**ИГРА «КОЛЮЧКА»**

Проводится после социометрического эксперимента с целью интеграции «отвергнутого» ребенка в коллектив класса, налаживания отношений.

Возраст: младший школьный.

Задачи: предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества друг с другом; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

ХОД ИГРЫ

Приветствие. Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится…»

Разминка. Игра «Внимание»

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

Ведущий (встает около одного из концов шеренги). Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали!

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга.

Можно использовать следующие задания:

— в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;

— начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Составление правил группы

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр.

Введение в игру

Ведущий. Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке.

Ведущий раздает детям листочки размером 10 х10 см. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют.

Ведущий. Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то непонятно.

Размещение на поляне

Ведущий. Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и станьте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок.

Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

Создание волшебной поляны Ведущий показывает ученикам на лист ватмана на стене.

Ведущий. Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите.

Введение в сказку Ведущий. А сейчас послушаем сказку.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосягаемы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки.

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации Ведущий. Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, не понятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.)

Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.)

А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10–15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, оценим его.

Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.Игра «Войди в круг»

Ведущий продолжает рассказ.

— Как же так? — удивилась Колючка. — здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!

— Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

— Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой.

— Как это? — подумала Колючка.

Ведущий. А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Давайте сыграем в игру, которая называется «Войди в круг». Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой?

Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг.

Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки:

Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

Ведущий. Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.

Обсуждение игры Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колючка, когда цветы приняли ее в свой круг.

Завершение занятия Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»