

Урок – подготовка к сочинению «Кисть винограда»
(урок-медитация для учащихся 8 – 11-х классов)

Пояснительная записка

В данной методической разработке нашло отражение многолетнее увлечение автора телесноориентированными практиками: йогой, медитативным танцем мандала, бодинамикой. Мысль использовать некоторые элементы этих практик пришла в процессе осознания того, что тексты получаются гораздо более глубже, прозрачней и яснее после элементарных действий, которые в телесной психотерапии называются «центрированием» и «заземлением». Кроме того, современным учителям всё чаще приходится иметь дело с диссоциированными детьми, для которых характерно рассеянное внимание, плохая способность концентрации. Учителя говорят о таких детях, что они «где-то летают» и что они «живут в каких-то параллельных мирах».

А ведь, чтобы написать сочинение, то есть выразить себя в отношении к какому-либо предмету или вопросу, нужно находиться в состоянии максимальной осознанности. Каждый учитель имеет в запасе истории о том, как ученик, пишет, например, что на картине Григорьева «Вратарь» изображён футболист в кроссовках, а рядом лежит сумка с ноутбуком. Эти истории – об отсутствии детей в реальном мире, об их диссоциированности. А данный урок – о том, что можно сделать, чтобы дети, максимально ощутив реальность и проникшись уважением к предмету, о котором они будут писать, смогли выразить себя в сочинении.

Осознание, понимание, уважение – три ключевых слова, которые являются определяющими для концепции урока-медитации. Такой подход к созданию и прочтению текстов не открытие автора: в сходном направлении, изучающем процесс художественного восприятия как особое состояние и особый вид деятельности, уже несколько лет работает московский учёный Ю. С. Дружкин, автор книг «Психотехника художественной деятельности», «Техника художественного транс», «Портреты оживают». Он проявил искренний интерес к данной разработке урока, так как увидел реализацию некоторых своих идей в сфере педагогики. Многие уточняющие вопросы Юрия Самуиловича помогли усовершенствовать эту разработку.

Цели урока

- подготовить учеников к сочинению-описанию;
- развивать навыки лексической работы, заключающейся в поиске наиболее адекватных слов для описания предмета, а также своих чувств;
- помочь открыть красоту в созерцаемом предмете и себе (эстетический аспект);
- учить уважать чужое мнение, чувства и переживания другого человека (этический аспект);
- формировать навыки адекватного восприятия реальности (терапевтический аспект).

Примечания

Урок изначально задумывался для небольшого коллектива – детей клуба семейного образования (12 человек), но может быть адаптирован для большей аудитории.

Желательно, чтобы дети сидели за круглым столом: так они могут хорошо видеть друг друга и виноград. Кроме того, расположение по кругу задает изначально дружеский, равноправный тон общения, который очень важен, так как не предполагает «первых» и «последних», правильных ответов и неправильных.

Принципиальный момент этого урока – исключение универсализации текстов. Ведь

обычно учитель задает наводящие вопросы по картине или по описываемому предмету – ученики поднимают руки, отвечают, учитель отмечает удачные ответы, которые фиксируются в тетрадях. Высказывания детей фильтруются, подводятся под общий знаменатель, идет универсализация. После этого сочинения бывают неприятно похожи друг на друга. А на этом уроке всячески поддерживается ощущение ценности каждого высказывания, каждого, пусть даже краткого ответа.

Накануне проведения урока учитель должен достать несколько виноградных кистей. Выбирать их следует неспешно, не переключаясь ни на кого это действие, в медитативном состоянии. Если фрукт приходится покупать, следует отследить свои первоначальные реакции на него: хочется ли до него дотронуться пальцами? возникает ли чуть заметная, тёплая улыбка, когда переводишь на него взгляд с другого предмета? чувствуется ли хотя бы лёгкий прилив тепла в области груди при взгляде на виноград, при приближении к нему? У него может быть вполне «товарный» вид, но при этом душевно-телесные реакции будут сигнализировать о том, что брать виноград не следует. Поэтому оптимальное время для этого сочинения – осень, когда можно легко найти недавно срезанные гроздья винограда, которые будут излучать беспримесную радость.

Желательно подготовить аудиозапись стихотворения А. С. Пушкина «Виноград».

Разумеется, предметом описания могут быть любые другие фрукты, ягоды или цветы. Описание винограда – лишь одна из опробованных вариаций на эту тему.

ХОД УРОКА

1. Организационный и мотивационный момент.

Слово учителя

Современный мир очень динамичен, изменчив. Мы вынуждены перерабатывать огромные потоки информации и делать это быстро. Такой темп жизни невозможно поддерживать постоянно без ущерба для душевного и телесного здоровья. Иногда нужно остановиться и просто созерцать то, что нас окружает, проникаться ценностью, богатством «божьего мира», как это умел делать, например, Афанасий Афанасьевич Фет, автор проникновенных строк:

Не я, мой друг, а божий мир богат:

В пылинке он лелеет жизнь и множит...

Это издавна умели делать на Востоке. Например, китайцы погружались в созерцание цветущей сливы. Это время у них так и называлось – час созерцания цветущей сливы. Ученики мастера хокку не удивлялись, если учитель давал им задание написать о ракушке, или о мотыльке, или о кругах на воде. Им в голову не приходило спросить: а о чём здесь писать??! Они понимали, что всё зависит от глубины погружения в себя, в предмет, в котором может открыться Вселенная. Сегодня мы с вами попробуем побывать в роли таких учеников. Будем работать над описанием кисти винограда. Но для этого нам нужно немного поработать над собой, чтобы войти в состояние спокойного созерцания.

2. Душевно-телесная подготовка.

Упражнения на «заземление» и концентрацию. Упражнения не имеют противопоказаний.

Слово учителя

Чтобы глубоко увидеть предмет или другого человека, необходимо прежде всего очень хорошо чувствовать себя, свой центр, ощущать себя здесь и сейчас – не в прошлом, не в

будущем. Сейчас мы сделаем несколько очень простых и одновременно ценных упражнений, которые помогут вам чётче ощутить себя и ту реальность, которая нас окружает.

А. Станьте прямо, расслабленно. Вспомните, сколько вы весите. 45, 50 килограммов? Почувствуйте свой вес. Соответствует ли ваше ощущение реальной массе? Или, по ощущению, вы легче? Если легче, то вам сейчас не хватает заземления, то есть ощущения реальности. В идеале ваш центр тяжести находится на два пальца ниже пупка. Попробуйте ощутить этот центр. Где он: там? выше? или немного ниже? Сосредоточьтесь на этом ощущении. Всё внимание только на себя. Как только вы заинтересовались состоянием соседа – вы ушли не туда, переведите внимание на себя.

Б. Представьте, что вы от поясицы до шеи по спине руками перекачиваете мяч. Сделайте несколько движений, имитирующих это перекачивание. Почувствовали ли вы, что более крепко стоите на ногах и вы немного утяжелились? Это признак заземления и хорошего чувства центра. Повторите это упражнение.

В. Упражнение для кистей рук. Кисти рук, по мнению телесноориентированных терапевтов, связаны с творчеством. Руки вытянуты вперед параллельно полу и расслаблены настолько, насколько это возможно в данном положении. Кисти сжаты в кулак, но без усилия. Мягкие круговые вращения кистью руки наружу 10 раз синхронно с вдохом-выдохом и внутрь 10 раз. То же с другой кистью. В ощущение нужно погрузиться, чувствовать наслаждение. Важно, чтобы сначала наружу, потом – внутрь.

Г. Сделайте движения, как будто вы загребаете, собираете окружающее пространство руками. Соедините ладони в «намастэ» – традиционный знак благодарности и концентрации. И, закрыв глаза, постоит в намастэ 10 индивидуальных вдохов-выдохов. Это упражнение из хатха-йоги хорошо успокаивает и тоже способствует концентрации.

3. Работа над темой. Ожидание винограда.

- Все ли видели кисть винограда?
- Когда, при каких обстоятельствах вы его видели? Вспомните последний или самый яркий опыт. Расскажите о нём. Запишите ключевые слова своего рассказа.
- Вспомните, каков виноград на ощупь. Представьте, что вы пальцами касаетесь его. Вспомните его запах. Охарактеризуйте его. Запишите два-три предложения.
- Сейчас внесут блюдо с виноградом. Какой вы ожидаете увидеть цвет? Знаете ли вы, что, по опыту, какого бы цвета виноград ни был принесён, большинство участников таких уроков угадывает этот цвет?..

4. Работа над темой. Созерцание винограда.

Учитель вносит блюдо с кистью или несколькими кистями винограда.

Слово учителя

Внимательно, бережно прислушайтесь к себе. То ли это, что вы ожидали?.. Какой первый импульс: разочарования в ожиданиях или очарования? Честно ответьте на этот вопрос для себя и продолжайте созерцание. Эта прекрасная кисточка уже начала потихоньку приоткрывать себя для вас. Каждому она откроется ровно настолько, насколько он готов к этому. Поэтому нет смысла пытаться что-то приукрасить. Будьте честны – это всё, что сейчас от вас требуется.

- С помощью каких эпитетов можно описать этот виноград? Запишите всё, что вам приходит в голову, какими бы скромными и простыми эти эпитеты ни казались. Пока не делитесь своими впечатлениями с товарищами. Ведь у каждого свой внутренний эстетический процесс. У вас может быть два слова или десять. Ценность не в количестве.
- Что вам напоминает этот виноград? С чем его можно было бы сравнить? Запишите молча свои сравнения.
- Возьмите по виноградине. Раскусите её и подержите немного во рту. Вкус разлился по языку, или обжёг, или зазвучал? Запишите, как бы вы охарактеризовали этот вкус.
- Какое настроение в целом вызывает ваше общение с виноградом? Запишите.
- Теперь пусть каждый прочитает вслух свои рабочие записи. После выступления каждого будьте готовы ответить на следующие вопросы: что вам показалось наиболее удачным по выразительности? может быть, есть нечто такое, что вы можете сказать себе: «Ну почему это увидел не я?»
- Сейчас закройте глаза, ещё раз вспомните виноград. У тех, кто его вспоминает, обычно на лице появляется тихая улыбка... И посидите так две-три минуты, наблюдая, какие мысли или картины приходят к вам в связи с этим образом.
- Запишите в двух-трех предложениях «конспект» увиденного. Возможно, сейчас вы зафиксируете только «зерно», которое потом, во время написания сочинения, «прорастёт» в свежие мысли, сюжеты, образы.

5. Работа над темой. В круг участников «входит» писатель.

Слово учителя

Виноград как предмет поэтического изображения привлёк внимание молодого А. С. Пушкина, который в 1824 году написал короткое прелестное стихотворение «Виноград». Вы знакомы с некоторыми произведениями этого поэта. Давайте выйдем за пределы субъективного восприятия и попытаемся высказать предположения, с чем мог сравнить Пушкин виноград. Поделитесь вслух своими догадками.

Слушаем теперь аудиозапись стихотворения А. С. Пушкина в исполнении Иннокентия Смоктуновского.

ВИНОГРАД

Не стану я жалеть о розах,
Увядших с легкою весной;
Мне мил и виноград на лозах,
В кистях созревший под горой,
Краса моей долины злачной,
Отрада осени златой,
Продолговатый и прозрачный,
Как персты девы молодой.

- Поделитесь впечатлениями от этого стихотворения. Какие слова, строки вам показались особенно удачными? Обратили ли вы внимание, какие общие признаки видит Пушкин у виноградин и девичьих пальцев? В стихотворении Пушкин называет виноград двумя словами. Можете ли вы их вспомнить? Согласны ли вы с такими наименованиями?

6. Работа над темой. Обсуждение названия сочинения и разных типов плана сочинения.

Слово учителя

Предполагается, что после этого урока вы напишете сочинение-описание. Думаю, что большинство из вас пойдёт по этому пути. Тут для вас открывается необозримое число вариаций на данную тему. Пушкин показал, как она может быть развёрнута. Но для некоторых из вас чистое сочинение-описание может показаться слишком сложной задачей, особенно это касается мужской части аудитории. Для тех, кому покажется сложным разворачивать свои впечатления в описании, есть простой вариант: написать сочинение-повествование с элементами описания, то есть просто описать ход урока, ваши впечатления в процессе этого урока, ваши маленькие открытия, может быть, находки товарищей. Всё так, как оно происходило в действительности. Несмотря на то, что в данном случае особо не нужно продумывать композицию сочинения, необходимо учесть, что оно в среднем получится более объёмным, чем сочинение-описание.

Разумеется, ваши сочинения не обязаны быть славословием кисти винограда. Если вы чувствовали негативные эмоции, к вам приходили скупые и, как вам кажется, «некрасивые» ассоциации, были моменты неприятия, напишите об этом. Это ваши внутренние процессы, и, если вы увидите их, исследуете и опишите, это всё равно окажется медитативной работой, при условии, что в ней не будет позёрства, вызова, эпатажа, то есть работы исключительно «на публику».

- Рабочее название нашего сочинения – «Кисть винограда». Но название можно дать другое, исходя из особенностей вашего текста. Единственное условие: вы описываете виноград. Какие варианты названия, по-вашему, возможны ещё? В стихотворении «Виноград» есть строчка, которой можно назвать сочинение. Название может быть и цитатным. Найдите эту строку в тексте. Сделайте выбор.
- С чего можно начать сочинение?
- О чём писать далее?
- Каковы возможные варианты заключения?
- Составьте план сочинения.
- Прочтите, пожалуйста, план вслух. Каковы его достоинства? Какие трудности могут ожидать человека, пишущего по этому плану?

Слово учителя

Теперь можно приступать к написанию сочинения. Главное – не терять настроения, которым вы прониклись на этом уроке.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Разумеется, проведение подобных уроков – особого рода труд, к которому нужна особая подготовка и хорошая душевная форма учителя. Кроме того, такие уроки – роскошь, если учитывать насыщенные школьные программы и известный всем учителям цейтнот. Однако подобные опыты не забываются детьми. Как показала практика, дети помнят о необычных уроках спустя годы по окончании школы. Особая ценность таких занятий – открытия, которые делает каждый вовлечённый в медитативный процесс ученик.

Автор этой разработки хорошо помнит, как удивили его ученики на первом «виноградном» уроке. Особенно удивительны оказались сравнения, которые приходили к самым, казалось бы, нехудожественно мыслящим детям. Эти сравнения были прекрасны, свежи и отражали особенности личности каждого ученика. Помнится сравнение кисти винограда и связки воздушных шаров, которое сделала весёлая, «не умеющая писать» семиклассница. Помнится и сравнение с грудой темных, тяжёлых камней, оставшихся после обвала в горах, найденное молчаливым мальчиком. Из этого сравнения мы сделали вывод, что для него в кисти винограда значима весомость, и плотность, и случайность природных комбинаций. Очень важно комментировать находки учеников, углублять их открытия, показывать ценность происходящего.

Наконец, важнейший маркер удачного урока такого плана – ощущение учителя, что он тоже сделал ценные открытия, и радость от них.