



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Если учитель не заботится о том, чтобы на уроках находилось время для шуток и расслабления, то ученики сами создают свою особую «карнавальную культуру», которая в некоторых случаях может быть деструктивной. «Классный шут» напоминает учителю, что ученики воспринимают его как человека, лишенного юмора. Как правило, такой «клоун» находит живую поддержку у остальных учеников, которые встают против скуки и однообразия на уроке и активно демонстрируют учителю свое разочарование.

Когда мы учились, у нас было много преподавателей. Некоторых из них мы быстро забыли, других до сих пор вспоминаем с ужасом, и только очень немногих — с благодарностью. Как правило, это те учителя, которые обладали чувством юмора, могли пошутить над собственными ошибками и разрядить обстановку доброй шуткой.

Если Вы используете в своей работе интерактивные игры и не боитесь экспериментировать, то у Вас есть шанс стать таким учителем, о котором позднее школьники вспомнят с благодарностью. Эта книга содержит описание проверенных на практике игр и упражнений, так что Вы сразу можете взять их на вооружение. Их можно использовать в том виде, в котором они приведены в книге, или изменять их в соответствии с Вашими задачами и потребностями класса.

Предлагаемые в этой книге игры и упражнения выполняют четыре важные функции:

1. Они снижают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться.
2. Они помогают участникам устанавливать контакты, создают в группе обстановку доверия и доброжелательности и улучшают взаимопонимание между учителем и учениками.
3. Они делают обучение более эффективным, поскольку активизируют все важнейшие системы человеческого организма. Они также способствуют развитию креативности и интуиции.
4. Игры, особенно ритуалы, создают у учеников ощущение стабильности и предсказуемости происходящего.

Кроме того, если Вы будете играть с учениками, то Вы и сами испытаете больше радости от своей работы. Учителя выполняют работу, которая часто ощущается ими как колоссальная нагрузка. Не только ученики испытывают их терпение, но и коллеги, школьное начальство и родители. В минуты отчаяния многие спрашивают себя, не лучше ли было бы выбрать другую профессию, которая избавила бы их от дополнительной нагрузки, недостатка признания и административных ограничений. Но потом вновь приходят минуты, приносящие счастье. Это ощущение возникает тогда, когда учителю удается не только пробудить в учениках живой интерес к предмету, но и самому почувствовать полноту жизни, ощутить радость творчества. Конечно, один учитель не изменит систему обучения, однако, создав на уроках иную атмосферу, он может изменить отношение учеников к самому процессу обучения.

Если мы верим в то, что обучение — это не только передача знаний, но и творческий процесс человеческого взаимодействия, то, создавая в группе атмосферу признания, энтузиазма и поддержки, мы тем самым формируем у детей позитивное отношение к учебе.

Я надеюсь, что Вы будете использовать в своей работе предлагаемые игры и упражнения и получите от этого удовольствие, несмотря на все существующие трудности.



## ВВЕДЕНИЕ

Долгое время считалось, что умение удерживать внимание учеников — основной навык учителя. Те педагоги, которые владеют им, всегда вызывали уважение и восхищение коллег. Однако в последнее время становится очевидным, что настоящее обучение не требует постоянной концентрации внимания на учителе, и даже напротив: чем дольше учитель удерживает внимание учащихся, тем меньше происходящий процесс напоминает подлинное обучение. Умные учителя всегда инстинктивно понимали это: они не пытались постоянно держать учеников в плену магии своего влияния, но предоставляли им свободное время, в ходе которого ученики могли самостоятельно работать, общаться друг с другом, играть, экспериментировать или обсуждать происходящее.

Такие учителя обладают интуицией, которая помогает им, чувствуя ритм обучения, успешно чередовать периоды напряженного внимания с периодами рефлексии или игровыми паузами. Сейчас эта интуитивная дидактика подтверждается результатами проводимых в физиологии исследований головного мозга.

## БИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

Многие учителя делят учеников на тех, кто их внимательно слушает, и на тех, кто этого не делает. Первые — «примерные ученики», остальные — «трудные». Большие усилия тратятся на то, чтобы как можно больше учеников «вели себя хорошо». Их хвалят или, наоборот, запугивают, привлекая их внимание всевозможными уловками. Каждый опытный учитель имеет свои особые приемы привлечения внимания. Но имеет ли все это отношение к настоящему обучению?

В последние десять лет мы наблюдаем все увеличивающуюся «эрозию внимания». Многие дети и взрослые хронически рассеянны, многих можно назвать гиперактивными; все чаще в подобных случаях прибегают к помощи лекарств. В Соединенных Штатах почти 5% всех учеников получают наркотик, стимулирующий внимание — риталин. И германские учителя тоже сетуют на то, что растет число учеников с нарушениями внимания. Долгое время этой проблематикой занималась только психология. Но в последние десять лет за нее, наконец, взялись медики и биологи. Благодаря интенсивным исследованиям головного мозга мы теперь знаем, что:

- основная функция внимания — обеспечивать выживание и поддерживать комфортное состояние человека;
- нормальное функционирование внимания обеспечивают не один, а несколько отделов головного мозга;
- наиболее сильно захватывает наше внимание контраст в движениях, звуках, эмоциях;
- важную роль в развитии и функционировании внимания играют химические вещества-посредники (медиаторы);
- характеристики внимания зависят не только от условий развития и обучения, но и от генотипа.

Когда мы бодрствуем, мы все время решаем, на что именно мы хотим направить свое внимание. Каждому человеку приходится принимать это решение — конечно, чаще всего полностью бессознательно — примерно 100 000 раз в день. Наше внимание постоян-

но на что-нибудь направлено. Если мы говорим о педагогическом контексте проблемы внимания, то мы имеем в виду прежде всего концентрацию вовне: ученик смотрит на учителя и размышляет над преподносимым материалом. Но головной мозг располагает бесконечным множеством других возможностей: внимание может быть направлено вовне и вовнутрь, оно может быть сфокусированным или диффузным, расслабленным или напряженным. Педагог может ожидать внимания от учеников только в том случае, если они воспринимают учебу как интересный процесс, релевантный их собственным потребностям. Если эти условия не выполняются, то внимание учеников рассеивается — то есть фактически обращается на другие предметы.

Известно, что внимание определяется двумя главными обстоятельствами: психологическими ощущениями («Нет ли здесь угрозы? Происходит ли тут что-нибудь интересное?») и доминирующими в данный момент в головном мозге химическими веществами (посредниками или медиаторами).

Для того чтобы мы могли интенсивно перерабатывать сигналы внешнего мира, должны быть выполнены некоторые условия. У головного мозга есть поразительная способность фильтровать поступающие в него сигналы. Мы фокусируем внимание на сигнале только тогда, когда он для нас представляет интерес. Интересным, как правило, является то, что составляет контраст по отношению к тому, что мы в этот момент делаем или переживаем. То, что мы уже знаем, легко теряет для нас интерес.

Из химических веществ-медиаторов особенное значение (для обучения) имеют три основных — при угрозе и стрессе мозг выделяет кортизон, вазопрезин и эндорфин. Эти вещества изменяют поведение. Особенно это относится к кортизону и вазопрезину — они возбуждают древнейшие (архаичные) зоны головного мозга. Следовательно, если мы хотим добиться от учащихся творческих достижений или творческого решения проблемы, процесс обучения должен быть нами построен предельно аккуратно. Следует избегать стрессовых ситуаций и ситуаций, провоцирующих чувство страха.

## ЦИКЛЫ ВНИМАНИЯ

Все мы знаем, что в течение дня концентрация внимания не одинакова — она колеблется. У каждого человека есть свои собственные циклы, длительность которых от 90 до 110 минут. В конце каждого такого цикла мозг нуждается в кратком отдыхе — от 10 до 20 минут — чтобы закрепить и переработать полученный опыт и восстановить свою работоспособность. К сожалению, ни предприятия, ни школы или университеты не ориентируются на то, чтобы удовлетворять эти потребности мозга и организовывать в работе такого рода паузы. Все знают, что люди нуждаются в восьмичасовом сне, но все остальное время мозг также не может быть полностью работоспособным.

Между тем когнитивные способности человека очень сильно зависят от того, в какой энергетической точке цикла он находится — высшей или низшей. По ходу цикла меняется скорость течения крови, частота дыхания, улучшается или ухудшается вербальный и наглядно-образный интеллект.

Не имеет смысла предлагать классу решить какую-то серьезную проблему или пройти тестирование, если в это время внимание большинства учеников находится на низшей точке, потому что нижняя точка цикла внимания (а каждый человек за сутки проходит ее 16 раз) дает головному мозгу команду: «А сейчас помедленнее!».

Поэтому некоторые исследователи предлагают для восстановления полной работоспособности мозга устраивать специальные паузы. Так, Rossi, например, рекомендует двадцатиминутные паузы, в течение которых человек отдыхает, погружаясь в легкий сон типа транса. Howard полагает, что работник должен каждые полтора часа делать перерыв длительностью от 5 до 10 минут. Распорядок перемен в общеобразовательных школах учитывает эти циклы, но большинство учеников за это время не успевают восстановиться. Они не достигают того расслабления ума и тела, в котором, собственно, нуждаются, потому что они не владеют техникой расслабления. То же самое относится и к учителям, которые во время перемен готовятся к занятиям или сидят на совещании. В результате слишком часто они идут на очередной урок совершенно не отдохнувшими.

Строение головного мозга человека таково, что он не может поддерживать внимание постоянно на высоком уровне. Человек может напряженно фокусировать внимание на внешнем объекте только в течение очень непродолжительного времени — меньше 10 минут. Существуют и другие причины необходимости введения в процесс обучения пауз и фаз рефлексии. Эти причины следующие:

1. Много в процессе обучения происходит неосознанно и спонтанно. Для осмысления и структурирования результатов обучения требуется специальное время.
2. Для того чтобы найти в обучении свои личностные смыслы человеку необходимо время, свободное от поступления новой информации и решения задач.
3. После завершения урока учебный процесс еще долго не заканчивается. Не осознавая этого, мы в течение какого-то времени перерабатываем полученную информацию. На житейском языке это звучит обычно таким образом: «Эта информация должна отлежаться».

Все это означает, что после интенсивной работы педагога должны позаботиться о перерыве, во время которого активизируются отделы головного мозга, не работавшие ранее во время учебного занятия. Если ученики непрерывно осваивают новый материал, решают задачи или делают еще что-то, требующее высокой концентрации внимания, то возникает фрустрирующая ситуация: они не в состоянии по-настоящему усвоить знания, они не могут связать новое с уже известным, не могут дать ему оценку и обдумать выводы. Перерывы в учебном процессе — не пустое время, а необходимость. Подобно тому, как ежедневный цикл жизнедеятельности колеблется между бодростью и усталостью, так и учебные процессы нуждаются в особом ритме — колебании между погружением в новый опыт и закреплении выученного.

Время, требующееся учащимся для внутренней переработки новой информации, зависит от сложности материала и их индивидуальных особенностей. Если фаза концентрированного обучения длится от 10 до 15 минут, то нужно рассчитывать, что время переработки материала займет от 2 до 5 минут. Сам этот период может быть организован по-разному. Учащиеся могут обсудить с

партнерами свой учебный опыт в малых группах, могут поразмышлять об этом в одиночку или заполнить специальный дневник, они могут и совсем отвлекаться от учебы, участвуя в специально организованной деятельности, способствующей новому балансу ума и тела.

В среднем дети пяти—восемью лет могут интенсивно, без перерывов, учиться в течение 5—7 минут, не более. Дети девяти—тринадцати лет — в течение 8—12 минут, юноши и девушки четырнадцати—восемнадцати лет — в течение 12—15 минут. После этого обязательно должна следовать пауза.

Паузы отдыха и расслабления нужны не только ученикам, но и учителям. Обычно они в течение учебного дня имеют недостаточно возможности восстановиться. Учителя слишком часто испытывают сильный стресс, а свободного времени у них слишком мало, чтобы успеть полностью прийти в себя и успокоиться. Было бы идеально, если бы учитель после трех занятий мог разрешить себе то, что специалист по проблемам сна James Maas из Корнельского университета обозначил как «power napping». Подобный отдых предполагает возможность уютно сесть, а еще лучше — лечь. При этом надо сконцентрироваться на своем теле и расслабиться. При таком кратком сне нет необходимости действительно глубоко засыпать, достаточно прийти в состояние краткого транса или сна наяву, в ходе которого мозг может восстановиться. Сразу после этого сознание снова проясняется, сокращается время реакции. Учитель, владеющий техникой расслабления, может сделать значительно больше, чем его утомленные коллеги.

Практические рекомендации педагогам: попробуйте сделать так, чтобы только от 20 до 40% учебного времени требовали напряженного внимания учащихся, и тогда Вы достигнете лучших результатов. Вы сможете повысить эффективность обучения, если будете следовать принципу контрастности переживаний.

Самый простой способ реализации этого принципа — перемена места. На перемену места центр внимания переднего отдела коры больших полушарий реагирует особенно интенсивно. Вы можете, например, пересадить учеников так, чтобы они оказались в другой части помещения, можете время от времени работать со



всем классом в других помещениях, можете проводить полевые исследования вне школы и т.д.

Особенно важны многократные чередования незнакомых, непривычных действий и действий ритуальных. Новизна приносит радость, эффект неожиданности и снимает напряжение, ритуалы создают ощущение устойчивости и предсказуемости.

Вы найдете в этой книге информацию о том, каким образом Вы могли бы внести в занятия элемент новизны. Одновременно Вы найдете тут и описание ритуалов, которые можно использовать, чтобы мягко взбодрить учащихся, снизить стресс, сконцентрировать внимание и помочь им перейти от одной учебной ситуации к другой.

## ДВИЖЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

В книге содержится множество упражнений, в которых участникам предлагаются разнообразные формы движения. Исследования головного мозга показывают существование тесной связи между телом и духом. Традиционная педагогика полагала, что мышление есть мышление, а спорт есть спорт, и обе эти вещи нужно четко разделять.

Сегодня мы знаем, что мозжечок, управляющий координацией движений, также выполняет функцию распределения познавательной активности. Мозжечок составляет только десятую часть объема мозга, но он концентрирует в себе свыше 50% всех нервных клеток. Там расположены свыше 40 миллионов нервных окончаний, что в 14 раз больше, чем в центре зрения. Такую высокую организацию мозжечка нельзя объяснить единственно задачами управления положением тела и двигательной координацией. Он выполняет и другие жизненно важные функции — отчасти он управляет памятью, вниманием и пространственным восприятием.

Таким образом, та часть мозга, которая отвечает за движения, одновременно играет решающую роль в обучении. Невролог Eric Courchesne из Университета Сан-Диего предполагает, что повреждение мозжечка может вызывать аутизм. По его данным аутичные дети имеют мозжечок меньших размеров, и иннервирован он хуже, чем у здоровых детей. Поэтому им очень трудно быстро переключать свое внимание с одной задачи на другую. Courchesne считает, что мозжечок фильтрует и интегрирует большую часть внешних данных и таким образом обеспечивает возможность принятия комплексных решений. Между тем существует множество работ, которые подчеркивают тесную связь между функционированием мозжечка и памятью, пространственным восприятием, речевыми способностями, направлением внимания, эмоциями, невербальными сигналами и решениями.

Все эти данные показывают, что обучение будет более эффективным, если в него будут включены двигательные компоненты. Новые и сложные движения управляются мозжечком; одновременно они активируют передние отделы неокортекса и боковые лоб-

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	7
Глава 1. РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	23
1. Приветствие .....	25
2. Учим имена .....	27
3. Привет! .....	28
4. Рукопожатие под лупой времени .....	29
5. Поймай руку .....	30
6. Гипнотические руки .....	31
7. Танец рук .....	32
8. Тигр .....	33
9. Перышко .....	35
10. Настроения .....	36
11. Отношения .....	37
12. Напиши свое имя .....	39
13. Письмо на руке .....	40
14. Магическое число «семь» .....	41
15. Какое это число? .....	43
16. Ищи и найди .....	44
17. Найди и коснись .....	45
18. Ирландская дуэль .....	47
19. Новый круг .....	48
20. Лови! .....	49
21. Перетягивание каната .....	51

22. Осторожно! .....	52
23. Слепой .....	54
24. Превращаемся в числа .....	55
25. Коктейль движений .....	56
26. Рисуем как микеланджело .....	58
27. Ты это можешь? .....	60
28. Цепная реакция .....	61
29. Саламандра в пещере .....	62
30. Путешествие по классной доске .....	63
Глава 2. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ИГРЫ .....	65
31. «Титаник» .....	67
32. Ты это знаешь? .....	68
33. Вымысел и правда .....	69
34. Шаг в правильном направлении .....	71
35. Составь слова .....	72
36. Разногласия .....	73
37. Что изменилось? .....	75
38. Язык тамтамов .....	76
39. Аргументы .....	77
40. Голубь в портфеле .....	79
41. Побудительные мотивы .....	80
42. Повторение — мать учения .....	81
43. Французский телефон .....	82
44. Волшебники .....	83
45. Рецепты .....	85
46. Викторина .....	87

47. Интервью .....	88
48. Скульптура .....	89
49. Сицилийские дебаты .....	90
50. Таинственные истории .....	92
51. Предпочтения .....	93
52. Импровизация .....	94
53. «Да» и «нет» не говорите .....	96
54. Идет следствие .....	97
<b>Глава 3. ТЕЛО В ДВИЖЕНИИ .....</b>	<b>99</b>
55. Артисты .....	101
56. Магический круг .....	102
57. Будем сильными вместе .....	103
58. Сиамские близнецы .....	104
59. Темп .....	105
60. Стальная рука .....	106
61. Удивительно! .....	108
62. Удержи равновесие! .....	109
63. Мозоли .....	110
64. Таинственная сила .....	111
<b>Глава 4. ИГРОВЫЕ ПАУЗЫ .....</b>	<b>113</b>
65. Отвлеки внимание противника .....	115
66. Счет до 10 .....	117
67. Скала, вода, огонь .....	119
68. Дирижер .....	121
69. «Экскалибур» .....	122
70. Секрет Мага .....	124

71. Люди и вампиры .....	126
72. Красная шапочка и Серый волк .....	127
73. Полицейский .....	128
74. Танец пальцев .....	129
<b>Глава 5. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГОЛОСА .....</b>	<b>131</b>
75. Волчок .....	133
76. Пчелиный рой .....	134
77. Регулятор громкости .....	135
78. Комары .....	136
79. Вариации .....	138
80. Шшшш... .....	140
81. Гамбург ночью .....	141
82. Противостояние .....	142
83. Битва гигантов .....	144
84. Сверлить стены .....	145
<b>Глава 6. СИЛА СМЕХА .....</b>	<b>147</b>
85. Нос к носу .....	149
86. Три лица — три чувства .....	151
87. Смех прибавляет здоровья .....	153
88. Что это ты сейчас делаешь? .....	155
89. Медведь перед дровосеками .....	156
90. Найдите общее .....	158
91. Карнавал зверей .....	160
92. Трудно, почти невозможно .....	162
93. Стратегическая игра .....	164
94. Сороконожка .....	165

Глава 7. ИГРА ЧУВСТВ .....	167
95. Наблюдатели .....	169
96. Рукопожатие .....	170
97. Акустический радар .....	171
98. Статуи .....	173
99. Слепой автомобиль .....	174
100. Ага! .....	176
101. Вернись! .....	177
102. Препятствие .....	178
103. Игра с газетами .....	180
104. Цвета .....	181
Глава 8. ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА .....	183
105. Движение глазами .....	185
106. Расслабление глаз .....	187
107. Расслабление челюсти .....	188
108. Зевота .....	189
109. Звезды с небес .....	190
110. Стимуляция ушей .....	191
111. Открой сердце .....	193
112. Сильные руки .....	194
113. Подвижные руки .....	195
114. «Намасте» .....	196
115. Магнетические руки .....	197
116. Создание энергии .....	198
117. Незаметные движения .....	199
118. Расслабленное внимание .....	201

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)