**КАРТОТЕКА**

**ИГРОТЕРАПИИ**

**I БЛОК. Стадии развития творческой группы.**

# Упражнение «Пересядьте все те, кто…»

Участники садятся по кругу. Водящий стоит в центре круга.

*Инструкция*: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак называет ведущий. Например, «пересядьте все те, кто любит мороженное». Участники меняются местами. При этом, кто стоит в кругу, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот кто останется без места, выходит в круг и продолжает игру».

# Упражнение – игра «Я – Луноход»

Один участник (доброволец) начинает ползать на коленях и говорить: «Я – Луноход – 1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и говорит: «Я – Луноход – 2» и так далее, пока все участники станут «Луноходами».

# Игра в «фанты»

Игра в «фанты» хорошо известна. Задания должны вызывать смех, раскрепощать. Можно использовать следующие задания:

* Выглянуть в коридор и крикнуть: «Земля имеет форму чемодана!», «Прокукарекать», закричать «Ура!».
* Пройтись как такой-то!
* Сказать любимое выражение близкого человека.
* Попрыгать на одной ножке и похлопать в ладоши одновременно.
* Левой ногой почесать себя.
* Погладить по голове такого-то человека.
* Попрыгать как лягушка.
* Встать на колени перед стеной и сказать: «Дурак, есть дурак!» и постоять около стены со скорбным выражением лица 30 секунд.
* Встать в центре комнаты и сказать: «Я самая красивая!»
* Встать на колено перед кем-то и сказать: «О свет моих очей, огонь моей Души!»
* Обнять и поцеловать в щечку такого-то и т.д.

При выполнении заданий важно добиться искренности исполнения.

# Упражнение «Браво»

*Инструкция:* «Кто из вас был в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов».

Поставьте стул в центре группы и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»

В первый раз иногда нужно стимулировать детей хлопать изо всех сил.

Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на «пьедестале» участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Упражнение можно проводить несколько раз, позволяя трем-четырем детям насладиться аплодисментами группы.

**Картотека игр из фольклорной арт-терапии**

**(автор Л.Д. Назарова)**

# Игра «Рандеву»

Для выстраивания взаимоотношений и роста доброжелательности.

Перемещаясь по залу и встречаясь, друг с другом, дети должны останавливаться на мгновение и, глядя, друг другу в глаза, говорить приятные вещи, комплименты.

Педагог может предварительно проговорить примеры таких комплиментов.

Комплемент следует подтвердить или прикосновением руки, или кивком головы, что является усиливающим знаком.

Привычка говорить друг другу приятное вырабатывается довольно быстро вне зависимости от настроения и внешних отношений участников группы: на занятии идет ориентация на принцип: «Хорошие – все!»

Это упражнение можно строить и на принципе постепенности: вначале все перемещаются по залу, стараясь не сталкиваться, но глядя в пол.

На втором этапе перемещения происходят с молчаливым контактом глазами и улыбкой, затем – с приветствием словами: потом – с рукопожатием, наконец, с объятиями.

Последний этап достаточно сложен как для детей, так и для взрослых, но тем сильнее его воздействие, работающее на объединение всех участников в одно целое.

# Игра «Подарки»

Приятное упражнение, подчеркивающее значимость каждого присутствующего, может оказаться преподнесением друг другу виртуальных подарков.

На первых порах инициативу в свои руки может взять ведущий (педагог).

Преподавателю желательно направлять или корректировать содержательную сторону подарков, чтобы увести детей от материального к душевному (надежда, настроение, радость, улыбку и т.д.), что может явиться важным моментом выстраивания взаимного доверия.

В момент «преподнесения» подарков внимание всех должно быть обращено к одному из группы с самым добрым настроением, с удовольствием от того, что предоставляется возможность сделать другому приятное и от этого почувствовать себя на высоте.

Например, « - веселье!», все повторяют за преподавателем слово «веселье» или всю фразу целиком.

# Игра «Освобождение»

Ведущий произвольно перемещается по залу, произнося скороговорки:

Из-за гор-белогор,

Из-за чистого поля,

Из-за синего моря,

Девица шла,

Гусей гнала:

«Тега, гуси, домой,

Тега, серые, домой».

В течение всего текста все «летают» по залу, высоко поднимая руки-крылья. Они – гуси. Руки следует поднимать так, чтобы они сходились над головой и опускались до бедра. На последних словах гуси, не сталкиваясь, должны подлететь к «девице» и выстроить вокруг нее круг. По сигналу действие повторяется.

*Цель* – раскрепощение участников в позе и движении.

# Игра-упражнение «Скорость реакции»

**1**. Все участники стоят в кругу. Ведущий глазами «договаривается» с кем-либо из членов группы, тот кивает в ответ, давая согласие на его перемещение. Тут же он договаривается глазами с другим человеком, получает его согласие и перемещается на его место, а тот уже «договорившись» с четвертым, следует туда.

Так молча совершаются перестановки, помогая отработать чуткость друг к другу, внимание, быстроту реакции и готовя, друг другу хорошее настроение.

**2.** Ведущий бросает мячик кому-то из членов группы. Поймавший мяч, должен назвать имя того, кто стоит справа от него. Постепенно возрастает концентрация внимания.

(Усложнить можно использованием нескольких мячей).

# Упражнение «Пианино»

Все усаживаются в ряд, кладут свои руки на колени ладонями вверх и закрывают глаза.

Таким образом, создается «клавиатура».

Вначале для ознакомления с игрой каждый из участников, ощутив касания пальцев преподавателя, быстро произносят то, в чем никогда не ошибаются – свое имя.

На втором этапе преподаватель может «раздать» детям различные звуки безотносительно к их высоте или длительности (звуки голосов птиц, животных, мелодии и звуки музыкальных инструментов и т.д.).

Наиболее сложным представляется этап, развивающий музыкальную память: участникам «даются» нотки октавы в ее последовательности, а преподаватель может «сыграть» мелодию.

Можно попробовать еще один вариант игры, при котором участники получают целые музыкальные фразы или слова, складывающиеся в обычные или забавные предложения по мере их «проигрывания» педагогом.

Импровизируйте в поиске радости.

# II раздел ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК.

**1 этап. Ориентировочно-диагностический.**

# Упражнение «Назови свое имя»

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

После проведения упражнения можно провести обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

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

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

# Упражнение «Паутина»

Для прочувствованию сплоченности группы.

*Материал* – клубок ниток.

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

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

Таким образом, все дети оказываются в «паутине».

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

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

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

# Упражнение «Какой он?»

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

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

# Упражнение «20 Я»

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

Каждому члену группы дается фломастер и бумага.

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

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

# Упражнение «Имя и движение»

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

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

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

# Упражнение «Назови свое имя - 2»

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

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

# Упражнение «Доброта»

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

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

**2 ОСНОВНОЙ ЭТАП.**

**Изучение первичных и вторичных способностей личности.**

# Упражнение «Паровозики»

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

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

# Упражнение «Тростинка на ветру»

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

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

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

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

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

# Упражнение «Терпение»

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

# Игра «Город Лжецов и Город Правдивцев»

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

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

**Вопросы:**

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

# Упражнение «Узкий мост»

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

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

# Упражнение «Бег сороконожек»

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

**Вопросы:**

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

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

# Упражнение «Волшебная рука – 2»

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

**Обсуждение:**

* Что нового ты узнал о себе?

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

# Упражнение «Роза и чертополох»

Дается два этих предмета одному их участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты… и дарю тебе этот чертополох за то, что ты…» (роза – за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится в нем, а чертополох – за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т.д.

# Упражнение «Никто не знает»

*Инструкция*: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: «Никто из вас не знает, что я (или – у меня)…». Будьте внимательны, старайтесь делать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

**III БЛОК. Эмоциональный блок.**

1. ***Знакомство с эмоциями.***

# Упражнение «Передай маску»

Это упражнение взбадривает участников, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения и в других блоках программы.

*Инструкция*: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех участников появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Итак, все по очереди.

# Упражнение «На что похоже мое настроение»

Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

*Инструкция:* «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение?»

Упражнение выполняется по кругу, с мячиком.

**Варианты:** «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т.д.) похоже ваше настроение?»

**Вопросы:** Как вам показалось, какие чувства мы испытывали чаще всего?

# Упражнение «Волки и овцы»

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

*Материалы* – кассета с записью энергичной, активной музыки.

*Инструкция*: «Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватает Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг и т.д.»

**Обсуждение:**

* Что происходило с тобой во время игры?
* Что ты чувствовал?
* Какие еще есть чувства?
* Что дают нам чувства?
* Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства?
* Что значит эмоция для тебя?
* Нужны ли они тебе и зачем?
* Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны?
* Чем они тебе вредят или мешают?

# Упражнение «Звук – чувство»

*Инструкция*: «Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем их показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо, если чаще, то громче, если очень часто, то громко».

**Вопросы:**

* Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

# Упражнение «Линии»

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

*Материалы*: карандаш и лист бумаги каждому участнику.

*Инструкция*: «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте:

* счастливые линии,
* грустные линии,
* злые линии,
* усталые линии,
* тревожные линии.

***2. Узнавание эмоций.***

# Упражнение «Нарисуй за минуту»

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета.

Теперь передайте свой рисунок соседу справа…

Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

# Упражнение «Живые руки»

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии 40 сантиметров с закрытыми или завязанными глазами.

Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда какое-нибудь чувство, они руками передают его партнерам. Задача партнера – определить какое чувство он получил. Это упражнение может выполнятся двумя участниками в центре круга.

# Упражнение «Маски»

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз.

Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось загадочное чувство (вариант – самое любимое чувство, неприятное чувство и т.д.)

Когда маски готовы, можно предложить участникам походить в них, попробовать озвучить маски, повзаимодействовать с другими «масками». Дать название – имя своей маске.

**Вариант** этого упражнения можно провести с использованием театрального грима. В этом случае рекомендуется сделать это упражнение основным содержанием занятия, так как работа с гримом требует много времени.

# Упражнение «Передаем чувства»

*Инструкция*: «Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-либо чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «чувство», попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил».

**Вопросы для обсуждения:**

* Легко ли тебе было выражать то чувство, которое хотел передать?
* Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить?
* Как приняли то чувство, которое передал?
* Что ты при этом чувствовал?
* Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передали?
* Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе?
* Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

**Замечание**: необходимо, чтобы каждый хотя бы один раз получил мячик – чувство.

# Упражнение «Цветок чувств»

*Инструкция*: «Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии. Детям предлагаются разноцветные «лепестки» – какого цвета им хочется. «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок - чувств всей группы.

Упражнение можно использовать как заключительное.

# Упражнение «Изобрази свою злость» (страх и т.п.)

Упражнение позволяет осознать особенности переживания и проявления чувства.

*Материалы*: бумага, любые изобразительные средства, глина – пластилин.

*Инструкция*: «Изобразите свою злость в виде живого существа или какого-либо образа».

**Вариант**: Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги.

Работа с плотной бумагой требует физических сил и, таким образом, высвобождается энергия.

Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

# Упражнение «Морское царство»

*Материалы*: большие листы ватмана, мелки, карандаши или фломастеры разных цветов. Кассета с записью шума волн.

*Инструкция*: «Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство. Представьте себе, что перед вами – океан. И в океане живут разные рыбы, акулы, морские звезды, водоросли, кораллы. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие вы - можете придумать сами».

**Варианты**: Это упражнение можно выполнять всей группой, рисуя общее «морское царство» или же разбитые на 2 команды, каждая будет рисовать свой подводный мир. После окончания дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

**Вопросы:**

* Выходит ли чудовище из воды?
* Как к нему относятся те, кто его видят?
* Что в нем странного?
* Что оно делает?
* Как оно пугает окружающих?

Схемы выстраивания группы (из картотеки игр и упражнений по фольклорной арт-терапии).

# Упражнение «Распределение»

Одно упражнение по выстраиванию в круг было описано в игре «Из-за гор-белогор»

**Второй** **вариант**: - вначале дети стоят произвольно, как встали в круг; затем девочкам предлагается по хлопку ведущего распределиться в кругу так, чтобы образовалось чередование (мальчик-девочка). По хлопку все снова расходятся в стороны и ходят по залу; по хлопку образуется круг, по хлопку теперь уже мальчики распределяются между девочками (найти образ для детей, например, девочки – облака на ночном небе, а мальчики – звездочки между облаками и т.д.)

# Упражнение «Разворачивание круга»

Освоение пространства участниками группы.

Дети стоят в кругу, ведущий подходит к двум детям сзади и касается их плеч. Эти дети разрывают между собой круг и перестраиваются в шеренгу (линия).

Хлопок – построение круга.

Хлопок – построение линии.

Каждый раз меняются дети (место разрыва в круге).

# Упражнение «Алфавит»

Участники делятся на две подгруппы.

1 подгруппа: задает звук (букву), которую сама опевает.

2 подгруппа: из круга перестраивается и создает заданную букву.

Затем участники меняются заданиями.

**IV. КОММУНИКАТИВНЫЙ БЛОК.**

***1. Установление контакта.***

# Упражнение «Невербальный контакт»

*Инструкция:* Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все мы будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы. Количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличить – двое, трое, все, кто хочет.

**Вопросы:**

* Легко ли было устанавливать контакт?
* Что помогло определить желающего общаться?
* Какими средствами показывали нежелание общаться?
* Что вы чувствовали, когда вы понимали, что в общении с вами не заинтересованы?

# Упражнение «Умение вести разговор»

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в умении устанавливать вербальный контакт, т.е. начинать и продолжать разговор.

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

Второй участник пары дает на каждый вопрос не только ответ, но и дополняет информацией о себе. После некоторого времени (например, 5 минут) участники меняются ролями.

**Вопросы:** Что понравилось, что показалось затруднительным?

Описание поведения.

# Упражнение: «Говорю, что вижу»

Сидя в кругу, участники наблюдают за поведением других, по очереди, говорят, что они видят относительно любого из участников (например, «Коля сидит, положив ногу на ногу»).

Ведущий следит, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения.

**После выполнения упражнение обсуждается,** часто ли наблюдались тенденции использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники?

# Упражнение «Вижу разницу»

*Инструкция:* «Пусть один из нас (доброволец) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две группы по какому-то выбранному нами признаку».

Признак должен быть виден зрительно, и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви, цвет глаз и т.д.). Две подгруппы садятся в разных местах, чтобы быть обозначенными пространственно. Вернувшийся доброволец должен будет определить, по какому признаку разделились группы. Затем выбирается другой доброволец.

# Упражнение «Вечные темы»

Участники разбиваются на 3-4 группы. Каждой группе дается тема, которую они после обсуждения должны представить невербально.

После представления, остальные участники сообщают о том, что они видели, и какая была задана тема. Возможные темы: рождение, вдохновение, дружба, верность, тоска, разлука, любовь…

При обсуждении обращается внимание на то, какое невербальное поведение позволило определить тему. Во время обсуждения ведущий акцентирует внимание на различные описания увиденного и оценок, которые мы даем на основе своего опыта.

***2. Коммуникация чувств.***

Эмпатия.

# Упражнение «Вообрази»

Каждый пишет ответы на следующие вопросы, лист подписывается:

* Какие три предмета взяли бы с собой на необитаемый остров?
* Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
* Ваша любимая пословица или поговорка?
* Когда меня хвалят я…

Ведущий собирает ответы, перемешивает и зачитывает.

Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

**Проводится обсуждение:**

* Всех ли отвечавших на вопросы угадал?
* У кого сколько совпадений?
* С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

# Упражнение «Ассоциации»

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадывают. Водящий возвращается, его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того, чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы следующего типа: если бы это был цветок (животное, погода, машина, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то какой? Участник, к которому обращаются, говорит свою ассоциацию.

Например: «Это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

Водящему важно следить, чтобы все или многие участники группы попробовали себя в роли водящего, или в роли загаданного человека.

**Вопросы:**

* Трудно ли было подбирать ассоциацию?
* Трудно ли было угадывать?
* Кому удалось угадать, что помогло?
* Чьи ассоциации показались самыми удачными?