

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ  
С ДЕТЬМИ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

*( В помощь психологу )*

## СОДЕРЖАНИЕ

- Упражнение «Изображение своего настроения»
- Упражнение «Рисование самого себя»
- Игра «Я положил в борщ»
- Игра «Японская машинка»
- Упражнение «Сам о себе»
- Упражнение «Словесный автопортрет»
- Упражнение «Свет мой, зеркальце»
- Упражнение «Чудесные превращения»
- Упражнение «Волшебная чайная»
- Игра «Что я чувствую в школе»
- Упражнение «Любим – не любим»
- Упражнение «Солнышко»
- Игра «Придумай инопланетянина»
- Упражнение «Невидимые помощники»
- Упражнение «Диагностика отношений к своей деятельности»
- Упражнение «На какой я ступеньке?»
- Упражнение «Какая Я»
- Упражнение «Кто Я»
- Оценка слуховой памяти – кратковременной и долговременной
- Упражнение «Космическая скорость»
- Упражнение «Рисуем домики»
- Упражнение «Анонимка»
- Упражнение «Мемуары»
- Упражнение «Связующая нить»
- Упражнение «Мой мир»
- Упражнение «История игрушки»
- Упражнение «Нарисуй свое тело»
- Упражнение «Ты – сексуальность»
- Упражнение «Восстановить пропущенное слово»
- Игра «Матрешка»
- Упражнение «Что изменилось?»
- Упражнение «Танец пяти движений»
- Упражнение «Назови себя ласково»
- Упражнение «Леди и джентльмены»
- Упражнение «От сердца к сердцу»
- Игра «Превращения»
- Тест «Вот же это слово»

Упражнение «Близнец издалека»  
Упражнение «Ассоциации»  
Упражнение «Продолжи фразу»  
Упражнение «Взгляды»  
Упражнение «Зеркало»  
Упражнение «Превращение»  
Упражнение «Перевоплощения»  
Упражнение «Зеркало»  
Упражнение «Это классно!»  
Упражнение «Прекрасный сад»  
Упражнение «Несуществующее животное»  
Упражнение «Если бы я был(а) насекомым, я был(а) бы...»  
Упражнение «Ассоциации»  
Медитация «Кто тебя любит?»  
Упражнение «Сочиним историю»  
Игра «На что похоже настроение?»  
Игра «Клубочек»  
Упражнение «Слепец и поводырь»  
Игра «Посудомоечная машина»  
Игра «Лабиринт»  
Упражнение «Колонна счастья»  
Упражнение «Слова»  
Упражнение «Портрет»

**Упражнение «Изображение своего настроения»**

Ведущий предлагает детям выбрать по желанию цвет краски, нарисовать цветные пятна, линии. Использование черных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.

Упражнение «Рисование самого себя»

Ведущий предлагает ребенку нарисовать:

Какой ты сейчас.

Каким хотят тебя видеть взрослые (папа, мама, учитель).

Каким ты хочешь быть.

### **Игра «Я положил в борщ»**

Цель: диагностика слуховой памяти.

Возраст: дошкольный.

Взрослый начинает эту игру и говорит: «Я положил в борщ свеклу». Следующий играющий повторяет сказанное и добавляет еще что-нибудь: «Я положил в борщ свеклу и капусту». Третий игрок повторяет всю фразу и добавляет что-то от себя. И так далее.

### **Игра «Японская машинка»**

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущим всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» – удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» – щелчок пальцами правой руки, на счет «три» – щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются:

сбой темпа

неправильное название своего номера

неправильное название номера партнера

приглашение к игре вышедшего участника или ведущего (если он не играет)

приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом

Возможные пути усложнения игры: ускорение темпа; изменение направления расчета участников; расчет нечетными цифрами или буквами. Игра превращается, когда в кругу остается 2-3 участника. Это задание прежде всего на собирание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации «здесь и теперь». Кроме того, это задание – на умение ориентироваться в окружающих условиях

(выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп) и, наконец, это задание – на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

### **Упражнение «Сам о себе»**

Участникам предлагается нарисовать рисунок, отражающий его жизнь в семье. Можно нарисовать друзей, увлечения и составить маленький рассказ на тему «Сам о себе»

### **Упражнение «Словесный автопортрет»**

Участники на листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, в которой они живут, о классе, в котором учатся, о друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение. Задача читающего – узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

### **Упражнение «Свет мой, зеркальце»**

Ведущий предлагает вспомнить строки из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А.С. Пушкина:

Свет мой, зеркальце, скажи,  
Да всю правду доложи:  
Кто на свете всех милее,  
Всех румяней и белее?

При помощи волшебного зеркальца царица получает информацию о себе. И вам, уважаемые участники группы, дается время подумать и дать 10 ответов на вопрос «Кто я?»

### **Упражнение «Чудесные превращения»**

Перед подростками на столе расставляются игрушки из киндер-сюрпризов. Каждый участник выбирает себе наиболее понравившуюся игрушку. Необходимо в течение 5 минут придумать историю для своей игрушки: о ее жизни в прошлом, настоящем и будущем, о ее привычках, проблемах. Нужно рассказать всем эту историю от лица игрушки.

Рассказывая историю, подростки невольно говорят о себе, о своих желаниях, проблемах, самораскрываются. Например: «Я маленький серый мышонок. Мне очень одиноко, меня все бросили, и я стал никому не нужен. Я очень хочу найти друга, который поймет и поддержит меня в трудную минуту. Хочу гулять и веселиться, а не сидеть в одиночестве»

### **Упражнение «Волшебная чайная»**

Выбирается водящий, который выходит из комнаты.

Ведущий. Все вы – кондитерские изделия. Сейчас подумайте буквально минуту, кем вы являетесь (изделия не должны повторяться) и по кругу назовите себя. Просто наименование. А остальные запоминают. Сейчас к нам придет покупатель.

Заходит водящий, ему объясняют, куда он попал, и предлагают набор кондитерских изделий. После того как он выбрал, дается следующая инструкция: «Но наши кондитерские изделия непростые. Чтобы попробовать их, нужно угадать, кто за каждым из них скрывается. Вы можете задавать вопросы любому присутствующему здесь: какое это кондитерское изделие, какая у него начинка, упаковка и т.п. Те, кто отвечает на вопрос, описывают кондитерское изделие, не забывая, кто стоит за ним. Надо описать это изделие так, как если бы этот человек действительно им был».

### **Игра «Что я чувствую в школе»**

Ход игры: ведущий предлагает каждому из детей вытянуть по одной карточке с названием чувства (радость, скука, удивление, отвращение...), а затем назвать школьное занятие, которое порождает в нем это чувство.

### **Упражнение «Любим – не любим»**

На полу ведущий рисует 3 круга с надписями внутри.

Возможные надписи: любовь к школе, каникулы, зима, пиво, дискотека, одежда, сигареты, урок математики, физкультуры и т.д. Участники хаотично двигаются по группе. Ведущий дает задание – встать в тот или иной круг в соответствии со своими предпочтениями.

### **Упражнение «Солнышко»**

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это «солнце». Группа («планеты») становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем «солнце» открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

### **Игра «Придумай инопланетянина»**

Цель: развитие воображения, активизация внимания, мышления и речи.

Оборудование: бумага и карандаши для каждого ребенка.

Ход игры: – Ребята, сегодня вы будете рисовать инопланетянина. Для того чтобы нарисовать его интересным продумайте сначала каким он будет. Какая будет у него голова, одна ли она будет или несколько, какие у него будут руки и ноги, может вместо них будет что-то другое. Вам надо пофантазировать.

Итог: – А теперь каждый из вас коротко расскажет нам о своем инопланетянине. Расскажите, как его зовут, с какой он планеты, чем питается, какой он – добрый или злой.

## Упражнение «Невидимые помощники»

Цели: Совсем маленькие дети еще, как правило, сохраняют способность концентрировать свое внимание на совсем простых вещах и наслаждаться ими в полной мере. Они разглядывают солнечные блики на стекле и прыгают от восторга, наблюдая, как таинственным образом перемещаются солнечные зайчики. Заслышав голоса птиц, они способны полностью сконцентрироваться на этих звуках и наслаждаться этими краткими мгновениями. Маленькие дети – прирожденные оптимисты, лишь с годами они постепенно перенимают у взрослых скепсис и пессимизм. Чтобы достичь больших успехов в жизни и развить у себя высокий уровень самоуважения, нам необходим оптимистический взгляд на жизнь. Это будет сделать проще, если Вы научитесь концентрироваться на приятных моментах жизни, отмечая и запоминая их. Каждый день мы сталкиваемся с приятными событиями гораздо чаще, чем с неприятными. Это легко заметить, если внимательно проанализировать прожитый день, но пессимист концентрируется на своих неприятностях и неудачах и, соответственно, видит весь мир в серых тонах.

В этой игре мы предлагаем детям сконцентрироваться на тех вещах, которые делают их жизнь прекрасной.

Материалы: Колокольчик.

Инструкция: Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятий в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вздоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и все же все эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своем плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда еще что-нибудь приятное привлечет твое внимание. (5-10 минут.)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайся заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка. Завтра я спрошу вас обо всем, чему вы порадуетесь сегодня.

Анализ упражнения:

Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?

Какие прекрасные образы ты смог увидеть?

Удалось ли тебе почувствовать какой-нибудь приятный вкус?

Почувствовал ли ты прекрасные запахи?

Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному на ощупь?

Совершал ли ты такие движения, которые были бы приятны твоему телу?

Слышал ли ты приятные слова?

### **Упражнение «Диагностика отношений к своей деятельности»**

Цель: формулирование личных проблем, оценка выборов своей деятельности.

Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось делать чаще в вашей жизни.

Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось перестать делать.

Объясните, почему не делаете первые 3 и делаете последние 3.

### **Упражнение «На какой я ступеньке?»**

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

1-4 ступенька – самооценка занижена

5-7 ступенька – самооценка адекватна

8-10 ступенька – самооценка завышена

### **Упражнение «Какая Я»**

Ответить на этот вопрос прилагательными. Отметить какие из этих качеств относятся к Я – физическому, Я – интеллектуальному, Я – эмоциональному, Я – социальному. Если разница между различными Я составляет 1-2 балла, человек адекватно рассматривает себя со всех сторон. Если явно преобладает одна из субличностей, она может мешать человеку в жизни самому себе или в общении с окружающими.

### **Упражнение «Кто Я»**

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 – прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 – средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я учитель» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)  
Повторение упражнения «12-Я»

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «Кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

### **Оценка слуховой памяти – кратковременной и долговременной**

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал для исследования: 10 слов: стол, книга, часы, конь, брат, яблоко, собака, окно, лампа, огонь.

Проведение исследования:

Перед тем как зачитывать ребенку слова, ему дается инструкция: «Я назову тебе 10 слов, а ты постарайся их запомнить». Зачитывать материал необходимо громко, отчетливо и однотонно, не выделяя отдельные элементы. При этом следует соблюдать временной интервал между ними в 1 секунду.

После предъявления материала ребенка просят повторить те слова, которые он запомнил в любом порядке. Обычно дошкольник повторяет 5-6 слов. Это показатель хорошей кратковременной памяти.

После воспроизведения зачитывается инструкция: «Ты запомнил не все слова. Я прочту их еще раз. Постарайся запомнить больше слов». Ребенок вновь воспроизводит – и так следует сделать еще 3 раза.

Далее делается перерыв в 1 час и, не называя слов, ребенка просят вспомнить все слова – это показатель долговременной слуховой памяти. Долговременная память считается хорошей, если дошкольник припомнил 7-8 слов.

### **Упражнение «Космическая скорость»**

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

Инструкция: «Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

Усложнение:

сделать то же самое, но на время

«А быстрее можете?»

выполнить любым другим способом на время

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

выработка командной стратегии

понимание идеи упражнения

понимание других участников

принятие решений

изменения в поведении

изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

Что вы чувствовали?

Почему вы выбрали это решение?

### **Упражнение «Рисуем домики»**

Возраст: дошкольный.

Двое детей должны нарисовать на одном листе бумаги общий домик и рассказать, кто в нем живет.

### **Упражнение «Анонимка»**

Это неподписанное письмо, обычно жалоба на кого-либо или что-либо. А представьте, что страсть к анонимкам охватила неодушевленные предметы. Каждый участник составляет анонимку от лица какой-нибудь вещи, остальные участники должны отгадать, от чьего лица составлена жалоба.

### **Упражнение «Мемуары»**

Мемуары обычно пишут люди, прожившие яркую и интересную жизнь.

Участникам игры предлагается написать мемуары от лица:

старого прикроватного столика

старой платяевой вешалки

старой чайной чашки

Мемуары должны быть небольшими и интересными, хорошо представленными.

### **Упражнение «Связующая нить»**

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

### **Упражнение «Мой мир»**

Цель: создание емкой метафоры для осознания своего способа описания мира, его сильных сторон и ограничений.

Процедура. Участникам предлагается выбрать из предложенных метафор свой способ описания мира, ответив на вопросы: «Мой мир – это ..., и тогда я в нем – это ..., и тогда моя жизнь – это ...».

### **Упражнение «История игрушки»**

Ведущий. Рассмотрите предметы, расположенные на столе. Выберите тот, который по каким-либо причинам кажется вам близким, похожим на вас. Рассмотрите его внимательно, пощупайте, почувствуйте материал, из которого он сделан. Придумайте небольшую историю предмета – от его рождения (создания) до сегодняшнего момента. Расскажите эту историю от первого лица – так, как будто этот предмет говорит вашими устами.

По ходу рассказов каждому предмету надо задать вопрос: «На что или на кого тебе приходилось в жизни обижаться?»

Это упражнение позволяет снять напряжение, пробудить творческий потенциал. В то же время участники часто сами замечают проективный характер своих рассказов, анализируют проявившиеся в них личностные особенности переживания обиды.

### **Упражнение «Нарисуй свое тело»**

Цель:

Выявить психосоматические знаки.

Диагностировать самооценку клиента.

Инструкция: «Нарисуй свое тело».

Клиент может переспросить как рисовать: в одежде или нет? Психолог повторяет свою инструкцию.

В норме рисунок должен быть нарисован:

голое тело

в нижнем белье (с «клиновым листочком»).

Все проблемы проявляются:

в закрытой одежде;

прорисован пояс;

вырисовываются ожерелье, кольца и т.д.

После того, как клиент нарисовал, ему дают вторую инструкцию: «Оцени каждую часть своего тела. Сколько она стоит?» Очень важно, чтобы клиент на листе бумаги записал все свои части тела и поставил стоимость (копейки, рубли, доллары, недвижимость).

Если клиент оценивает себя как «Бесценным», то во время терапии с ним нужно обратить его внимание на то, что «Бесценный – значит Бесплатный, Задарма». Те части тела, которые были забыты, не описаны, не оценены – Это проблема. Можно прогнозировать психосоматику и недовольство своим телом.

Эту методику хорошо применять в работе с проблемой неудовлетворенности в личной жизни, с супружескими отношениями. В этом случае, клиентов дополнительно просят нарисовать тело своего (ей) супруга (ги) и оценить. При сравнении, хорошо видно, кто кого больше оценивает и про какие части тела забывают, не уделяют внимание.

### **Упражнение «Ты – сексуальность»**

Это упражнение используется в терапевтических взрослых группах. Упражнение можно использовать как разогрев в начале тренинга. Оно очень ресурсное. Диагностично. Тренер отслеживает, как проходит работа, кто как сидит, как говорит, как реагирует.

Все сидят в кругу. Каждому участнику группы все делают по очереди комплимент, начиная его словами «Для меня в тебе сексуально...» (например, волосы, глаза, ноги, фигура...). Тот, кому делается комплимент, молчит и прислушивается к своим чувствам, ощущениям в теле. Когда каждый получит комплимент, тогда шеринг – обсуждение. Что легче было: принимать или давать комплименты? Что чувствовали? Какие ощущения в теле?

### **Упражнение «Восстановить пропущенное слово»**

Перед упражнением проводится краткая беседа на тему «Что такое память?».

Читается ряд из 5-7 слов, не связанных между собой по смыслу, например: сахар – пуля – ящик – рыба – танец – груша. Второй раз ряд читается не полностью, одно из слов опускается. Дети должны восстановить пропущенное слово (а в дальнейшем и его место в ряду). В третий раз пропускается другое слово. На четвёртый раз можно попросить детей восстановить весь ряд полностью: без сохранения очередности слов или по порядку.

### **Игра «Матрешка»**

Цели:

развить у участников навыки самоанализа;  
помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;  
дать возможность членам команды проанализировать качества, помогающие и мешающие им быть лидерами.

Размер группы: игра предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 15 человек.

Ресурсы: большая матрешка.

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

Ход игры

«Матрешка» – это одна из психодраматических техник, способствующая самораскрытию и самопознанию членов группы. Как всегда при использовании психодраматических техник, успех упражнения во многом зависит от тренера. Успех этот сопряжен с созданием доверительной и поддерживающей личностной атмосферы. Участники должны быть сосредоточены на высказываниях и эмоциях товарищей, избегать всяческих комментариев, насмешек, реакций, которые могут спугнуть откровение, обидеть.

Добровольцу, вышедшему на площадку из числа участников тренинга, дается в руки матрешка и предлагается открывать ее, добираясь до наименьшей куколочки. Каждый слой обозначает для нашего героя его сущность, так что под внешней оболочкой – каким видят его окружающие – скрываются более глубокие и тайные уровни.

Игра начинается словами:

– Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким: «Это я – такой, каким меня знают сослуживцы/друзья/семья/любимая/каким я являюсь на самом деле». Можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о лидерских качествах, потенциале, удачах и просчетах, страхах и ожиданиях...

А можно оставить все, как есть, дать рассказу разворачиваться в соответствии с уровнем открытости и рефлексии каждого из игроков, выходящих представлять свою матрешку.

### **Упражнение «Что изменилось?»**

Цель: развитие внимания и зрительной памяти.

Материал: окружающие предметы, спички.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения

Упражнение выполняется в виде игры и имеет несколько вариантов.

А) Дети садятся полукругом. Один из участников становится водящим (в этой роли должны побывать все участники). Остальным участникам игры предлагается занять определенные позы по их желанию и запомнить, как они сидят. Водящий должен постараться запомнить позу каждого участника. После чего водящий отворачивается, участники меняют что-либо в своей позе, – и водящий должен восстановить первоначальные позы каждого из участников. Ошибки водящего участники исправляют после того, как он закончит «восстановление» поз всех участников. Установив истину и указав водящему его промахи, участники меняются ролями.

Б) При успешном выполнении варианта А можно к изменению поз добавить какие-либо изменения в одежде участников. Следует обратить внимание детей на то, что изменения в одежде должны быть незначительными: развязанный – завязанный бантик, расстегнутая — застегнутая верхняя пуговичка рубашки или кофточки, – тогда их труднее заметить и интереснее играть.

В) Используются небольшие предметы – от 5 до 9, разложенные определенным образом на столе. Водящий должен запомнить, как расположены предметы, после чего он отворачивается, а взрослый производит 2-3 изменения. Водящий должен восстановить первоначальное расположение предметов. Остальные участники следят за правильностью действий водящего. Подсказки и помощь с их стороны разрешены только после того, как водящий закончит свою работу. Взрослый организует игру по правилам.

Г) Вместо предметов можно использовать спички, из которых строится какая-либо несложная фигура. Количество используемых спичек также от 5 до 9. Сложность конфигурации определяется возможностями участников, то есть экспериментально, определяется психологом во время проведения игры. Целесообразно постепенно увеличивать сложность построений из спичек. Процедура проведения игры аналогична варианту В.

### **Упражнение «Танец пяти движений»**

Выделяется пять первичных ритмов движения, которые присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями онтологических качеств:

плавные, мягкие, округлые и текучие движения; движения «женской» энергии;

резкие, сильные и четкие, «мужские» движения;

хаотические движения;

лирические, тонкие, изящные движения, «полет бабочки» или «падающего листа»;

движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения,

«пульсирующая статуя».

Эти модальности движения в контексте терапии и диагностики являются репрезентациями характеристик личности. У клиента, или участника тренинга, может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не принимают

«мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», – говорят они. Одновременно с этим они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выразить свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменять ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что неудивительно для заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

«Танец пяти движений» рекомендуется исполнять с закрытыми глазами, полностью отдаваясь ему, включаясь в ритм всем телом. Консультанту следует заранее подобрать музыку для каждого из этих ритмов. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом проводится инструктаж, после окончания – обсуждение, во время которого участникам предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был самым приятным, а какой давался труднее всего; при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли выражать только в небольшом объеме, и т.п. В целом это дает достаточно ясную и перспективную диагностическую картину.

Таким образом, предложенная техника может выполнять несколько функций:

Диагностическая – человек обнаруживает освоенные и неосвоенные качества и то, как это связано с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая – если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие участники ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая – в сочетании с другими техниками «Танец пяти движений» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностными смыслами, оказывает положительное психофизиологическое действие.

### **Упражнение «Назови себя ласково»**

Возраст: дошкольный.

Дети сидят в кругу. Педагог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково.

### **Упражнение «Леди и джентльмены»**

Цель: упражнение на интенсивное физическое взаимодействие.

Участники с закрытыми глазами меняются местами с тем, кто сидит напротив.

Инструкция: «Посмотрите на того, кто сидит напротив вас. Сейчас вы закроете глаза, и все вместе пойдете и поменяетесь местами с тем, кого вы выбрали. Пока вы не сели, глаза не открывайте».

Это острое упражнение. Ведущий говорит: «Давайте работать внимательно, осторожно, спокойно как леди и джентльмены». Это упражнение тоже имеет внутреннюю самоподдерживающую мотивацию. Когда даю вторую часть инструкции, не известно, в каком темпе выполнять упражнение. Как леди и джентльмены – это как? С какой скоростью? Это медленно и неуверенно или уверенно и быстро? А как выйдет, как получится. Когда 2-4 человека не успели еще сесть ведущий командует «Стоп!», «Замри!». Они стоят, а все сидят. Они немного постоят и нужно начать разговор из них с теми, кто сидит. «Что проявилось в этом упражнении, как в личности?». «Да, медлительные, но очень честные» Есть возможность высказать и положительные и отрицательные характеристики. Их обязательно должно быть поровну. Во всяком случае, отрицательных не больше, чем положительных. Если надо – уравновесить самому. Спросить «глаза»: «Что произошло?», «С кем ты мысленно шел?», «Кто конкретно как шел?». Нужно дать возможность высказаться тем, у кого были острые ощущения.

Можно включать временной контроль. «Я считаю до 10. Кто не успел поменяться - с того фант». Фант можно не использовать, просто ввести, чтобы включить спортивную мотивацию.

Делают полное упражнение (т.е. с рефлексией) затем ведущий говорит: «А за 9?», «А за 8?». Он утрирует, заставляет быть активным, хитрить, а хитрец всегда виден, следовательно, будет обсуждаться, «вылезут уши» и они будут обсуждаться «глазами». «Глаза» каждый раз меняются. Затем снимается ограничение времени и ведущий говорит: «Делайте медленно, медленно, спокойно, получите удовольствие. Можно даже поговорить». Что чувствовали с контролем времени и что без контроля времени – потом обсуждается.

### **Упражнение «От сердца к сердцу»**

Цели: Этот ритуал Вы можете использовать в случаях, когда дети в классе возбуждены и сильно переживают, например, из-за болезни, несчастного случая, ухода кого-то из детей, из-за большой катастрофы, драматических политических событий и т.д. Обращение к символу сердца обозначает для всех, что речь идет о глубинных переживаниях, которыми можно поделиться только в атмосфере дружеской поддержки и уважения. Этот же ритуал Вы можете использовать для того, чтобы поговорить с детьми о важнейших человеческих чувствах. Символ сердца дает возможность каждому открыть свои сокровенные переживания и быть выслушанным другими. Этот ритуал – не для групповой дискуссии и не для решения проблем. Если он вызовет у детей доверие, то вполне возможно, что позже они сами будут прибегать к нему – когда захотят поделиться вещами, которые имеют для них жизненно важное значение.

Возраст: с 8 лет.

Материалы: Сердце, вырезанное из красного картона.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я думаю, что каждый из нас время от времени бывает робким, неуверенным, чего-то боится или стесняется. Когда мы чувствуем стеснение, мы, как правило, оставляем то, что хотели сказать при себе, и пытаемся сами с этим разобраться. Мы не уверены, что других заинтересует то, что мы хотели бы сказать, или что другие нас любят настолько, что помогут нам. Я знаю одно хорошее лекарство от застенчивости – поговорить об этом в кругу близких хороших друзей. Этого застенчивость не любит – она

уменьшается. Поэтому я хочу вам предложить поговорить о застенчивости, которую мы все временами испытываем, и сделать это следующим образом...

Я принесла с собой одно большое сердце. Тот, кто держит это сердце, рассказывает нам о своей застенчивости: когда он ее чувствует, каким образом он ее ощущает, что он с ней делает и т.д. Все остальные очень серьезно и по-дружески слушают его. Тот, кто в данный момент говорит, может рассказывать все, что приходит ему в голову, а когда он закончит, то передаст сердце следующему человеку, и тот будет говорить про себя. Сердце должно проходить по кругу столько времени, сколько это необходимо, чтобы высказались все. И после этого каждый сможет проверить, верно ли я сказала, что стеснительность не любит, когда про нее говорят.

Будет лучше, если разговор в кругу начнете Вы сами.

Другие варианты тем:

Что в классе мешает мне и злит меня?

Когда в классе я чувствую себя обиженным?

Что я чувствую, когда надо мной смеются?

Что я чувствую, когда меня не замечают?

Когда и по какому поводу я недавно радовался?

Анализ упражнения:

Как ты чувствовал себя в начале игры? Как чувствуешь себя сейчас?

Есть ли здесь дети, которые переживают почти так же, как ты?

Удивило ли тебя что-нибудь?

Ты можешь себе представить, что взрослые тоже стесняются?

Знаешь ли ты сам какой-нибудь хороший рецепт против стеснительности?

### **Игра «Превращения»**

Цели: В этой игре дети могут, используя силу своего воображения, научиться языку интуиции. Картинки, которые будут рождаться у детей по ходу игры, помогут им проникнуться доверием к многогранности своей личности. В конце очень хорошо предложить детям творческое сочинение или рисунок, чтобы они еще глубже прочувствовали пережитое впечатление.

Возраст: с 6 лет.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Назовите мне пару вещей, о которых вы знаете по опыту. Можете ли вы назвать мне какие-нибудь вещи, которые вы можете узнать только своей фантазией? Я хотела бы предложить вам игру, в которой только ваша фантазия поможет вам обнаружить интересные вещи.

Вы увидите в своем воображении картины, которые, возможно, вас самих удивят. Вы не должны их придумывать, они придут сами собой. Вы не должны пытаться их изменить, лучше, если вы их просто заметите и разглядите.

Садитесь поудобнее и закройте глаза. Вздохните три раза...

Представь себе, что сейчас утро. Ты просыпаешься в привычное для себя время и вдруг обнаруживаешь, что ты сегодня можешь стать каким-то чудесным животным... Осмотрись. Что ты за животное? Как ты чувствуешь себя в роли этого животного? Пройдись немного и почувствуй свое новое тело...

А сейчас ты нашел волшебную палочку. Ты знаешь, что животные очень любопытные, поэтому ты обнюхиваешь ее. И тут ты замечаешь, что снова изменился и стал прекрасным цветком или деревом. Чем ты стал? Цветком? Деревом? Каким цветком или каким деревом? Что тебе больше всего нравится в этом цветке или дереве?

А теперь ты снова превращаешься – ты стал каким-то цветом. Каким цветом ты хотел бы стать? Каков этот цвет на ощупь? Он совсем гладкий или шероховатый?

Теперь ты превращаешься в чудесный воздушный шар. Какой формы твой шар? Он продолговатый? Или круглый? Есть ли на нем какое-нибудь изображение?

Напоследок в это волшебное утро ты превращаешься в маленького ребенка. Посмотри на себя в качестве малыша... Послушай звуки, которые издает младенец...

Ты хочешь поближе рассмотреть этого малыша, поэтому наклонись над ним и ласково погладь его. Возьми его на руки и покачай... Почувствуй, каково это – быть таким маленьким ребенком, которого покачивают на руках.

Положи малыша обратно и вспомни все картины, которые ты видел как животное... как дерево или цветок... как цвет... как воздушный шар... и как маленький ребенок.

А сейчас ты можешь потянуться и почувствовать, как свободно твое тело. Глубоко вздохни. Возвращайся назад в классную комнату и открывай глаза. Хотел бы ты нарисовать картины, которые видел? Или ты хотел бы рассказать о том, что ты переживал?

Анализ упражнения:

Насколько отчетливо ты мог видеть картины?

Слышал ли ты при этом что-нибудь?

Что было для тебя самым трудным?

Кем тебе приятней всего было быть в твоём воображении?

Играешь ли ты сам иногда в подобные игры, в которых надо представлять себе интересные, необычные вещи?

### **Тест «Вот же это слово»**

Цель теста: помочь разобраться с внутренними переживаниями.

Основная идея теста: найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека.

Ключевое слово: это лишь тот конец нити, за который надо схватиться чтобы распутать клубок проблем.

Настоящая методика предназначена исключительно для само тестирования. Диагностическая ценность для профессиональной психодиагностики ничтожна. В первую очередь из-за того, что ситуация психодиагностики в силу социальной желательности пишущихся слов нарушает свободное течение ассоциаций.

К тому же весьма желательно, чтобы тестирование проходило в спокойной обстановке. Лучше в одиночестве.

Возрастная категория: от 14 лет.

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло – то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении ВСЕГО теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось.

По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное – чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру.

Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

Обработка результатов

То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать минут столько-то, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи.

Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

### **Упражнение «Близнец издалека»**

Предназначение. Эта методика предназначена для предварительного знакомства с ценностно-смысловой сферой личности, выявления ведущих ценностных ориентаций в

жизни человека. Методика не требует много времени для проведения и обработки. Вся обработка состоит лишь из качественного анализа ответов испытуемого. Методика хорошо подходит для составления психологического портрета испытуемого.

Психолог предлагает испытуемому представить существование брата-близнеца, о котором раньше он ничего не знал. Предлагается ответить на вопрос о том, какие обстоятельства жизни брата-близнеца могут вызвать зависть, и максимально детально записать эти обстоятельства.

Данная вымышленная, но вполне понятная для испытуемого ситуация побуждает его к раскрытию основных жизненных ценностей. К раскрытию в таком качестве, в котором они есть.

Методика носит проективный характер, но её предназначение может быть вполне понятным испытуемому. Поэтому её не следует применять в целях профотбора и других подобных. Методику можно применять и в ходе психологических консультаций, и в качестве одной из процедур психологического тренинга.

Оцениваемые качества. Ценности.

Возрастная категория: от 11 лет и выше.

Инструкция:

Перед испытуемым кладётся чистый лист бумаги. При необходимости лист помечается фамилией испытуемого или какими-то иными идентификационными метками. Проговаривается инструкция (приведена ниже). Очень желательно не ограничивать испытуемого во времени. Если позволяет время и место, то сразу после получения от испытуемого листка психолог просматривает его и задаёт уточняющие вопросы. Это делается в том случае, если испытуемый написал непонятно, слишком кратко или ограничился общими словами.

Задания

Инструкция для мужчин:

Представьте, что Вы узнали о существовании своего брата-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь он живёт далеко, но вот приехал к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали брату.

Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни брата?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваш брат-близнец, во что он одет, какая причёска и т.д. Представьте как и что он говорит, его индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Инструкция для женщин:

Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали сестре.

Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни сестры?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваша сестра-близнец, во что она одета, какая причёска и т.д. Представьте как и что она говорит, её индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Обработка результатов:

Производится лишь качественный анализ ответов испытуемого, исходя из целей психодиагностики. Если объём написанных испытуемым обстоятельств достаточно велик, то их можно попробовать обобщить, сокращая количество позиций. Например, если испытуемый указывает «хороший автомобиль» и «собственная яхта», то можно свести в пункт «материальное благополучие».

### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники по очереди дают определение каждому члену группы: «Если бы это был цветок (погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то – кто какой?».

### **Упражнение «Продолжи фразу»**

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу: «Счастье для меня – это...».

### **Упражнение «Взгляды»**

Все закрывают глаза. По команде ведущего, открыв глаза, надо одними глазами установить контакт с кем-нибудь из группы. Если это не получилось с первого раза – попробовать еще. Когда все достигли поставленной цели, попросить встать друг перед другом тех, кто имеет контакт глаз, но таким образом, чтобы получились две шеренги, – это две команды для следующего упражнения (упражнение также показывает степень развития личных контактов в группе).

### **Упражнение «Зеркало»**

Участники смотрят на себя в зеркало и отвечают на вопросы:

Нравится ли мне этот человек?  
Заслуживает ли он уважения?  
Можно ли его любить?

Обсуждение. С какими трудностями столкнулись при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Превращение»**

Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться.

Через пару минут каждый из вас будет уже кем то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

### **Упражнение «Перевоплощения»**

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу и т.д.

Игру желательно проводить в затемненном помещении – это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. Постепенно «перевоплощения» становятся все более глубокими и участники переходят от поверхностных, чисто внешних описаний к выражению настроений, чувств и т.д.

Упражнение «Это классно!»

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

### **Упражнение «Прекрасный сад»**

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения: Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

### **Упражнение «Несуществующее животное»**

Участникам предлагается нарисовать животное или растение, которое никогда не существовало и дать ему название. Затем все листы с рисунками собираются. Берется первый лист и участники тренинга начинают высказывать свое мнение по рисунку. Автор рисунка может промолчать, а если хочет – может дополнить, кого или что он нарисовал, как живет животное или растению и т.д.

### **Упражнение «Если бы я был(а) насекомым, я был(а) бы...»**

Ведущий предлагает участникам группы продолжить фразу «Если бы я был(а) насекомым, я был(а) бы...» (время на размышление – 2 минуты). Затем по кругу каждый называет то насекомое, которое он представил.

Ведущий. Сейчас возьмите лист бумаги и напишите в столбик 5 характеристик вашего насекомого, ответив на вопрос: «Какой(ая) я?»

Напротив каждой характеристики напишите противоположную ей (антоним). Рядом с каждой характеристикой поставьте «+», если вам нравится эта черта, и «-», если нет.

Ведущий. Посмотрите на те два списка, которые вы составили, отвечая на вопрос «какая(ой) я»?

Первый список – особенности характера, наиболее присущие вам, а второй – те, которые есть как в вас, так и в других людях.

Может быть, сейчас вы их не проявляете в жизни, но очень отчетливо видите в других. И если рядом с какой-то характеристикой вы поставили «-», вполне вероятно, что с людьми, имеющими такие характеристики, вы вступаете в явные конфликты или, не желая обострить отношения, переживаете конфликт внутри себя».

### **Медитация «Кто тебя любит?»**

Разбираясь во внутреннем благополучии и неблагополучии ответьте на вопросы:

Кто тебя любит?

Кого любишь ты?

У кого освещается лицо, когда он вспоминает о тебе?

Кому счастливее жить, зная, что ты есть, просто есть?

Кто приносит счастье в твою жизнь?

### **Упражнение «Сочиним историю»**

Возраст: для детей с 5 лет.

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

### **Игра «На что похоже настроение?»**

Возраст: для детей с 5 лет.

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Игра «Клубочек»

Возраст: для детей с 4 лет.

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

### **Упражнение «Слепец и поводырь»**

«Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему не доверяют.

### **Игра «Посудомоечная машина»**

Цель: Игра позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя.

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например:

«Я – старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

Или:

«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок...»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

### **Игра «Лабиринт»**

Игра состоит из пяти этапов и помогает выявить в группе визуалов, аудиалов и кинестетиков.

Первый этап. Трех участникам, находящимся в центре площадки, дается задание: пройти по воображаемому лабиринту с закрытыми глазами. Группа наблюдает физическое состояние исполнителей (свободны или скованы движения, зажаты ли мышцы, каково положение головы, рук, есть ли суетливость и т. п.). После 1-2 минут «блуждания» участнику предлагается описать «свой» лабиринт.

Первоначальное описание обычно бывает очень коротким: 1-2 предложения, чаще всего это определение места. Например: «это было темное, сырое подземелье», «это был стеклянный

лабиринт», «это коридор космического корабля». Группа может отметить скованность и напряженность мышц, плечевого пояса, рук, таза.

Второй этап. Тем же участникам предлагается рассмотреть лабиринт, проходя по нему (задание выполняется с закрытыми глазами). При описании лабиринта группа следит за тем, чтобы описывающие не сбились на описание звуков и ощущений. Например:

«Это был стеклянный лабиринт, очень прозрачный, сверкающий так, что глазам было больно» (группа должна заметить кинестетическое слово «больно» и поправить рассказчика).

«Это был коридор космического корабля с голубыми стенами и светом откуда-то снизу. Я слышала... (группа останавливает) видела очень красивый пульт, на котором было много разноцветных огоньков».

«Это темное подземелье с каменными серыми стенами. У меня в руках была маленькая свечка, от которой почти не было света. Я видела, как по стенам текла вода...».

После описания группа обсуждает физическое состояние участников. Вероятно, будут отмечены высоко поднятая голова, более свободные движения рук.

Третий этап. Предлагается пройти по лабиринту и «услышать» максимальное количество звуков. При описании звуков группа следит за тем, чтобы участники не сбились на картинки и ощущения. Например:

«Стены в этом лабиринте звенели, как стекла в серванте, когда проезжает грузовая машина».

«Там была какая-то особая, звенящая тишина. Все приборы работали бесшумно, специальное покрытие заглушало звук шагов, и все-таки я чувствовала... (группа останавливает), я слышала за спиной тихое дыхание».

Когда группа будет описывать физическое состояние участников, наверняка будут отмечены наклоненная к плечу голова, менее скованные по сравнению с первым этапом игры движения рук, может быть, осторожная походка.

Четвертый этап. Участникам необходимо описать, что они чувствуют, проходя по лабиринту (температура, влажность, запах и т.д.):

«Это был очень жаркий лабиринт, солнце пекло так, что я расплавлялась. А стены были холодные. Мне очень хотелось выйти, но я не могла найти выход. Я хотела разбить стены».

«Мне было сыро и холодно, я спотыкалась и падала на острые камни – это было очень больно. Мне так хотелось теплого света и чтобы кто-нибудь был рядом». (Группа должна заметить, что в этом случае движения испытуемого были свободны, лицо опущено вниз, легкий шаг.)

«Я чувствовала за спиной дыхание другого человека и мне было очень спокойно, что я не одна. Стены были мягкие, а пол – пружинистый. Вообще, это был очень удобный коридор. Я чувствовала себя уютно».

Пятый этап. Последний «проход» по лабиринту с заданием «видеть», «слышать», «чувствовать». После этого дается полное описание, которое сравнивается с первоначальным. Анализируются изменения, происшедшие в физическом состоянии участников.

В заключение слово предоставляется испытуемым для анализа своего состояния, о том, что мешало и помогало при выполнении упражнения и т.д.

Замечания. Эту игру можно проводить и в группе с большим составом участников (до 12-14 человек). В этом случае обсуждение должно быть очень динамичным, а роль координатора

должен взять на себя ведущий тренинга. Он должен выделить из всей группы тех, кто описывал лабиринт как визуал, аудиал, кинестетик.

### **Упражнение «Колонна счастья»**

Цель: работа на повышение самооценки.

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.

### **Упражнение «Слова»**

Цель: оценить уровень коммуникативных возможностей испытуемых.

Возьмите необычное слово, устаревшее, мало знакомое. Например – Братина, Акенак, Гридень и т.д.

Выберете участника, назовите ему слово.

Задача участника без предварительной подготовки 3 минуты говорить об этом слове.

### **Упражнение «Портрет»**

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.