так и делает. А вот успеть осознать запечатлённое памятью изображение мы не всегда умеем. Такое умение надо тренировать.

УПРАЖНЕНИЕ «На одну букву»

Ещё одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

— Пока я сосчитаю до 30, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинаются с буквы «с».

... 29! 30! Пожалуйста, кто первый?

— Сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, сигареты...

— Кто добавит?

— Серьги, серебро, сталь, салфетка!

— Сетка, связка книг, сборник, страницы, сгиб, скрепки!

— Ступня, спина!

— Сандалеты, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка!

— Солнце, свет!

— Староста, стилига!

— Синяк!

— Сучок! Всё!

Теперь за полминуты отыщите все слова на букву «т».

УПРАЖНЕНИЕ **«На что похоже?»**

Ещё Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах. «Ты можешь там увидеть разные битвы, — утверждал он, — быстрые движения странных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много вещей».

Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления.

Всё, что нас окружает в комнате, может быть объектом фантазии — линии древесных слоёв паркета, тени на потолке, складки занавесей, скатертей, одежды, облака в небе.

Кинем на стол несколько спичек, пусть они упадут как попало. Всмотритесь, что это вам напоминает?

УПРАЖНЕНИЕ **«Путь вслепую»**

Закрыв глаза, нужно пройти через всю комнату к своему месту и сесть.

Не спешите. До того, как идти, надо ещё многое сделать. Внимательно рассмотрите свой будущий путь. Пока открыты глаза, представьте себе, что вы идёте. Смотрите, каким должен быть ваш путь. Когда мысленно, но ещё с открытыми глазами, вы прошли весь путь, то есть увидели, как вы идёте к стулу и садитесь, закройте глаза. Прodelайте то же самое с закрытыми глазами, мысленно пройдите весь путь. Сколько мысленных шагов понадобилось вам? Откройте глаза, прикиньте, верно ли рассчитали шаги.

Теперь закройте глаза и идите. Мысленно сокращайте расстояние. У вас должно быть ощущение, что вы двигаетесь в хорошо

известном вам пространстве. Нет, не надо считать шаги! Лучше откройте глаза на мгновение, чтобы убедиться, на том ли вы месте, где предполагали.

Это не спортивное упражнение, не стремитесь пройти лучше всех, быстрее всех — не это вам нужно. Мы работаем над развитием осознанного внутреннего видения. Поэтому самое главное — когда идёте, старайтесь увидеть ваш путь на экране внутреннего зрения...

После уверенного выполнения упражнения, когда ясно, что ученик действует не механически, подсчитывая количество шагов, а активно пользуется внутренним видением, можно ввести усложнение. На прямой линии пути ставится одно или два препятствия, стулья или столы, которые надо обойти и не задеть.

УПРАЖНЕНИЕ **«Что нового?»**

Проверяя степень развития наблюдательности, спросите у ребёнка:

— Что нового заметили вы сегодня в нашей комнате?

Как стояли стулья вчера, когда вы уходили?

Что нового в одежде родителей — кто сегодня в другом платье? В других туфлях?

Вспомните, что нового увидели вы сегодня на улице, когда вышли из дома?

УПРАЖНЕНИЕ **«Весёлый оркестр»**

Сейчас мы создадим оркестр, который выступит на концерте.

Распределяю обязанности:

— Ты играешь на рояле.

Ты скрипач.

Ты контрабасист.

Ты кларнетист.

Ты на барабан, ты ударник.

Ты певица, солистка.

Ты дирижёр оркестра.

Состав оркестра необычный, но это не должно нас смущать. Педагог или один из учеников (ведущий) берёт на себя обязанности конферансье и объявляет номера:

— Вальс!

— Симфония «Футбол»!

— Ария марсианки из оперы «Космос»!

Музыканты должны играть на своих инструментах, а те должны издавать соответствующие звуки. Певица-солистка должна петь так, как если бы у нее был уникальный по красоте и силе звука голос (но, может быть, совсем без звука!).

УПРАЖНЕНИЕ **«Зоопарк»**

Помогает распознать язык мимики, жестов, развивает наблюдательность и снимает «телесные зажимы».

Группа детей изображает разных животных. Они стараются точно скопировать позы, повадки. Другая группа — зрители. Они гуляют по зверинцу, отгадывают зверей, хвалят их и фотографируют. Угадав всех, дети меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЕ

«Позы животных, которые сердятся»

А теперь команды изображают животных, которые сердятся. Дыхание произвольное.

Упражнение **«Позы животных, которые спали** **и теперь тянутся»**

Вы хорошо помните, что животные после сна обязательно потягиваются. Покажите, как это делают кошки, собаки, попугаи, петухи.

