

Ігри Про Успіх



Гартуйсь!

Сьогодні ми поговоримо про успіх. Що воно таке? Кожен у це поняття вкладає своє бачення. І, не з'ясовуючи, що саме є успіхом для вас, переконана, що всіх цікавить, як його досягти.

Власне, про це ми і поговоримо. Тільки робити це будемо, за старою, гарною звичкою, мовою ігор.

Розтягнись! (гра з 8 років)

Мета: успіх людини в житті визначається в більшості випадків її уявленнями про себе. Коли ми навчимося думкою розширювати кордони власного образу "Я", ми зможемо робити це і в реальному житті. Ця гра допоможе дітям зрозуміти, що вони зможуть досягти ті речі, які знаходяться поза межами їх досягання в звичайних умовах.

Гра: ведучий звертається до учасників: "Станьте де-небудь на вільне місце і закрийте очі. Уявіть, що у вас в руках шматок глини. Почніть м'яти його, намагайтесь, щоб він став якомога м'якший. Можливо, вам знадобиться для цього вся сила рук і передпліч. (30 секунд)

Тепер відкрийте очі. Покажіть мені різні способи того, як ви можете розтягувати цей шматок м'якої глини. Ви можете крутити його між долонями, щоб він від цього витягувався, можете його розтягнути, можете витягнути тоненькі джгутики. Коли ви захочете розтягнути свій шматок глини іншим способом, спочатку скрутіть його в м'яку кульку... (2-3 хв. Під час цієї процедури варто переходити від дитини до дитини і дивитися, як вони виконують це завдання.)

Це у вас гарно вийшло. Тепер покладіть шматок глини перед собою на підлогу, станьте рівно, прямо і знову закрийте очі. Уявіть, що ваші ноги міцно прикріплені до підлоги. Тепер високо-високо підніміть руки, ніби ви хочете дістати зірку. Підніміться на пальцях ніг... Нахиліться і доторкніться до підлоги... Як далеко від тіла ви можете потягнутися руками до підлоги в один бік, не згинаючи колін? А тепер в іншу сторону? А зараз покажіть мені, як далеко ви можете витягнути руки за спину?

Уявіть, що ви знаходитесь у великій скляній кулі, яка оточує вас з усіх сторін. Постарайтесь дотягнутися до всіх точок цієї кулі з середини кінчиками пальців і носками ніг, але слідкуйте, щоб ви завжди стояли точно по середині цієї кулі... (1-2 хв.)

Тепер зупиніться, нехай ваші очі будуть закритими. Уявіть, що ваше тіло у всі боки трохи розширилось і подовжилось. Придумайте собі яке-небудь нове цікаве завдання, наприклад,

навчитися ходити на катамарані, грати на ударних інструментах, розпалювати ватру... Уявіть собі, як ви тягнетесь до цієї мети, поки не дістанете до неї. Подивіться, що ви робите, щоб дотягнутися до цієї мети. А тепер постарайтеся побачити як ви досягли цієї мети і робіть при цьому все, що хочете. Насолоджуйтеся тим, що змогли досягти цієї мети. Порадійте цій новій можливості... (1-2 хв.)

А тепер трошки потрясіть головою, відкрийте очі і поверніться на свої місця.

Обговоріть гру з юнацтвом:

- Що відчувало твоє тіло коли ти витягував його?
- Чи відчув ти, що твоє тіло стало трохи більшим?
- Яке завдання ти собі придумав?
- Що знадобилось тобі для того, щоб його виконати?
- Що ти відчував, коли досягнув цієї мети?
- Чому легше досягнути саме цієї мети, яку дуже точно собі уявляєш?

Будь успішним! (гра з 9 років)

Мета: в цю гру добре грати тоді, коли весь рій захоче засвоїти одне й те саме уміння.

Утворіть коло і починайте грати.

"Назвіть мені щось таке, чого ви хотіли б навчитися або розвинути в собі ще краще, ніж зараз. Можливо, це буде щось пов'язане із спортом, вмінням дружити або спілкуватися. Зараз я покажу вам, як за допомогою фантазії ви зможете побачити, як ви вже досягли цієї мети. Сядьте зручніше і закрийте очі. Тричі глибоко вдихніть... А тепер подумайте про те, чого б ви хотіли навчитися або робити краще, ніж зараз. (15 секунд)

Постарайтеся побачити, як чудово ви це робите. Зверніть увагу, як виглядає ваше тіло, коли ви так легко виконуєте це. (15 секунд)

Зверніть увагу, як оточуючі радіють за вас. Уявіть, що буде відбуватись з вами тепер, після того, як ви навчилися робити те, що хотіли... (1 хв.)

Збережіть цей образ живим і яскравим у своїй пам'яті. Потім ви зможете використовувати його як вказівний знак, який покаже вам дорогу до твоєї цілі... Кожного разу, коли ви захочете навчитися чогось нового або ще краще робити щось звичне, ви можете уявити це спочатку в своїй фантазії, а потім відпрацювати і в житті.

Потягніться, напружте і розслабте всі свої м'язи. Зробіть великий видих і відкрийте очі".

Питання:

- Чого ви хотіли цього разу навчитися чи зробити ще краще?
- Як ви при цьому виглядали?
- Покажіть нам, як ви при цьому рухалися!

- Чого ви ще хочете навчитися найближчим часом?

Без зайвої скромності (гра з 9 років)

Мета: під час гри діти зможуть зрозуміти, якими якостями і вміннями вони хотіли б оволодіти.

Матеріали: великий аркуш паперу (розміру А3 і більше), маркери, олівці, пастельна крейда.

Гра: почніть гру розмовою з дітьми.

"Зазвичай, людям подобається, коли їх хвалять. Чия похвала подобається вам більше за все? Чи говорите ви самі про себе добре? Що, наприклад? Коли ми добре говоримо про себе, це допомагає нам пережити складні ситуації, завершити важку роботу.

Я хотіла б, щоб ви зараз подумали про три речі, яким ви б хотіли навчитися або хотіли б робити краще, ніж зараз. Тепер уявіть, що ви вже вмієте робити це. Сформулюйте це у стверджувальній формі. Наприклад: "Я класно граю у футбол", "Я чудово малюю", "Я прекрасно плаваю і пірнаю"... Тепер візьміть аркуш паперу і запишіть ці три фрази великими літерами. Візьміть крейду, маркери, олівці і прикрасьте літери, якими написані ці речення. Якщо хочете, можете взяти кожен фразу в гарну рамку".

Пройдіть між дітьми, подивіться, що вони малюють, пишуть. Допоможіть тим, хто нічого не може написати, тому що у них є якісь комплекси, пов'язані з цією темою. Виправте, якщо хтось написав щось негативне. Потім попросіть кожен дитину показати свій маленький плакат і голосно прочитати те, що на ньому написано.

"Ви можете забрати свої плакати до своїх домівок, або в будиночок (під час табору) і повісити на стіну".

Чим частіше дитина буде дивитися на них, тим легше їй буде досягнути бажаної мети, щоб ці слова стали реальністю.

Вихвалялки (гра з 8 років)

Мета: гра допоможе дітям частково подолати свою сором'язливість і щиро порадіти за успіхи інших.

Гра: Сядьте в одне коло. Зараз ми почнемо розповідати один одному про свої успіхи. Кожен повинен це зробити. Нічого страшного, що це буде виглядати як вихваляння. Чим більше людей досягають успіху, тим краще для кожного з нас і тим легше кожному з нас досягнути свого успіху. Отже, кожен думає про якийсь своє досягнення. При цьому немає значення, велике це досягнення чи маленьке. Головне, щоб воно було важливим для вас самих. Я почну гру, підійду до кого-небудь з вас і скажу йому про один із своїх успіхів. Я буду намагатись

показати, наскільки мене тішить моє досягнення. Той, до кого я підійду і розкажу про свій успіх, відповідь: "Я радий за тебе". Потім я сяду на своє місце, а той з ким я розмовляла підійде до наступного і розкаже йому про свій успіх. В свою чергу має почути: "Я радий за тебе" і т. д. Ви зрозуміли, як грати?

(Дуже важливо, що дитина розповідає про свої досягнення не всьому колу, а конкретній людині, бо ж для цього треба набагато більше мужності).

Аналіз вправи:

- Чи сподобалась вам ця гра?
- Чи легко було говорити про свої успіхи?
- Чи знали ви щось нове про кого-небудь з друзів?
- Чи легко вам було радіти разом з іншими?

Я знайду відповідь! (гра з 9 років)

Мета: для досягнення успіху велике значення має наша інтуїція. В цій грі дітям пропонується проста техніка візуалізації, яка допоможе їм інтуїтивно знаходити відповіді на питання.

Матеріали: кожній дитині потрібен папір і олівець.

Почніть гру так: "Інколи у нас виникають питання, відповіді на які ми знаходимо не одразу. Зазвичай ми довго розмірковуємо, перед тим як знайти відповідь. Запишіть кілька питань, відповіді на які ви хотіли б знайти. Можливо, ви хочете з'ясувати, чому посварились зі своїм найкращим другом. А можливо, вам цікаво зрозуміти, як зібрати гроші на поїздку в гори. (5 хвилин).

А тепер я хочу показати вам, як ви могли б знаходити відповіді на ці питання самостійно. Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи... Уявіть собі дошку, на якій можна писати, малювати. Визначте, якого кольору вона повинна бути: чорного, зеленого, білого... Оберіть той колір, який вам найбільше подобається. Уявіть собі ганчірку, якою ви зітрете з дошки все, що на ній написано. Зітріть також і пил з неї. Коли ваша дошка буде ідеально чистою, подайте мені знак рукою...

Тепер ви можете вибрати для себе питання і вимовити його про себе, щоб ніхто з нас не чув. Добре!

Тепер глибоко вдихніть, розслабтеся і чекайте, що ж ви побачите на дошці. Ви побачите руку. Можливо, це буде ваша рука, а, можливо, когось іншого. В цій руці буде щось, чим можна писати. Нехай ця рука відповідь на ваше питання, записавши відповідь на дошці. Зробіть глибокий і спокійний вдих і дозвольте руці ретельно виписати відповідь на дошці. Уважно дивіться на дошку, спостерігайте, як на ній з'явиться відповідь. При цьому ви можете продовжувати глибоко дихати і ще більше розслабитись.

Коли прочитаєте відповідь, подайте мені знак. Не поспішайте, відповідь обов'язково з'явиться, чекайте, уважно спостерігаючи за дошкою... І коли ви прочитаєте відповідь, можете порадіти за себе і сказати собі: "Я можу знайти відповідь, якщо заспокоюсь і буду уважно слухати себе". Той, хто знайшов відповіді на свої запитання, може розплющити очі і почекаати, коли інші теж впораються із своїми питаннями."

Коли вперше будете проводити цю візуалізацію з юнацтвом, може знадобитися чимало часу, перш ніж вони знайдуть відповіді. Будьте терплячими. З часом, якщо грати цю гру регулярно, відповіді будуть знаходитись швидше. Поговоріть з юнацтвом про те, що вони можуть застосовувати цю методику не тільки для розв'язання своїх особистих проблем, але й для того, щоб згадати, що вони раніше читали, про що чули, кого бачили.

Після гри поговоріть про те, що відбувалось:

- Чи отримали ви відповідь на своє питання?
- Ця відповідь прийшла до вас у вигляді слова чи картинки?
- Хто хоче розповісти, про що він запитував?
- Які ще питання ви записали?
- На скільки розбірливо ви змогли уявити свою дошку?
- Звідки прийшла відповідь, яку ви отримали в цій твоїй уявній мандрівці?

Олена Кучерук -Хмельницький осередок