

## **ПРОГРАММА ИГРОТЕРАПИЯ**

### **1. Вводный ознакомительный игровой сеанс.**

Участники группы знакомятся друг с другом и осваиваются в игровой комнате, как бы пробуют новые отношения.

### **2. Игры в парах и командах.**

Если вводный игровой сеанс направлен на стихийное, произвольное проявление особенностей личности ребенка, то на втором игровом сеансе дети играют в парах и командах, проводится своеобразная социометрия, наблюдения для выявления предпочтений детей.

Первые два сеанса направлены на наблюдение за поведением детей и проходят в форме свободной игры. Ведущие включаются во все, что предлагают дети, устанавливая контакты, смотрят на выбор партнеров по играм, предлагают свои игры без особых правил, направленные на раскрепощение и освоение пространства комнаты и тех игрушек, что в ней находятся. В конце каждого сеанса проводится ритуальное чаепитие, на котором дети – те, кто хочет, обмениваются впечатлениями, при этом перебивая друг друга, дополняя – т. е. как угодно.

**Оборудование и расходные материалы.** Оборудование игровой комнаты в полном объеме. Воздушные шары, мыльные пузыри. Фломастеры, карандаши, ватман или обои. Чай, печенье, сладости – на каждый сеанс.

### **3. "Ночной" игровой сеанс.**

Проводится в темноте, при свечах, с электрическими фонариками. Сеанс эмоционально насыщенный. В процессе происходит высвобождение ночных страхов, страхов темноты, агрессии. Одновременно дети получают

возможность сплотиться "у огонька" перед темнотой, почувствовать себя одной командой.

Каждому ребенку дается фонарик, что дает ощущение комфорта и безопасности.

Диaproектором на стене обозначается экран, на котором дети и взрослые могут устраивать "театр теней". Игровой сеанс может проходить в форме путешествия на другую планету, похода в ночной лес, исследования пещеры, на пути могут встречаться страшилища, привидения и т. п.

Сеанс заканчивается чаепитием при свечах.

**Оборудование и расходные материалы.** Шторы для затемнения, диaproектор, светящиеся звезды, бабочки, планеты, которые приклеиваются на стены и создают впечатление звездного неба, ночного леса.

#### **4. Рисование пальцами.**

#### **5. Игровые сеансы с мукой и тестом.**

Оба сеанса направлены на высвобождение творческой энергии. Художественных задач не ставится. Главное – соблюдать принцип удовольствия от использования самих материалов. Эти игры полезны и детям, которые боятся пачкаться, и тем, которые любят пачкаться. Пластичность материалов помогает им лучше почувствовать свои границы или выстроить их.

**Игры с мукой.** Дети сами высыпают муку из пакетов в ванночку, закапывают руки, "сокровища" – ракушки, монетки, бусики, маленькие игрушки и ищут их. Затем дети добавляют в муку соль и воду – месят тесто. Строят из теста замки и все, что захочется им самим. Дети до 4 лет предпочитают играм с мукой игры с водой.

**Игры с красками.** На блюдечке дети смешивают различные краски, затем на больших листах рисуют руками общую картину: "Морской мир", "Дерево" из отпечатанных ладошек, "Волшебный лес". Занимаются бодиартом – рисуют друг на друге (на ведущих тоже).

**Требования к проведению.** Дети обязательно должны иметь сменную одежду.

**Оборудование и расходные материалы.** Мука 4 кг, центр воды и песка или две ванночки для воды и муки, краски – гуашь и пальчиковые, ватман или обои, водные игрушки, ведра, блюдца, резиновые коврики, "сокровища" – камни, ракушки, монетки и т.д.

## **6. Игровой сеанс-медитация "Пикник".**

Проводится под кассету "Звуки природы" – шум ручья и пение птиц. Сеанс развивает фантазию, способность управлять своим телом, сочетая расслабление и напряжение, контролировать свои эмоции.

Дети отправляются в воображаемый поход на природе. Идем цепочкой, преодолевая препятствия, поднимаясь в горы и спускаясь в овраги, проплываем реки (сухой бассейн), пролезаем через пещеры (тоннель) и под упавшими деревьями. В пути нас может застать гроза (кассета "Звуки природы", "Гроза"), прячемся в палатку, переживая грозу. Кульминация похода – пикник на полу под пение птиц.

Практика показывает, что именно игровой сеанс "Пикник" оказался эффективным для детей, которые плохо едят.

**Оборудование и расходные материалы.** Сухой бассейн, различные модули, тоннель, горки, палатки, DVD, CD "Звуки природы".

## **7. Игровой сеанс "Строим дом".**

Из картонных коробок строится дом на 2-3 участника при помощи скотча, ножниц. Раскрашивается красками, фломастерами. Бывают случаи, когда один ребенок хочет иметь отдельный дом, и вся группа помогает его строить, т. е. не для себя, а для другого. На таких сеансах дети получают опыт сотрудничества в достижении совместной цели, опыт преодоления эгоцентризма, сублимируется разрушительность.

## **8. Игровой сеанс с туалетной бумагой.**

Туалетная бумага – многофункциональный материал, замечательно подходящий для игротерапевтических групп.

В начале игрового сеанса дети превращаются в пауков и плетут паутину, опутывая мебель, дверные ручки и т. д. из туалетной бумаги, что требует ловкости, осторожности и согласованности действий, т. к. туалетная бумага легко рвется. Потом дети превращаются в ловких мух, которые летают между паутинок, не задевая их. Далее группа делится на две части: мух и пауков. Пауки ловят мух своей паутиной, набрасывая на них туалетную бумагу. На теле паутина ощущается прочной лентой, но вырваться из нее легко.

Затем всю паутину дети разрывают на мелкие кусочки, из которых легко лепятся снежки. Можно делать большие сугробы и закапываться в них.

Потом дети превращаются в куколок бабочки, обматывая друг друга туалетной бумагой с ног до головы, что служит символом материнской утробы. Важно не торопить ребенка "вылупляться" из куколки. Когда он сам этого захочет, он разрывает бумагу и превращается в бабочку. Дети бегают по комнате – "летают", изображая бабочек.

На этом сеансе дети получают телесный опыт безопасного нежного обращения с собой и другими, повышают самоконтроль, произвольность.

**Оборудование и расходные материалы.** Комната должна быть свободна от игрушек, ставится несколько стульев для закрепления туалетной бумаги – 2-3 рулона на одного ребенка.

## **9. Игровой сеанс "Турнир".**

Состоит из различных подвижных игр, конкурсов. Способствует развитию у детей мотивации к достижению успеха, адекватному отношению к неудаче. Соревнования проходят как **индивидуально**, так и **в парах, в командах**. Дети получают опыт сотрудничества и соперничества.

Индивидуальные игры:

- **"Колпачки"**. Натягиваются веревки, по которым легко двигаются бумажные колпачки. По команде дети дуют внутрь колпачка, таким образом передвигая без рук его по веревке. Выигрывает тот, чей колпачок первым достигнет финиша.

- **"Вытяни веревочку"**. Два стула стоят спинками друг к другу, под ними лежит веревочка. Играет музыка – двое бегают, музыка замолкает – дети быстро садятся и дергают веревочку. Выигрывает тот, кто выдернет веревочку первым.

Игры в парах:

- **"Лабиринт"**. Два игрока, у одного завязаны глаза, другой проводит его как можно аккуратнее, помогая преодолеть препятствия. При этом разговаривать нельзя. Выигрывает та пара, в которой дети лучше заботятся друг о друге.

- **"Командная игра"**. Группа делится на две команды, выполняя задания ведущих, передавая друг другу эстафету. Выигрывает та команда, которая набирает меньше штрафных очков и заканчивает эстафету первой.

## **10. Заключительный игровой сеанс.**

Сеанс можно назвать **"День рождения"**, т. к. дети поздравляют друг друга, делают друг другу подарки, обсуждают, что получилось в группе, что понравилось, что – нет. Проводится с тортом и свечами, с воздушными шариками, к которым прикрепляются пожелания самому себе и отпускаются в небо. Хорошим заключением может быть создание "картин", сделанных из фруктов, устраиваются различные смешные конкурсы.

**Оборудование и расходные материалы.** Комната празднично украшается яркими шарами, серпантинном – по выбору ведущих. Сувениры – призы для конкурсов, фрукты, сладости для создания "вкусных картин". Торт со свечами. Воздушные шары с газом.

## **Примечание**

Хотя предлагаемые игровые сеансы пронумерованы, их можно проводить в любом порядке, иногда при необходимости повторять дважды или трижды. Кроме первых двух – вступительных и последнего – заключительного, поскольку эти сеансы обязательны.

Если дети не захотят играть в предложенные игры, что иногда случается, то не нужно настаивать и огорчаться – лучше постараться увидеть и почувствовать, чем бы им хотелось заняться, и предложите что-то другое.