

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: ПРЕОДОЛЕВАЕМ КРИЗИС В ИГРАХ

Игра как ресурс психосоциальной поддержки

Игра – это феномен, который возникает в раннем детском возрасте и остается с нами на всю жизнь, и если нам повезло, игра становится пространством, где встречается ребенок и взрослый, чтобы внешний опыт стал внутренним.

Как и мы, наши игры меняются, отражая возраст, способность развиваться и культурный контекст. Голландский историк Й. Хейзинга рассматривал игру как проявление культуры и предполагал, что именно в ней кроются истоки культуры. Но, прежде всего, игра – это существенная составная часть детства. Игра – это способ детей осмысливать свой мир. Любое развитие творческих способностей, любое познание мира и наше существование в культуре начинается с игры. По мнению Д.В. Винникотта игру можно считать основным качеством жизненного процесса в широком смысле слова.

Играя, ребенок выражает себя, свои надежды и желания. И там, где места, времени и понимания достаточно, свободная игра приобретает целительную силу. Ребенок, находящийся в кризисной ситуации, в ситуации угрожающей его безопасности, переживающий сложные чувства, будет искать ресурсы в естественной для него деятельности – в игре. Игра одновременно защищает ребенка от сложной для понимания реальности и в то же время дает пространство для проживания и овладения реальностью, особенно теми ее аспектами, которые являются разрушительными для его души.

Игровые фантазии детей являются результатом психической переработки переживаний, поэтому они не всегда поняты непосредственно, их нужно рассматривать в контексте личной истории ребенка и его семьи и пережитого опыта.

Психосоциальная поддержка детям невозможна без детской игры. Игра является основным ресурсом и основой поддержки. Учитывая особенности психосоциальной поддержки во время социальных потрясений (помощь необходима большому количеству людей, помощь опирается на здоровые ресурсы, должна быть интегрирована в общее пространство обучения детей и т.д.), мы можем предложить специальные игры, направленные на обработку опыта и активизацию ресурсов для преодоления кризиса. В методическом пособии предложены игры, структурированные следующим образом:

- ✓ знакомство и создание пространства сотрудничества, что позволяет активизировать ресурсы в отношениях, дружбе и взаимопомощи;
- ✓ осознание, понимание и безопасное выражение чувств;
- ✓ снятие эмоционального и телесного напряжения через физические игры;
- ✓ активизация воображения.

Кроме того, важно соблюдать четко-определенные правила проведения игровых занятий. К ним относятся четко определенные временные сроки, которые не должны нарушаться, точно определенный день недели, стабильность и регулярность занятий. Также важны правила принятые всеми детьми во время самого занятия. Это могут быть:

- не подшучивать друг над другом;

- каждый имеет право на свое мнение, отличное от других;
- никто не должен говорить, если он не хочет;
- запрет на физическое насилие;
- правило конфиденциальности.

Созданные вместе с детьми правила обеспечивают безопасность игрового пространства. Безопасное игровое пространство становится при этом “образным пространством”, в котором ребенок развивается и преодолевает трудности между фантазией и реальностью.

Успеха и удовольствия от совместной игры, Оксана Залесская

Раздел 1. Игры, направленные на установление контакта, облегчение самопрезентации и формирования уверенности в общении.

1. «Мои любимые»

Цель: освоение коммуникативных умений, самораскрытия членов группы.

Материалы: заранее подготовленный бланк, ручка

Описание: детям предлагается написать и рассказать о том, что они любят. Для этого каждому дается бланк для письменных ответов, затем в микро группах по 2 -3 человека дети рассказывают и обсуждают описанное.

На свете есть то, что любите только вы. Вот здесь вы можете вписать словами или нарисовать все самое любимое.

Бланк

Что я больше всего люблю?

Мое любимое время года _____

Мое любимое животное _____

Место, где я люблю бывать больше всего на свете _____

Мой лучший друг _____

Мой любимый вид спорта _____

Моя любимая книга _____

Мое любимое занятие _____

Мой любимый фильм _____

Моя любимая телепередача _____

Моя любимая одежда _____

Моя любимая музыка _____

Моя любимая песенка _____

Моя любимая игра _____

Мой любимый цвет _____

Мой любимый звук _____

Моя любимая игрушка _____

Мое любимое блюдо _____

Мой любимый запах _____

Когда прозвонит колокольчик, остановитесь, если кто-то не закончил, продолжите дома и вклейте в свой альбом. А теперь объединитесь в группы по три человека и поделитесь своими записями, расскажите о том, что вы любите больше всего своим друзьям.

2. «Мой портрет и любимое имя»

Цель: эмоциональное раскрепощение самораскрытие членов группы.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, бейдж

Описание: детям предлагается вспомнить как по-разному называют их окружающие, как называют их мама, друзья. Затем детям предлагается выбрать самое любимое имя и записать его на бейдже. После выполнения первого задания, детям предлагается нарисовать себя, свой портрет.

Инструкция: «У каждого человека есть свое имя, хотя некоторые из них повторяются. Наверное, в вашем классе и дворе есть мальчики и девочки, у которых одинаковые имена. Вы, я думаю, замечали, что вас называют по-разному, меняют ваше имя. Подумайте над этим и вспомните все те имена, которыми вас называют, найдите то имя, которое больше всего вам нравится, и запишите его на бейдже. Записали? А теперь нарисуйте свой портрет».

3. «Я — хвалюсь»

Цель: развитие у детей интереса к себе, повышение самопринятия, осознание себя и другого как уникальных людей.

Описание: детям предлагается назвать по 2 -3 дела, которые они могут делать лучше других.

Инструкция: «Каждый человек умеет делать что - то лучше других. Но не редко окружающие люди даже не знают об этом. Сейчас мы с вами сделаем большой круг, где можно будет каждому рассказать о тех делах, которые он умеет выполнять лучше всех (2 - 3 дела). Внимательно слушайте друг друга и вы увидите как много мы все вместе умеем»

4. «Это — Я»

Цель: посмотреть на себя со стороны, развитие умения выражения себя в движении.

Описание: дети образуют большой круг. По очереди, каждый выходит в центр и называет свое имя. Затем возвращается на свое место. Группа повторяет его имя, манеру двигаться и говорить, идя в центр круга. Человек, чье имя называется, наблюдает за этим процессом со стороны. Начинать упражнение лучше самому ведущему.

Инструкция: «Сейчас мы с вами, ребята, встанем в большой круг и поиграем. По очереди, каждый выходит в центр круга и называет свое имя. Затем возвращается на свое место. А мы все вместе повторяем его имя, манеру двигаться и говорить. Итак, начнем. Я буду первым»

5. «Наши имена уникальны»

Цель: организовать знакомство друг с другом, повышение самооценки, позитивное самопринятие.

Материалы: картонные карточки, ленты, цветные карандаши.

Описание: сначала проводится беседа об именах, о их уникальности и значимости, потом каждому ребенку дается картонная карточка, предлагается на одной стороне нарисовать «счастье», а на другой написать свое имя. Потом каждого просят рассказать о своем рисунке, представить его. После завершения, к карточкам предлагается прикрепить ленту и повесить на шею.

Инструкция: «имена это что-то особое для каждого из нас, они показывают, что мы особые, неповторимые. Даже если у других такие же имена, мы все равно уникальны. Ведь мы можем и говорить как другие и делать как другие, но всегда останемся сами собой. Даже близнецы остаются непохожими. Расскажите, что родители говорили вам про ваше имя, почему они его выбрали. А теперь нарисуйте на карточках с одной стороны рисунок - «счастье». Расскажите о том, что получилось. На обратной стороне напишите имя и оденьте карточку на себя» (прикрепить к карточкам ленты, чтобы носить на шее).

6. «Игра с именами»

Цель: запомнить имена участников. Способствовать самоутверждению и устранению чувства неловкости.

Материалы: парашют

Описание: игроки держат парашют на средней высоте. Ведущий спрашивает: «Где находится (и называет имя одного из участников). Участник пробегает под парашютом и выходит с другой стороны, произнося «Я здесь». После этого возвращается назад.

Инструкция: «будем тренировать мою память, я буду спрашивать: «Где находится Ваня?», Ваня сразу пробегает под парашютом и говорит «Я здесь!» и возвращается назад. И так пока я не вспомню все ваши имена».

7. «Волшебный шар»

Цель: самопрезентация, возможность рассказать о себе, и узнать о другом.

Материалы: мяч

Описание: детям предлагается рассказать что-то о себе, о том, что любишь, о своем хобби и т.д. Для того чтобы игра происходила более непринужденно, можно предложить детям метафору волшебного шара — передавать какой-нибудь мяч или шар по кругу, и тот, у кого шар, говорит о себе, так как шар дает ему силу и уверенность.

Инструкция: «Давайте познакомимся и расскажем что-нибудь о себе. Чтобы нам было проще, мы используем волшебный шар. Кто возьмет его в руки может сказать о себе что-нибудь, шар дает уверенность и безопасность».

8. «Приветствие»

Цель: установление эмоционального контакта, создание эмоционального комфорта.

Описание: Участникам предлагается поздороваться разными способами. Ведущий показывает три способа, участники здороваются, используя каждый из них.

1 способ - рукопожатие

2 способ - прикоснуться носами (эскимосский способ приветствия)

3 способ - объятия

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем здороваться, но здороваться по-разному. Сначала давайте пожмем друг другу руки. Постарайтесь подойти к каждому. Хорошо! А теперь «поздороваемся» носами, я покажу как. Вот так. Понятно, начали. Хорошо! И в заключение давайте крепко обнимем друг друга».

9. «Паутинка»

Цель: углубление знакомства детей, формирование чувства общности, поддержки друг друга.

Материалы: клубок ниток

Описание: у ведущего клубок ниток. Он предлагает каждому сказать что-нибудь о себе (о любимой игрушке, животном, настроении и т. д.). Ведущий первым говорит о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребенку, сидящему напротив. Таким образом, клубок передается дальше, пока все дети не расскажут о себе. После этого нужно распустить «паутинку». Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и обозначая самое важное, что запомнилось о человеке.

Инструкция: «Я бросаю тебе клубочек, расскажи нам что-нибудь о себе, а если ты не хочешь пока говорить, то просто возьми нить в руку, назови свое имя, а клубок передай другому. После того как мы создадим паутинку, мы ее распутаем в обратном порядке, каждый будет кидать клубок обратно, называя имя того кому бросает клубок и самое главное, что запомнил об этом человеке».

10. Игра «База»

Цель: развитие доверия в группе, углубление знакомства.

Описание: «один человек будет «Базой», он будет ходить в центре комнаты с открытыми глазами, все остальные участники группы закроют глаза и будут двигаться к центру комнаты, если они наталкиваются друг друга, они говорят «привет» друг другу, жмут руку, и двигаются дальше с закрытыми глазами. Если участник натыкается на «Базу», он ему не ответят «привет», тогда нужно открыть глаза, сделать цепь и идти вдвоем с открытыми глазами, игра заканчивается, когда все открыли глаза и сделали общую цепь.

Инструкция: «каждый день начинается с приветствия и вы тоже будете здороваться, но особым образом — с закрытыми глазами. Когда все закроют глаза, я выберу одного из вас, кто будет Базой. Он может ходить с открытыми глазами. Для этого я дотронусь до него. Теперь все двигайтесь к середине комнаты. Если вы наткнетесь на другого человека, нужно пожать ему руку, сказать «привет», сбросить руку и идти дальше. Тот, кто открыл глаза, двигается молча и не отвечает на приветствия и не отпускает руку поздоровавшихся участников. Присоединиться к цепи можно только в конце. Игра закончится, когда у всех будут открыты глаза. Нельзя подсказывать и касаться других в непозволительных местах».

11. «Здравствуйте!»

Цель: узнать и запомнить имена всех участников группы.

Описание: участники становятся в круг. Один из участников обходит круг и хлопает по плечу другого участника. Участник, до которого дотронулись также обходит круг, но в обратном направлении, пока не встретится с первым участником. Они три раза здороваются, называют свое имя и продолжают путь по кругу в обратном направлении, бегом до свободного места. Тот, который остается без свободного места снова обходит круг. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из группы не примет участия, по крайней мере, хоть один раз.

Инструкция: «давайте встанем в круг, один из нас, например, Ваня обходит круг и хлопает по плечу кого захочет, тот кого дотронулись, обходит круг с другой стороны пока не встретится с Ваней, они здороваются, называют свое имя и бегут в обратном направлении до свободного места. Тот, кто не успел, обходит круг еще раз и выбирает нового участника».

12. «Инициалы качеств»

Цель: дать возможность узнать имена участников и создать приятную обстановку.

Описание: каждый произносит свое имя и два положительных качества, которые его характеризуют, название которых начинается с тех же букв как имя и фамилия. Каждый высказывается, когда подходит его очередь, не торопясь, чтобы дать возможность остальным запомнить его имя.

Инструкция: «сейчас мы познакомимся, узнаем имена друг друга и самые важные качества, которые нас характеризуют. Попробуйте, подобрать качества характера,

которые вам подходят и начинаются на те же буквы, что ваши имя и фамилия. Например, Петр Антонов – приятный и активный. Ну что, начинаем!»

13. «Мы в домике»

Цель: Скоординировать движения, создать доброжелательную атмосферу контакта и сотрудничества, усилить ощущение группы, чувства безопасности и защищенности.

Материалы: парашют

Описание: игроки опускают парашют на пол, считают до 3 и поднимают руки, после чего делают шаг вперед. Затем опускают парашют за спину и участники садятся на корточки. Таким образом образовывается домик. Будучи внутри, можно договориться балансировать по диаметрально противоположным точкам, формируя балансир либо попробовать пофантазировать о том какой наш совместный дом, сколько этажей, из какого материала, какого цвета, и т.д.

Инструкция: встаньте в круг, возьмите за край парашюта, опустите его на пол по команде одновременно поднимите его высоко вверх, затем сделайте шаг вперед, присядьте на корточки и опустите парашют за спину, чтобы получился домик, а теперь можем прикрыть глаза и пофантазировать какой у нас получился дом».

14. «Замены»

Цель: развить сотрудничество, способствовать командной сплоченности.

Материалы: парашют

Описание: участники оставляют парашют на земле. Ведущий считает до 3 и все участники надувают парашют. Между тем ведущий называет условие: «Те, у кого голубые глаза меняются местами с теми, у кого есть часы». Все те, кто отвечают данному описанию меняются местами, проходя под парашютом, в то время как он поддерживается другими участниками, которые не подходят под данное описание, после того как аниматор называет еще несколько условий, он предоставляет возможность игрокам называть те условия, которые они хотят.

Инструкция: «сейчас мы немного подвигаемся, как только я досчитаю до трех, поднимите парашют вверх, я буду говорить различные условия, по которым вам нужно поменяться местами, например, «Те, у кого голубые глаза меняются местами с теми, у кого есть часы». Играть будем динамично, будьте внимательны!».

15. «Огурцы, морковь и помидоры»

Цель: Способствовать развитию командного духа, усиливать значимость контакта и социальных отношений

Материалы: парашют

Описание: игроки делятся на 3 команды: на «огурцы», «морковь», и «помидоры» устраиваясь вокруг парашюта, который они поднимают на уровень талии. Когда называют одну из команд, все, кто является частью данной команды бегут вокруг парашюта.

Ведущий указывает направление. Когда они приближаются к исходному месту, остальные группы надувают парашют, а те, кто бежали, заходят под парашют, обнимаются и выкрикивают название команды. Возвращаются на свое место и игра продолжается.

Инструкция: «поделитесь на три команды, у нас будут команды: «огурцы», «морковь», «помидоры». Как только я назову одну из команд, она бежит вокруг парашюта, мы тем временем все вместе поднимаем парашют, когда они пробегут круг и забегают под парашют, обнимаются и выкрикивают название команды. Потом возвращаются на место. Игра продолжается и уже бежит следующая команда, которую я назову».

Раздел 2. Учимся осознавать и безопасно проявлять свои ощущения и чувства

1. «Отгадай настроение»

Цель: научиться различать чувства и мысли людей по выражению лица.

Материалы: набор карточек с изображением персонажей с различным эмоциональным выражением лица.

Описание: участникам предлагается рассмотреть различные картинки, на которых персонажи изображены с различным эмоциональным выражением лица. Предлагается определить, что за чувство выражают персонажи на картинках. За тем каждому ребенку выдается карточка с определенным «настроением», ему нужно отгадать какую эмоцию отражает персонаж на картинке и затем сыграть его: показать через мимику, жесты. Остальные участники должны отгадать то настроение, которое передает ребенок.

Инструкция: «сейчас я покажу вам картинки, на которых изображены персонажи с различным настроением. Давайте попробуем отгадать, что это за настроения и назовем их. Хорошо, а теперь я каждому дам карточку, внимательно посмотрите на свою карточку, определите какое настроение показано, и никому не показывая, подумайте как вы изобразите это настроение через мимику и жесты. Ну что ж, начнем. Отгадайте какое настроение показываю я. А теперь вы».

2. «Зеркало»

Цель: освоение средств выражения чувств, умение чувствовать настроение другого.

Описание: участники создают группы по два человека, по очереди каждый из них берет роль «зеркала», в котором отражаются эмоции и чувства второго.

Инструкция: «сейчас мы поиграем в игру «Зеркало». Разбейтесь на пары, встаньте друг против друга. Один из вас будет «зеркалом», другой должен показывать различные эмоции и чувства. Тот, кто играет «зеркало» точно повторяет движения партнера».

3. «Передай улыбку по кругу»

Цель: эмоциональное раскрепощение, сплочение группы.

Описание: участники встают в круг, берутся за руки. Ведущий начинает по часовой стрелке, поворачиваясь к соседу со словами «Я дарю тебе свою улыбку», улыбается. Следующий повторяет тоже самое дальше.

Инструкция: «Сейчас ребята давайте встанем в большой и дружный круг и возьмемся за руки. Так, отлично! А теперь я начну, а вы продолжайте по кругу. Нужно от всей души улыбнуться соседу слева и сказать ему «Я дарю тебе свою улыбку». «Начинаем!»

4. «Нарисуй свое настроение»

Цель: Научиться выражать свои эмоции через рисунок.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, кисточки, акварель или гуашь, стаканчики с водой.

Описание: участникам предлагается с помощью листа бумаги, карандашей или красок выразить свое настроение, т.е. нарисовать его.

Инструкция: «Сегодня, ребята, у нас необычный день и необычное задание. Сейчас мы будем рисовать ... свое настроение. Делали ли вы это раньше? У вас есть возможность попробовать, возьмите листы бумаги нужные карандаши, краски, попытайтесь определить свое настроение и начинайте».

5. «Краски»

Цель: развивать умение выражать свое настроение и чувствовать состояние другого.

Описание: Вместе с участниками решается какой цвет соответствует определенному настроению. После того как определены цвета (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, черный, белый) начинается основное упражнение. Упражнение проходит в виде ролевой игры. Ведущий раздает роли:

- * покупатель;
- * продавец;
- * краски - все остальные дети, которым предлагается с помощью мимики изобразить заданный или выбранный цвет.

Приходит покупатель, стучится.

Продавец: «Кто там?»

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За ... (называет краску. Покупатель должен постараться по настроению, которое изображает ребенок, определить заданный цвет). Если покупатель ошибается, то становится краской.

Инструкция: «Ребята сейчас мы с вами каждому настроению подберем определенный цвет. Итак, к какому настроению подойдет красный цвет? (оранжевый, и т. д.). Хорошо! А теперь поиграем в игру «краски». Я раздам роли. (Дальше по описанию).

6. «Маленький художник»

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

Описание: один из участников «художник». Он задумал нарисовать портрет друга. Он внимательно смотрит, выбирает «натуру», затем поворачивается спиной к ребятам и начинает «рисовать», т. е. дает словесный портрет. остальные должны определить, кто был его моделью.

Инструкция: «Эта игра называется «Маленький художник». Сейчас мы выберем художника. Я отвернусь, а вы передавайте колокольчик по кругу, как только я скажу «стоп» - остановитесь и тот у кого оказался колокольчик будет художником. Так, художник у нас есть. Теперь твоя задача внимательно посмотреть на всех и выбрать того, чей портрет ты хотел бы нарисовать. Но портрет ты будешь рисовать не красками, а словами, т. е. тебе нужно описать этого человека так, что бы мы его узнали. Понятно? Теперь повернись к нам спиной и начинай описывать!»

7. «Поделись настроением»

Цель: развитие умения чувствовать другого человека.

Описание: участники встают в круг и держат друг друга за руки. После звучания колокольчика каждый рассказывает о своем настроении, остальные пытаются почувствовать это настроение.

Инструкция: «Сейчас ребята мы будем с вами делиться своим настроением. Встаньте в круг, возьмитесь за руки и после звучания колокольчика начнем по очереди рассказывать о своем настроении. Попробуйте рассказывать красочно, полно, чтобы мы могли почувствовать настроение каждого».

8. «Ссора»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения учитывать позицию другого.

Описание: Дети разбиваются на пары. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают ногами, руки на поясе или за спиной. Затем помирились повернувшись друг к другу лицом. Берутся за руки, улыбаются, обнимаются.

Инструкция: Разбейтесь на пары ребята, встаньте спинами друг к другу. Теперь притопывайте ногами, руки держите на поясе или за спиной. Когда прозвонит колокольчик, повернитесь друг к другу лицом, померитесь, улыбнитесь, обнимите друг друга.

9. «Вежливые слова»

Цель: развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям.

Описание: игра проводится в кругу с мячом. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется. Преподаватель предлагает называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). В конце упражнения обсуждается то, какие чувства вызывают вежливые слова.

Инструкция: «Давайте встанем в круг, возьмем мяч и поиграем! Будем бросать мяч друг другу, у кого оказался мяч, тот должен называть вежливое слово. Хорошо! А теперь попробуем называть слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). Ну что ж, поиграли, а теперь давайте обсудим и поговорим о том, какие чувства вызывают вежливые слова».

10. «Магазин вежливых слов»

Цель: развитие чувств уважения, вежливого отношения к людям.

Материалы: карточки, на которых написаны вежливые слова.

Описание: Для игры нужны карточки, на которых написаны вежливые слова благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), приветствия (здравствуйте, добрый день, доброе утро, добрый вечер), извинения (извините, простите, жаль), прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи). Ведущий расставляет карточки в определенном порядке на полках (столе). Затем карточки убираются, а дети должны по очереди расставить их по местам, навести порядок в «магазине».

Инструкция: «На полках в магазине стояли вежливые слова. Но вдруг подул ветер и все слова упали и перепутались. Надо их снова расставить по полкам. Давайте по очереди, каждый поставит по одной карточке».

11. «Комплименты»

Цель: развитие умения замечать положительные стороны другого, умение говорить комплименты.

Описание: Дети встают в два круга: один внешний другой внутренний, лицом друг к другу. Ребята внешнего круга говорят комплименты ребятам внутреннего круга, а они отвечают «Спасибо я знаю». Внешний круг движается по часовой стрелке, пока ребята внешнего круга не скажут всем комплименты. Затем, наоборот, внутренний круг говорит комплименты внешнему.

Инструкция: «Ребята, встаньте в два круга: один круг внутренний, другой внешний. Встаньте друг против друга. Сейчас, тот, кто стоит во внешнем круге говорит своему партнеру комплименты. А тот в свою очередь, отвечает «Спасибо я это знаю». По звонку внешний круг передвигается на одну позицию по часовой стрелке и уже новым ребятам произносят комплименты. И так до конца. Затем, наоборот внутренний круг говорит комплименты».

12. «Ты — хороший»

Цель: развитие умения замечать положительные стороны другого.

Описание: ребята разбиваются на пары и находят удобное место для беседы. Решают, кто будет первым. Затем в течение пяти минут один ребенок рассказывает второму о его самых лучших качествах, о его добрых делах, поступках. После звонка дети меняются и второй ребенок рассказывает первому о его хороших качествах.

Инструкция: «ребята разбейтесь на пары, сядьте друг против друга и решите, кто из вас будет первым. Итак, первый начинает, Его задача рассказать своему партнеру какие хорошие качества он заметил в нем. Затем вы должны по звонку поменяться ролями».

13. «Опиши друга»

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

Описание: Ребята разбиваются на пары. Два человека стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду другого, выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

Инструкция: «Ребята разбейтесь на пары, каждая пара по очереди выходит в круг, встает спинами друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду другого. А мы все будем решать, кто оказался точнее при описании друга»

14. «Невидимка»

Цель: раскрепощение участников группы, более полное открытие себя в глазах группы.

Описание: ребята выбирают водящего. Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников группы они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, так, как ему кажется, т. е. высказывает свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, блюдом, видом транспорта и т. д.». Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он угадывает, угадывать можно до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий водящий. Каждый, по желанию может быть водящим.

Инструкция: «сейчас мы поиграем в игру «Невидимка». Давайте выберем водящего. Водящий выходит за дверь. Теперь давайте выберем человека - невидимку. По звонку колокольчика водящий входит и спрашивает кого-нибудь из нас: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому водящий обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного человека-невидимку. Если водящему непонятно, он может задать еще подобные вопросы участникам группы. Затем водящий должен отгадать человека - невидимку. Отгадывать можно до трех раз. Итак, начнем играть».

15. «Послушаем тишину»

Цель: развитие умения слушать, тренировка наблюдательности.

Описание: участники удобно располагаются в кругу, закрывают глаза и «слушают тишину». Нужно постараться услышать как можно больше различных звуков. Затем все открывают глаза и делятся всем тем, что услышали.

Инструкция: «устройтесь поудобнее, закройте глаза и послушайте «тишину» вокруг вас, постарайтесь не разговаривать, не шуметь. Когда прозвенит колокольчик тихонько откройте глаза. И мы обсудим кто что услышал в тишине».

16. «Мои ощущения в лучах солнца»

Цель: исследование себя, самопознание, усиление внутренних ресурсов.

Материалы: подготовленный бланк на бумаге А4, с нарисованным солнцем, ручка.

Описание: участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем, внутри которого нужно нарисовать свое ощущение на данный момент.

Инструкция: «в центре круга опиши или нарисуй, как ты представляешь себе ощущение, которое в данный момент ты хотел бы испытать. Вдоль лучей напиши все, что необходимо сделать или сказать, чтобы получить это ощущение. Если нужно, добавь лучи! Итак, подумай какое ощущение тебе хотелось бы испытать прямо сейчас и приступай к работе».

17. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности в себе, самопознание.

Материалы: подготовленный бланк на бумаге А4, с нарисованным солнцем, ручка.

Описание: участникам раздаются листы бумаги с нарисованным солнцем и предлагается нарисовать свой портрет в лучах солнца.

Инструкция: «напиши свое имя или нарисуй портрет в центре солнечного круга. Затем вдоль лучей напиши все хорошее, что ты о себе знаешь. Если нужно добавь лучей!»

18. «Блокнот успехов»

Цель: повышение самооценки, усиление ресурсов.

Описание: участники делятся на группы по три человека. В группе каждый записывает в тетрадь свои успехи за неделю. Затем каждый по очереди делится успехами в группе.

Инструкция: «сейчас разделитесь на группы по три человека. Каждый из вас записывает в тетрадь все свои успехи за прошедшую неделю. Когда прозвенит колокольчик остановитесь на том, что написали и поделитесь своими успехами в группе. Рассказывайте о своих успехах, даже небольших, с гордостью!»

19. «Автобус с чувствами»

Цель: повышение эмоциональной компетенции, умение распознавать свои чувства и поддерживать другого.

Описание: с помощью метафоры автобуса, дети в непринужденной атмосфере выражают свои чувства. Ведущий предлагает создать автобус всем тем, кто испытывает определенные чувства, ребята становятся друг за другом, кладут плечи друг другу и «едут», ведущий впереди. Ведущий время от времени озвучивает разные чувства, и если людей с такими чувствами нет в автобусе, человек выходит, другие могут присоединиться. Игра заканчивается, когда каждый, хотя бы раз проедет на автобусе.

Инструкция: дети, давайте подвигаемся, мы поиграем в игру «автобус чувств». Вот автобус отъезжает, покажите угол в комнате, который будет воображаемым автобусом. Теперь все кто чувствует (радость, печаль, обиду, вину, счастье, усталость и т.д.) должны сесть в автобус. Нужно стать друг за другом и взяться за плечи, это будет наш автобус. Я встану впереди и буду вести автобус. Следующая остановка — я называю новое чувство. Кто не чувствует себя так выходит из автобуса, другие заходят».

20. «Дразнилки»

Цель: выражение агрессии социально-приемлемым способом, через игру. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Описание: дети в свободном порядке двигаются по комнате и «дразнятся», корчат друг другу разные рожицы (смешные, злые, обидные и т.д.). Важно чтобы терапевт выполнял упражнение вместе с детьми, также корчил рожицы и стимулировал к свободной игре ребят.

Инструкция: «мы сейчас поиграем в игру «Дразнилки». Игра очень простая, но иногда некоторым людям очень трудно в нее играть. Попробуем? Для этого необходимо свободно передвигаться по комнате, и, не останавливаясь, корчить друг другу рожицы, дразниться. Попробуйте по-разному».

21. «Маленькие пакости»

Цель: выражение агрессии социально-приемлемым способом, через игру. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Описание: дети в свободном порядке двигаются по комнате и устраивают друг другу «маленькие пакости» (легонько щипаются, дергают за косички, шлепают друг друга, и т.д.). Важно, чтобы терапевт выполнял это упражнение вместе с детьми.

Инструкция: «поиграем в игру «Маленькие пакости». Для этого необходимо свободно передвигаться по комнате и делать друг другу небольшие озорные пакости, например, легонько ущипнуть, пощекотать, дернуть за косичку, шлепнуть и т.д. Помните, чтобы ваши пакости были легкими и веселыми. Попробуйте быть изобретательными.

22. «Джебериш»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения понимать и учитывать позицию другого человека, безопасное проявление негативных чувств.

Описание: расскажите ребенку о чудесном языке, на котором можно сказать все, что думаешь: и плохое, и хорошее, поругаться и помириться. Этот язык называется «джебериш». И каждый очень легко может выучить его.

Инструкция: «Я знаю, что многие, когда повздорят, пытаются сдерживать свои чувства и эмоции, а некоторые наоборот говорят и делают глупости, о которых потом сожалеют. Мы сейчас попробуем способ, которым можно безопасно ругаться. Давайте попробуем выразить трудные чувства на тайном языке, на котором можно сказать все-все! И плохое,

и хорошее. А потом помириться! Этот язык очень легко выучить – просто включай фантазию! Смотри, как это делаю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Тратт! Тратт! Тратт! Дуррр! Муррр! Фуррр!».

23. «Рык дракона»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Описание: игра похожа на «джебериш». Только в качестве тайного языке используются звуки разгневанного дракона. Порычите друг на друга, чтобы «прорычать раздражение».

Инструкция: «сейчас мы с вами, как огнедышащие драконы! Поссорились. Что же нам делать? А вот что: сказать об этом. Но не так, как мы сейчас говорим, а как драконы. Давай порычим. Начинаем!».

24. «Да–нет»

Цель: устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Описание: в какой-то момент важно сопротивляться всему на свете и нам важно выразить это сопротивление, это возможно сделать, поиграв в игру «да-нет». Дети разбиваются на пары, один говорит: «Да», другой ему в ответ: «Нет». Говорят с разной интонацией, ритмом, громкостью. По сигналу дети меняются ролями.

Инструкция: «давайте попробуем классную игру. Создайте пары. В паре один участник будет говорить «Да», второй будет отвечать ему «Нет». Импровизируйте с интонацией, громкостью, ритмом. По сигналу поменяйтесь ролями. В конце обсудим ваши ощущения».

25. «Редиска и огурец»

Цель: научиться выражать агрессию социально-приемлемым способом, через игру.

Описание: можно устроить сеанс дразнилок и обзывалок. Предложите детям пообзывать необычным способом, используя названия разных овощей и фруктов.

Инструкция: «я понимаю, иногда хочется назвать кого-то плохим словом. И даже вам меня, а мне — вас. Давайте попробуем выразить наши обиды через названия овощей или фруктов. Например: «эй ты, банан! А ты — редиска! Твоя очередь говори!».

26. Игра «Волшебный дождь»

Цель: активизация воображения, возможность выразить агрессивные чувства в безопасной обстановке.

Материалы: газеты и яркие глянцевые журналы (старые номера), можно попросить детей принести из дома. Клей ПВА, двусторонний скотч, бумага А3

Описание: для игры необходимы газеты и яркие журналы. Игра состоит из трех этапов. Первый этап: ребятам предлагается взять себе несколько журналов и газет. Затем вместе с детьми необходимо решить за какое время газеты будут разорваны на мелкие кусочки (но не больше 3-4 минут). По сигналу нужно остановиться. Второй этап: также вместе с детьми определяется время и за это время можно кидаться кусочками друг в друга, подбрасывать вверх, устраивая «волшебный дождь». По сигналу нужно остановиться и перейти к третьему этапу. Опять за ограниченное время необходимо быстро собрать все кусочки в специальный пакет. На первых трех этапах желательно использовать звуковой таймер. По сигналу перейти к четвертому этапу: сделать творческую работу из получившихся кусочков, это может быть объемная аппликация, фигурка папье-маше или любая другая творческая работа.

Инструкция: «выберете себе несколько журналов и газет. Эти газеты и журналы необходимо порвать на мелкие кусочки, мы должны определить время, за которое вы сможете это сделать. Начинаем по сигналу. Это первый этап игры. ... Теперь за это же время вы можете кидаться друг в друга, слепляя из кусочков шары, разбрасывать вокруг, подбрасывать вверх. Это второй этап игры.... А теперь третий этап. За какое время вы сможете это убрать? Определили... начали, быстро собирайте все кусочки в этот пакет. А теперь давайте что-нибудь сделаем творческое из кусочков бумаги».

27. «Закончи фразу»

Цель: развитие понимания и дифференцирования чувств, понимание взаимосвязи действий и отношений с чувствами.

Материалы: игровой мячик или мягкая игрушка.

Описание: для игры нужен мяч или мягкая игрушка. Ведущий бросает мяч участнику игры и говорит начало фразы, участник должен вернуть мяч ведущему, говоря завершение фразы. Сначала все фразы придумывает взрослый ведущий, к концу игры, когда дети хорошо поймут смысл, в качестве ведущих могут быть дети. В игру можно играть много раз.

Примеры фраз: «Когда мне страшно я...», «Когда я сержусь я...», «Если меня обижают я...», «Когда на меня кричат я...», «Я чувствую злость когда...», «Мне бывает страшно когда...», «Я счастлив если...», «Я прыгаю от радости когда...», «Я грущу, когда мама...», «Я печалюсь если мои...», «Я завидую, когда...», «Я очень люблю...», «Я в ярости если...», «Мне бы хотелось чтобы мои друзья...», «Мне бы хотелось, чтобы моя мама...», «Мне бы хотелось, чтобы папа...», «Я озадачен(а) когда...», «Я расстраиваюсь если...», «Я смеюсь когда...», «Я остаюсь спокоен, даже если...», «Мне нравится когда...» и т.д.

Инструкция: Сейчас я буду бросать каждому по очереди мяч, говоря начало фразы. Тот, кому прилетел мяч, должен вернуть мне его, закончив мою фразу своим продолжением. Например, я: «Я радуюсь когда...» - человек, у которого мяч: «Мне делают подарки».

28. «Два барашка»

Цель: почувствовать «дух противоречия», «дух соперничества»

Описание: участники делятся на пары, опускаются на колени (или стоя), опираясь руками в пол друг против друга. Затем упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места.

Инструкция: «Сегодня мы поиграем в игру «Два барашка». Вам нужно поделиться на пары. Теперь опуститесь на колени и упритесь плечо в плечо друг другу. Попробуйте сдвинуть друг друга с места как два «упрямых барашка».

29. «Борьба спинами»

Цель: выражение агрессии социально-приемлемым способом в безопасной обстановке.

Описание: Дети разбиваются на пары, близкие по росту. Становятся спиной друг к другу и упираются спинами. Сначала просто прикасаются спинами, потом медленно начинают взаимодействовать, как будто разговаривать, потом взаимодействие становится сильнее, и уже происходит борьба спинами, активно, интенсивно, но аккуратно. Можно сменить партнеров несколько раз.

Инструкция: «Выберете себе партнера, близкого вам по росту. Повернитесь к друг другу спиной и обопритесь спинами друг на друга. Пойдите так немного. Теперь начните немного двигать спиной, как будто вы ведете диалог, разговариваете. Начните двигать спинами интенсивнее, и можете побороться активно. Будьте аккуратны, делайте движения сильные, напористые, но осторожные. Затем опять уменьшите темп, и закончите упражнение просто прикасаясь спинами.»

30. Игра «Мешок боюсок»

Цель: помочь детям осознать свои страхи и выразить их через образы и найти в них позитивный смысл.

Материалы: бланки на бумаге А4 с нарисованными мешочками, цветные карандаши.

Описание: детям раздаются листы А4, на которых нарисованы мешки. В них дети рисуют все, чего они боятся, что их беспокоит. После того как все нарисуют, нужно обсудить в общем кругу. Поговорить для чего нам нужен страх, почему он важен и когда он становится мешающим.

Инструкция: «сейчас я вам раздам листочки с нарисованными мешками, попробуйте нарисовать в мешках или вписать, все то, чего вы боитесь. Когда вы закончите мы обсудим, и может быть проведем аукцион наиболее ценных боюсок».

31. «Разозлись»

Цель: развитие навыков эффективного вербального и невербального выражения сильных переживаний, признание того, что злость и раздражение являются нормальными проявлениями человеческих чувств, обучение приемлемым способам выражения отрицательных эмоций.

Материалы: картонные коробки, пластиковые блоки или баночки из-под колы.

Описание: для проведения игры необходимы картонные коробки или пластиковые блоки или баночки из-под колы. Ведущий предлагает всем по очереди выходить в круг и говорить вслух о том, что их раздражает больше всего или о том, что они считают для себя обидным и несправедливым. При этом необходимо ставить коробки друг на друга, выстраивая башню. Когда башня готова, ребенок повторяет свой повод для раздражения, делает «разозленное» лицо и разбивает башню. Потом выходит следующий. Каждый ребенок в группе должен сделать по несколько раз. Игра проходит весело и с азартом.

Инструкция: «ребята сейчас мы будем учиться выражать сильные чувства безопасно. Сделаем круг, теперь каждый по очереди будет выходить в центр круга, говорить, что обидело или по поводу чего чувствуешь раздражение. Например, «Я очень злюсь, когда на меня кричат»; «Я в бешенстве, когда портят мои вещи»; «Я злюсь на то, что я не смог забрать свои игрушки во время переезда» и т.д. Во время этого необходимо из коробок построить башню и когда все сказано, нужно сделать разозленное лицо и разбить башню. По желанию, каждый из вас сможет сделать это несколько раз».

32. «Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»

Цель: дать возможность детям опосредованно выразить свои чувства средствами художественной экспрессии.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги с нарисованными контурами фигур мальчиков и девочек.

Описание: ведущий заранее рисует контуры фигур девочек и мальчиков соответственно возрасту группы детей, с которой проводится занятие. Важно, чтобы эти фигуры были достаточно просто нарисованы, то также и не были слишком унифицированы по типу шаблона. Детям предлагается раскрасить фигуры в зависимости от того, что может чувствовать мальчик или девочка в ситуации (переезда, военных действий, разлуки, сильного страха и т.д.). Ситуация выбирается психологом в зависимости от потребностей группы, с которой он работает. После раскрашивания фигур ведущий обсуждает с детьми раскрашенные фигурки и чувства, которые дети выразили с помощью раскрашивания фигур.

Инструкция: «у меня сегодня есть вот такие фигуры девочек и мальчиков, это наши главные герои сегодня. Давайте представим, что они попали в сложную ситуацию (переезд, разлука, страх и т.д.), что они могли чувствовать? Давайте раскрасим фигурки таким образом, чтобы разобраться, что они могут почувствовать. Потом мы обсудим то, что у нас получится».

33. «Рассерженные шарики»

Цель: помочь детям выразить безопасным образом чувства раздражения и гнева, дать возможность детям понять, как можно контролировать чувства с помощью их выражения безопасным образом.

Материалы: воздушные шарики.

Описание: детям предлагается представить, будто надувной шарик – это тело, в котором накопилось сильное раздражение. Дети надувают шарики, настолько сильно, насколько могут. Шарики завязываются, детям предлагается сравнить шарики с человеком, который переполнен чувствами гнева и раздражения, может ли человек оставаться спокойным? Далее детям предлагается прыгнуть на шарик или сильно сжать его или проткнуть его. Шарик взрывается, обычно дети пугаются или испытывают неприятные чувства, некоторые перевозбуждаются, здесь возможно обсудить небезопасные способы выражения гнева, которые пугают, вызывают неприятные чувства и беспокойства. Потом детям снова предлагается надуть шарики, но теперь не завязывать их, а потихоньку выпускать из них воздух, при этом шарики остаются целыми, и происходит контролируемое выпускание воздуха. Можно провести параллель с человеком. Если человек выражает свои чувства, не копит, не подавляет их, то это безопасно для него самого и для окружающих. Здесь можно обсудить как безопасно выражать гнев и раздражение (слова, бой подушками, бой на батаках, джебиришь, сказки, спортивные игры, состязания и т.д.). В случае необходимости игру можно повторить несколько раз.

Инструкция: «я дам каждому воздушный шарик. Прошу надуть шарик как можно сильнее и завязать его. Представьте будто надувной шарик это тело, в котором накопилось много чувства злости и раздражения. А теперь прыгните на шарик! Шарик лопнул! Вот так и мы когда сильно сердимся и не умеем говорить о своих чувствах, тоже можем «лопнуть» и проявить свою злость опасным путем – драться, кричать, причинять боль. Это может пугать. А теперь давайте надуем шарик еще раз и не будем завязывать. Попробуйте выпускать воздух маленькими порциями до тех пор, пока шарик не сдуется и в нем не останется совсем воздуха. Теперь мы можем сравнить: когда раздражение и гнев в нас накапливаются, то они могут вырваться из нас как из сильно надутого шарика и напугать или причинить боль нам самим или тем, кто рядом, а если мы выражаем свои чувства потихоньку, то это безопасно для нас и окружающих. Как мы можем выражать свою злость безопасно и не копить ее? Кто знает способы выпускать злость помаленьку?»

34. «Ноги топают»

Цель: выражение злости социально приемлемым безопасным способом.

Материалы: цветные карандаши, бумага А4

Описание: ребенку предлагается обвести контуры своих ступней и раскрасить эти следы любым образом. Затем ведущий говорит о том, как важно уметь выражать свою злость безопасным образом – один из способов это хорошенечко топнуть ногами рядом с рисунком, изображающим следы. **Инструкция:** возьмите лист бумаги и обведите свои ступни, теперь раскрасьте их так, как вам хочется. Теперь положите листок с нарисованными ступнями на пол, встаньте рядом и давайте все вместе потопаем! Топаем до тех пор, пока ступни не станут горячими.

Раздел 3 Учим расслабляться и лучше чувствовать свое тело

1. «Найти лидера»

Цель: развитие чувствительности и наблюдательности, умения сотрудничать.

Описание: попросите детей сесть в круг. Все должны хорошо видеть друг друга. Ведущий выбирает одного ребенка, который должен выйти или отойти, чтобы не слышать о чем говорят другие дети в кругу. Ведущий выбирает лидера из оставшихся детей. Лидер придумывает движение, которое все повторяют и при этом смотрят вперед и не смотрят на лидера. Входит тот, кто выходил, его задание — угадать, кто лидер. У него есть 3 попытки. Если угадал, меняется с лидером местами.

Инструкция: «давайте сядем в круг. Один из вас будет экспертом, он сейчас выйдет, и я его приглашу позже. Теперь ты (называете имя ребенка) будешь лидером. Ты будешь показывать всем нам движение, мы все повторяем, при этом старайтесь не смотреть на лидера. Позовем эксперта — теперь отгадайте, кто лидер, кто задает движение».

2. «Тропинка»

Цель: развитие внимания к окружающим людям, эмоциональное раскрепощение и сплочение группы.

Описание: все встают в круг и под музыку начинают движения. Дается команда «копна» - все дети должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «кочка» - дети приседают, положив руки на голову. При команде «тропинка» - присоединяются по ходу движения, опустив голову и положив руки на плечи впереди стоящего. (Упражнение повторяется насколько раз).

Инструкция: «сейчас мы будем играть в игру «Тропинка» давайте встанем в круг и начнем двигаться по кругу. Как только я скажу «копна» вы все должны соединить руки над головой в центре круга. По команде «кочка» вы приседаете положив руки на голову. Как только я скажу тропинка - вы должны присоединиться друг к другу, опустив голову и положив руки на плечи впереди стоящего. Понятно? Давайте попробуем!».

3. «Прикосновение»

Цель: развитие умения чувствовать другого человека через прикосновение.

Описание: один из участников садится в центре круга на стол, глаза его закрыты, трое ребят по очереди подходят к нему и дотрагиваются до рук сидящего он должен определить, кто к нему прикоснулся.

Инструкция: «Сейчас мы с вами ребята будем узнавать друг друга через прикосновения. Итак, один человек садится в центре круга, завязываем ему глаза. Будь внимателен сейчас к тебе по очереди прикоснутся три человека, твоя задача угадать, кто к тебе прикоснулся и назвать по имени так трое ребят подойдите и прикоснитесь. Хорошо. А теперь угадай - кто же это был»

4. «Объятие»

Цель: эмоциональное сплочение группы, установление эмоционального контакта.

Описание: один участник нежно обнимает другого, второй обнимает обоих, следующий обнимает троих и т.д. пока все не присоединятся друг другу.

Инструкция: «Сейчас мы с вами попробуем смоделировать наше общее объятие. Для этого сначала обнимутся два человека, теперь пусть к ним присоединится третий затем четвертый и т.д. Понятно? Начали!»

5. «Восковая палочка»

Цель: достижение эмоционального раскрепощения группы, развитие доверия к другим.

Описание: группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. В кругу «Восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет. Палочка, закрыв глаза, качается, группа мягко передает ее от одного члена группы к другому. Это упражнение можно выполнять под спокойную музыку.

Инструкция: «встаньте в круг близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга, руки согнуты в локтях. В круг встает участник - это «восковая палочка», ноги «прибиты» к полу, а костей нет. Палочка закрывает глаза, качается, А мы должны тихонько передавать его друг другу»

6. «Путаница»

Цель: активизация группы, переживание группового единства.

Описание: По предложенной детьми считалке выбирается ведущий, он выходит из комнаты, остальные дети берутся за руки и образуют круг, не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как сумеет; водящий распутывает «путаница», не разжимая рук запутавшихся.

Инструкция: «Давайте выберем ведущего по считалке. Хорошо, а теперь поиграем: ведущий выходит из комнаты, а мы встанем в круг и беремся за руки, не разжимая рук, начинаем запутываться - кто как сумеет. Хорошо, позовем ведущего и пусть он нас распутает».

7. «Пицца-массаж»

Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение.

Описание: дети объединяются в пары и по очереди один другому делают массаж, метафорически готовя пиццу (упражнение может выполняться стоя или сидя). Сначала разминают тесто, хорошо, тщательно разминая каждый кусочек спины, потом крутят большой блин и делают начинку. Начинку делаем с помощью того, кто получает массаж. Когда пицца готова, ее отправляют в «печь» - тот, кто делал массаж, растирает ладони и кладет их партнеру на спину между лопаток. В течение минуты держит руки, не отрывая. Потом поменялись.

Инструкция: сейчас объединитесь в пары. Один человек будет «тестом» из которого будут печь пиццу. Второй человек начните мягко, осторожно разминать мышцы спины, постепенно углубляя свои движения, двигаясь постепенно и хорошо прорабатывая каждую часть спины. Приготовьте мягкое, эластичное тесто, без единого комочка. Теперь раскатайте большой блин, и готовьте начинку — активно спрашивайте у партнера, что бы

он хотел туда положить. Когда начинка готова, разотрите свои ладони, до появления тепла и положите их в область между лопаток, подержите их минуту. После этого, поменяйтесь».

8. «Погода-массаж»

Цель: расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения.

Описание: участники делятся на пары, и каждый по очереди берет на себя роль повелителя погоды, а другой оказывается «местом погодных условий». Один человек ложится, стоит или сидит, облокотившись на спинку стула, а другой сопровождает свои движения руками по спине человека определенным текстом, изменяя их в соответствии со смыслом текста. Начинать нужно с солнышка, приятного тепла (этому соответствуют легкие, поглаживающие прикосновения). Потом появляется ветерок, он становится все сильнее, нагоняет тучи, (прикосновения становятся более динамичными, круговые движения руками по всей поверхности спины). Затем небо темнеет, гремит гром, начинается дождик, он усиливается, превращается в ливень, гремит гроза (движения становятся сильными, хлопки, щипки, стремительные круговые движения). Постепенно природа успокаивается, небо очищается, появляется солнышко, на небе радуга (движения опять нежные, ласковые, поглаживающие). Пары меняются, и упражнение повторяется еще раз.

Инструкция: «движения создаются под историю перехода солнечной погоды в дождливую, грозовую, ветреную, и потом опять солнечную. Сейчас хорошая погода, светит солнышко, поют птички, играет легкий ветерок, потом ветерок становится сильнее, качаются деревья, начинается настоящий ураган, и вот крупные капли дождя смывают все на своем пути, потом дождь становится тише, ветер стихает, дождь прекращается, снова чирикают птички и на небе появляется радуга»

9. «Дерево и лось»

Цель: эмоциональная и физическая разрядка, усиление ресурсов.

Описание: участники делятся на пары (1-человек дерево, 2-й-лось) и каждый представляет себе какое он дерево или лось, какие у него ветви, ствол, крепко ли оно стоит на земле, а лось представляет какой он лось, молодой или взрослый, как он себя чувствует. Потом они вступают во взаимодействие, лось хочет почесать рога и ноги о дерево, свою спину. Потом участники меняются местами. Дальше они делятся впечатлениями и ощущениями, каким был лось, какие было дерево, как они ощущали друг друга.

Инструкция: «объединитесь в пары. Один из вас — «Дерево», второй — «Лось». Дерево крепко держится в земле, лось активно взаимодействует: чешет спинку, бока, рога о дерево, пытается его пободать, пощипать. Потом поменяйтесь ролями и когда закончите, обсудите полученный опыт».

10. «Замри»

Цель: усиление ресурсов, осознание процессов в теле, разного темпа, ритма, энергии. Снятие физического и эмоционального напряжения.

Описание: В упражнении необходимо двигаться с разным темпом, в образе различных животных от медленного до быстрого.

Инструкция: «Подумайте о животных, которых вы знаете и выберите 4:

медленного (улитка, черепаха)

чуть быстрее (курица, коза)

быстрого (верблюд, слон, лошадь)

очень быстрого (леопард, заяц, собака)

Начинаем спокойно двигаться по комнате в любом направлении... дышите спокойно во время движения... теперь я буду просить вас двигаться с разной скоростью как разные животные и вы должны или ускоряться или замедляться в зависимости от моих указаний... Сначала двигайтесь как самое медленное животное... теперь как медленное, но чуть быстрее... не забывайте дышать спокойно и оставайтесь расслабленными... не замедляйтесь... не ускоряйтесь... удерживайте ритм дыхания... не врежьте в других детей... двигайтесь во всех направлениях... Теперь ускорьтесь как быстрое животное... не забывайте спокойно дышать... оставаться расслабленным... Теперь ускорьтесь как самое быстрое животное... После этого скажите, что нужно будет замедляться по команде и двигаться снова» Повторяйте это несколько раз.

Когда все сели, спросите: «Вам понравилось? Было сложно или просто? Почему?»

11. Игра «Авто мойка»

Цель: активизировать воображение, возможность выражения агрессии социально приемлемым способом.

Описание: все участники встают на корточки друг против друга, образуя коридор, который символизирует мойку. Один из участников встает на корточки в начале коридора и представляет себя каким-нибудь автомобилем. Он рассказывает какой марки автомобиль, какого цвета, какого года, какой требуется ремонт, какова степень загрязнения, в каких местах необходимо особенно тщательно вычистить и т.д. После этого «машина» движется через коридор, все ее отмывают, чистят, с помощью разнообразных массажных движений. После того как участник пройдет весь коридор, он становится в конце, а через мойку идет следующий автомобиль. Возможны модификации — посудомоечная машина, химчистка.

Инструкция: «всем нужно разбиться на пары и встать на корточки друг против друга, образуя один коридор. Мы будем изображать авто мойку. Каждый по очереди будет машиной. Один из участников становится в начале коридора и представляет себя машиной. Все рассказывает о машине (какой марки автомобиль, какого цвета, какого года, какой требуется ремонт, какова степень загрязнения, в каких местах необходимо особенно тщательно вычистить). И начинает двигаться через «мойку», соответственно пожеланиям машины, ее нужно вымыть и почистить. Как только машина проходит мойку, то участник сразу же становится в цепочку, а следующий начинает игру.

12. «Передай движение»

Цель: развитие телесной чувствительности, передачи чувств, с помощью движения

Описание: все дети встают в круг друг за другом, один ребенок - ведущий он задает какое-нибудь движение, которое все передают по кругу, чтобы оно вернулось ведущему. Во время передачи движения все, кроме ведущего, стоят с закрытыми глазами. Затем ведущий меняется.

Инструкция: «встаньте в круг, друг за другом. Кто-нибудь будет ведущим, ему нужно послать движение, или прикосновение человеку, который стоит впереди, он в свою очередь отправляет движение дальше и так по кругу, чтобы движение вернулось к ведущему. Он может сказать, вернулось ли ему то движение, которое он посылал. В кругу все ребята передают движение с закрытыми глазами, чтобы лучше почувствовать движение. Ведущий будет меняться несколько раз. Попробуйте посылать разнообразные движения».

13. «Солдатики»

Цель: акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления.

Описание: детям предлагается исследовать разные ощущения: сначала сильного напряжения и отсутствия какого-либо движения «как солдаты на посту», затем наоборот максимального расслабления «болтаться как листочек на ветру»...

Инструкция: «сейчас мы будем экспериментировать, вам нужно чередовать ощущения напряжения и расслабления. По команде «солдаты» все должны выпрямиться, сильно-сильно напрячь все мышцы, не шевелиться, не произносить никаких звуков. По команде «отмена» все должны расслабиться и болтаться как марионетки на веревочках, можно произносить разные звуки». Несколько раз повторить, чередуя команды.

14. «Бабочки»

Цель: акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления.

Описание: детям предлагается исследовать разные ощущения: сначала активности и движения «бабочки порхают», затем пассивности замирания «бабочка села на цветок».

Инструкция: «представьте что, что вы красивые бабочки, и пока играет музыка, вы порхаете с цветка на цветок, весело, активно, как только музыка замолкает, вы останавливаетесь и замираете, как будто бабочка села на цветок».

15. «Пингвины и фламинго»

Цель: активизация группы, телесное расслабление и раскрепощение

Описание: сначала все дети становятся птицами «фламинго», двигаются медленно делая большие шаги и махая крыльями, один из участников - «пингвин» двигается быстро, но маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу и ладони расположены горизонтально по сторонам. «Пингвин» должен дотронуться носом до фламинго, словно щипая клювом,

в этот момент «фламинго» становится «пингвином» и продолжает ловить других птиц «фламинго». Игра заканчивается, когда не остается ни одного «фламинго».

Инструкция: сейчас мы поиграем, это игра связана с разными видами движений. Нужно быть внимательными. Сначала все дети кроме одного, превратятся во «Фламинго». «Фламинго» двигаются очень медленно, делают большие шаги и широко размахивают крыльями. Один из участников превратиться в «Пингвина». Он двигается быстро, но маленькими шажками, руки плотно прижаты к телу и ладони расположены горизонтально по сторонам. Как только «пингвин» дотронется до «фламинго» клювом (головой), «фламинго» превращается в пингвина и тоже может ловить других «фламинго». Игра закончится, когда все станут «пингвинами».

16. «Отпечаток»

Цель: обратить внимание на ощущения своего тела, поработать с образом тела.

Описание: ребята ложатся на пол, на спину, закрывают глаза и пытаются представить какой отпечаток оставляет их тело на полу. Нужно отметить, где этот отпечаток сильнее, где практически невидим, какой длины руки, ноги, какой отпечаток они оставляют. После представления можно нарисовать отпечаток и обсудить в группе.

Инструкция: «расположитесь на полу так, чтобы не мешать друг другу, лягте на спину, что бы вам было удобно, закройте глаза и представьте мысленно, какой отпечаток вы оставляете на полу, какого он цвета, где сильнее, где меньше. После представления нарисуйте свой отпечаток».

17. «Тесто»

Цель: акцентировать внимание на телесных ощущениях, снять напряжение мышц, активизировать воображение.

Описание: ребята разбиваются на пары, один «тесто», другой «пекарь». Пекарь разминает тесто, медленно, сильно, глубоко. Придает какую-нибудь форму и «выпекает». Потом ребята меняются ролями. Затем все обсуждают полученный опыт.

Инструкция: «разбейтесь на пары и решите, кто будет «тестом», а кто «пекарем». Затем «пекарь» готовит «тесто» к выпечке. Разминает, поколачивает, придает какую-нибудь форму: булка, рогалик, торт и т.д. и выпекает. Потом поменяйтесь ролями и сделайте упражнение еще раз».

18. «Воздушный шарик»

Цель: умение выражать ощущения и чувства, через метафору наполняющегося и сдувающегося шарика.

Описание: все дети встают в один большой круг. Затем делают медленный и глубокий вдох, представляя, что они как воздушные шарик, которые наполняются воздухом. Потом некоторое время «шарик» летает, и лопаются: шумно и громко, падая на пол опустошенные. Упражнение повторить несколько раз.

Инструкция: «представьте, пожалуйста, что вы воздушные шары, которые медленно наполняются воздухом. Постепенно вы становитесь все больше и больше. Какое-то время вы летаете, затем лопаетесь, громко сдуваясь».

19. «Прыжок с парашют»

Цель: переживание ярких телесных и эмоциональных ощущений, сотрудничество и кооперация.

Материалы: специальный детский игровой парашют или большой кусок легкой ткани.

Описание: все дети встают в круг и берут парашют, кто-то один из детей ложится в центр круга на коврик. Остальные поднимают над ним парашют и медленно опускают на него, затем опять поднимают и опускают. Движения постепенно ускоряются. Через одну-две минуты, в центр ложится другой ребенок, и так постепенно все проходят это упражнение.

Инструкция: «сейчас мы поиграем в игру «Парашют». Встаньте в круг и возьмитесь за края парашюта. Теперь кто-нибудь может лечь в центр круга на спину на коврик под парашютом. Мы все вместе поднимаем парашют высоко, и медленно опускаем на того, кто в центре, и опять поднимаем и опускаем, теперь давайте быстрее. Через одну-две минуты в центр ложится следующий участник».

20. «Языки пламени»

Цель: развитие эмоциональной компетенции через ощущения тела, переживание жара, огня.

Описание: дети ложатся на спину, на коврик. Представляют, что они являются большим костром или огоньком и их руки и ноги – это языки пламени. Они поднимают руки и ноги вверх под углом 90 градусов и начинают интенсивно трясти ими, как бы полыхая. Через одну минуту – отдых, во время которого нужно закрыть глаза и прислушаться к своим ощущениям, мысленно представляя огонек.

Инструкция: «сейчас мы сделаем упражнение «Языки пламени». Для этого расположитесь на коврике лежа на спине. По сигналу поднимите руки и ноги вверх и начните интенсивно трясти ими, как будто это языки пламени от костра. Представляйте как ваш костер разгорается, и пламя колышется сильнее. По сигналу остановитесь, и разбросайте руки и ноги, закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям, мысленно попытайтесь представить горящий огонек».

21. «Дельфинчики»

Цель: развитие телесной и эмоциональной компетенции.

Описание: упражнение необходимо выполнять на ковровом покрытии, важно чтобы было достаточно много места. Упражнение выполняется каждым ребенком по очереди. Ребенку необходимо лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и быстро перекатываться с бока на бок, с одного края комнаты в другой и обратно, как дельфинчик на волнах. Другие ребята в этот момент приветствуют «дельфина» одобрительными возгласами или

аплодисментами. Важно, чтобы при перекаtywании тело оставалось выпрямленным. По очереди это упражнение делает каждый ребенок.

Инструкция: «давайте представим, что вместо ковра у нас здесь ласковое море, и дельфины вынырнули порезвиться на волнах. Каждый по очереди попробуйте лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и быстро перекаtywаться с бока на бок, с одного края комнаты в другой и обратно, как дельфинчик на волнах. А мы все будем поддерживать хлопками и радостными возгласами».

22. «Тряпичная кукла»

Цель: развитие умения расслаблять тело, способность доверять партнеру.

Описание: дети разбиваются на пары. В паре один человек лежит на спине на коврикe, второй сначала берет обе руки и всячески их трясет, качает, изображает различные волны, как руки тряпичной куклы, важно чтобы руки были расслаблены и болтались как плети. Потом, тоже самое нужно сделать и с ногами. Терапевт помогает детям сделать это упражнение с ногами, подходит к каждой паре. Потом партнеры меняются ролями. Упражнение желательно выполнять под легкую спокойную музыку.

Инструкция: «сейчас мы поиграем в «тряпичную куклу». Разбейтесь на пары. Один человек ложится на коврик на спину, партнер берет его руки и осторожно трясет, качает, расслабляя руки, в конце концов, руки лежащего партнера должны болтаться как плети, полностью расслабленно. Затем те же движения нужно повторить с ногами, я помогу вам, т.к. это немного сложнее, чем с руками. А теперь поменяйтесь ролями».

23. «Волна»

Цель: развитие умения доверять окружающим, расслабление.

Описание: Для упражнения необходим парашют или плотное покрывало. Парашют расстилается на полу, в центр ложится кто-нибудь один из детей, все остальные равномерно распределяются по кругу и крепко берутся за края парашюта. Затем медленно поднимают и так же медленно раскачивают ребенка, как будто он качается на волнах. Через некоторое время можно усилить качку, потом опять замедлить. (качать не больше 2-3 минут) Заканчивать нужно медленно и осторожно, положить на пол и дать немного времени полежать.

Инструкция: сейчас давайте разложим парашют и кто-нибудь один ложитесь в центр, все остальные аккуратно поднимают парашют, крепко держась за края. Начинаем медленно покачивать, теперь быстрее, и опять медленно. Теперь осторожно опускаем. Мы сделаем это упражнение с каждым участником.

24. «Огонь и лед»

Цель: снять напряжение, научить детей расслаблять и напрягать мышцы, это умение позволяет управлять напряжением и снимать стресс

Описание: дети становятся в круг, по команде ведущего «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и интенсивность движений каждый

ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело, представляя как застывает, замораживаются все части тела. По команде «оттаяли» дети постепенно отпускают напряжение и как будто медленно «тают», постепенно расслабляя все части тела, как только дети стали подвижными снова звучит команда «огонь». Команды меняются несколько раз.

Инструкция: «давайте встанем в круг и поиграем в игру «огонь и лед». Как только я скажу «огонь» вы должны двигаться как языки пламени в том темпе и ритме как позволяет вам ваше воображение. Как только я скажу «лед» вы должны тут же застыть и напрячь тело настолько сильно, насколько можете, как будто лед сковал все ваши мышцы и движения. Как только я скажу «оттаяли», медленно отпускайте напряжение и расслабляйте мышцы, и я снова буду повторять команды, мы потренируем смену движение-напряжение-расслабление несколько раз. Итак, начали!».

25. «Перекрестные шаги и прыжки»

Цель: активизировать разные полушария мозга, снять стресс, напряжение и усталость.

Описание: детям предлагается походить и попрыгать, касаясь левой рукой правого колена, правой рукой левого.

Инструкция: «прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена».

26. «Крючки-закорючки»

Цель: сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, способствующая интеграции, снятию напряжения и стресса.

Описание: нужно занять странную позу, в буквальном смысле скрючиться, сплести ноги и руки и провести в такой позе 5 минут.

Инструкция: «для выполнения упражнения «крючки-закорючки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами, побудьте в этом положении 5 минут».

27. «Ленивые восьмерки»

Цель: снять мышечное напряжение, стимулировать билатеральное взаимодействие, что способствует интеграции и помогает справляться со стрессом.

Описание: «ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения на расстоянии вытянутой вперед руки.

Инструкция: «сейчас мы сделаем упражнение, которое можно делать всегда, когда вы испытываете сильное беспокойство, стресс или утомление. Выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, сделайте «ленивую восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками».

28. «Крылья бабочки»

Цель: активизировать билатеральное взаимодействие, научить простому способу контроля стресса и снятия напряжения.

Описание: упражнение можно делать сидя, стоя. Детям предлагается перекрестить руки на груди так, чтобы правая рука лежала на левом плече или предплечье, левая рука на правом. Получается как будто крылья бабочки или самообъятия. Затем детям предлагается метафора «Бабочка машет крыльями» и они по очереди легко с индивидуальным ритмом ударяют ладонью по плечу/предплечью по очереди то правой рукой, то левой в течение 30-60 секунд, потом бабочка замирает на 10-20 секунд и опять машет крыльями. Делаем три подхода. Дыхание свободное.

Инструкция: «расположитесь удобно, вы можете сидеть или встать. Скрестите руки на груди так, чтобы ваша правая рука свободно лежала на левом плече/предплечье, а левая на правом. Представьте, что это крылышки бабочки, которая присела на цветок и сначала замерла. А потом начала махать крылышками: легко ударяйте по очереди то правой, то левой ладонью по предплечью, найдите свой индивидуальный ритм. По сигналу колокольчика остановитесь, бабочка снова замирает. Затем снова по сигналу машет крылышками. Мы сделаем три повторения. Дышите легко и свободно».

29. «Потягушки»

Цель: снять напряжение, активизировать физическое и психоэмоциональное расслабление.

Описание: для выполнения упражнения нужно встать, если есть возможность двигаться в пространстве свободно. Потянуться руками вверх и в стороны, потянуться одной рукой вверх, другой вниз, поднять и потянуть правую ногу, поднять и потянуть левую ногу. Все это сопровождается зевотой, сначала вы сознательно зеваете, потом включается

естественная зевота, зевота шумная, сопровождается сильным громким выдохом, со звуком А-А-А, как будто освобождающим легкие.

Инструкция: «будем играть в очень простую игру, делать обычные вещи! Кто любит потягушки по утрам? Оказывается это самое замечательное упражнение, которое помогает нам отдыхать, чувствовать себя лучше, и прогнать усталость и напряжение. Давайте встанем, походим и потянемся вверх двумя руками, так, а теперь одну руку тянем вверх, другую вниз, а теперь потянем ногу, одну, другую. И громко зеваем в этот момент: «А-А-А-А», отлично! Теперь мы отдохнули и расслабились!»

Раздел 4. Учимся «самонастраиваться»: игры-медитации

1. «Безопасное место».

«Сегодня мы научимся использовать наше воображение, чтобы создавать приятные образы и чувства. Когда мы себя чувствуем плохо, полезно представить место, где нам хорошо и мы чувствуем себя в безопасности. Я прошу вас вспомнить место, где вы чувствуете себя в безопасности, спокойно и счастливо. Это может быть реальное место, где вы были на каникулах, или место про которое вы слышали и хотите там побывать, или место, которое вы придумали сами» «Сделайте несколько глубоких вдохов. Закройте глаза и дышите нормально. Представьте место, где вы чувствуете себя спокойно, безопасно, счастливо (пауза). Представьте, что вы стоите или сидите там (пауза). Посмотрите по сторонам в вашем воображении и запомните, что вы видите (пауза). Запомните детали и что вас окружает (пауза). Посмотрите на разные цвета вокруг (пауза). Представьте, что вы ощупываете предметы вокруг себя (пауза). Теперь посмотрите далеко вперед. Что вы видите? Постарайтесь увидеть разные цвета, тени. Это ваше особое место и ты всегда можешь его себе представить» «Когда ты здесь, ты чувствуешь себя спокойно и уверенно. Представь, что ты босиком стоишь на земле. Запомни это ощущение? (пауза) Медленно начинай идти и запоминать все, что вокруг тебя. Что ты можешь слышать? (пауза) Может легкое дуновение ветерка? Или звук моря? Или пение птиц? Можешь почувствовать тепле солнечные лучи на твоей коже? (пауза) какой запах? (пауза) может это запах моря? Или цветов? Или твоей любимой еды? (пауза) В твоём особом месте ты можешь слушать, чувствовать, видеть вещи которые тебе приятны. Ты спокоен и счастлив» «Теперь представь, что кто-то особый с тобой рядом (может быть фантастический герой, герой мультфильма). Этот кто-то, твой друг, он сильный и здесь, чтобы помочь тебе. Представь, что вы вдвоем медленно гуляете и смотрите по сторонам (пауза). Ты счастлив быть рядом с ним. Этот человек твой друг и помощник. Он может решить твои проблемы. Посмотри еще раз вокруг. Запомни его хорошо. Ты сможешь в любое время вернуться сюда снова. Твой помощник всегда будет здесь, где бы ты ни был (пауза). Приготовься открыть глаза и покинуть свое особое место. На счет 1,2,3.»

2. «Дерево»

Цель: формирование чувства опоры, устойчивости, соединение телесных и образных фантазий.

Материалы: цветные карандаши, бумага.

Описание: Ребята свободно передвигаются по комнате, каждый выбирает себе удобное место (рядом с другими, наоборот, вдалеке от других, близко к окну, к стене). Встает в этом месте, закрывает глаза и представляет себя каким-нибудь деревом. Ведущий тем временем, обращает внимание ребят на то, какие корни у этого дерева, какой ствол, какая крона. Просит ребят представить, как от корней движутся питательные соки и поднимаются по стволу к листочкам, как дерево наполняется жизненной энергией. Просит представить, как солнышко пригревает крону дерева, согревает каждый листочек. После того как закончится представление дерева, нужно нарисовать его, и потом, в кругу происходит презентация каждого рисунка.

Инструкция: Сейчас ребята вы можете походить по помещению и выбрать то место, которое кажется вам наиболее комфортным. Каждый выбирает место для себя. Теперь встаньте и закройте глаза. Представьте, что вы — это дерево. Любое дерево, какое представится в вашем воображении. Попробуйте ощутить себя этим деревом. Почувствуйте корни, питательные соки, которые поднимаются по ним вверх, к кроне. Почувствуйте свой ствол, крону, шелест листьев. Почувствуйте, как крепко корни держат вас, какой сильный и крепкий ствол, но в то же время гибкая и нежная крона. Почувствуйте, как солнышко пригревает, и возвращайтесь из образа. Теперь нарисуйте свое дерево.

Литература

1. Абрамова Г.С. Психолог в начальной школе. - Учеб.-практ. пособие / Г.С. Абрамова, Т.П. Гаврилова, А.Г. Лидерс и др.; Под ред. Т.Ю. Андрущенко. — Волгоград: Перемена, 1995. — 152 с.
2. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. - М.: Эйдос, 1994 г. – 112 с.
3. Залеская О.В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: Дис. кан. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология, М.: Моск. гор. пед. ун-т, 2007 г. – 169 с.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг. /под ред. Петрусинского В.В./ -М.: Новая школа, 1994 г.
5. Казанский О.А. Игры в самих себя: книга для учителя / О.А. Казанский. – 2-е издание. – М.: Роспедагенство, 1995. – 128 с.
6. Кэджосон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Институт практической психологии, 1998. – 368 с.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. - М.: Новая школа, 1995. - 144 с.
9. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. /Залеская О.В., Коваленко Е.П., Худякова Н.Ю. и др.: ПАДАП, 2014. – 122 с.
10. Санджвеладзе, Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М.: Смысл: ЧеРо, 2005. – 180 с.
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.
12. Практическое руководство по социально-образовательной анимации. / Лунгу Т. Прусс А. Морару О. Топор В. Давыденко Н. – Кишинёв: БФ «Детству забота и внимание», 2012. – 59 с.
13. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с.
14. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.
15. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. — 288 с.
16. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition, Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network. 2012

