

МИНУТА ТИШИНЫ

мини-практика осознанности

Перед введением практики

«В начале каждого урока мы будем делать одну простую вещь. Мы будем останавливаться на 1 минуту. Это время, когда мы не говорим, не двигаемся, просто дышим и успокаиваемся. Наш мозг должен понять: "Урок начался, мы в классе, здесь безопасно, можно сосредоточиться". Это как переключить канал на телевизоре. Мы переключаем мозг на с развлекательного канала на познавательный канал. Попробуем».

«Колокольчик» (для дошкольников и начальной школы)

«Сядьте удобно, положите руки на парту, закройте глаза. Я позвоню в колокольчик (или скажу: "Тишина!"). Мы будем слушать тишину до тех пор, пока я не скажу: "Открываем глаза". Постарайтесь услышать, как тишина звучит. Может быть, вы услышите своё дыхание, или как кто-то дышит рядом, или как за окном шумят листья. Просто слушайте».

Время: 30–60 секунд.

Завершение: тихо, почти шёпотом: *«Медленно открываем глаза. Тихо садимся. Мы готовы к уроку».*

«Дыхание класса» (для 5-8 классов)

«Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха: вдох – носом, выдох – ртом. На четвёртый раз просто дышите нормально. Сейчас я скажу одну фразу – и вы будете удерживать ее в голове, пока дышите. Это фраза: "Мне спокойно". Вдох – "мне", выдох – "спокойно". Ещё раз: вдох – "мне", выдох – "спокойно". И последний раз. Открываем глаза».

Время: 1–2 минуты.

Варианты слова: «Со мной всё хорошо», «Я справлюсь», «Я в безопасности».

«Свеча» (для старшеклассников и педагогов)

«Сядьте удобно, выпрямите спину, закройте глаза. Представьте, что перед вами горит свеча. Вы смотрите на пламя – ровное, спокойное. Ваше дыхание – ровное, спокойное. Выдох – пламя чуть колеблется. Вдох – оно выравнивается. Мы просто дышим и смотрим на этот огонёк. 1 минута. А теперь медленно открываем глаза».

Время: 1 минута.

Нейрообоснование

- **Снижение кортизола** – глубокое дыхание активирует парасимпатическую систему, снижает уровень стресса.
- **Переключение внимания** – практика помогает мозгу выйти из режима "перемена" и войти в режим "урок".
- **Создание ритуала** – предсказуемость снижает тревожность, особенно у детей, для которых школа – это стресс.
- **Общее пространство** – совместная тишина создаёт ощущение единства, даже без слов.

Практический совет

Звуковой сигнал: используйте **колокольчик, тибетскую чашу** или просто **короткий звук на телефоне**. Это станет маркером: "Мы входим в общее пространство".

Слова-якоря: для младших – «Мне хорошо», для старших – «Мне спокойно» или «Я есть и я в безопасности». Можно менять каждую неделю.

Для детей-мигрантов: эта практика особенно ценна, потому что она понятна без слов. Не нужно знать русский, чтобы дышать и слушать тишину.

Куrowsкая Лариса Валерьевна, канд. биол. наук. нейропсихолог

l_kurovskaya@mail.ru

ИГРА «КАРТА ОБЩИХ ЦЕННОСТЕЙ»

Когнитивное переключение / поиск общего

ЗАЧЕМ?

Помочь детям увидеть, что у них есть общие ценности, несмотря на различия в культуре, языке или традициях. Игра создаёт визуальный образ единства и даёт опыт совместного осознанного выбора того, что действительно важно для всех. Особенно полезна в многонациональном классе – она переключает внимание с «мы разные» на «мы вместе хотим одного и того же».

ВОЗРАСТ: 1–11 классы

ВРЕМЯ: 10–15 минут

МАТЕРИАЛЫ: большой лист бумаги (ватман или флипчарт), маркеры или цветные карандаши (по количеству участников)

ПРАВИЛА (прочитайте детям)

1. Мы работаем все вместе. На большом листе бумаги каждый из вас напишет **одну свою ценность** – то, что для вас действительно важно в жизни. Это может быть слово или короткая фраза.
2. Пишите в любом месте листа, не обсуждая с другими. Это задание не на оценку, здесь нет правильного или неправильного, поэтому пишите то, что важно именно вам.
3. Когда все напишут, мы вместе посмотрим на лист и найдём **повторяющиеся** ценности. Те, которые встретились у нескольких человек, мы обведём в кружок.
4. Затем мы выберем **3–5 самых частых** ценностей и запишем их крупно в центре листа – это наши **общие ценности**.
5. Мы вместе придумаем название для нашего общего «ядра» – например, «Что нас объединяет» или «Наш общий дом».

ОБСУДИТЕ ПОСЛЕ ИГРЫ (спросите детей)

- *Что вы чувствовали, когда писали свою ценность?*
- *Что удивило вас больше всего? Какие ценности оказались общими для многих?*
- *Было ли что-то, что вы считали уникальным, а оказалось, что это важно и для других?*
- *Как вы думаете, почему, даже если мы из разных семей и культур, у нас могут быть общие ценности?*

НЕЙРООБОСНОВАНИЕ

Когда дети видят, что их личные ценности совпадают с ценностями других, мозг перестаёт воспринимать одноклассников как «чужих». Активность миндалевидного тела (сигнализация тревоги) снижается, и укрепляется чувство принадлежности. Визуальный образ общих ценностей на одном листе закрепляет этот опыт и создаёт позитивную групповую идентичность.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ?

- В начале учебного года чтобы познакомить класс и создать общий «фундамент».
- На классном часе, посвящённом дружбе, единству, межкультурному диалогу.
- Перед обсуждением сложных тем (например, о конфликтах или различиях) чтобы напомнить об общем.
- В конце четверти или года чтобы подвести итог и укрепить чувство общности.

АДАПТАЦИЯ

Возраст	Что меняем
1–4 класс	Вместо слов можно использовать рисунки-символы (сердечко – любовь, домик – семья, солнышко – доброта). Упрощаем задачу: даём список ценностей на выбор (например, «семья», «дружба», «помощь», «мир»). Можно сделать коллективный рисунок.
5–7 класс	Используем слова и короткие фразы. Можно добавить обсуждение в парах перед написанием, тогда сначала дети обсуждают свои ценности с соседом, потом пишут.
8–11 класс	Добавляем рефлексию. Почему именно эти ценности оказались общими? Как они связаны с жизнью класса? Как мы можем их поддерживать в своей ежедневной жизни? Можно предложить написать не одно слово, а короткое предложение-девиз.

КАК ВСТРОИТЬ В УРОК?

- **Классный час** – как основное занятие по сплочению коллектива.
- **Обществознание** – перед обсуждением тем «Многонациональное общество», «Конституция и общие ценности».
- **Литература** – после чтения произведений о дружбе, семье, Родине.
- **ИЗО** – как создание коллективного плаката.

ГОТОВЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ

(если дети затрудняются с выбором ценности)

Для 1–4 класса	Для 5–7 класса	Для 8–11 класса
Что ты любишь больше всего?	Что для тебя самое важное в жизни?	Без чего твоя жизнь была бы неполной?
Кто тебе дорог?	Что делает тебя счастливым?	Какие принципы ты никогда не предашь?
Что ты ценишь в друзьях?	Что ты хочешь передать другим?	Что бы ты защищал даже в трудной ситуации?
Что помогает тебе, когда трудно?	Какую мечту ты хочешь осуществить?	В чём ты видишь смысл своей жизни?

ГОТОВЫЕ ПРИМЕРЫ ЦЕННОСТЕЙ

(можно вывести на экран или раздать карточки)

Семья и отношения	Личные качества	Общество и мир	Творчество и развитие
Семья	Доброта	Мир	Творчество
Дружба	Честность	Уважение	Развитие
Любовь	Смелость	Свобода	Мечта
Забота	Ответственность	Справедливость	Вдохновение
Поддержка	Оптимизм	Равенство	Игра

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ХОД (если остаётся время)

После того как общие ценности выбраны, можно:

- **Создать «Кодекс класса»** – на основе общих ценностей сформулировать 3–5 правил жизни класса.
- **Придумать общий жест или символ** – например, жест «сердечко» или «круг дружбы» (встать в общий круг, взяться за руки или положить руки на плечи), которые будут напоминать о единстве.
- **Нарисовать общий плакат** – в центре записаны ценности, а вокруг – рисунки или символы, отражающие их.

НА ЗАМЕТКУ

- Лист с общими ценностями можно повесить в классе, он будет напоминать о единстве.
- В многонациональном классе особенно важно подчеркнуть, что общие ценности – это то, что объединяет людей разных культур.
- Если у вас есть дети-инофоны, разрешите им написать ценность на родном языке – а потом вместе переведите её на русский. Это показывает уважение к их культуре и одновременно подчёркивает, что смысл один.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Важно! Игра должна проходить в атмосфере уважения и доброжелательности. У каждого есть право пропустить ход, не объясняя причин.

- Перед игрой напомним: *«Мы говорим только добрые слова, уважаем чувства друг друга»*.
- Если прозвучало обидное слово, мягко остановите и предложите заменить его.
- Если кто-то не хочет участвовать, разрешите просто понаблюдать или помочь ведущему.
- В конце игры поблагодарите всех за участие, подчеркните, что важно было каждое слово.

Куровская Лариса Валерьевна, канд. биол. наук. нейропсихолог

l_kurovskaya@mail.ru

ИГРА «ИСТОРИЯ ПО ОДНОМУ СЛОВУ»

Зеркальные нейроны / невербальное взаимодействие

ЗАЧЕМ?

Научить детей слышать и продолжать мысль друг друга, создавая общий рассказ в условиях ограничения (только одно слово). Игра развивает внимательность, спонтанность и чувство партнёра, а также снимает страх устной речи – каждый вносит свой вклад, не беря на себя ответственность за целую историю. В многонациональном классе помогает преодолеть языковые барьеры и учит слышать друг друга, даже если говорят с акцентом или используют непривычные обороты.

ВОЗРАСТ: 5–11 классы

ВРЕМЯ: 7–10 минут

ПРАВИЛА (прочитайте детям)

1. Мы делимся на пары. В каждой паре – два человека.
2. Задача пары – сочинить историю, но говорить **только по одному слову** по очереди. Например, Маша говорит одно слово, Ваня – следующее слово, потом снова Маша говорит одно слово, и так далее.
3. Вы можете придумать любую историю: смешную, серьёзную, героическую, вдохновляющую, фантастическую – как захочется.
4. Когда почувствуете, что история закончена, просто скажите «точка».
5. Затем несколько пар показывают свои истории всему классу.

Важно! Нельзя говорить фразами или предложениями, только одно слово за раз. Внимательно слушайте партнёра, чтобы продолжить его мысль.

ПРИМЕР ИГРЫ (можно показать на доске или сказать устно)

Первый игрок	Второй игрок
Однажды	утром
мальчик	пошёл
в	школу
и	встретил
друга	из
другой	страны
Они	подружились
и	вместе
спели	песню

ОБСУДИТЕ ПОСЛЕ ИГРЫ (спросите детей)

- Легко ли было говорить только по одному слову? Что было самым сложным?
- Что помогало вам понимать, какое слово сказать, чтобы продолжить историю?
- Как вы чувствовали, когда ваш партнёр говорил что-то неожиданное?
- Что общего между этой игрой и реальным общением, когда мы слушаем друг друга?

НЕЙРООБОСНОВАНИЕ

Когда дети сочиняют историю по одному слову, они вынуждены постоянно следить за мыслью партнёра и подстраиваться под неё. Это тренирует зеркальные нейроны, которые отвечают за понимание и предвосхищение действий других. В игре нет правильных или неправильных ответов, поэтому снижается тревожность и дети учатся спонтанности. Умение слышать и продолжать мысль другого – это основа эмпатии.

АДАПТАЦИЯ

Возраст	Что меняем
5–7 класс	Можно давать тему для истории («Приключение», «Путешествие», «Новый друг»). Если детям трудно придумывать сюжет, можно показывать картинку-подсказку.
8–11 класс	Усложняем: вводим условие – одно слово должно быть существительным, другое глаголом, третье прилагательным и т.д. Или добавляем ограничение по времени (например, 2 минуты на историю).

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ?

- **Литература** – как разминка перед творческой работой, перед сочинением короткого рассказа.
- **Русский язык** – как упражнение на чувство языка и спонтанную речь.
- **Обществознание** – перед обсуждением темы взаимопонимания и сотрудничества.
- **Классный час** – для развития навыков общения и взаимопонимания.
- **В начале учебного года** – для знакомства и снятия барьеров.
- **В многонациональном классе** – как способ преодолеть языковой барьер.

ГОТОВЫЕ ПРИМЕРЫ ТЕМ ДЛЯ ИСТОРИЙ (в парных занятиях)

Для 5–7 класса	Для 8–11 класса
«Мой первый день в новой школе»	«Путешествие в другую страну»
«Дружба с человеком из другого города»	«Как мы вместе преодолели трудность»
«Необычная находка»	«День, когда я понял что-то важное»
«Я и мой друг – одна команда»	«Мост между культурами»

ЧТО МОЖНО ПОКАЗАТЬ НА ДОСКЕ

Схема для начала истории (для детей, которым трудно начать):

Кто? Что сделал? Где? Когда? Что случилось? Чем закончилось?

НА ЗАМЕТКУ

- Если пара застревает, ведущий может дать первое слово (или тему), чтобы они сдвинулись с места.
- После игры можно попросить несколько пар «показать» свои истории вслух – это создаёт общее настроение и даёт чувство, что все участвовали в общем творчестве.
- В многонациональном классе можно разрешить использовать слова из родного языка – это создаёт пространство для межкультурного обмена и показывает, что разные языки могут звучать в одной истории.
- Если кто-то стесняется, можно предложить роль «дирижёра», который даёт первое слово и следит за ритмом, но сам не участвует.

СОВЕТЫ ПО ПОДБОРУ ПАР

- Избегайте пар, где один ребёнок заведомо доминирует, а другой застенчив (лучше объединять детей с разным уровнем активности, но с наблюдательностью).
- Если в классе есть дети, которые могут стать объектом насмешек (например, из-за внешности или особенностей речи), лучше не давать им тему, которая может спровоцировать травлю, оставайтесь на абстрактных темах («Приключение», «Путешествие»).
- При зачитывании историй вслух следите за реакцией класса, при первых признаках недоброго смеха останавливайте и переключайте внимание.

Куровская Лариса Валерьевна, канд. биол. наук. нейропсихолог

l_kurovskaya@mail.ru

ИГРА «ДЮБА-ДЮБА»

Ритмическая синхронизация

ЗАЧЕМ? Быстро снять напряжение, настроить детей на совместную работу, создать ощущение «мы вместе».

ВОЗРАСТ: 1–11 классы

ВРЕМЯ: 3–5 минут

МАТЕРИАЛЫ: не требуются

ПРАВИЛА (прочитайте детям)

1. Встаньте парами лицом друг к другу.
2. Повторяйте за мной движения и слова считалки. Начинаем медленно, потом ускоряемся.
3. Если кто-то сбился, ничего страшного, продолжаем вместе.

Считалка и движения

Слова	Движения
<i>Дюба-дюба-дюба-дюба</i>	Перекрёстные махи руками (держась за руки друг с другом)
<i>Дюба-дони-дони мэ!</i>	Хлопок в ладоши - хлопок с партнёром (вертикально) - хлопок с партнёром (горизонтально, одна вверх, другая вниз)
<i>А шарли буба!</i>	Три хлопка с партнёром
<i>А шарли буба!</i>	Три хлопка с партнёром
<i>А ми!</i>	Три хлопка с партнёром
<i>Замри!</i>	Замереть в неподвижной позе на 3 секунды

4. Повторяем 2–3 раза, постепенно ускоряя темп.

ОБСУДИТЕ ПОСЛЕ ИГРЫ (спросите детей)

- *Что вы чувствовали, когда хлопали вместе с партнёром?*
- *Было ли легко синхронизироваться? Что помогало?*
- *Поменялось ли ваше настроение?*

НЕЙРООБОСНОВАНИЕ

Когда дети двигаются синхронно в одном ритме, их мозг получает сигнал: «Здесь безопасно, мы вместе». Это снижает тревожность и запускает выработку окситоцина (гормона доверия). Даже 3 минуты игры меняют эмоциональный фон группы.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ?

- В начале урока или классного часа, как настройка.
- Перед обсуждением сложной темы.
- На перемене, чтобы дети переключились и сбросили напряжение.

АДАПТАЦИЯ

Возраст	Что меняем
1–4 класс	Только медленный темп. Сначала тренируем без слов.
5–7 класс	Полный вариант с ускорением. Можно добавить элемент соревнования: кто не сбивается дольше.
8–11 класс	Усложняем: после каждого круга меняем партнёров. Или предлагаем придумать свои движения на те же слова.

КАК ВСТРОИТЬ В УРОК?

- **Литература** – перед чтением стихотворения, чтобы задать эмоциональный настрой.
- **Физкультура** – как разминка перед командной игрой.
- **Классный час** – перед обсуждением темы единства или принятия новичков.

НА ЗАМЕТКУ: Если класс большой, можно разбить на пары не вставая с мест (хлопать с соседом по парте). Главное – не точность, а совместный ритм.

ВАРИАНТ ПОЛНОГО ТЕКСТА

Дюба-дюба-дюба-дюба,
Дюба-дони-дони Мэ,
А Шарли-Буба! (три хлопка),
А Шарли-Буба! (три хлопка),
А Шарли-Буба-Буба-Буба-Буба, ааааа,
А дони Мэ, (три хлопка),
А Шарли Бэ, (три хлопка),
А ми, замри! (три хлопка),
Эни Бенни Рики-Таки,
Тюль-буль-буль, каляки-шмаки,
Эус Деус Космодеус Бац!

ОБУЧАЮЩЕЕ ВИДЕО

(можно посмотреть движения рук и детям его показать)



Куровская Лариса Валерьевна, канд. биол. наук. нейропсихолог

l_kurovskaya@mail.ru