

УДК [159+612] (82)

ББК 88

Ф78

А

Фопель, К.

Ф78 Энергия паузы. Психологические игры и упражнения [Электронный ресурс] : практическое пособие для педагогов и психологов / К. Фопель ; пер. с нем. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 240 с.). — М. : Генезис, 2016. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-434-1

Учебный процесс не может обходиться без перерывов. Однако для того чтобы перерывы в полной мере способствовали восстановлению сил учащихся, необходимо их специальным образом организовывать. Предлагаемая книга призвана помочь педагогу в этом. Она содержит описание психологических процедур, направленных на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса. Кроме того, в книге описаны упражнения, позволяющие установить в группе доброжелательную атмосферу взаимопонимания и кооперации, без которой невозможно эффективное обучение.

Книга адресована педагогам и психологам, ведущим групповую работу.

УДК [159+612] (82)

ББК 88

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Энергия паузы. Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / К. Фопель ; пер. с нем. — М. : Генезис, 2011. — 240 с. : ил. — ISBN 978-5-98563-245-3.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-434-1

© Издательство «Генезис», 2002

А

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
 Глава 3. ТЕЛО В ДВИЖЕНИИ	 99
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
 Глава 4. ИГРОВЫЕ ПАУЗЫ	 113
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
 Глава 5. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГОЛОСА	 131
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
 Глава 6. СИЛА СМЕХА	 147
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

119. Держи голову!	202
120. Источник энергии	203
121. Сила дыхания	204
122. Радость полета	205
123. Слон	206
124. Скрещенные руки	207
125. Хула-хуп	208
126. Топни ножкой!	209
127. Медленное дыхание	210
128. Быстрое дыхание	211
129. Спящая восьмерка	212
 Глава 9. МАГИЯ РИТУАЛА	 213
130. Прочистка мозгов	215
131. Музыкальное приветствие	216
132. Утренний ритуал	217
133. Да!	218
134. Массаж в кругу	219
135. Учебный массаж	220
136. Волшебный стул	221
137. Критика	223
138. Ритуал приветствия	225
139. У меня все о'кей!	227
140. Накопительные комплименты	228
 ОБ АВТОРЕ	 230