

Макаревич Светлана Анатольевна,
преподаватель по классу фортепиано,
МБУ ДО ДШИ,
г. Муравленко, ЯНАО

СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ «РЕЦЕПТЫ УСПЕХА»

Аннотация. Занятия любым видом искусств ставят человека лицом к уникальной ситуации, требующей от него, прежде всего, личностного развития. Важнейшая задача педагога – укрепить веру детей в то, что они сами могут управлять своей жизнью. Очень важно научить детей гордиться своей собственной историей, видеть свои достижения и с надеждой смотреть в будущее. Если мы хотим, чтобы ребенок развивался и рос как личность, нельзя допускать, чтобы он ориентировался только на требования преподавателя и родителей. Напротив, мы должны помочь ребенку следовать его собственным внутренним целям и желаниям.

Инновационной формой в работе с семьёй стало совместное проведение внеклассных мероприятий, с включением психологических тренингов, анкетирований, развивающих игр, а так же совместных концертов, лекций и бесед об искусстве. Такая форма работы даёт возможность преподавателю узнать больше о семьях своих учеников, укрепить взаимопонимание между детьми и родителями; родителям – больше узнать своего ребенка, увидеть его в разных ситуациях, понять его индивидуальные особенности; детям – узнать больше о своей семье, обогатить свой опыт новыми впечатлениями, раскрыть свой творческий потенциал. Совместная деятельность взрослых (преподавателя, родителей), основанная на заинтересованности, взаимопонимании, любви к детям, помогает сделать учебный процесс увлекательным, результативным, успешным для каждого ребенка.

В данной разработке внеклассного мероприятия предлагается несколько упражнений психологического тренинга, помогающие осознать собственные цели и достижения, фиксировать собственные успехи, и даже разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется мечта. Анкета на ранжирование целей поможет определить истинные мотивы занятий. Мероприятие рассчитано на учащихся в возрасте 10-13 лет и их родителей.

Ход мероприятия

1. «Паутина»

Цели: эта игра помогает всем участникам познакомиться друг с другом, в нашем случае – встретиться после долгих летних каникул, и в ходе весёлого и приятного общения занять свое место в группе. Наряду с этим, «Паутина» – прекрасный опыт для прочувствования сплоченности группы.

Материалы: клубок ниток.

Преподаватель: давайте встанем все в один большой круг. Мы с вами не виделись целое лето, а на уроках у нас нет возможности поговорить друг с другом. Поэтому я предлагаю сейчас каждому рассказать о том, что было самого интересного в его летних каникулах. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе...

Начинает преподаватель: «Когда этим летом мы ездили с дочкой в Геленджик, мы поднимались по канатной дороге на 680 метров над уровнем моря, и мне было очень страшно, а высоко в горах еще и было очень холодно. Но все равно было весело, и мне это запомнилось надолго».

Рассказывая, зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок, стоящему напротив. Таким образом, клубок передаётся дальше и дальше, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

2. «Копилка хороших поступков»

И дети, и взрослые обычно намного сильнее привязаны к своим старым успехам и достижениям, чем они думают. С помощью несложных упражнений и тренингов мы покажем, как они могут вспомнить самое прекрасное из своих личных достижений и связанные с ним приятные переживания. Мы поможем детям вновь пережить былые ощущения всем своим телом и дадим своего рода «закладку», с помощью которой они всегда смогут раскрыть нужную страницу в своей памяти. Всякий раз, когда ребенок захочет опереться на свои былые достижения и почувствовать уверенность в себе, он сможет с помощью этой «закладки» вновь вызвать у себя ощущение уверенности и собственной компетентности. Это поможет детям развить в себе необходимые предпосылки для жизненного оптимизма, творческой активности, умения отстаивать свою позицию, без которых нелегко соответствовать требованиям окружающей жизни.

Преподаватель: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Но большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения.

Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение прошлого учебного года. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, хорошо выступили на концерте, участвовали в конкурсе, выучили сложное произведение, получили 5 за контрольную, выучили наизусть длинное-длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Инна, ты на самом

деле сделала это здорово». Затем запишите на свой лист и эту фразу. На все это у вас есть пять минут.

Для того чтобы помочь ученикам выработать у себя привычку фиксировать новые успехи в своей жизни, предлагаю завести *«Дневник моих достижений»*. Детям легче настроиться на успех, когда они замечают свой прогресс и отмечают свои новые достижения.

Преподаватель: А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном или в конце каждой недели на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот период. Для этого можно завести отдельный блокнот, это будет «Дневник моих достижений». Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймёшь, что ты молодец.

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

Перед выступлением на экзамене, концерте, конкурсе, когда требуется большая внутренняя сила и уверенность в себе, можно попросить ученика воспользоваться своей «закладкой» и почувствовать всем своим телом оптимистический настрой на успех.

3. «Круг силы»

Цели: в основе всякого успеха лежит уверенность в себе. Когда мы чувствуем себя усталыми, утомлёнными или ослабленными, поверить в успех – задача не из легких. «Круг силы» – это совершенно простая форма визуализации, к которой дети могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

Преподаватель: Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед тем, как начать заниматься? Что вы делаете перед началом концертного выступления, зачёта, экзамена, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким тёплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот тёплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным... Чувствуй успех, вдыхай его...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть

эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй "закладку". Для этого соедини большой и указательный пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда в будущем захочешь вновь почувствовать себя успешным.

Ну, а теперь напрягись, потянись, сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

4. «Стряхни!»

Цели: одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой ученики и их родители могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.

Преподаватель: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я никогда не научусь этому".

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясёт спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясётся рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились (всего 30-60 секунд).

5. «Растянитесь»

Цели: успех человека в жизни во многом определяется его представлением о себе. Научившись мысленно раздвигать границы собственного образа «Я», мы сможем делать это и в повседневной жизни. В этом упражнении мы используем потягивающие и растягивающие движения тела. С их помощью мы помогаем детям понять, что они могут достать те вещи, которые находятся вне пределов их досягаемости в обычных условиях.

Преподаватель: Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух. Встаньте, закройте глаза. Представьте, что у вас в руках комок глины. Начните разминать его, старайтесь, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно, вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий (30 секунд).

Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комок размячённой глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете

защипывать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы захотите растянуть свой комок глины другим способом, сначала снова скатайте его в мягкий шар...(2-3 минуты). Во время этой процедуры имеет смысл переходить от ребенка к ребенку и смотреть, как дети выполняют это задание.

Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комок глины перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задержите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звёзд. Встаньте на цыпочки... Наклонитесь и прикоснитесь к полу... Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь в другую сторону? А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины?

Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем, чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара... (1-2 минуты.)

Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось. Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться играть в новую компьютерную игру или играть на ударных инструментах... Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели, пока не достанете до нее. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до этой цели. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь этой цели. Порадуйтесь этой новой возможности...(1-2 минуты).

А теперь немножко потрясите головой, откройте глаза и вернитесь на свои места.

Анализ упражнения:

- Что чувствовало твоё тело, когда ты вытягивал его?
- Смог ли ты почувствовать, что твоё тело стало немного больше?
- Какую цель ты себе представил?
- Что потребовалось тебе для того, чтобы достичь эту цель?
- Что ты ощущал, когда достиг этой цели?
- Почему легче всего достичь именно ту цель, которую очень точно себе представляешь?

6. «Взгляд в будущее»

Цели: для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами, нам необходима своего рода "мечта жизни". Без такого смелого внутреннего взгляда в собственное будущее очень тяжело концентрироваться на промежуточных целях, вдохновлять себя на их достижение и страстно стремиться к их осуществлению. Это упражнение на визуализацию помогает разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется мечта.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представь себе, что ты видишь самого себя в конце учебного года... (15 секунд).

Обрати внимание, как ты выглядишь... что ты делаешь... как и что играешь... (15 секунд).

Представь себе, что ты очень доволен своим выступлением. Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас? (30 секунд).

В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута).

Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза...

Анализ упражнения:

- Доволен ли ты увиденным образом своего будущего?
- Что тебе там понравилось больше всего?
- Есть ли там что-то, что тебе не понравилось?
- Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Какие шаги тебе нужно для этого предпринять?

7. Анкета на ранжирование целей

«В чем смысл моей учебы в Детской школе искусств?» (для детей);

«В чем смысл обучения моего ребенка в Детской школе искусств?» (для родителей).

Цель: в этом упражнении выявляются истинные цели, для каждого становится ясно, что главное, а что второстепенно. Преподавателю легче становится определить мотивы занятий.

Преподаватель: сначала составим предложение «Смысл моего обучения в ДШИ, чтобы...» и запишем его.

Затем обозначим 10 задач, которых мы хотим достичь. Это может быть:

- желание научиться играть на инструменте;
- выступить на сцене;
- общаться с друзьями;
- занимать свободное время;
- участвовать в конкурсах;
- приобрести профессию;
- общаться с преподавателями;
- уметь делать то, что не могут другие;
- быть похожим на кого-то;
- узнавать новое;
- чтобы не сидеть дома;
- заставляют родители;
- повысить свой интеллект;
- развить музыкальный слух, чтобы петь и т.д.

Затем начинаем ранжировать: вычёркиваем 3 задачи (отметим их, чтобы не потерять), затем еще 2, снова 2. Из оставшихся трех выберем самую важную для вас. Теперь составим новое предложение, используя эту самую важную задачу. Это и есть истинная цель вашего обучения (для учащихся) или обучения Вашего ребенка в школе искусств (для родителей). Отличается ли это предложение от первого? Чем?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие [Текст]. Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 1998. – 160 с., с ил.*
- 2. Крюкова В.В. Музыкальная педагогика [Текст]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.*