

Развивающие игры и упражнения для одарённых детей.

1. Симпозиум.

Перед вами учебный материал (текст, пособие). Внимательно его прочтите в течение определённого времени. Распределение ролей: редактор, критик, автор, рецензент, незнайка, доцент, академик и т.д. (по дополнению учащихся). Затем каждый в своём амплуа должен изложить учебный текст. Остальные участники симпозиума оценивают выступление. Выигрывает самый оригинальный выступающий, наиболее интересно изложивший текст. Участники симпозиума имеют право дополнять выступления друг друга.

2. В гостях у сказки.

Нам дан учебный текст. Его необходимо прочитать. Теперь придумайте сказку по заданному тексту, но так, чтобы её основная мысль отражала существо учебного текста, с любыми героями и любыми сюжетами. Это у нас будет конкурс сказочников. Чтобы придумать хорошую сказку, нужно ещё раз прочитать текст – быстро и внимательно.

3. Сундук мудрости.

Внимательно читаем текст. Теперь каждый пишет записку, в которой задаёт трудный вопрос по тексту. Заверните записку и положите её в сундук. Затем повторно все читают текст. А теперь возьмите из сундука по одной записке, по очереди читаем вопрос и приступаем к ответам.

4. «Изюминка».

Познакомимся с новым материалом по ранее изученной теме. Теперь подумаем, что нового или какая «изюминка» (т.е. особая привлекательность) данного материала вам бросилась в глаза, запала в ваше сознание по сравнению с ранее известными материалами по данной теме.

5. Необычный доклад.

Читаем текст. Теперь передайте содержание этого текста при помощи знаков, схем, рисунков и передайте такую записку соседу справа. Теперь каждый делает доклад по данному тексту, используя рисунки или схемы своего соседа.

6. Миниатюра.

Распределимся на группы по 3-4 человека. Сейчас мы прочитаем учебный материал, а затем каждая группа изобразит существо текста какой-либо миниатюрой. Это может быть сценка, песня, балет, пантомима. Остальные должны будут словами объяснить, прокомментировать увиденное, используя сюжет и смысл прочитанного текста.

7. Совет добровольных обществ.

У каждого из нас есть какое-то хобби. Давайте представим, что все мы – общество охотников, рыболовов, автомобилистов и т.д. Теперь читаем выбранный учебный текст как бы глазами выбранного нами специалиста. Затем по очереди задаём ему вопросы по тексту, исходя из того, что мы являемся членами этого общества. То есть задаём вопросы по тексту, но специальные термины текста использовать нельзя, можно использовать только тематику, термины нашего общества, нашего общего дела. Кто задаёт вопросы с нарушением правил – выбывает из игры.

8. Обнаружение ошибки.

Читаем учебный текст как можно внимательнее, но в темпе. Надеемся все поняли главную мысль и содержание текста. Теперь вам будет предложен этот же текст, но с изменённым в определённых пределах содержанием. Ваша задача – найти и исправить все неправильные утверждения. Лучше сделать это письменно. После самостоятельной работы – обсуждение.

9. Назойливый игрок.

Известно, что мелкие подробности учебного материала нужны для прочного усвоения и долговременного запоминания. Сейчас мы читаем текст очень внимательно, затем вы составите список вопросов. У кого этот список будет длиннее, доскональнее, тот и выиграл в этом интеллектуальном состязании.

Целесообразно, чтобы вопросы охватили весь учебный материал, все его нюансы. Теперь вы по очереди будете задавать свои вопросы всем обучаемым, а они по очереди будут кратко отвечать на них. Отвечает тот, кого спросит ведущий. Затем определим самого назойливого игрока.

10. Составь программу обучения.

Прочитаем учебный материал. Теперь необходимо представить, что вы составитель учебной программы по данному предмету. Программа должна отражать основное содержание, разделы, темы, трудности, которые могут встречаться при изучении этого материала, приёмы, которые облегчают усвоение материала, какой-то личный опыт, приобретенный учащимися в жизни. Нужно

составить наиболее удобную, рациональную и оптимальную программу, которой могли бы пользоваться остальные игроки. Не следует забывать о юморе и оригинальности при составлении тематики содержания.

11. Занимательные истории.

Ознакомьтесь с учебным текстом. Постарайтесь мысленно выделить в нём ключевые слова. А теперь на листочек в столбик выпишите эти слова.

Теперь начнём конкурс. Каждый попробует придумать забавную историю, в которой все эти слова последовательно, одно за другим, завязаны в какую-то осмысленную, может быть и невероятную историю. История может не иметь никакого отношения к теме этого текста. Может быть эта история будет прямой противоположностью тому учебному тексту, из которого взяты ключевые слова. На подготовку отводится одна минута.

12. В проблемном поле.

Прочитаем учебный текст. Разделимся на пары. Ведущий задаёт проблему (тему). Оппонент слева в каждой паре должен по заданному учебному материалу дать решение этой проблемы, а вы его оппонент справа, постарайтесь выдвинуть контраргумент, не возражая в конце концов прийти к общему решению. Затем ведущий задаёт новую проблему. Оппоненты меняются ролями.

Логические и математические задачи.

Для развития интеллектуальной одарённости очень полезно решение задач логического типа.

1. Четыре вундеркинда.

Птичкин, Озеров, Травкин и Солнцев – четыре особо одарённых старшеклассника. Один из них – скрипач, другой – художник, третий – певец, а четвёртый – поэт. О них известно следующее.

- Птичкин и Травкин сидели в зале консерватории в тот вечер, когда певец выступал в сольном концерте в школе.
- Озеров и поэт вместе позировали художнику.
- Поэт написал стихотворение о Солнце и собирается написать оду о Птичкине.
- Птичкин никогда не слышал о Травкине.

Кто чем занимается?

2. Подруги.

В одной фирме работали три подруги: бухгалтер, юрист и секретарша. Их фамилии: Деева, Синицина, Чайкина. У бухгалтера нет ни братьев, ни сестёр. Она самая младшая из подруг. Чайкина замужем за братом Деевой, старше юриста. Назовите фамилии бухгалтера, юриста и секретарши.

3. Три брата.

В семье трое детей. Грише вдвое больше лет, чем будет Вите тогда, когда Олегу исполнится столько же лет, сколько Грише сейчас. Кто из них старший, кто младший, кто средний по возрасту?

4. Трое из кооперативного дома.

Цветков, Лимонов и Бочкин живут в кооперативном доме. Один из них – слесарь, другой – сапожник, третий – электрик.

Недавно сапожник хотел попросить своего знакомого слесаря сделать кое-что для своей квартиры, но ему сказали, что слесарь работает в квартире электрика. Известно также, что Бочкин никогда не слышал о Лимонове.

Кто чем занимается?

5. Преподаватели.

В педагогическом университете Смирнова, Лисичкина, Ежова, Петин, Рощин и Клёнов преподают философию, английский язык, немецкий язык, литературу, математику, биологию.

Преподаватели литературы и биологии в студенческие годы занимались художественной гимнастикой.

Рощин старше Клёнова, но стаж работы у него меньше, чем у преподавателя философии.

Будучи студентами, Смирнова и Лисичкина учились вместе в одном институте. Все остальные окончили педагогический университет.

Клёнов – отец преподавателя немецкого языка.

Преподаватель английского языка – старше всех по возрасту и по стажу работы. Он работает в университете с тех пор, как его окончил.

Преподаватели математики и биологии – его бывшие студенты.

Смирнова старше преподавателя литературы.

Назовите, кто какой предмет преподаёт?

6. Сколько детей?

В одной семье было много детей. Семеро из них любили картофель, шестеро – помидоры, пятеро – фасоль. Четверо любили картофель и помидоры, трое – картофель и фасоль, двое – помидоры и фасоль. А один охотно ел и картофель, и помидоры, и фасоль. Сколько детей в семье?

7. Участники симпозиума.

На одном международном медицинском симпозиуме встретились четыре представителя из разных стран. Каждый из них владел двумя языками из четырёх (испанский, английский, немецкий, греческий). Однако оказалось, что не было такого языка, на котором они могли бы разговаривать вчетвером. И был только один язык, на котором могли вести беседу трое из них.

Никто из делегатов не владеет английским и греческим языком одновременно. Хотя хирург говорит по-испански, он может служить переводчиком, если терапевт и окулист захотят поговорить друг с другом. Окулист говорит по-гречески и может говорить с невропатологом, хотя тот не знает ни одного греческого слова. Хирург, терапевт, невропатолог не могут беседовать втроём на одном языке.

Какими двумя языками владеет каждый из них?

Математические задачи.

1. Если разрезать кубический метр на кубические миллиметры и поставить их один на другой, то какой высоты получится сооружение?
2. В круглом бассейне плавает карп. Отплыв от стенки бассейна, он поплыл строго на север. Через три метра карп наткнется на борт бассейна и поворачивает на запад. Проплыв ещё 4 метра, он снова наткнулся на борт бассейна. Чему равен диаметр бассейна?
3. Две подружки несли из леса корзинку с грибами. Чтобы не обидеть друг друга, они через каждый километр чередовались. На последних полутора километрах они так разговорились, что одна забыла передать, а другая забыла взять корзину. Вследствие этого первая подружка пронесла корзину вдвое большее число километров, чем вторая. Сколько раз передавали подружки корзину из рук в руки?
4. В пяти полиэтиленовых мешочках 100 конфет. В первом и втором мешочках вместе 52 конфеты, во втором и третьем – 43 конфеты; в четвертом и пятом – 30 конфет. Во всех мешочках число конфет разное, и ни в одном из них нет меньше 14 штук.
Сосчитайте, сколько конфет было в каждом мешочке?
5. Когда Нину спросили, сколько ей лет, она ответила, что 3 года назад она была старше своего брата, а в прошлом году была втрое старше брата. Сколько лет Нине и её брату?
6. Ученик шёл со скоростью 3 км/ч вдоль троллейбусной линии и считал их. И те, которые двигались ему на встречу, и те, которые обгоняли его. Ученик насчитал 40 троллейбусов, обогнавших его, и 60 встречных. Предположим, что троллейбусы движутся равномерно, с одинаковыми интервалами между собой (в задаче это вполне возможно). Какова средняя скорость движения троллейбуса?

7. У фермера были свиньи, овцы и гуси. Их количества выражались соответственно тремя разными простыми числами. Известно также, что если число свиней помножить на общую численность свиней и овец, то полученный результат будет на 120 больше числа гусей. Сколько было свиней, овец и гусей?
8. Если шар, гладкий куб и цилиндр будут одновременно пущены вниз по наклонной плоскости, что первым очутится внизу?
9. На соревнованиях по бегу один из участников на заданной дистанции достиг скорости 9 м/с. С какой скоростью выбрасывал он при беге ступню каждой ноги.
10. Две кастрюли с водой поставили на огонь. У одной из них внутренняя поверхность гладкая, у другой – шероховатая. Будут ли термометры показывать одинаковую температуру, когда в этих сосудах закипит вода?
11. На гладкую доску положили два кирпича – один плашмя, а другой на ребро. Кирпичи весят одинаково. Какой кирпич соскользнет первым, если наклонить доску?
12. С увеличением высоты над уровнем моря температура кипения воды понижается. На какую высоту надо подняться, чтобы вода закипела при 0 градусов С?
13. Гирлянда электрических лампочек, соединённых последовательно, украшала новогоднюю ёлку. Одна лампочка перегорела. Её выбросили и составили снова цепь. Изменилось ли общее количество света, даваемое гирляндой? Валя сказала: В комнате будет темнее – ведь лампочек стало меньше. Люда возразила: Комната будет освещаться сильнее – ведь каждая лампочка горит теперь ярче.
Надя ответила: Освещение комнаты не измениться.
Кто прав?
14. а) Когда быстрее распространяются звуки: зимой или летом?
б) Когда больше весит килограммовая гиря: зимой или летом?

Паузы – скороговорки.

Скороговорки применяются в динамических, в вариационных парах, состоящих из одарённых детей и учащихся с недостатками в технике чтения, дикции и культуре речи.

Скороговорку обычно требуется произнести несколько раз подряд, громко, отчётливо и как можно быстрее. Неминуемые при этом ошибки и запинки вызывают весёлый смех участников, дают необходимые эмоциональные подкрепления. Упражняясь в произнесении скороговорок правильно, чётко, без ошибок, можно совершенствовать культуру речи, вырабатывать навыки чистоговорения.

Перечень скороговорок.

Пётр Петров по прозвищу Перов поймал птицу пигалицу, понёс на рынок, просил полтину, подали пятак, он и продал так.

По мосту через проток идёт Прокол, а за Проколом – прокопенята.

Подарила Ира Емеле полтора кило карамели. С февраля до апреля карамель ел Емеля.

По двору, подворью в добром здоровье.

Полил ли лилию, видел ли Лидию?

Спросил ли у Лилии, лили ли лилипуты воду?

Полпогреба репы, полколпака гороха.

Пришли скороговоруну.

Проложу я тропу к отцу протопопу.

Променяла Просковья карася на три пары чернобурых поросят. Побежали поросята по росе, простудились поросята, да не все.

Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

Стоит гора посреди двора, на дворе трава, на траве дрова.

Рапортовал да не дорапортовал, а стал дорапортовывать – зарпортовался.

Расчувствовавшаяся Лукерья расчувствовала нерасчувствовавшегося Николу.

Сверчок сверчи, на горячей печи сидючи.

Рыла, рыла свинья тупорыла, полдвора изрыла.

Сел сокол на гол ствол.

Сорок сорок съели сырок.

Сшила Саша Сашке шапку.

Сшит колпак, да не по- колпаковски, надо колпак переколпаковать.

Упражнения для развития исследовательской и поисковой активности.

Для развития исследовательской и поисковой активности одарённых школьников используется **метод управляемого воображения (МУВ)**, разработанный психологом М.Н.Поллок.

Образ «Цветка».

Выберите свой самый любимый цветок. Представьте его. А теперь сядьте удобно, спину выпрямите (ровная спина будет антенной, она поможет вам впасть в альфа-состояние), голова удобно покоится на позвоночнике, не напряжённо, но прямо, ноги не скрещены. Глубоко вдохните, лёгкие полностью наполнены, плечи не поднимайте. Пусть живот двигается свободно при вдохе, отпустите пояс или расслабьте лиф. А теперь закройте глаза. Если по каким-либо причинам это невыполнимо, следуйте за словами и попытайтесь ощутить прочитанное. Расслабьте голову, расслабьте верх головы, расслабьте затылок, расслабьте лоб, расслабьте ваши глаза, расслабьте нос, расслабьте ваш рот, расслабьте губы, они должны быть слегка приоткрыты, пусть кончик языка спокойно касается верхней десны, расслабьте подбородок. Всё ваше лицо отдыхает. Расслабьте горло, расслабьте заднюю часть шеи. Пусть покой стекает по плечам, струиться по спине, расслабляя все мышцы спины. Пусть покой струиться по рукам, расслабляя их, расслабляя пальцы. Расслабьте грудь, расслабьте верх живота, расслабьте низ живота, расслабьте ваши бёдра, расслабьте ягодичные мышцы, пусть напряжение покинет их. Расслабьте ноги, расслабьте икры, расслабьте ступни, расслабьте большие пальцы ног. Вы чувствуете прекрасный покой.

1. Вы ЦВЕТОК. Ваш любимый цветок... не давите на него, пусть он сам выйдет; используйте ваше время. Время 1 минута.
2. Ваша голова становится чашечкой цветка, руки становятся листьями, тело превращается в стебель. Под ногами в землю уходят корни; используйте всё своё время, чтобы ощутить это... Время 1 минута.
3. Вы чувствуете корни в земле? Почву вокруг корней, какая она? Используйте всё своё время, чтобы ощутить это... Время 1 минута.
4. Вы чувствуете энергию земли? Используйте всё своё время, чтобы ощутить это... Время 5 минут.
5. Вы чувствуете, как энергия земли вливается в ваши корни, поднимается по стеблю, листьям, дайте им струиться куда она хочет, почувствуйте, что вам хорошо от данной энергии? Хорошо ли вам, плохо ли, почувствуйте, но остановитесь, если чувства слишком много, используйте всё своё время, чтобы ощутить это... Время 2 минуты... Отдохните и глубоко вздохните...
6. Солнце светит, всем приятно, теплые лучи проникают в голову, в чашечку цветка... Вам приятно, если нет, остановитесь, используйте всё своё время для ощущения этого... Время 1 минута.
7. Энергия течёт по цветку, по всему цветку, струится в корни. Используйте всё своё время. Чтобы ощутить это... Время 1 минута.
8. Вы ощущаете разницу между энергией земли и солнечной энергией. Если желаете, пусть они смешаются и станут одним. Используйте всё своё время... Время 2 минуты.

9. Вы наполняетесь солнечной энергией, она переливается из корней в землю, если вы так желаете. Она выливается из листьев, ваших рук и пальцев. Возможно ли это, что вы при этом чувствуете? Используйте всё своё время... Время 1 минута.
 10. Вы отдохнули, вы цветок, оглянитесь вокруг вы видите? Чувствуете? Обоняете? Используйте всё своё время. Время 1 минута.
 11. Другие цветы? Насекомые? Бабочки? Птицы? Люди и животные? Что они для вас – цветка? Пусть ответ сам придёт, ваше внутреннее знание подскажет вам. Используйте всё своё время... Время 2 минуты.
 12. Вы используете всё своё время, чтобы постичь свои ощущения... 1 минута времени... Чтобы прийти в себя и открыть глаза.
- Положите голову между колен, если вы сидите, потрясите руками, чтобы вернуться в норму, бодрствование. Оставайтесь наедине со своими чувствами. Отметьте себе особенности, чтобы потом сравнить. Что выделить: какой цветок вы выбрали? Вы удовлетворены им? Где цветок растёт? Глубоки ли корни? Как чувствовали земную энергию; была ли она осязаемой, тяжёлой, тёмной? Было ли это приятным, неприятным? Куда она поднималась? Выше пояса? Как чувствовали солнечную энергию, отличалась ли она от земной энергии? Была ли она сияющей, легче земной, проникающей глубже? Достигла ли корней? Смешивалась ли солнечная и земная энергия?

Образ «Заколдованного сада».

Вводно – подготовительная часть такая же, как и в предыдущем сеансе – упражнении. (Начиная со слов: «Сядьте удобно... и т.д.).

Вы чувствуете себя полностью расслабленным!

1. Представьте, что стоите у лестницы. Это именно ваша лестница, она ведёт вверх или вниз, по желанию. Представьте, что вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице, считая каждую из десяти ступенек в уме, ещё больше расслабляясь с каждой ступенькой. Одна... вторая... третья... четвёртая... пятая... шестая... седьмая... восьмая... девятая... десятая... Время 1 минута.
2. Представьте, что лестница ведёт в сад. Это именно ваш сад. Представьте, что оглядываете сад. Что вы видите? Цветы, деревья? Внимательно осмотрите сад. Он открытый или закрытый? Чем закрытый? Что за сад? Как вы себя ощущаете в нём? Что вы слышите? Шум листвы? Струящейся воды? Звуки птиц и насекомых? Слушайте звуки сада. Вы чувствуете запахи сада? Может, даже ощущаете что – то на вкус? Теперь вам потребуется всё ваше время, что бы ощутить это. Время 1 минута.

3. Представьте, что заметили в своём саду садовый домик, это именно ваш садовый домик, вы чувствуете, как подходите к нему, заходите внутрь, представьте, в садовом домике есть нечто, на что можно присесть или прилечь и покачаться. Может, это кресло – качалка, может – гамак: что угодно, что подходит вам. Войдите в домик, сядьте или лягте. Используйте всё своё время. Время 1 минута.
4. Представьте, что качаетесь назад – вперёд... А когда почувствуете, что сможете, медленно – медленно выйдете из своего тела с полным сознанием того, что можете в любой момент по необходимости вернуться в него. Медленно выплывите и летите во Вселенную. Отправляйтесь в то место покоя и прекрасного, которое будет именно вашим. Почувствуйте то, что ваше в этом месте. Смотрите, слушайте, пробуйте, чувствуйте то, что нужно вам здесь: что поможет вырасти и стать. Знайте, что у вас всё ваше время, что бы всё почувствовать и попробовать. Время 2 минуты.
5. Представьте, если сможете, что теперь медленно направляетесь к планете Земля. Что летите вокруг планеты и касаетесь её в тех местах, в которых в тот момент можете обрести знания, способствующие вашему духовному росту. Может быть, это будет одно или несколько мест, столько, сколько вам это нужно, летите и пусть появляются картины, чувства, звуки, запахи, вкусы. Используйте всё своё время. Время 3 минуты.
6. Представьте, что вы выбираете какой-то момент, где к вам приходит ощущение чего-то важного, полного смысла, что поведёт вас дальше по дороге духовного роста. Знайте, что у вас всё ваше время. Время 2 минуты.
7. Представьте, если это будет существенным, что смотрите на руки и ноги, чтобы понять свой пол, возраст, на свою одежду, на других, чтобы понять время года и эпоху. Если есть что-то, где вы можете увидеть своё отражение, посмотрите на себя, если это существенно. Знайте, что всё понимаете, если там разговаривают, вы знаете все языки. Слышите все звуки, обоняете все запахи, можете ощутить вкус всего, что нужно попробовать. Выбирайте любую существенную информацию. Знайте, что у вас всё ваше время. Время 2 минуты.
8. Представьте, что заканчиваете все свои исследования. Что готовы теперь вернуться в сад и в своё тело. Представьте, что видите своё тело в садовом домике, что оно ждёт вас. Ощутите радость от встречи с телом, оно источник вашего духовного роста, это ваш временный физический дом. Войдите в тело, почувствуйте, как хорошо в нём. Ощутите клетки, скелет, органы, мышцы, возлюбите его. Используйте всё своё время, чтобы ощутить своё тело. Время 1 минута.
9. Представьте, что теперь встаёте и выходите из садового домика. Посмотрите на сад. Что-нибудь изменилось? Что-то появилось новое, что-то ушло? Знайте, что с лёгкостью принимаете все изменения. Посмотрите вокруг, у вас всё ваше время, чтобы увидеть всё. Время 1 минута.
10. Представьте, что готовитесь вернуться к лестнице, к настоящему времени и месту. Идите к лестнице, оглянитесь ещё раз на ваш заколдованный сад, помните, что вы запомнили всё, вы ощущаете себя мудрее, более

ясновидящим, в вас больше гармонии, здоровья, знаний, чем было до путешествий. Начинайте считать ступеньки вверх или вниз, как будет правильно для вас. Десять... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... две... одна... С каждой ступенькой вы всё больше приходите в себя, чувствуете всё лучше и лучше, пока полностью не просыпаетесь, чувствуя себя расслабленным. Вам хорошо откройте глаза!

Вам удалось получить восприятие ясновидения. Не думайте, что что-то не вышло, если образы были размыты. Набросайте себе увиденное, запишите себе его, как сон. Когда будете писать, проверьте свои реакции, что в них – скептицизм, страх, неудовлетворённость? Разберитесь со своими чувствами, чтобы ничто не повлияло на ваше восприятие. Не забудьте отметить особенности, чтобы потом сравнить. На что обратить внимание: какая была лестница? В какой сад она вела? Этот сад был определённой эпохи и стиля? Он был закрытым или открытым? Как вы себя ощущали в саду? Что вы слышали? Вы чувствовали запах сада? Чувствовали что-нибудь на вкус? На что был похож ваш садовый домик? Вы смогли медленно выскользнуть из своего тела? Как вы ощутили Вселенную? Вы что-нибудь слышали, обоняли, ощущали на вкус, чувствовали? Было ли какое-то восприятие, которое вы поняли? Было что-то, что вам не понравилось? Вас потянуло к планете Земля? Было это влечение мягким или резким? Вы касались места или мест? Как вы себя ощущали? Вы смогли увидеть свои руки, ноги, одежду? Вы увидели себя в отражении? Принимали участие в разговоре? Вы что-нибудь слышали особенное? Что вы теперь думаете об этом? Вы осознали, что ваше тело является носителем вашей растущей души? Хорошо ли было входить в тело? Вы чувствовали любовь к нему? Что-нибудь изменилось в саду? Что это значило для вас? Каким было последнее впечатление, когда вы оглянулись?

Упражнение «Тропа возрождения».

Сядьте удобно, спину выпрямите, голова удобно покоится на позвоночнике....

1. Представьте, что возвращаетесь в ваше особое место покоя, используйте всё своё время, чтобы ощутить это. Время 0,5 минуты.
2. Представьте, что вы прибыли в ваше особое место покоя. Оглянитесь вокруг, солнце светит ярко, если это правильно для вас. Вы можете почувствовать солнце на теле, оно не слишком горячее и не слишком холодное, оно именно ваше. Вас овеивает легкий ветерок, почувствуйте его. Обойдите своё место. Как вы его чувствуете? Вы слышите особые для вашего места звуки? Чувствуете его запахи и, возможно, вкус? Используйте своё время. Время 1 минута.
3. Представьте, что вы стоите в полном расслаблении и в то же время в заземлённом состоянии. Используйте своё время, чтобы ощутить это. Время 0,5 минуты.

4. Представьте, что над вами где-то на высоте 25 см висит шар белого цвета, если это правильно для вас. Он большой или маленький, какой правильно для вас. Шар начинает поворачиваться по часовой стрелке вокруг вас, вращаясь, проходит сквозь вас через темя, кружится вокруг вас, вращается, если это правильно для вас. Пусть он тянет за собой всю ненужную вам больше отработанную субстанцию вниз в землю. Используйте своё время, чтобы ощутить это. Время 2 минуты.
5. Представьте, что очищение завершилось, и вы оглядываетесь вокруг в вашем особом месте покоя. Изменилось ли что-нибудь, что-то исчезло, добавилось? Может быть новый звук, запах, вкус? Чувствуете разницу? Используйте своё время. Время 0,5 минуты.
6. Представьте, что из вашего места покоя ведёт тропа к лесу. Вам хочется пройти по ней. Это именно ваш лес, день замечательный, если это правильно для вас, можете почувствовать лёгкий ветерок, слышно потрескивание опавших листьев и веток, может, вы услышите пение птиц. Возможно, вдоль тропинки растут цветы. Вы чувствуете их аромат, запах леса. Может, даже ощутите что-то на вкус. Используйте своё время. Время 0,5 минуты.
7. Представьте, что на некотором расстоянии озеро, это именно ваше озеро, оно большое или маленькое, такое, как вам нужно, оно мелкое или глубокое, чистое, как будет правильным для вас. Вы знаете, что эта вода целебна. Используйте своё время. Время 0,5 минуты.
8. Представьте, что вам хочется поплавать. Смело и с чувством полной безопасности вы снимаете одежду и заходите в воду. Температура воды именно ваша. Вы плаваете в полной релаксации. Наслаждайтесь моментом. Используйте своё время. Время 1 минута.
9. Представьте себе, что в воде тело становится прозрачным, и вы можете увидеть все заблокированные участки тела. Волшебная вода способна смыть все энергетические блоки. Вы наблюдаете, как они растворяются. Вы очищаетесь и становитесь ещё прозрачнее, если это возможно и правильно для вас. Используйте своё время. Время 2 минуты.
10. Представьте, что ваше внимание привлекает что-то на дне озера. Представьте, что это что-то – подарок вам, какая-то информация или вещь. Это может быть конверт с запиской вам, ларец с вещью или что-то ещё, что правильно для вас. Представьте, что ныряете и достаёте. Выносите на берег и рассматриваете. Если это конверт, можете открыть, возьмите письмо и прочтите. Вы поймёте, что послание адресовано вам. Если это ларец, рассмотрите его, откройте и загляните внутрь. Интуитивно вы будете знать, что содержимое предназначено для вас. Что бы это ни было. Вы знаете, что это значит. Ощутите находку подарка. Если это возможно и правильно для вас. Используйте всё своё время, чтобы ощутить это. Время 2 минуты.
11. Представьте, что готовы продолжить прогулку, чудесный день. Вам так хорошо, деревья какие-то особенные. Возможно, вы увидите, как солнце пробивается сквозь ветки деревьев, вы чувствуете его тепло. Возможно, вы слышите щебет птиц или дуновение ветерка. Вам не тепло и не холодно.

Вам хорошо, зашелестели ветки и листья. Вы слышите звук? Возможно, вы чувствуете запахи цветов или леса, или даже вкус. Вам очень хорошо. Используйте ваше время. Время 0,5 минуты.

12. Представьте, что по тропе на некотором расстоянии от вас идёт маленькая фигурка. Вы понимаете, что это вы сами, вы маленький ребёнок 3-6 лет, как будет правильнее для вас. Посмотрите на ребёнка, когда он подойдёт ближе. Как он выглядит? Он счастлив или печален? Используйте своё время. Время 1 минута.
13. Представьте, что зовёте себя – маленьким ребёнком в свои объятия. Прижмите его, приголубьте, целуйте, как своё любимое дитя. Чувствуйте, как любовь к нему наполняет всю вашу сущность. Скажите ему: «Я люблю тебя! И с этих пор я всегда с тобой, если я тебе нужен». Используйте всё своё время. Время 1 минута.
14. Представьте, что некоторое время побудете с ребёнком, делая то, что могли бы делать с любимым ребёнком. Возможно, он будет что-то спрашивать у вас. Проведите чудесное, полное любви время с малышом. Используйте своё время. Время 2 минуты.
15. Представьте, что готовы идти своей дорогой. Вы счастливы от встречи со своим внутренним ребёнком. Вы сбалансированы и очищены. Можете взять ребёнка с собой, стать с ним одним целым или оставить его. Поступайте, как знаете. Время 0,5 минуты.
16. Представьте, что продолжаете прогулку. Чудесный день. Вам так хорошо, деревья какие-то особенные. Возможно, что вы увидите, что солнце пробивается сквозь ветви деревьев, вы чувствуете его тепло. Вероятно, вы слышите щебет птиц или дуновение ветерка, вам не тепло, и не холодно, вам хорошо, зашелестели ветки и листья, вы слышите звук. Возможно, вы чувствуете запах цветов и леса или даже вкус. Вам очень хорошо. Используйте ваше время. Время 0,5 минуты.
17. Представьте, что по тропинке на некотором расстоянии к вам идёт ещё одна фигурка. Что-то в ней знакомое, и вы понимаете, что это тоже вы. Это мудрая, всеведающая часть вас. Ваш внутренний наставник, и внешность правильная для вас. Вы приветствуете эту часть себя как доброго и уважаемого друга. Используйте всё время. Время 1 минута.
18. Представьте, что проводите время с мудрой частью себя, поступаете как с любимым другом. Возможно, мудрец будет вас что-то спрашивать. Проведите чудесное, озаряющее и полное любви время с этой особенной и мудрой частью себя. Время 2 минуты.
19. Представьте, что готовы опять идти своей дорогой, вы счастливы от встречи со своим внутренним мудрецом. Вы сбалансированы и очищены. Можете взять мудреца с собой, стать с ним одним целым. Поступайте, как знаете. Время 0,5 минуты.
20. Представьте, что продолжаете прогулку, вам так хорошо! Чудесный день, деревья какие-то особенные. Вы чувствуете запах цветов и леса или даже вкус. Время 0,5 минуты.

21. Представьте, что по тропе на некотором расстоянии замечаете тоннель. Он широкий или узкий, длинный или короткий. Без колебаний вы входите в него, полностью сознавая, что, как у любого тоннеля, здесь есть и вход и выход. Время 2 минуты.
22. Представьте, что завершили этот процесс и подходите к концу туннеля. С каждым шагом свет в конце тоннеля становится всё ярче. Выход яркий и светлый. В зависимости от вас, там будет кто-то вас ждать или нет. Отпразднуйте встречу, если это возможно и правильно для вас. Время 2 минуты.
23. Представьте, что подошло время продолжить свой поход. Вы прощаетесь с полным осознанием того, что встретитесь вновь. Вы замечаете, что перед вами долина с зеленой весенней травой. Что-то привлекает ваше внимание. Это огромный воздушный шар, наполненный горячим воздухом. Вы знаете, что он ждёт вас. Его цвет – именно ваш цвет. Шар зовёт вас. Решительно вы направляетесь к корзине, влезаете в неё и отпускаете канат. Медленно шар поднимается в воздух. Он поднимается всё выше и выше, земля внизу всё уменьшается. Вы можете ясно видеть Луну и все планеты. Вы сливаетесь с космосом. Поступайте, как сочтёте правильным. Время 0,5 минуты.
24. Представьте, что чувствуете полное спокойствие и понимание громадного пространства вокруг вас, у которого нет ни начала, ни конца. Вы ощущаете его пульсацию, звуки или особые запахи, или даже вкус. Вы сознаёте, что всё вокруг мыслящее и живое. Вы один на один с этим, но в то же время вы – Самость, всеведающая сущность, вы всё это знаете. Вы знаете, что и вы, и всё человечество вышли из одного источника и являетесь Божественными Сущностями Света. Вы сознаёте, что свет и тьма равновелики, необходимы и верны. Потом вы понимаете, что между вами и тем, что вас окружает нет отчуждения, оно проникает в вас, вы сливаетесь с ним, становитесь единым целым, что всё – Вы. Ощутите это, если возможно и правильно для вас. Время 2 минуты.
25. Представьте, что вновь сознаёте, что вы на шаре. Смотрите на пол корзины, замечаете письменные принадлежности, записываете оставшиеся качества или проблемы от которых надо избавиться, или то, что хотели бы усилить. Затем можете порвать написанное на кусочки и выбросить из корзины, наблюдая, как они будут разлетаться в воздухе. Время 0,5 минуты.
26. Представьте, что начинаете медленно спускаться на землю. Приближаясь к земле, вы чувствуете, как растёт ваша любовь к этой планете, где у нас есть возможность к изменению и росту. В вас великая любовь к природе, земле, воде, ко всем нашим соседям по планете – растениям, животным, рыбам. Вы ощущаете чувство принадлежности и счастливы вернуться домой. Вы благодарны, если для вас это правильно, за возможность жить на этой планете. Вы опускаетесь на ваше *место покоя*. Представьте, что вы выбираетесь из корзины, чувствуете под ногами твёрдую землю, ощущаете себя заземлённым настолько, как будет правильно для вас. Чувствуете себя полновесным, вновь оглядываетесь вокруг. Что изменилось? Что-то добавилось? Отметьте. Время 1 минута.

27. Представьте ощущение вибраций своего физического тела, вам хорошо от этого, вы готовитесь вернуться в настоящее время и пространство, чувствуя себя всё лучше и лучше. Время 1 минута, чтобы прийти в себя и открыть глаза.

После упражнения – анализ.

ПРОГРАММА
для одарённых детей