

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Приложения для программы по внеурочной деятельности для обучающихся 1-2 классов

Занятие 2. Притча «О Великом Пловце»

Жил-был на свете Великий Пловец. Вот он какой, посмотрите! Вернее, он был не пловцом, он прыгал с вышки. Прыгал он очень высоко, и так хорошо входил в воду, что на поверхности почти не было брызг. Я скажу вам, что для прыгунов с вышки это очень, очень хорошо! Когда этот Великий Пловец тренировался, все собирались на бортике бассейна и сопровождали аплодисментами каждый его прыжок. И вот, однажды, к Великому Пловцу подошел маленький человек, вот он какой. Может, это был мальчик, а может девочка. Не знаю. Этот маленький человек сказал: “Можно я попробую прыгнуть, я тоже хочу, чтобы мной восхищались!”. “Пожалуйста!”, - сказал Великий Пловец. И маленький человек прыгнул, но прыгнул он так низко, и так плохо вошел в воду, что обрызгал всех, кто стоял на бортике. Под смешки и недобрые возгласы маленький человек вылез из воды и побрел прочь. Было не понятно, толи — это слезы на лице, толи — это вода ещё не успела высохнуть. И тогда к маленькому человеку подошел Великий Пловец и сказал: “А знаешь, я тебе завидую!”, “Вы, Великий Пловец, завидуете мне?!”, “Да! У тебя впереди много радости, успехов, побед! Но только если ты останешься. Хотя, ты можешь уйти. Я понимаю – неприятно, когда над тобой смеются”. Маленький человек остался. Сколько прошло времени, я не знаю. Может год, может больше. Маленький человек занимался у Великого Пловца, не обращая внимания на трудности и неудачи. И вот, настал тот день, когда маленький человек прыгнул так высоко, и так хорошо вошел в воду, что ему тоже все стали аплодировать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Приложения для программы по внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов

Занятия во 2 классе: I четверть. Задание 3. «Из плохого - в хорошее»

Правила поведения, если получил «плохую отметку»:

- ✓ Не бойся подойти к учителю и попросить исправить отметки!
- ✓ Обязательно сообщи родителям, и проси помощи у них, если получил плохую отметку!
- ✓ Не переживай, отметку можно исправить! У любого школьника могут быть плохие отметки, надо учить и исправлять!

Занятия в 3 классе: I четверть. Задание 2. «Я ставлю, мне ставят...»

Предмет	Я ставлю	Учитель ставит	Что мне надо сделать, чтобы отметка стала выше или осталась неизменной
---------	----------	----------------	--

Математика			
Музыка			
Русский язык			
Окружающий мир			
Литературное чтение			
ИЗО			
Английский язык			
Технология			
Физическая культура			

Занятия в 3 классе: I четверть. Задание 2. Задание 3. «Копилка приятных слов»

- ✓ У тебя все получится!
- ✓ Иногда бывают неудачи, их нужно уметь переживать!
- ✓ Не переживай, отметку можно исправить! ✓ Терпение и труд все перетрут – трудись, и все отметки исправишь!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Приложения для программы по внеурочной деятельности
для обучающихся 1-х классов, тренинг общения**

***Занятие 1. «Знакомство. Способы оказания эмоциональной поддержки»
Сказка про Тёму и волшебного кота Кузю (авторская)***

Однажды первоклассник Тёма во время перемены сидел один в пустом классе. Его наказала учительница за то, что он бегал по коридору, толкал ребят и ставил им подножки.

Тёма сидел и плакал от обиды. И вдруг почувствовал, как кто-то как будто дунул ему в шею и потрогал за плечо. Тёма даже испугался и резко обернулся. Позади себя он увидел смешного котенка.

- Кто ты?- спросил Тёма.
- Не бойся. Я просто хотел с тобой подружиться. Меня зовут Кузя. А тебя как?
- Меня зовут Тёма. А откуда ты взялся?
- Я здесь живу. Только я волшебный. Поэтому меня никто не видит, пока я сам не покажусь. Я помогаю маленьким ребяткишкам, когда они огорчаются или плачут. Не огорчайся, я тебе помогу.

Котик погладил Тёму по руке, и тот почувствовал, как ему стало легче на душе.

- Что случилось? Почему ты плачешь?

Лицо у Тёмы снова погрузнело.

- Да противные они все, не хотят со мной играть!
- Ты о ком это говоришь?
- Да обо всех. Все играют, а меня в игру не берут.
- Да кто же эти все?
- Да мальчишки. Сами играют, а меня не берут.

- Кто именно?
- Да не знаю я, как их зовут.
- Ничего себе, - сказал котик. – Ты же с ними уже целую неделю проучился. Как же можно играть с ребятами, если ты даже с ними не познакомился.
- Ну и что. Они же тоже со мной не знакомятся.
- Так им, наверное, и без тебя весело. Может, они друг с другом еще с детского садика знакомы.
- Ну вот, а я не ходил в детский садик.
- Понятно, тебе одному скучно, вот ты злишься и вместо того, чтобы с ними подружиться, начинаешь к ним приставать. Ты лучше обращай на уроке внимание, кого как учительница называет, и старайся запомнить имена. Если ты подойдешь к человеку, назовешь его по имени и скажешь «Алёша, давай с тобой играть», тебе будет легче с ним подружиться. А если не запомнишь, можно прямо подойти и спросить.
- А я стесняюсь и не знаю, как.
- Ну, вспомни, как мы с тобой сегодня познакомились. Я сказал – Меня зовут Кузя. А тебя как? Ну, давай, спрашивай. Как будто ты не знаешь, как меня зовут. Тёма сказал: Меня зовут Тёма. А тебя как?

Кузя рассмеялся.

- Ну вот, видишь, как все просто. Так же и с ребятами можешь познакомиться. У тебя все получится. Я вижу, что ты добрый мальчик, да к тому же сообразительный.

У Тёмы стало совсем хорошее настроение.

А тут и звонок прозвенел, и начался урок. И на уроке Тёма обращал внимание, кого как учительница называла, и запомнил почти всех ребят в классе. А на следующей перемене Тёма подошёл к мальчишкам и сказал: - Алёша, Коля, возьмите меня в свою игру.

- Ну, давай, мы играем в догонялки. Ты будешь водить?

Ребята весело играли всю перемену.

Поздно вечером, когда Тёма уже лёг спать, он подумал: Какой был интересный день. Было много огорчений, но зато потом было много радости. Надо будет сказать Кузе «Спасибо». Оказывается, совсем это нетрудно – познакомиться. А потом, может, и подружиться получится.

Занятие 2. «Зачем нужны школьные правила?» Сказка про нового ученика (авторская)

В классе, где учился Тёма, появился новый ученик. Его звали Вася. Его мама была в командировке за границей, поэтому он опоздал к началу учебного года и еще совсем ничего не знал о школьных правилах. На уроке, когда учительница вошла в класс, все ребята встали, а Вася, сидя за партой, громко закричал «Здравствуйте!» Но учительница ему сказала... (Что она сказала?)

Начался урок чтения. Ребята в книжке читали загадки, поднимали руку, учительница их по очереди спрашивала, и они говорили отгадки. Как только Вася услышал знакомую загадку («Зимой и летом одним цветом»), он тут же закричал: «Знаю, знаю, это ёлка!». Но Тёма, который сидел рядом, дернул его за руку и сказал (Что он сказал?)

Вася обиделся, захлопнул учебник и отвернулся от всех. Он думал, что учительница и ребята начнут его утешать. Но они даже не обратили на него внимания, а начали читать интересную сказку. Вася решил все-таки обратить на себя внимание, достал из портфеля яблоко и с хрустом его откусил. Девочка, которая сидела впереди, обернулась и сказала: «Потише, ты всем мешаешь!».

Вася обиделся и со словами «Никто меня здесь не любит! Плохая школа!» выскочил из класса. Он стоял около окна в коридоре сердитый и обиженный и вдруг кто-то легонько тронул его за рукав. Он обернулся и увидел уже знакомого нам кота Кузю. Тот познакомился с Васей и спросил: «Что у тебя случилось? Почему ты в коридоре?» Вася говорит: «Учительница ко мне придирается, а ребята меня ненавидят, все мне делают замечания». «Странно, - сказал Кузя. - Учительница у тебя очень хорошая. Её все ребята любят. Ну-ка, давай посмотрим в наше волшебное зеркало». Он откуда-то достал небольшое круглое зеркальце, положил его на лапку, дунул на него, повернул несколько раз и зашептал: «Покружи-ка, покружи, да всю правду покажи». И в зеркальце как в телевизоре Вася увидел все, что было на уроке. Только сначала изображение в зеркале было цветным, а потом постепенно стало терять цвета и стало черно-белым. «Вот видишь, - сказал Кузя, - моё волшебное зеркало показывает все цветным, когда школьные правила выполняются, а когда их нарушают, цвета начинают пропадать. На твоей картинке вообще пропали все цвета – вот сколько правил ты нарушил!»

«Да зачем эти дурацкие правила нужны?» - закричал Вася. «Ну давай, посмотрим, что было бы, если бы все ребята вели себя так же, как и ты», - сказал Кузя. Он щёлкнул какойто кнопкой, и Вася увидел в зеркале класс, в котором все, отвечая на загадки, пытались перекричать друг друга и даже прыгали на месте, чтобы учительница обратила внимание именно на них. Учительница не могла расслышать их ответы, и никто даже смог понять, правильно он отгадал загадку или нет. Потом, когда начали читать сказку, все достали булочки, конфеты, яблоки, и стали шуршать бумажками, хрустеть печеньем. Класс стал похож на столовую. И как-то стало не до учебника и не до сказки. Все начали смотреть, что у кого есть вкусенького, просить друг у друга, обмениваться. Когда один читал вслух, остальным не было слышно. Учительница всех пыталась успокоить. На это ушёл почти весь урок. Сказку дочитать не успели, поэтому учительница задала на дом вдвое больше домашнего задания.

«Ну что, понравилась тебе эта картинка? – спросил Кузя. - В таком классе ты хочешь учиться?» «Нет, - сказал Вася. – Это какой-то птичий базар. Я ничего из сказки не понял. Да и голова у меня заболела от этого шума». «Вот именно, - сказал Кузя. – Правила и придуманы для того, чтобы все в школе могли нормально учиться, всё понимать и приходиться из школы с хорошим настроением, а не с головной болью».

Тут открылась дверь, вышла учительница, и котик Кузя тут же исчез.

«Вася, - сказала учительница, - я вижу, ты успокоился. Скажи, пожалуйста, разве в той школе, где ты учился до этого, можно было не соблюдать школьные правила?». «А я до этого ни в какой школе не учился», - сказал Вася. «Ну а в детском саду у вас ведь были какие-то правила?». «Я в сад тоже не ходил, я только с бабушкой занимался, а она мне разрешала делать все, что я хочу». «Ну, тогда всё понятно. Ты просто еще не знаешь, зачем нужны школьные правила. Пойдём в класс, сейчас тебе ребята сами объяснят, почему без правил в школе не обойтись». Как вы думаете, что ребята рассказали Васе?

Занятие 3. «Зачем нужны правила вне школы? Зачем нужны правила в игре?» Сказка про Трумбика

По мотивам сказок О. Силиной. (Путешествие в Страну Понимания// Школьный психолог. № 16, 2007)

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были люди. Они жили очень дружно. Это было очень маленькое царство. Они всегда улыбались друг другу, знали, когда у кого день рождения, и дарили друг другу подарки. Представляете, вам дарят подарки все жители вашей страны! *(Иллюстрация: люди с радостными лицами)*. Наверное, полгода вы будете только разбирать подарки и радоваться им, а там, глядишь, и следующий день рождения не за горами. И в это царство любили ездить туристы. Знаете, кто такие туристы? Туристы — это люди, которые приехали в вашу страну, чтобы увидеть все ее красоты.

И вот однажды ясным утром туристы как всегда толпились на главной площади города, любуясь красивыми цветами на клумбах. *(Иллюстрация: люди с радостными лицами)*. Экскурсовод начал было рассказывать, но вдруг неожиданно замолчал. Все посмотрели на мальчика (его звали Трумбик). Трумбик как ни в чем не бывало рвал цветы на городских клумбах. Жителям это не понравилось. *(Иллюстрация: люди с грустными лицами)*. Они отобрали цветы у Трумбика.

Экскурсия отправилась дальше. Все туристы были увлечены рассказом гида. Но тут случилась еще одна неприятность: Трумбик захотел есть, развернул конфету, съел ее, а фантик бросил на землю. Экскурсовод очень удивился такому поступку. Он поднял фантик и бросил его в урну.

— Дальше нас ждет красивейший памятник старины! — сказал Экскурсовод, показав на замок вдалеке. Но сначала мы зайдем в магазин, где вы сможете купить воды на дорогу, потому что день предстоит жаркий, а в замке воды нет.

Когда все туристы пришли в магазин, Трумбик начал хватать все самое вкусное и есть это прямо на месте.

— Ну все, я наелся! — сказал он и направился к выходу. Все-все жители и туристы удивленно посмотрели на него. *(Иллюстрация: люди с удивленными и возмущенными лицами)*.

— Как тебе не стыдно, ты так ужасно себя ведешь! — сказал ему гид.

— Да ладно, не жадничайте! — ответил Трумбик и начал смеяться. Экскурсовод взял его за руку и отвел к кассе, чтобы Трумбик заплатил за съеденное.

Когда все вышли на улицу, Трумбик увидел, как на площади школьники играют в мяч. *(Иллюстрация: дети с радостными лицами)*. Трумбик побежал к ним, выхватил мяч из рук малыша и изо всей силы стал кидать его в ребят.

— Ты что делаешь, мы играем в другую игру... Если хочешь играть с нами, давай играть по правилам! — закричали ему дети.

— Да зачем же мне нужны ваши правила, давайте лучше в мою игру играть, она веселая и интересная! — сказал Трумбик. Дети согласились. Но тут оказалось, что Трумбик просто бегаёт по полю и изо всех сил стучит ногами по мячу, иногда подбрасывая его вверх руками.

— Постой, постой, объясни нам, как играть в эту игру? — кричали дети. Но Трумбик ни на кого не обращал внимания и продолжал заниматься своим делом.

Вскоре детям надоело просто так бегать за Трумбиком, они решили забрать у него мяч. Но Трумбик не хотел им его отдавать и с хохотом бегал от них. Кто-то из ребятишек даже заплакал. (*Иллюстрация: дети с грустными лицами*).

Экскурсовод и группа туристов обратили внимание на них, забрали у Трумбика мяч и вернули детям.

Экскурсовод взял Трумбика за руку, посмотрел ему в глаза и спросил.

- Почему ты себя так ведешь? Ты совсем не знаешь никаких правил поведения.

- Да зачем они нужны, эти правила. Здесь же не школа. Я знаю, что в школе нельзя есть и разговаривать на уроках, бегать и хулиганить на переменах, потому что учительница замечание в дневник запишет или даже могут к директору вызвать. А на улице же нет учительницы и директора.

- Ну и что же, - сказал экскурсовод. Во-первых, за поведение на улице тоже могут наказать, потому что за порядком следят полицейские. Они могут отвести нарушителей в отделение и даже оштрафовать их. Просто у нас в городе полицейских очень мало, потому что никому не приходит в голову нарушать порядок. А во-вторых, разве воспитанные люди соблюдают правила потому, что боятся наказания?

- А почему же тогда? - спросил Трумбик.

- В двух словах об этом не скажешь. Я думаю, что об этом тебе лучше расскажут твои родители, - сказал экскурсовод. – Кстати, а где они? Почему ты гуляешь здесь один?

- Вообще-то я принц. Я приехал из страны Трумбуляндии. Мой папа король, а мама – королева. А я у них единственный сын. Меня все любят и разрешают мне делать все, что я захочу. Мой папа приехал сюда по делам и взял меня с собой. Пока папа был занят на переговорах, я тихонько выбрался из дворца и пошел посмотреть на ваш город.

- Очень странно, что у короля Трумбуляндии такой невоспитанный сын. Ты не сможешь стать хорошим правителем страны, если не поймешь, для чего люди придумали правила и стараются их выполнять. Мне некогда тебе это объяснять, потому что меня ждут туристы. А ты иди во дворец, потому что там наверняка все волнуются из-за тебя.

Трумбика очень задела слова о том, что он не сможет стать хорошим королем. Он пошел в сторону дворца, и увидел, как навстречу ему бегут взволнованные люди, увидел плачущую маму и сердитого отца. (*Иллюстрация: люди с грустными лицами*). Когда они пришли во дворец и успокоились, Трумбик спросил маму: «Мама, зачем люди придумали правила? И почему все обязательно должны их выполнять?» Как

вы думаете, что ответила ему мама?

Занятие 5. «Эмоциональные состояния: злость, агрессия. Их причины»

Сказка «Котёнок»

(Стишенок И.В., 2006)

Жил-был на свете маленький серый котенок по имени Мурзик. Всю свою сознательную жизнь он провел в подвале большого дома, и выходил оттуда только для того, чтобы найти еду или погоняться по двору за красивыми бабочками. Котенок был таким симпатичным, что многие дети хотели его погладить. Но как только они подходили

поближе, Мурзик шипел, скалил зубки и царапался своими острыми коготками. Испуганные дети убегали домой, а серый котенок возвращался в темный и холодный подвал.

Со временем на него перестали обращать внимание, и если какой-нибудь незнакомец все-таки подходил поближе, дети громко кричали: - Не трогайте его! Это Очень Злой Котенок. Он сильно царапается.

Однажды в доме появилась новая девочка, которую звали Маша. Выйдя во двор, она неожиданно увидела серого котенка - Какой хорошенький! - воскликнула девочка и подошла поближе. - Только не трогай его, - вдруг сказал ей мальчик, проходивший мимо. Этот котенок всех царапает. Он Очень Злой.

Маша внимательно посмотрела на Мурзика и сказала:

- Это не злой, а Очень Испуганный Котенок. Наверное, когда-то его сильно обидели, и с тех пор он всех боится, а потому и царапается, защищаясь.

- Но царапаясь, он никогда не найдет себе друга и останется одиноким, - произнес мальчик. - А я знаю, как с ним подружиться, - улыбнулась Маша и побежала домой.

Через несколько минут она вынесла в руках блюдечко с молоком и поставила его на землю. - Ксс, ксс, - шепотом позвала девочка Мурзика и отошла в сторонку.

Услышав шепот, котенок вышел из подвала и очень медленно подошел к блюдцу. Он внимательно осмотрелся по сторонам и, не почувствовав опасности, выпил вкусное молоко.

Каждый день Маша поила маленького котенка и все ближе и ближе подходила к нему. Уже через неделю Мурзик разрешил ей дотронуться до своей мягкой спинки, а через месяц девочка и котенок так подружились, что вместе бегали по двору и играли с резиновым мячиком.

Незаметно наступила осень, подули холодные ветра, и девочка, пожалев котенка, решила взять его к себе домой. Впервые за многие месяцы Мурзик пошел на руки к человеку. Испуганными глазами он смотрел по сторонам, но не убегал. В новой квартире котенка накормили и отмыли от уличной грязи, и когда Мурзик высох, все вдруг с удивлением обнаружили, что шерстка у него не серая, а белая и блестящая.

Через несколько дней Маша с котенком снова вышли на улицу. Увидев детей, стоящих в стороне и молча смотрящих на них, девочка громко сказала: - Вы можете погладить его, если хотите. Мурзик больше не царапается.

Дети с опаской и недоверием подходили к котенку и дотрагивались до его шерстки. Но он действительно не царапался. - И совсем этот котенок не Злой, - с удивлением сказали они друг другу, - а Добрый и Красивый. - Совершенно верно, - улыбнулась Маша - Это Очень Добрый Котенок.

Занятие 6. «Способы отреагирования отрицательных эмоций» Сказка «Про Танечку и Ванечку»

Авторская модификация «Истории про Танечку и Ванечку» (И.Вежновец. Программа «Развитие эмоциональной сферы» // Школьный психолог, 2005, № 17, использованы способы отреагирования отрицательных эмоций (Широкова Т. Гнев прогоним мы в игре. Игры для коррекции агрессивности. // Школьный психолог, № 10, 2015).

Жили-были брат с сестрой Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили, был у них замечательный друг Паша, который жил с ними в одном подъезде. И вот однажды случилось что-то непонятное и страшное. Был обычный день. Ребята договорились после обеда пойти во двор гулять. Вышел Паша в подъезд, открыл дверь и ... застыл на месте. На двор, где гуляли Танечка и Ванечка, с неба опускалась большая чёрная туча. Она закрыла собой весь двор, а потом поднялась в небо и улетела. А Танечки и Ванечки во дворе уже не было.

Паша выбежал во двор, стал звать ребят, но они не откликались. Пока Паша бегал по двору и искал их, небо снова потемнело, и снова показалась черная туча. Паша забежал в подъезд, дрожа от страха, прикрыл дверь и смотрел на улицу сквозь щёлочку. Туча закрыла собой весь двор, а потом, как и в первый раз, поднялась и улетела. А во дворе остались Танечка и Ванечка.

Выбежал Паша им навстречу: «Ребята, что случилось с вами? Где же вы были?» А Танечка и Ванечка посмотрели на него злыми глазами и закричали: «Это ты где был? Нам тебя уже ждать надоело!» Паша удивился: то ли ему всё показалось, то ли ребята даже не поняли того, что случилось. «Ну, ладно, - сказал он, - давайте играть». Но игра у них не получалась. Танечка и Ванечка все время ссорились друг с другом и на Пашу кричали. Паша обиделся на них и ушел домой.

А на другой день в школе неприятности продолжались. На перемене кто-то, пробегая мимо Танечкиного стола, нечаянно задел ее вещи, и они упали на пол. Танечка разозлилась и побежала за одноклассником, а когда догнала, со всей силы пнула его ногой. Так, что у того на ноге даже синяк остался. А Ванечка, отвечая у доски, запнулся и сделал смешную ошибку в слове. Ребята засмеялись. А он разозлился, схватил учебник и стукнул по голове девочку, которая сидела на первой парте. Учительница вызвала маму Танечки и Ванечки в школу: «Что случилось с вашими детьми? Мы их не узнаём!». А у мамы слёзы на глазах: «Мы с отцом тоже их не узнаём. Вчера целый вечер ругались и даже подрались. Никогда такого не бывало. Почему вы так делаете? – повернулась мама к детям. – Неужели нельзя просто словами разобраться, объяснить, договориться. Вы же люди, а не звери какими-нибудь». А Танечка с Ванечкой отвечают: «Мы сами не знаем, почему мы так делаем. Когда у нас злость появляется, в голове становится темно, как будто какая-то туча накатила, и ничего уже не замечаешь».

А тем временем Паша решил помочь своим друзьям. Пришёл он к своему дедушке, который был очень старым, добрым и мудрым, и говорит: «Дедушка, дай мне твоё охотничье ружьё, я пойду искать страшную тучу, которая заколдовала моих друзей. Я пригрожу ей ружьём, чтобы она их обратно расколдовала. А дедушка ему и говорит: «Ружьё детям не игрушка. Ну-ка рассказывай, что случилось». Выслушал он внука и говорит: «Все понятно. Это твоих друзей Тучка-Злючка заколдовала. Но ружьем здесь не поможешь. Злом ты зло не победишь, только людям навредишь!» Огорчился Паша: «А как же тогда им помочь?» Улыбнулся дедушка и ответил: «Зло можно победить только добром. Веди сюда твоих друзей, будем их расколдовывать».

Побежал Паша к своим друзьям. Пришли они вместе с мамой к Пашиному дедушке. Тот посмотрел внимательно в их глаза и покачал головой: «Да, по вашим глазам видно, что хорошо поработала Тучка-злючка, оставила свой кусочек в каждом из вас. Сильное колдовство, но мы с ним справимся. Делайте то, что я скажу. Сначала сделайте вдох и

представьте, что вдыхаете белое пушистое облачко. Представьте, что оно заполняет все ваше тело. Задержите чуть-чуть дыхание и выдохните. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов». Потом дедушка посмотрел ребятам в глаза: «Ну вот, уже лучше. Теперь второй шаг. Вот вам подушка. Стучите в нее кулачками и повторяйте за мной: Кулачки мои стучат,

Злость прогнать они хотят.

Чтобы злость не обижала

Ни меня и ни ребят!»

Постучали ребята в подушку, посмотрел дедушка им в глаза: «Еще немножко осталось. Вставайте на этот коврик, топайте ногами и говорите вместе со мной:

Коврик злости – вот потеха!

Ну а если не до смеха?

Топну ножкой: раз-два-три...

Улетела злость – смотри!»

Ребята изо всех сил топали ногами, а потом дедушка сказал: «Последний, четвертый шаг – возьмите свои любимые мягкие игрушки, обнимайте их и поглаживайте со словами: Ах ты, моя душечка, Мягкая игрушечка,

Мои чувства успокой,

Я люблю играть с тобой!»

Когда ребята сказали эти слова, даже мама с Пашей поняли по их виду, что колдовство закончилось – глаза у них были добрые и веселые, как прежде.

А маме и Паше дедушка посоветовал: надо почаще смотреть Танечке и Ванечке в глаза, называть их по имени, гладить по руке и напоминать им, что они хорошие и добрые.

Занятие 7. «Способы управления эмоциями» «Сказка о пользе спокойствия» (авторская)

Однажды обиженный и злой Миша сидел в школьном коридоре. Он подрался с одноклассником, тот его все время обзывал очень обидными словами и на перемене и даже на уроке тихонько в спину шептал. М. не выдержал, обернулся и стукнул того по голове книжкой. Тот в ответ тоже М. стукнул. Учительнице некогда было разбираться – кто прав, кто виноват. Раз М. первый начал, она его и выгнала с урока. М. сидел и плакал. Он был небольшого роста, худенький, даже голос у него был тоненький, как у девчонки. А несколько мальчишек в классе – высоких и сильных над ним часто смеялись и дразнили его. Он злился, бросался на них с кулаками, но они только смеялись.

М. мечтал стать таким сильным, чтобы его все боялись, и никто даже не подумал бы его обижать. Он так сильно этого хотел, что даже вслух начал говорить: «Хочу стать сильным, хочу стать сильным!».

И вдруг внизу рядом с плинтусом открылась маленькая дверца, выглянул странный маленький человечек и поманил его пальцем. М. нагнулся и вдруг почувствовал, что уменьшается – он стал таким же маленьким, как тот человечек и свободно смог пройти в маленькую дверцу. Человечек – это был гном-волшебник - провел М. в большую комнату, заставленную странными вещами. М. спросил: Что это?

- Это волшебный магазин. Здесь продаются разные человеческие качества. Я прочитал твои мысли – ты хотел стать очень сильным, чтобы тебя все боялись. Так я тебя понял?

- Да.

- Ну что ж, такое качество у меня есть в продаже. Но только оно очень дорого стоит.

- Сколько? У меня есть 50 рублей, мне мама дала на сок, чтобы я в столовой купил.

- Нет, мой магазин волшебный, человеческие качества не за деньги продают.

- А за что?

- Ну, по-разному бывает. Вот ты мечтаешь такую силу, чтобы тебя все боялись – вот и расплачиваться будешь этим. Все и будут тебя бояться. А самое главное – никому не говори о моем магазине. Как только скажешь – так волшебство и пропадет.

- Так это же здорово! И что больше мне ничего не надо вам отдавать?

- Нет, не надо. Наоборот, это я тебе дам вот эту монетку. Если захочешь обратно вернуть свою силу, подбрось эту монетку в воздух и скажи: «Возьми обратно!». И твоя сила пропадет. А если еще чего-нибудь захочешь получить – подкинь монетку и скажи: «Хочу измениться!». Тут меня и увидишь. Только главное, чтобы в это время никого с тобой рядом не было. Не хочу, чтобы о моем магазине кто-нибудь знал. Ты мне просто понравился, вот я и решил тебе помочь.

- Не-е-ет, я никому не скажу. Да и монетка мне не нужна. Что я дурак что ли обратно силу отдавать. Ну спасибо тебе.

Вышел М. из магазинчика и почувствовал, как снова вырастает. И как все его тело прямо наливается силой.

Прозвенел звонок. Все выбежали из класса. М. тут же направился к своему обидчику. И так его стукнул, что у того кровь из носа пошла. Все вокруг испуганно расступились, бросились за учителем. Учительница уложила мальчика на скамейку, позвонила его родителям, и Мишиным родителям тоже позвонила. Скоро пришли родители, стали разбираться. Миша пытался доказать, что тот мальчик первый начал. Но его папа сказал: вы, конечно, оба неправы, но ты, Миша, оказался больше неправ. Тебя только словом ударили, а ты кулаком. Если тебя обзывают, ты должен тоже словами защищаться.

Пришлось Мише перед тем мальчишкой еще и извиняться.

С тех пор он заметил, что отношение к нему в классе изменилось. Никто его больше не дразнил, но никто и играть с ним не хотел, все сразу напрягались, как только он рядом оказывался – вдруг он еще кого-нибудь стукнет. Мишу это злило, он пытался ребятам сказать, что он не хочет никого бить, но те разбегались, как только он к ним подходил. Так продолжалось целую неделю. Миша так устал от одиночества, что был согласен на то, чтобы его снова обзывали, только бы не боялись.

И вот однажды отпросился он с урока в туалет и в пустом коридоре достал из кармана волшебную монету.

Когда он оказался за маленькой дверцей, в магазине, гном спросил его: Ну что ты на этот раз хочешь купить?

- Я даже не знаю. Что мне нужно, чтобы со мной дружили, чтобы меня не боялись, но чтобы меня никто не обижал?

- Одною качества на все это не хватит. Чтобы дружили и не боялись, конечно, в первую очередь доброта нужна. Но она у тебя и так есть. Ты мне потому и понравился. Волшебного средства, чтобы вообще тебя не обзывали – на свете нет, потому что всегда найдется кто-нибудь, кому захочется другого подразнить, потому что его самого кто-то обижал, или просто из баловства. Обрати внимание, ведь дразнят не только тебя, и других тоже.

- Да, но меня чаще!

- А как ты думаешь, почему?

- Не знаю!

- Да потому что ты сразу заводиться начинаешь, обижаешься, кричишь, руками размахиваешь, в драку лезешь, а иногда бывает, что и заплачешь от обиды – так ведь?

- Конечно, я не могу сдержаться, знаешь, как обидно!

- Знаю, я ведь тоже маленький. Но твоим обидчикам только того и надо – они тебя потому и дразнят чаще других, что им нравится, как ты заводишься.

- А что же мне делать?

- Я тебе могу продать спокойствие. Если ты не будешь обращать внимание на дразнилки, то им надоест, и они перестанут.

- А что я за это должен заплатить?

- Расплачиваться будешь тренировками: тренируй правильное дыхание. Вдох носом и медленный выдох ртом. Как только почувствуешь, что обида накатывает, сделай 5 глубоких вдохов и скажи про себя «Спокойствие, только спокойствие». А потом мысленно сосчитай до 10.

Миша попрощался с гномом и вернулся в класс. Сила его пропала, ребята общались с ним как и раньше. Как только к нему приближались его обидчики, он сразу заранее, не дожидаясь обзывалок, начинал правильно дышать и повторять про себя слова «Спокойствие. Только спокойствие». И заметил, что мальчишки действительно стали сначала меньше его дразнить, а потом и совсем перестали. А когда в конце года все писали контрольную работу, Миша тоже попробовал применить дыхание с волшебными словами – и волноваться перестал, и контрольную работу написал хорошо. Вот какая польза оказалась от спокойствия.

Занятие 8. «Обида. Как ответить, если тебя обзывают» Сказка про обиду
Авторская вариация на тему сказки из URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/skazka-zhil-by-malchik-petja.html> (дата обращения 21.11.2015)

Жил-был мальчик Петя. Он был хороший мальчик, только очень часто обижался. Понятное дело, что обижаться все могут. Но Петя обижался даже по пустякам и надолго. Не спросят его на уроке, когда он руку поднимает, - он на учительницу обидится, отвернется, ручку бросит: «Не буду больше писать, раз меня не спрашивают». На уроке

физкультуры назначит учитель Петю капитаном команды на веселую эстафету, и вдруг победит не Петина команда, а другая, он опять обижается и на учителя, и на своих одноклассников: «Конечно, в той команде мальчишек больше, а у нас девочки неспортивные. Не буду больше капитаном». Даже дома Петя все время обижался: то на сестренку маленькую, потому что она его машинку без спроса взяла, то на маму – за то, что она в воскресенье не смогла, как обещала детей в зоопарк сводить.

И так получалось, что все время Петя на кого-нибудь был обижен и ходил недовольный и сердитый. Устали от этого и одноклассники, и учителя, и даже Петины родители. Пытались они с Петей разговаривать о том, что обижаться по пустякам глупо, но Петя их не слушал и из-за этих разговоров еще больше на них обижался.

И вот однажды, когда Петя лег спать на всех разобиженный, приснился ему сон.

Идёт он один по лесной дороге, погода хорошая, птички поют, вдоль дороги земляника сладкая растет. За плечами у него школьный рюкзачок, только в нем не учебники с тетрадками, а вкусные бутерброды и бутылка с газировкой. Красота! Собрался Петя перекусить, устроился под большой красивой сосной, разложил бутерброды. А тут вдруг ветер поднялся, зашумел в деревьях, посыпались с них листья, и с сосны шишка упала, стукнула Петю по голове. Петя от неожиданности бутылку с водой выронил, и вся газировка на землю вытекла. «Ах ты, противная сосна, - закричал Петя и стукнул по стволу изо всех сил. – Чего шишками кидаешься?» - и еще раз по стволу стукнул.

И вдруг в лесу тихо-тихо стало, все птицы замолчали, и ветер стих. И раздался тихий голос: «Так вот значит, кто к нам в лес пожаловал – это мальчик, который на всех обижается». Петя покрутил головой, пытаясь понять, откуда звук идет. Казалось, что это сама сосна с ним разговаривает. Испугался Петя, побросал быстренько все свои вещи в рюкзак, хотел броситься бежать, но рюкзак почему-то оказался таким тяжелым, что он едва его поднял. Пробежал Петя несколько шагов с рюкзаком и упал прямо на дорогу. «Что за ерунда, - открыл Петя снова рюкзак, а в нем черные камни лежат. Попытался Петя их высыпать, но как только вытряхнет он их на землю, хочет рюкзак закрыть, а камни снова в рюкзаке оказываются. Плюнул Петя, решил бросить рюкзак совсем, оставить его в лесу вместе с камнями. Побежал по дороге, но споткнулся обо что-то и упал. Встал, а это его рюкзак с камнями перед ним на дороге лежит. В какую бы сторону ни пробовал Петя бежать, везде рюкзак у него под ногами оказывался.

Понял Петя, что это неспроста, что это волшебство какое-то. Вернулся он к сосне и жалобно спросил: «Что ты от меня хочешь?» «Хочу, чтобы ты свой рюкзак с обидами здесь не бросал, а с собой носил». «С какими обидами? Он же с камнями». «Да это я твои обиды в камни превратила, чтобы ты понял, как они тебе жить мешают. Ты же их все время в своей душе носишь».

«Ну и как же мне от них избавиться?»

«А ты вспомни все свои обиды и отпусти их». – «Как это – отпустить?».

«Сначала вспомни, на кого и за что ты обиделся, а потом скажи – «А, ерунда какая. И рукой махни»

Взял Петя первый камень и вспомнил, как на учительницу на уроке обижался, за то, что не его, а других ребят спрашивала. Махнул рукой и сказал: «А, ерунда какая». И камень превратился в бабочку, которая махнула крыльями и улетела. Взял Петя другой камень,

вспомнил про обиду на уроке физкультуры. Махнул рукой: «А, ерунда какая». Превратился камень в божью коровку, и она тоже улетела.

Со всеми камнями кроме одного удалось Пете проститься. Осталась одна обида – на друга, который однажды Петю во время игры обозвал, а Петя обиделся, перестал с ним разговаривать, и с тех пор они больше никогда вместе не играли. Никак не получалось у Пети сказать, что это ерунда. Ему все равно обидно было. Спросил он у сосны, что же с этим делать?

«А ты своему другу об этом скажи. Объясни ему, на что ты обиделся. Может, он и сам из-за этого огорчается. А может, он тебя обозвал, потому что сам на тебя обиделся за что-то. Так и ходите вы оба, обиженные и грустные. Если вы всё друг другу выскажете, выясните, кто на что обиделся, то сможете помириться».

Положил Петя этот камешек в свой рюкзак, вскинул рюкзак легко на плечи, почувствовал, что ему не только за спиной, но на душе легко стало. Поблагодарил он сосну, погладил ее по стволу, и пошел по дороге. А вслед услышал тихое шелестенье её голоса: «Каждый раз, когда ты решишь обидеться, подумай, нужен ли тебе этот камень. Лучше сразу отпусти обиду, пока она камнем тебе на душу не легла».

Проснулся Петя и первым делом к рюкзаку бросился. В нем учебники и тетради лежали. Вдохнул Петя то ли с облегчением, то ли с разочарованием. Но вдруг в боковом кармашке нащупал что-то твёрдое. Открыл его – а там черный камешек лежит. Маленький, но тяжелый.

Пришел Петя в школу и первым делом к своему другу бросился. Как вы думаете, что дальше было?

Занятие 9. «Как не ябедничать»
Сказка «Как Коля перестал ябедничать»
Авторская модификация сказки Ирины Туриной

Жил да был на свете мальчик Коля. Очень любил этот мальчик ябедничать. В школе его так и звали: Коля-ябеда.

Однажды летом поехал Коля в летний лагерь. Он постоянно бегал к воспитательнице, Анне Николаевне, и жаловался.

Анна Николаевна! - кричал Коля, подбегая к ней. - А Света с Катей ссорятся!

Ах, - пугалась Анна Николаевна. – Они что, дерутся? Их разнимать надо?

Да нет, они просто ругаются. Светка у Кати все время без разрешения игрушки берет, а Катька обижается.

- Ну поругаются и помирятся. Зачем ты мне об этом рассказываешь?

- А как же, - удивленно пожимал плечами Коля. – Вы же должны знать.

Коля подошел к ребятам, стоявшим у качелей.

- Пустите меня покачаться, - начал толкаться он.

- Сейчас не твоя очередь, - возмутился Вася.

- Анна Николаевна! - опять закричал Коля. - А они мне покачаться не дают!

Когда начался тихий час, Коля внимательно оглядел спальню мальчиков и побежал к воспитательнице:

- Анна Николаевна! - зашептал он. - А Витя и Олег не спят. Они лежат и шепчутся.

- Коля! - печально покачала головой Анна Николаевна. - Сколько раз я тебе говорила:

ябедничать очень-очень плохо! Если ты видишь, что кто-то сделал что-то не так - помоги, объясни, но только не ябедничай!

Коля надулся и лег в свою кровать. Он долго ворочался с боку на бок, но заснуть никак не мог. Вдруг прямо перед ним появился крохотный жёлтый шарик. Он начал надуваться, надуваться, надуваться...

- Сейчас лопнет, - подумал Коля.

Но шар не лопнул. Он покрутился перед Колиным носом, а потом внутри шара за клубился красный дым. Коле стало страшно. Он попытался забраться под подушку, но подушку сдуло, словно ветром. Дым в шаре развеялся, и на мальчика глянули выпученные лягушачьи глаза. Над ними топорщились зеленые волосы, стоявшие дыбом, словно иголки у ежа. Рот был похож на зубастую щель.

- Ты кто? - в ужасе спросил Коля.

- Я - Ябеда! - гордо ответила жуткая голова, показав длинный синий язык.

- А что тебе тут надо? - дрожащим голосом поинтересовался Коля.

- Я за тобой! - голова подпрыгнула, и шар качнулся в Колину сторону. Он едва не свалился с кровати.

- Помогите! - закричал Коля.

Но никто его не услышал. Он почему-то и сам себя не услышал.

Голова в шаре усмехнулась.

- Ой, что происходит? - заволновался Коля. Вокруг него в одно мгновение надулся ещё один жёлтый шар, и мальчик оказался внутри. Шар подскочил к потолку, вылетел в открытое окно и полетел над городами, над лесами, над морями, над горами. Он летел долго-долго и, наконец, приземлился на зеленой поляне. Шар неожиданно исчез, оставив Колю одного.

- Приветствую тебя в стране Ябед! - каркнул кто-то сзади. - Поздравляю, теперь ты - один из нас!

Коля оглянулся. Прямо перед ним в воздухе висела лупоглазая голова.

- Я что, тоже теперь такой же страшный? - в ужасе спросил Коля.

- Пока нет, но скоро станешь! - важно ответила голова.

- Я не хочу! - закричал Коля.

- Как это не хочешь? - удивилась голова. - Ты же ябеда, а мы все должны быть такими.

- Я хочу к маме! Верните меня обратно! - заплакал Коля.

- Твое место здесь! - сурово ответила голова и, возмущенно ворча, улетела.

Коля огляделся. Вокруг раздавался странный гомон, словно много-много детей разговаривали одновременно.

- Пчела съела мой нектар! - хлопала крыльями бабочка.

- Медведь взял без спроса мой мед! - жужжала пчела.

- Волк не вытер ноги, когда пришёл ко мне в гости, - ворчал медведь.

- Лиса обманула меня, - жаловался волк.

Коля заткнул уши.

- Перестаньте, у меня голова болит! - закричал он. - Сколько можно жаловаться?

- Мы не жалуемся, - удивились все. - Мы ябедничаем. А ты почему молчишь?

- Я не хочу больше ябедничать. Вас противно слушать! - возмутился Коля.

- А раньше тебе очень даже нравилось! - ответили ему все хором и опять начали ябедничать.

Жалобные и обиженные голоса со всех сторон становились все громче. Коля не выдержал. Сначала он поймал бабочку.

- Пчела съела мой нектар, - обиженно повторила бабочка.

- Найди другой цветок с нектаром. Посмотри, как их тут много! - ответил Коля.

- И правда, - удивилась бабочка. - Как это я сама не догадалась!

Она села на душистый розовый клевер и, довольная причмокивая, начала пить нектар.

Пчела с обиженным жужжанием кружила рядом с Колей:

- Медведь взял без спроса мой мед! Коля строго посмотрел на неё и сказал:

- А ты не поделилась с бабочкой нектаром. Ей тоже было неприятно. Собери новый мед, а медведю надо было просто объяснить, что брать чужое нельзя!

- И правда, - удивилась пчела. - Как это я сама не догадалась!

Она улетела собирать новый мед, а Коля пошел к медведю.

- У меня пол в берлоге грязный, - обиженно сопел медведь. - Волк пришёл в гости, а ноги не вытер!

- Надо было ему объяснить, а не жаловаться! - ответил Коля. - Если бы ты сразу сказал волку, что ноги надо вытирать, то он бы не успел напачкать! Теперь надо просто убрать, а не ябедничать.

- И правда, - удивился медведь. - Как это я сам не догадался!

- Он взял метлу и принялся за уборку. Волк подбежал к Коле и завыл:

- Меня Лиса обманула!

- Так объясни ей, что обманывать нехорошо, - удивился Коля. - А когда в следующий раз пойдешь к медведю в гости, вытирай ноги, чтобы с ним не ссориться.

- И правда, - сел на задние лапы волк. - Почему я сам не догадался?

- И он побежал к лисе.

Коля сел на траву и задумался:

- Получается, и я не должен был ябедничать. Я ведь сам мог разобраться. Когда Света с Катей ссорились, надо было просто сказать им: да что вы, девчонки ссоритесь, пойдите лучше в вышибалы играть: давайте говорите «мирись-мирись – больше не дерись» и пойдём. Когда меня не пустили на качели, я должен был просто занять очередь, кататься-то все хотят! А во время тихого часа надо было просто сказать мальчишкам, чтобы они другим спать не мешали.

- Безобразие! - закричала неизвестно откуда взявшаяся летающая голова. - Кто его пустил в нашу страну, это же не ябеда! Вернуть его немедленно домой!

- Да, да! - обрадовался Коля. - Верните меня домой! Я никогда больше не стану ябедничать!

- Закрой глаза! - сердито сказала голова.

Коля послушно зажмурился. Он ждал-ждал, но вокруг была тишина. Наконец, ему надоело ждать, и он осторожно приоткрыл правый глаз. Вокруг стояли кровати, он снова был в своей спальне, в своем летнем лагере.

- Ура! - шепотом сам себе сказал Коля.

Наступило время полдника. Драчун Вася схватил Колину булочку и, хитро прищурившись, сказал: - Сейчас я её съем!

Все думали, что Коля как всегда побежит к Анне Николаевне жаловаться, но он только улыбнулся и сказал:

- А я съем твою, и никому не будет обидно! Я больше не ябеда, вот так вот!

Все ребята с облегчением вздохнули. Вася пожал Коле руку, и они сели полдничать, весело болтая ногами.

Занятие 10. «Самопрезентация» «Сказка о муравьишке»

Авторская вариация по мотивам сказок «Сказка о муравьишке» и «Верить и стараться» Хухлаева О. Хочу быть успешным: метод. пособие [Текст]/ О. Хухлаева. М.: Чистые пруды, 2005. 32с.

В лесу у высокой ели был муравьиный город. В нем, в одной маленькой муравьиной квартире жила муравьиная семья: мама, папа и мальчишка-муравьишка. Он совсем недавно начал учиться муравьиной работе, и у него мало, что получалось. Когда все муравьишки несли еловую иголку, он запинался и выбивался из строя. Когда его просили принести пять крошек земли, он путался в счете и приносил три. Он был неповоротлив и неряшлив. Учителя-муравьи его ругали за это и жаловались его родителям. Родители расстраивались и говорили: «Нам за тебя стыдно. Посмотри на твоих друзей – у них все получается, а ты не умеешь делать элементарных муравьиных вещей». Муравьишка забивался в уголок и плакал, вытирая усиками слезы: «Я ничего не умею, я плохой». А потом он начинал что-то плести из травинки – это помогало ему успокоиться.

Однажды после очередной неудачи Муравьишка убежал подальше от всех в лес. Он брел, опустив голову, и думал: «Почему я такой неудачник? Я ведь, как и все появился из обычного муравьиного яйца, я нормальный красный муравей. Я люблю своих родителей, люблю теплое доброе солнышко. Я редко кого обижаю. Я просто еще многого не умею». И, говоря все это, муравьишка, как всегда плел что-то из желтых и зеленых травинки и у него получился разноцветный красивый коврик.

- Жжж... жжж... Жжжутко красивый коврик. – Зажужжал над ним майский жук. - Жжжутко хороший муравьишка. Жжжутко талантливый.

Муравьишка остановился и замер от удивления. Это его назвали хорошим и талантливым? А жук продолжал: - Жжжаль, что у него такой грустный вид, ведь он умеет делать такие красивые вещицы, хочется жужжать и жужжать от восторга. Он обязательно станет муравьем-умельцем.

И жук улетел. А муравьишка, хлопая ресницами, провожал его взглядом. «Я хороший? Я талантливый? Я стану муравьем-умельцем?»

В эту ночь муравьишке приснился странный сон. Как будто он уже вырос, стал большим, красивым, сильным муравьем. Он делал большие красивые ковры не только из травы, но и из мха, листьев, коры деревьев – весь муравейник был устлан его коврами. У

него было много маленьких учеников, которых он обучал своему ремеслу и которые его очень уважали. И все взрослые муравьи его тоже уважали и ценили его работу. И вот маленький муравьишка подошел к этому большому взрослому муравью и спросил: «Скажите пожалуйста, а как вы выросли таким умным и умелым? У вас всегда все получалось?» И взрослый муравей ответил себе маленькому – «Что ты, малыш, у меня многое не получалось. Я был неуклюжим, неловким, часто ошибался и делал многие вещи хуже других. И учителя меня ругали, и родители тоже. Но однажды я поверил, что когданибудь и у меня получится хорошо. Главное – верить и стараться».

- Верить и стараться, - прошептал муравьишка, просыпаясь.

И с тех пор жизнь муравьишки начала меняться. Конечно, он иногда ошибался и огорчался из-за этого. Но вспоминал волшебные слова «Верить и стараться» и снова брался за дело. И родители перестали упрекать его, они видели, что он старается. Наоборот, они стали его подбадривать: «Ничего, сынок, мы видим, что ты стараешься. В этот раз не получилось, зато в следующий раз получится лучше».

Постепенно муравьишка научился быть внимательным и аккуратным во всех делах. А в своем любимом занятии – плетении ковриков – он стал делать такие успехи, что его стали хвалить и ставить в пример другим муравьишкам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Приложения для программы по внеурочной деятельности для обучающихся 5-6 классов

Занятие 1. «Как я ощущаю и воспринимаю мир» Притча о слоне

Однажды трое незрячих были приведены к радже во дворец. На потеху себе и радже слуги вывели на площадь перед дворцом слона, к которому и подвели слепых.

Никто из этих троих никогда в жизни не сталкивался со слоном и, разумеется, никогда не видел его. Раджа приказал им потрогать слона, а потом рассказать всем, что же они трогали. Слепых подвели к слону.

Один потрогал хобот, другой - ногу, а третий - ухо слона.

Первый, когда ему приказали говорить, сказал, что он только что держал в руках большую и сильную змею, которая, если разозлится, то может запросто задушить человека. Второй сказал, что хоть это действительно живое существо, но не змея. Еще второй незрячий добавил, что это животное очень могучее, как огромное дерево, которое нельзя обхватить руками.

Третий же сказал, что он касался крыльев огромной бабочки, которая, должно быть, может летать высоко-высоко.

У притчи правда есть, как говорят, продолжение:

А слон подумал, что только трое незрячих смогли так глубоко понять его душу, а эти, что смеются над ними, способны разглядеть в нем всего лишь вьючное животное.

Занятие 4. «Я-гений?»

Вопросы для развития творческого мышления

- Как бы вы улучшили ...?
 Что бы вы изменили, чтобы решить ...? улучшить (изменить)
 ...? Что можно было бы скомбинировать, чтобы Как вы думаете,
 почему ...?
 Предложите альтернативу ...
 Что бы случилось, если бы
 Как бы вы переделали ..., чтобы создать Придумайте
 ..? другое...?
 Предскажите последствия,
 Как бы вы протестировали
 Как бы вы изменили (видоизменили) если...? содержание (план)...?
 Постройте модель, которая
 Какие факты вы можете
 Что могло бы быть сделано, чтобы бы изменила ... собрать ...?
 уменьшить (увеличить)...?
 Как бы вы спроектировали
 Придумайте необычный способ для...
 Если вдруг вы могли бы ..., что бы вы ...? сделали...?
 Сформулируйте теорию о ...

Вопросы по Блуму

- Простые вопросы (фактические вопросы) – требуют знания фактического материала, ориентированы на работу памяти
- Уточняющие вопросы – «насколько я понял...», «правильно ли я Вас поняла, что...» - Интерпретирующие вопросы (объясняющие) – побуждая учеников к интерпретации, мы учим их навыкам осознания причин тех или иных поступков или мнений (почему?)
- Оценочные вопросы (сравнение) – необходимо использовать, когда вы слышите, что кто-либо из учеников выражает соседу по парте свое недовольство или удовольствие от произошедшего на уроке
- Творческие вопросы (прогноз) – «Как вы думаете, что произойдет дальше...?»
- Практические вопросы – «Как мы можем...?» «Как поступили бы вы...?»

Прием «толстых» и «тонких» вопросов

<i>Толстые вопросы</i>	<i>Тонкие вопросы</i>
Дайте три объяснения, почему...?	Кто...?
Объясните, почему...?	Что...?
Почему вы думаете...?	Когда...?
Почему Вы считаете...?	Может...?
В чем различие...?	Будет...?
Предположите, что будет, если...?	Мог ли...?
Что, если...?	Как звать...? Было ли...?
	Согласны ли Вы...?

	Верно ли...?
--	--------------

Занятие 5. «Творчеству - да!».

Тест «Определение уровня воображения»

Инструкция: Вам предлагается 12 вопросов теста. На них надо отвечать либо «да», либо «нет».

Первая цифра в скобках (количество баллов) означает положительный ответ, вторая - отрицательный.

1. Интересуетесь ли вы живописью? (да =2, нет =1).
2. Часто ли вы скучаете? (да =1, нет=2).
3. Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? (да=1, нет=0).
4. Инициативны ли вы на работе, в школе? (да=2, нет=1).
5. «Широко» ли вы пишете, много ли занимаете место на бумаге? (1,0).
6. Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? (2, 1).
7. Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? (0, 1).
8. Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? (1,0).
9. Любите ли вы писать длинные письма? (2, 1).
10. Видите ли, вы иногда цветные сны? (1, 0).
11. Любите ли вы мысленно бывать в тех снах, которые знаете лишь по рассказам? (1, 0).
12. Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино? (1, 0).

Подсчитайте очки.

14-17 очков: у вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих успехов.

9-13 очков: среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей. От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его.

5-8 очков: вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витааете. Однако немного фантазии еще никому не вредило. Поэтому задумайтесь о себе.

Занятие 8. «Время и мы, кто на что влияет?»

Сказка о времени (пример) Собрались как-то Прошлое, Будущее и Настоящее.

И стали спорить, кто из них важнее для Человека.

Прошлое заявило: «Я – главное для Человека! Это я сделал Человека тем, кто он есть.

И Человек умеет только то, что чему он научился в прошлом. Человек верит в себя только благодаря тому, что ему хорошо удаются те дела, за которые он брался раньше.

И любит Человек тех людей, с которыми ему было хорошо в прошлом.

И хорошо Человеку именно тогда, когда он вспоминает свое прошлое. В прошлом уже ничего не произойдет, человеку в своем прошлом спокойно и уютно, не то, что с тобой, Будущее».

Будущее не согласилось с Прошлым, и стало возражать: «Неправда! Если бы так было, у Человека не было бы перспектив на развитие. Каждый его день был бы похож на предыдущий. Главное у Человека – его Будущее! Неважно Человеку, что он умел делать в прошлом. Человек будет учиться и научиться всему тому, что ему необходимо в Будущем.

Мысли и мечты Человека о том, каким он станет в Будущем, куда более важны для него, чем мысли о прошлом. Вся Жизнь Человека зависит от того, каким он собирается стать, а не каким был. Человеку больше нравятся люди, непохожие на тех, кого он знал в прошлом. Поэтому, для Человека главней всего я – Будущее!»

Долго спорили между собой Прошлое и Будущее, чуть не подрались, пока не вмешалось Настоящее:

«Вы упустили из виду, что у Человека прошлое и будущее существует лишь в его мыслях. Тебя, Прошлое – уже нет. Тебя, Будущее – еще нет. Есть только я – Настоящее. В прошлом и будущем человек не живет. Он живет только в настоящем».

Притча о времени

Однажды к мудрецу пришел мужчина со своим сыном-подростком. «о вас говорят, — обратился мужчина к мудрецу, — что вы можете помочь найти ответы на все жизненные вопросы. Помогите, пожалуйста, моему сыну понять ценность времени».

После непродолжительной паузы он, вздохнув, тихо произнес: «да и мне эту ценность не мешало бы понять». Мудрец на мгновение призадумался, а потом спокойно обратился к сыну пришедшего мужчины. - «Время — понятие абстрактное. Его ценность трудно понять. Но это не значит, что это невозможно. Вам помогут понять ценность времени 7 человек — студент, женщина-мать, редактор газеты, влюбленный, тот, кто часто ездит на поезде, шофер или водитель, а также спортсмен».

Увидев недоуменные взгляды мужчины и его сына, мудрец пояснил: «чтобы понять ценность года, поговорите со студентом, не сдавшим сессию. Чтобы понять ценность одного месяца, поговорите с матерью, родившей недоношенного ребенка. Чтобы понять ценность одной недели, поговорите с редактором еженедельной газеты. Чтобы понять ценность одного часа, поговорите с влюбленными, ожидающими встречи. Чтобы понять ценность одной минуты, поговорите с тем, кто опоздал на поезд. Чтобы понять ценность одной секунды, поговорите с тем, кто только что не попал в автомобильную аварию. Чтобы понять ценность одной миллисекунды, поговорите со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на олимпийских играх» ...

Уже прощаясь со своими визитерами, мудрец со словами «повесьте это у себя в доме на самом видном месте» протянул мужчине листок бумаги... на листке был следующий текст: «каждая секунда вашей жизни на вес золота. Вчера — уже история. Завтра — вообще непонятно что. Сегодня — это дар. Поэтому оно и зовется настоящим».

Убить время

Жил в одном городе один маленький мальчик. Он ходил по городу, а иногда и бегал, но в основном, конечно прыгал. Прыгучий такой попался. И ходило, и бегало, и радовалось вместе с ним его время и было оно ростом тогда выше крыши и толщиной поперек себя шире, и косая сажень в бедрах и морда за три дня не осмотришь и хватало мальчику его времени на все и всегда. И не было у мальчика никаких проблем со временем, а у времени с мальчиком. Но вот вырос мальчик ростом выше крыши и толщиной поперек себя шире, и косая сажень в бедрах и морда за три дня не помоешь. И начались у мальчика так называемые дела. И требовало каждое дело слегка время прикончить. Вынь так сказать, да зарежь. Ну, мальчик и резал, так слегка. Надо машину починить – пожалуйста. Надо с девушкой повстречаться – пожалуйста. Надо потом в поликлинику, на всякий случай сходить – пожалуйста. А время идет за мальчиком, да улыбается – есть еще время. Но появились у мальчика друзья, товарищи, знакомые, малознакомые, родственники, коллеги по работе.

И приходили многие из них к мальчику со своими проблемами, заботами, хлопотами. И в принципе, ничего страшного в их приходах не было, за исключением одного – каждое их дело, требовало убить его время. И не всегда хотелось мальчику время-то свое убивать, да помогали ему в этом люди добрые, ненасытные. Сказал шеф на работе задержаться – пожалуйста.

Попросил шурин в город с ним съездить, а то одному скучно – пожалуйста. Зашел сосед с бутылкой, потрепаться – пожалуйста. А еще телевизор и компьютер каждый день свою долю требует. И смотрел мальчик на время свое, которое кромсали, рвали на куски, ногами тырили люди разные, да ничего сказать не мог. Тут стыдно, тут страшно, тут неудобно.

И пришел час, когда умерло его время. А на следующий день пришел к нему сын его и сказал: «папа, пойдем в зоопарк или в кино, или в Макдональдс. И ответил ему отец: «извини, сын мой, нет у меня времени!!!!». А потом позвонил отец его и спросил: - как ты там, сынок, почему не звонишь? И ответил ему мальчик: - извини, батя, да все как-то времени нет. Время, – самый бесценный, самый незаметный ресурс, идущий по самой жесткой цене – 60 минут в час. Если не научишься управлять, уйдет словно песок сквозь пальцы. Придет время и захочешь посмотреть на то, что ты в этой жизни сделал.

Будда и ученик

Однажды приходит ученик к Будде и говорит: «Будда, я не понимаю смысл твоего учения». Будда показывает пальцем на луну.

«а, смысл твоего учения – это палец?»

«нет», - говорит Будда и снова показывает пальцем на луну.

«а, понял, - сказал ученик, - смысл твоего учения – это луна!»

«нет, - сказал Будда, - смысл моего учения – направление».

Как часто бывает в нашей жизни так, что мы обращаем внимание на отдельные детали, на промежуточные результаты. А ведь самое главное – это держать во внимании наше направление, наш путь, помнить, куда и зачем мы идем.