**Доклад**

На тему: «Игротерапия в работе с младшими школьниками»

подготовила

учитель начальных классов

МАОУ СШ №59 «Перспектива»:

Ляпина Евгения Николаевна

2020 г.

Игровая терапия является относительно молодой отраслью современной психологии, которая ориентируется преимуще­ственно на работу с детьми. Появившись в первой половине XX века в недрах психоанализа, игровая терапия постепенно распространилась по широкому спектру направлений совре­менной психологии, находя теоретическое обоснование раз­нообразию своих методов.

Игре придается большое значе­ние и она занимает значительную часть в жизни ребенка. Пер­вым, кто предложил изучать игру детей с целью их понимания и воспитания, был Ж.Ж. Руссо. Еще в XVIII веке он писал, что для того, чтобы узнать и понять ребенка, необходимо на­блюдать за его игрой. В своей произведении «Эмиль» Руссо выразил свои идеи в области образования и воспитания ребен­ка. Он признал, что детство является определенным перио­дом в развитии ребенка и что дети — это не просто малень­кие взрослые. В дальнейшем он обосновал огромное значение данного периода и особую роль игр в детстве. Руссо рекомен­довал учителю самому стать ребенком, чтобы присоединиться к играм своего воспитанника. Однако отношение Руссо к дет­ской игре было ориентировано, прежде всего, на цели воспита­ния и обучения — в отличие от современной тенденции ис­пользовать игру для решения терапевтических и исследова­тельских задач.

Игра впервые была использована в терапии 3. Фрейдом. «З. Фрейд видел Ганса только однажды, во время корот­кого визита, и лечение состояло в том, что он посоветовал отцу мальчика, как реагировать на поведение ребенка, основываясь на своих наблюдениях за игрой Ганса». Маленький Ганс — это первый описанный случай, в котором трудности ре­бенка относятся на счет эмоциональных причин. Это был но­вый поворот в детской психологии, так как на заре XX века спе­циалисты обычно считали, что нарушения у детей возникают как результат недостатков в обучении и воспитании.

Следующее крупное направление в игровой терапии воз­никло в 1930-х годах с появлением работы Д. Леви, в которой развивалась идея терапии отреагирования — структурирован­ной игровой терапии для работы с детьми, пережившими ка­кое-либо травмирующее событие. Л. Леви описал ***три техники освобождающей игровой тера­пии***, которые имеют место в игровой комнате:

1. Простые способы освобождения:

· освобождение агрессивного поведения (выражается в бросании предметов, прокалывании воздушных ша­ров и так далее);

· освобождение от инфантильных форм поведения, инфантильных форм получения удовольствия (выража­ется в сосании воды из детской бутылочки, выплескивании воды на пол и так далее).

2. Освобождение чувств в стандартизированной ситуации.

3. Освобождение чувств путем воссоздания в игре специ­фического стрессового опыта из жизни ребенка.

Во всех этих техниках не существует однозначных фор­мул, методы видоизменяются благодаря пониманию терапев­том индивидуального отклика ребенка в каждой конкретной ситуации. В освобождающей терапии функция ин­терпретации психологом происходящих событий сведена к минимуму и может вообще отсутствовать в работе с детьми 2—4 лет.

Достижение ***наибольшего положительного терапевтичес­кого эффекта,*** по мнению Л.Леви, возможно при соблюдении следующих ***требований:***

*1. Наличие выраженного симптома, которому предшест­вовало конкретное событие.*

*2. Проблема не должна быть слишком запущенной, так как, если проблема существует длительное время, она оказывает влияние на всю систему взаимоотношений, а иногда и на интеллектуальный уровень ребенка.*

*3. Предпочтительный возраст детей для игровой тера­пии — не старше 10 лет, так как более поздние пробле­мы связаны со структурой личности.*

*4. Важно, чтобы ситуация, вызвавшая проблему, была уже в прошлом, а не существовала параллельно с процессом терапии. Предполагается, что отношения в семье ребен­ка являются нормальными или, по крайней мере, про­блемы ребенка не связаны в первую очередь с семейной ситуацией, существующей в данный момент. Метод освобождающей игровой терапии может использо­ваться в сочетании с другими методами. Использование дан­ного метода игровой терапии бывает эффективным также на определенных этапах психоанализа (для устранения побочных симптомов, например тика).*

*Апробированное Д. Леви использование специфических стимулирующих ситуаций, которые предлагались детям для разыгрывания, Г. Хембидж, продолжатель дела, начатого Д. Леви, назвал техникой “структуриро­ванной игровой терапии". Эта техника интересовала Д. Леви и как исследовательский метод, и как психотерапевтическая процедура.*

*Различные техники, используемые в психотерапевтичес­кой работе с детьми, подчинены решению конкретных задач: концентрации внимания, обеспечения поддержки и одобре­ния, установления границ, стимуляции деятельности, сбора информации или интерпретации. Структурирование игровой ситуации способствует выполнению всех этих функций. Данную технику можно использовать выборочно с различны­ми клиентами и в разное время с одним и тем же клиентом.*

*Структурированная игровая ситуация используется как сти­мул с целью создания условий для свободной творческой игры ребенка в процессе терапии. Ребенок должен быть уже знаком с помещением, где находится необходимый игровой материал. Далее Г. Хембидж предлагал вводить конкретные игровые ситу­ации. Ребенку предлагалось показать, что происходит. Источ­никами информации для терапевта является, прежде всего, история жизни ребенка, а также его спонтанная (свободная) игра, те изменения, которые ребенок вносит в первоначальный вариант структурированной игры, наблюдение за отношениями ребен­ка с другими людьми, а также отчет матери о его поведении по­сле прошедшей сессии.*

*Ситуации структурированной игры могут быть использова­ны в диагностических целях для проверки гипотез об основани­ях тех или иных форм поведения, для анализа точности интер­претации, для определения значения специфических символов, которые могут возникать в сновидениях, рисунках, а также в других творческих проявлениях ребенка.*

*Введение структурированной игры предполагает, что тера­певт уже оценил****три основных фактора.***

*1. Способность ребенка к интеграции в условиях усиления аффектов. Чем более развита эта способность, тем боль­ше возможностей для применения структурированной игровой терапии. Однако нельзя допускать бесконт­рольного освобождения переживаний и чувств.*

*2. Характер игры. Некоторые формы игры, например разыгрывание ситуации соперничества братьев и сестер, представляются обычно менее пугающими по сравне­нию с такими, как отыгрывание проблемы половых раз­личий.*

*3. Способность близких людей адекватно справиться с изменениями в поведении ребенка, возникшими в резуль­тате терапии. Членов семьи необходимо предупредить о возможном возрастании агрессивности и предложить им поддерживать дома обычную систему ограничений. Преимущество структурированной игровой терапии заклю­чается в экономии времени психолога, который воспроизводит в игровой форме событие, ситуацию или конфликт, предшеству­ющий заболеванию ребенка. Психолог вводит структурирован­ную игру после того, как терапевтические отношения дошли в своем развитии до того момента, когда тревога или какие-либо особенности взаимодействия не могут помешать терапии. Важ­но, чтобы психолог не добавил к тревоге ребенка собственные волнения, поэтому использование данного вида игровой тера­пии предполагает уверенность терапевта в своей способности справиться с этой формой работы.*

*С появлением в начале 1930-х годов исследований Д. Таф­ты и Ф. Алена, названных терапией отношениями, возникло третье значительное направление в игровой терапии. Фило­софским основанием для него стала работа О. Ранка, который перенес акцент с исследования истории жизни ребенка и его бессознательного на развитие отношений в системе “тера­певт—клиент", поставив в центре внимания то, что происхо­дит “здесь и теперь", в кабинете терапевта. Идеи О. Ранка легли в основу терапии отношениями, близкой к пассивной игровой терапии. Терапия отношениями целиком имеет дело с имеющимися ситуацией, чувствами и реакциями, не пытаясь объяснить или интерпретировать прошлый опыт. Техника работы с детьми в данном направлении предполагает предоставление ребенку полной свободы заниматься любой деятельностью в присутствии терапевта, которого ребенок мо­жет пригласить участвовать в игре, но это участие должно быть минимальным. Право использования или неиспользования игрового материала предоставляется ребенку. Здесь особо под­черкивается необходимость отношения к ребенку как к личности, обладающей внутренней силой и способной конструк­тивно изменять собственное поведение. Гипотеза состояла в том, что дети постепенно приходят к пониманию того, что они являются отдельными личностями и что они могут суще­ствовать в системе отношений с другими людьми, обладаю­щими своими специфическими качествами. В рамках данного подхода ребенку приходится принимать на себя от­ветственность за процесс своего развития, а терапевт концен­трирует внимание на трудностях ребенка, а не на своих собст­венных.*

*Идеи терапии отношениями были подхвачены и вниматель­но изучены в начале 1940-х голов К. Роджерсом, который рас­ширил первоначальные концепции и разработал метод недирек­тивной терапии, впоследствии получившей название терапии, центрированной на клиенте. Недирекгивная терапия не делает попыток контролировать или изменять смысловое содержание сознания клиента, она скорее концентрирует внимание на со­здании терапевтической ситуации, которая дает опыт, в котором становятся возможны изменения, и оставляет индивиду свободу определять природу и направление изменений. Акцент недирективной терапии на способности клиента к самостоятель­ному разрешению своих эмоциональных проблем обеспечил быстрое распространение этого метода в работе не только со взрослыми, но и с детьми.*

*Недирективная терапия К. Роджерса была успешно ис­пользована В. Экслайн. То, что было предложено ею, до сих пор остается основой недирективной игровой терапии. Работа В. Экслайн дала начало крупному направлению в игровой терапии. Она успешно применила****принципы неди­рективнойтерапии,****например естественность, стремление индивида к развитию, способность индивида к управлению собственным развитием в игровой коррекционной работе с детьми.*

*Общей целью разнообразных принципов и методов гума­нистической психотерапии является создание отношений с клиентом, которые позволяют ему использовать собственные возможности для более конструктивной и счастливой жизни как индивиду и члену общества. Э. Вдовьева от­мечает: «Цель игровой терапии — не менять и не переделы­вать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенче­ским навыкам, а дать возможность „прожить" в игре волную­щие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого. В работе X. Джайнотта цель игротерапии определяется как воздействие на базовые изменения в интрапсихическом равновесии ребенка для установления баланса в структуре его личности. Следствием установления данного равновесия должны стать укрепление Эго, модифи­кация Суперэго и улучшение образа «Я». Степень приближе­ния к данной цели существенно различается в отдельных слу­чаях. Тщательный анализ многочисленных игротерапевтических сессий и оценка их результатов родителями, учителями и врачами позволили Экслайн сделать ряд выводов, которые и легли в основу созданной ею техники игровой терапии. «В пси­хотерапии мы имеем дело с эмоционально окрашенными от­ношениями, которые порождены прошлым опытом взаимо­отношений индивида с другими. Эти отношения влияют на восприятие человеком самого себя в качестве адекватного или неадекватного, защищенного или незащищенного, имеющего ценность как личность или ущербного в этом фундаменталь­ном для эмоциональной сферы отношении». Такое самовосприятие влияет в свою очередь, на поведение челове­ка. Способы поведения варьируют, начиная с апатичного ухо­да от контактов и заканчивая активным и агрессивным проте­стом против требуемых форм поведения или, наоборот, подавленностыо и подчинением. Глубинным основанием всех этих форм поведения является чувство небезопасности и неадекват­ности.*

*Многообразие возможных процедур, происходящих в игро­вой комнате, поставили Экслайн перед необходимостью сфор­мулировать ряд требований. Итак, психолог должен:*

*1. Искренне уважать ребенка и быть заинтересованным в нем как в целостной личности.*

*2. Относиться с терпением и пониманием к сложностям внутреннего мира ребенка.*

*3. Достаточно хорошо знать самого себя, чтобы быть в состоянии сохранить эмоциональную устойчивость и слу­жить интересам ребенка.*

*4. Иметь достаточно объективности и интеллектуальной свободы, чтобы выдвигать и экспериментально прове­рять гипотезы и быть в состоянии гибко приспосабли­вать свое мышление и реагирование ко все более глубо­кому познанию ребенком самого себя.*

*5. Обладать сенситивностью, эмпатией, чувством юмора и легкостью в общении.*

*Экслайн впервые отметила значение ограничений для чув­ства безопасности и стабильности терапевтических отноше­ний у ребенка, а также для повышения чувства ответственнос­ти у ребенка за собственные поступки. Она определила пере­чень ограничений и требования к ним.*

*В 1960-е годы усилиями Л. Герни и Б. Герни как особое на­правление сформировалась игровая терапия детско-родительских отношений (ДРО), которая была ориентирована на реше­ние социальных, эмоциональных и поведенческих проблем де­тей. Л. Герни отмечала, что данное направление объединяет две важные стратегии: 1) игровую терапию с детьми и 2) родителей средством прямого вовлечения их в процесс про­исходящих изменений. Терапевт ДРО обучает родителей пси­хологически компетентному поведению с детьми и проведе­нию игровых сессий, осуществляя при этом поддержку и помогая использовать приобретенный родителя­ми опыт проведения игровых занятий с детьми в домашних ус­ловиях. Обычно терапия ДРО используется в работе с детьми в возрасте от 3 до 12 лет, однако заполнение игровыми заняти­ями времени, уделяемого ребенку родителями, может распро­страняться и на общение с подростками.*

*Принципиальными основаниями для терапии ДРО является признание важного значения игры в развитии ребенка и в терапевтических отношениях с ним, признание способности родителей к овладению умением проводить игровые сессии со своими детьми и, наконец, предпочтение обуча­ющей модели во взаимоотношениях с родителями и деть­ми, так как, признавая наличие биологически обусловлен­ных проблем, специалисты в области терапии ДРО рас­сматривают социальные, эмоциональные и поведенческие трудности детей как социально обусловленные проблемы, возникающие преимущественно из-за недостатка знаний и умений.*

*Таким образом, игровая терапия имеет долгую историю и существует в разнообразных формах. На данном этапе про­должают существовать и развиваться разнообразные виды ак­тивной и пассивной игровой терапии. Одновременно сохра­няет статус самостоятельного направления недирективная игротерапия, включившая в себя терапию отношениями.*

*Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она является для них средством коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в игре они чувствуют себя более комфортно. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого; она предоставляет в распоряжение ребенка символы, которые заменяют ему слова. Жизненный опыт ребенка гораздо больше, чем то, что он может выразить словами, поэтому он использует игру, чтобы выразить и ассими­лировать то, что переживает.*

*В то же время игра для ребенка — это и одна из форм «само­терапии», благодаря которой могут быть отреагированы различ­ные конфликты и проблемы. В относительно безопасной игро­вой ситуации ребенок позволяет себе опробовать различные спо­собы поведения. В восприятии ребенка игра очень далека от того легкомысленного, увеселительного времяпрепровождения, ка­ким ее обычно считают взрослые.*

*Большинство игр отличает следующие черты (С.А. Шмаков):*

*• свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса дея­тельности, а не только от результата (процедурное удовольствие);*

*• творческий, в значительной мере импровизационный, ак­тивный характер этой деятельности («поле творчества»);*

*• эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция («эмоциональное напряжение»);*

*• наличие прямых или косвенных правил, отражающих содер­жание игры, логическую и временную последовательность ее раз­вития.*

*По мнению С.А. Шмакова, как феномен педагогической куль­туры игра выполняет следующие важные функции:*

*• Функция социализации. Игра — есть сильнейшее средство включения ребенка в систе­му общественных отношений, усвоения им богатств культуры.*

*• Функция межнациональной коммуникации. Игра позволяет ребенку усваивать общечеловеческие ценнос­ти, культуру представителей разных национальностей, посколь­ку «игры национальны и в то же время интернациональны, меж­национальны, общечеловечны».*

*• Функция самореализации ребенка в игре как «полигоне че­ловеческой практики». Игра позволяет, с одной стороны, построить и проверить про­ект снятия конкретных жизненных затруднений в практике ре­бенка, с другой — выявить недостатки опыта.*

*•Коммуникативная функция игры ярко иллюстрирует тот факт, что игра — деятельность коммуникативная, позволяющая ребен­ку войти в реальный контекст сложнейших человеческих комму­никаций.*

*• Диагностическая функция игры предоставляет возможность педагогу диагностировать различные проявления ребенка (интел­лектуальные, творческие, эмоциональные и др.). В то же время игра — «поле самовыражения», в котором ребенок проверяет свои силы, возможности в свободных действиях, самовыражает и са­моутверждает себя.*

*•Терапевтическая функция игры заключается в использовании игры как средства преодоления различных трудностей, возника­ющих у ребенка в поведении, общении, учении. «Эффект игровой терапии определяется практикой новых со­циальных отношений, которые ребенок получает в ролевой игре. Именно практика новых реальных отношений, в которые роле­вая игра ставит ребенка как со взрослым, так и со сверстниками, отношений свободы и сотрудничества, взамен отношений при­нуждения и агрессии, приводит в конце концов к терапевтичес­кому эффекту».*

*•Функция коррекции — есть внесение позитивных измене­ний, дополнений в структуру личностных показателей ребенка. В игре этот процесс происходит естественно, мягко.*

*• Развлекательная функция игры, пожалуй, одна из основных ее функций.*

*Диагностическая функция игры заключа­ется в раскрытии переживаний ребенка, особенностей его ха­рактера и отношений к значимым людям. Игра как естественный эксперимент выявляет некоторые скрытые симптомы, защитные установки, конфликты и способы их разрешения.*

*Коррекционная функция состоит в возможнос­ти эмоционального и моторного самовыражения ребенка, осознания и отреагирования им страхов, агрессии, психомоторного возбуждения и фантазий.*

*Обучающая функ­ция заключается в формировании навыков грамотного обще­ния, перестройки отношений с близкими людьми.*

***Ролевые игры****строятся на представлении о ролевом развитии человека. Под ролью понимается некая функция, выполняемая ин­дивидом в той или иной ситуации, в присутствии других людей. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья не­обходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность — неуме­ние принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности — неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Ролевые игры предполагают принятие ребенком ролей, раз­личных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противо­положных обычным; проигрывание своей роли в гротескном вари­анте.*

*Ролевые игры можно разделить на три группы: ролевую гим­настику (ролевые действия и ролевые образы), психодраму, роле­вые ситуации. Для младших школьников чаще ис­пользуются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цып­ленка и т.п.), сказочных персонажей (Кащея Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана Царевича и т.п.), социальных и се­мейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушки и т.п.), неоду­шевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т.п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.*

*Психодрама может быть построена на разыгрывании расправы с пугающими объектами. При этом используется либо смена ролей — ребенок играет поочередно роли нападающего и объекта нападения, либо создание ситуации подвига и подключение эмоционального сопереживания тому, кого обидели. Кроме того, драматизировать­ся, или «оживляться», могут мысленные картинки, составленные детьми, или терапевтические сказки, предложенные ведущим. Ин­тересны и эффективны пальчиковые драматизации — разыгрыва­ние пальцами этюдов или сказок.*

*В ролевых играх учащиеся младших классов сталкиваются с ситуациями, типичными для реальной жизни. В заданных условиях они учатся общению, у них формируются более гибкие коммуникативные навыки.*

*Всякая роле­вая игра содержит в себе скрытое правило и что развитие ро­левых игр идет от игр с развернутой игровой ситуацией и скры­тыми правилами к играм с открытым правилом и скрытыми за ним ролями. Выготский Л. С. пишет, что в игре «ребенок плачет, как пациент,…. и радуется, как играю­щий» и что в игре ежеминутно происходит отказ ребенка от мимолетных желаний в пользу выполнения взятой на себя роли.*

*Все приведенные факты с достаточной убедительностью свидетельствуют, что в игре происходит существенная пере­стройка поведения ребенка — оно становится произвольным. Под произвольным поведением мы будем понимать поведение, осуществляющееся в соответствии с образцом (независимо от того, дан ли он в форме действий другого человека или в форме уже выделившегося правила) и контролируемое путем сопос­тавления с этим образцом как эталоном.*

***Психогимнастические игры***разработаны на основе теоретических:положений социально-психологического тренинга о необходимости особым образом организовывать среду, в которой возможны пред­намеренные изменения, касающиеся групп в целом или отдельных ее участников. В психогимнастических играх у детей формируется положительное отношение к своему имени, своим личностным ка­чествам, правам и обязанностям и т.д.

**Коммуникативные игры**делятся на три группы:

1) направлены на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его; достоинства и проявлять положительное отношение к нему;

2) способствуют углублению сферы общения;

3) обучают умению со­трудничать.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности,**для младших школьников особенно важны. Чтобы это качество развивалось у детей осознанно, занятия начинаются с освоения таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**Телесно ориентированные игры.**Основаны на общеизвестном тезисе о взаимосвязи и взаимовлиянии тела и психики. Историчес­ки их появление связано с работами В. Райха. Нам представляется, в школе наиболее эффективны упражнения, опираю­щиеся на биоэнергетику А. Лоуэна, ученика и преемника В. Райха. Важнейшие понятия телесной терапии — это «энергия», т.е. жиз­ненная энергия человека, и «мышечная броня» — постоянное на­пряжение в мышцах, возникающее вследствие привычного систе­матического подавления определенных чувств.

Отношение между педагогом и ребенком с первого же этапа должны строиться на атмосфере доброжелательности, оптимизма, непосредственности, искренности и доверия. В то же время важно педагогу соблюсти меру и не освобождать ребенка от ответственности за свое поведение, агрессивные реакции, непослушание или невыполнение порученных заданий. Педагог должен соизмерять свои требования с личностными возможностями ребенка и социальными условиями его жизни. В возрасте от 6 – 11 лет наиболее легко устанавливается контакт с детьми, у детей младшего школьного возраста все еще сильны свойственные этому возрастному периоду механизмы внушаемости и идентификации.

Таким образом, игра — это вид деятельности в условиях ситуаций, направлен­ных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Большинство игр отличает следующие черты :

• свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса дея­тельности, а не только от результата (процедурное удовольствие);

• творческий, в значительной мере импровизационный, ак­тивный характер этой деятельности («поле творчества»);

• эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция («эмоциональное напряжение»);

• наличие прямых или косвенных правил, отражающих содер­жание игры, логическую и временную последовательность ее раз­вития.

Игровая технологияоснована на естественной потребнос­ти детей, которая дает ребенку необходимый жизненный опыт и развивает его психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения, также эмоциональное развитие детей. Мы же в данном пособии предлагаем вашему вниманию для примера коррекционную работу по снижению уровня агрессивности младших школьников посредством данного метода.

Примеры игр, применяемых в начальной школе.

**ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК**

**1 этап. Ориентировочно-диагностический.**

**Упражнение «Назови свое имя»**

*Инструкция:* «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу.

После проведения упражнения можно провести обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что ты ценишь в себе?
* Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

*Информация для ведущего.* Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, ведущему важно вовремя поддерживать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

**Упражнение «Паутина»**

Для прочувствованию сплоченности группы.

*Материал* – клубок ниток.

*Инструкция*: «Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и рассказать о себе».

Эту игру начинает ведущий. Он берет клубок ниток и сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребенку, сидящему напротив: («договориться» глазами) «Если хочешь, ты можешь назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все дети оказываются в «паутине».

Поговорите с детьми на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как вы думает, почему мы составили такую паутину?
* Что нам помогло создать такую мощную паутину?

После обсуждения паутина распутывается: каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к ведущему.

В процессе распутывания нить может запутаться. Такую ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже «тесно связаны между собой».

**Вопросы для обсуждения:**

* Все ли высказались?
* Что почувствовали?
* Чьи рассказы заинтересовали?
* Трудно ли было говорить о себе?
* Кто в группе вызвал любопытство?

**Упражнение «Какой он?»**

Может использоваться для активизации участников, и как заключительное: позволяет стимулировать эмоции.

Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

**Упражнение «20 Я»**

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия (является диагностическим).

Каждому члену группы дается фломастер и бумага.

*Инструкция:* «Двадцать раз ответить на вопрос «Кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения Я - … если вы уже закончили, приколите листок бумаги на видное место на груди. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы, и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и только читайте, что написано на листке у остальных. Когда я скомандую «стоп» вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и рассказать друг другу о своих ответах».

*Возможный вариант*: «Можете не показывать свой список всем. Но давайте прочитать свой список тому, кому захотите».

**Упражнение «Имя и движение»**

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность в группе, задействовав свое тело, дает возможность представить себя группе необычным способом.

*Инструкция*: «встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, сделает шаг вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-то позу, т.е. представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет – раз, два, три! – все вместе повторим его имя и движение»

Можно продолжить упражнение – сделать еще круг, но «изображать» уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть!»

**Упражнение «Волшебная рука»**

*Инструкция:* «На листе обводим свою руку. На пальчиках пишем свои хорошие качества, а на ладошке - то, что ты хотел бы изменить».

**Обсуждение (рефлексия):**

* Когда тебе было трудно говорить о себе: при поиске положительных качеств или отрицательных качеств?

**Упражнение «Назови сове имя - 2»**

Это упражнение проводится так же, как и упражнение «Назови свое имя»; только каждый последующий участник называет имя и качества предыдущего участника. Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество (то, что хотел бы в себе изменить или развить).

**Вопросы для обсуждения:**

* Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие?
* Трудно ли было назвать свое отрицательное качество?

**Диагностика** – как воспринимает себя ребенок, как воспринимает его группа.

**Упражнение «Доброта»**

Это упражнение способствует развитию доверия, сплоченности группы и может быть хорошим в начале работы, т.к. здесь есть обращение к чувствам.

*Инструкция:* «В каждом из нас, в той или иной степени, развить чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться. Вы самостоятельно выберете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким, конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

**Игра «Притча про Ворону и Павлина».**

В парке дворца на ветке апельсинового дерева опустилась черная Ворона. По зеленому газону важно прохаживался Павлин. Ворона прокаркала:

-Как можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Посмотрите, он выступает так важно, можно подумать это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой хвост, как будто он лиса.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем, грустно улыбаясь, сказал:

-Я думаю, что твои слова не соответствуют действительности. Ты говоришь, что я важничаю, потому что прямо держу голову, так что перья мои топорщатся и переливаются на солнце. Я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня очень огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты не замечаешь. Ворона, задумайся над этим! То, что называешь ужасным, людям очень нравится во мне!

**2 ОСНОВНОЙ ЭТАП. Изучение первичных и вторичных способностей личности.**

**Упражнение «Паровозики»**

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» – идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» – передает управление, «машинист» – управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли «паровоза», который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можешь доверять «машинисту» и «вагону». Как это было – быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

**Упражнение «Тростинка на ветру»**

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

*Инструкция:* «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что участники, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре пережил удивительное ощущение. Кто из вас хотел бы первым встать по середине? Становись в центр, ноги поставь на вместе, держись прямо. Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения ребенок должен поделится своими переживаниями.

Затем другие становятся в центре круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как ты себя чувствовал в центре круга?
* Мог ли ты доверять кругу?
* Кого ты опасался?
* Что для тебя было самым трудным?
* Пробовал ли ты закрывать глаза?
* Что ты чувствовал, когда был частью круга?
* Было ли тебе трудно удерживать других?
* Хорошо ли вы все справились со своей задачей вместе?

Модификация упражнения – «Поддержка» – выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнера. По желанию падающего, можно изменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

**Упражнение «Терпение»**

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача – ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго не подходили, терпеть и не открывать глаза.

**Вопросы для обсуждения:**

* Трудно ли было не открывать глаза?
* Подглядывал ли?
* Был ли терпеливым?

**Игра «Город Лжецов и Город Правдивцев»**

Группа разбивается на 3-4 подгруппы. Одна подгруппа будет жителями города лжецов, другая жителями города – правдивцев.

И одна, две подгруппы будут отгадывающими участниками, они выходят из комнаты. Жители городов договариваются, где расположен их город, как он выглядит, веселый он или грустный, ленивый или трудолюбивый, чем живет, т.е. кто его жители – землевладельцы, скотоводы и т.д. Затем приглашаются отгадывающие. Они должны понять, с жителями какого города они разговаривают. Для этого участники третьей группы могут задавать любые вопросы, надо только помнить, что жители города лжецов будут все время лгать, а жители города правдивцев – отвечать только правду.

**Вопросы:**

* Как ты догадался, что это город лжецов (правдивцев)?
* Легко ли было говорить все время правду (ложь)?
* Что ты чувствовал?

**Упражнение «Узкий мост»**

На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба они торопятся.

Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один другого столкнет. Проводится обсуждение.

**Упражнение «Бег сороконожек»**

*Инструкция*: «Всаньте по росту, начиная с самого высокого. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой рукой, а свою левую руку тоже просовывает между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Итак, получилась целая цепочка. Теперь надо очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате».

**Вопросы:**

* Легко или трудно было передвигаться всем вместе?
* Что помогло (помешало) выполнить упражнение?
* Ведущий акцентирует внимание на взаимосвязи и медленность выполнения упражнения.
* Можно после упражнения обсудить ситуацию: «Почему сороконожка опоздала на урок?»

**3 ЭТАП. Целостная картина своей личности.**

**Упражнение «Волшебная рука – 2»**

Каждый участник на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом (фломастером). На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются оп кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

**Обсуждение:**

* Что нового ты узнал о себе?

Акцент обсуждения ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

**Игра «Коллаж»**

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто Я?» И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который отвечал бы на этот вопрос.

**Вариант:** Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем, чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости».

Коллаж можно использовать со всеми детьми, но он лучше проходит со старшими подростками. Из иллюстраций, картинок подросток может выбрать те готовые формы, которые удовлетворяют его эстетическим запросам. Старшие подростки кроме того, могут использовать материал богаче и разнообразнее по содержанию, и объединять его единым оригинальным замыслом, в отличие от младших или интеллектуально сниженных детей.