**Психологические игры в группе как формирование личности ребенка.**

**Игра формирует личность ребёнка,**  происходит изменение в его психике.

Игра помогает воспитывать целенаправленность. В игре ребёнок чувствует себя членом коллектива. Ребенок учиться в игре оценивать действия и поступки других детей.

Педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: “ Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет тоже значение, какое у взрослого имеет деятельность работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. По этому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре... “

Игра-это свободная, вольная деятельность, которая изображает отношение ребенка к миру. Мотив игры лежит не в результате действия, а в самом процессе, в действии. Ребенок учиться понимать действительность в игре. Личность ребенка формируется в игре. Игра содержит огромные воспитательные возможности.

Игры детей дома и в школе можно использовать для практического определения уровня воспитанности или уровня личностного развития, достигнутого ребенком.

Рассмотрим, игры и упражнения на развитие самопознания, рефлексию, эмпатичное и гуманное отношение к ближнему.

Цель: развитие навыков общения, укрепление позитивного отношения к окружающим, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

Упражнение «Ласковый привет». Каждый ребенок по кругу называет имя своего соседа и говорит ему что-то ласковое.

Упражнение «Солнышко». Ведущий просит участников нарисовать на бумаге солнышко с лучами, в центре солнышка написать свое имя. Нужно подписать каждый лучик солнышка, называя какое-то свое замечательное качество. Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными, поэтому ведущий просит других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

Упражнение «Стул взаимоуважения». Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим. В цент круга участников ставится стул. Каждый из участников садится на стул, а остальные участники подходят тихонько и шепотом говорят несколько приятных, поддерживающих слов. Желательно, чтобы каждый участник побывал в центе действия, и сказал приятные слова другим участникам.

Упражнение «Волшебный клубок». Цель упражнения: развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций. Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

Упражнение «Лепесток плыви». Цель упражнения: укрепление бережного и доброжелательного отношения к окружающим. Ведущий предлагает участникам встать напротив друг друга таким образом, чтобы между ними свободно мог пройти человек, формируя, таким образом, берега реки. Ведущий: «Представьте, как сейчас по реке поплывет лепесток, он может плыть быстро или медленно, крутиться или разворачиваться в обратную сторону, а потом вновь плыть по течению. Те чьи ручки образуют берега реки, должны очень бережно и аккуратно погладить листочек, когда он проплывает мимо вас». Проплыв по реке, листочек становится краем берега и также встречает поглаживанием новый листочек.

Упражнение «Добрый дракон». Цель упражнения: выстраивание контакта, невербальная коммуникация, сплоченность. Ведущий: «Ребята, сейчас мы побудим одним большим добрым драконом. Для этого нужно взяться за руки и встать в круг. А теперь давайте подышим, как дракон-глубоко вдыхая и шумно выдыхая воздух, дыхание дракона спокойное и размеренное. А теперь давайте послушаем, как бьется большое сердце дракона. Давайте сделаем громкий шаг вперед, а затем громкий шаг назад, и еще раз…и еще …Слышите, как бьется его могучее сердце?» Ведущий предлагает участникам в ситуации, когда им становится тревожно, вспомнить большого, доброго дракона и подышать вместе с ним.

Упражнение «Доброе соприкосновение». Цель упражнения: выстраивание контакта, невербальная коммуникация. Ведущий: «Сейчас вы будите хаотично двигаться по кругу, а я буду считать до трех, и когда я скажу «Три», вам нужно положить руки на плечи ближайшего одноклассника, посмотреть ему в глаза, молча улыбнуться и после далее двигаться, ожидая моей следующей команды.

Упражнение «Линия жизни». Цель упражнения: оценка и анализ своего жизненного опыта. Ведущий: «Предлагаю сейчас вам взять лист бумаги и карандашили ручку и начертить на листе бумаги отрезок, и представить что это ваша линия жизни, на которой необходимо отметить важные события, которые вы можете вспомнить от рождения до настоящего времени». Ведущий предлагает обратить внимание на то какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Предлагает вспомнить, что было сложного в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удалось преодолевать эти сложности; группа совместно обсуждает, что может помогать справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями.

Игры на развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него.

Упражнение «Росток». Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом. Ведущий предлагает представить себя ростками какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст травинка. Представьте росток выбранного растения. Представьте, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки на деревьях, зеленеют травинки. Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно.

Упражнение «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру». Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции. Ведущий предлагает участникам представить, что они оловянные солдатики, а затем, что они тряпочки, которые развиваются по ветру.

Упражнение «Волшебный карандаш». Цель упражнения: рефлексия. Ведущий предлагает с помощью волшебного карандаша рассказать о своих эмоциях, загадать желание и никому о нем не рассказывать.

Упражнение «Жизнестойкость». Цель упражнения: забота о своем эмоциональном состоянии и умение развивать навыки стрессоустойчивости, способы саморегуляции. Ведущий: «Есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагопрятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими:

-регуляция дыхания, концентрация дыхания(счет до 10).закрыть глаза, медленно сосчитать до 10 (этот способ можно использовать когда испытываешь: злость, раздражение, когда хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоится);

-вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. Этот способ используем при плохом настроении, обиде, усталости, способ снимает напряжение, настраивает на позитив;

-визуализация –зрительное представление образов, событий, мест.

Также существуют другие методы саморегуляции:

-найди в ситуации что-нибудь хорошее;

-поговори с кем-нибудь(другом, родителями, психологом);

-найди, кому еще хуже и попробуй помочь;

-создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);

-похвали себя и найди в себе хорошие стороны;

-поплачь, поругайся;

-заведи дневник, попробуй вести записи;

-утро вечера мудренее-ложись спать;

-займись чем-нибудь(хобби, спорт и др.)

Упражнение «Спокойствие, только спокойствие». Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения. Прием «Кулак-ладонь». Ведущий: «Ваша задача сейчас- со всей силой сжать руку в кулак так сильно, что бы стало немного больно, и так нужно подержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления.

Упражнение «Дотянись до фрукта». Цель упражнения: прием снятия напряжения. Ведущий:» Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать его. Тоже самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукты и вместе с тем, сбрасываете все напряжение в вытянутой руке. Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после –также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения упражнения всеми участниками ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной работы.

Упражнение «Как я справляюсь с проблемами». Время 20 мин. Цель упражнения: актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть в их жизни сложности, разрешение которых зависит только от самих участников. Необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций. Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после –общее обсуждение в круге.

Упражнение «Что такое самоконтроль». Цель упражнения: обсуждение понятия «самоконтроль» как компонента жизнестойкости. Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем за счет образов и чувств понять, что для каждого из нас значит самоконтроль. Представьте, как мог бы быть изображен самоконтроль лично для вас, если бы его надо было как-то нарисовать. Если можно нарисовать в виде символа, персонажа из книги или мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ. Далее ведущий: «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите самоконтроль, опишите ситуацию, когда в жизни вы переживали, что можете влиять на ситуацию и контролировать ее».

Упражнение «Твои плюсы». Цель упражнения: определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышения самооценки. Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и то, что по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника. В конце, когда все по кругу заполнят листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

Упражнение «Моя тревога». Цель упражнения: осознание и вербализация переживаний. Ведущий «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физиологическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется. После этого, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, предавая по кругу декаративную подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется.

Упражнение «Превращение проблемы в цели». Цель упражнения: научиться смотреть на проблему как на цель, которая может быть достигнута. Ведущий: Постарайтесь описать выбранную вами проблему как можно более объективно, это может быть текст, схема или сочетание различных способов». После того, как участники сформулировали проблему и посмотрели на нее с объективной позиции ведущий предлагает превратить ее в цель. Какую цель вы могли бы поставить себе, чтобы эта проблема решилась.

Игры на развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта.

Упражнение «Пересядьте все те, кто……». Цель упражнения: развитие понимания схожести между людьми. Ведущий предлагает поменяться местами с другими вставшими участниками. Например: «Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать, не выспался, в одежде присутствует что то желтое и т.д.»

Упражнение «Дом эмоций». Цель упражнения: рефлексия. Ребятам предлагается нарисовать дом и подписать элементы дома какими-либо эмоциями, которые чаще всего «живут» в этом доме. А из трубы пусть выходят все отрицательные эмоции, которые иногда проникают в этот дом.

Упражнение «Рыцарь и разбойник». Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Ведущий дает каждой мине-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций и показать ее как поступил бы разбойник и как -рыцарь:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;

- другие дети не позвали тебя с собой в игру;

-тебя толкнул сверстник, что можно сделать;

-одноклассник обидно тебя обозвал:

- Одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой и т.д.

Упражнение «Помирись без слов». Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций. Ведущий дает задания мини-группам проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что она и как разрешилась.

Примеры ситуаций:

-друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;

-ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;

- одноклассник говорит тебе что то, что тебя обижает;

-сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя и т.д.

Упражнение «Есть вопрос». Цель упражнения: создание атмосферы сплоченности в группе. Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках, оказывается мяч. Ведущий: «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения.

Например:

-какое у тебя настроения;

-что для тебя дружба;

-что для тебя ссора;

-что тебе не нравится в других людях;

-как ты говоришь о том, что тебе не нравится;

- что тебе нравится в других людях;

- как ты выражаешь свои эмоции(мнение);

-что тебе помогает мирится;

-что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;

-что тебе помогает успокаиваться и т.д.

Игры на развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственного и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей.

Упражнение «Цвет моего настроения». Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы. Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент и что это означает.

Упражнение «Пять добрых слов». Цель упражнения: создание позитивного образа себя и другого, ресурсного состояния. Ведущий: «Ребята, я прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно, отдать соседу слева свой рисунок, и все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках.

Упражнение «Позитивное во мне». Цель упражнения: фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки. Ведущий предлагает участникам по очереди назвать свои положительные черты и качества и затем представить ситуации, в которых данные качества смогли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы развить эти качества еще сильнее.

Упражнение «Стереотипы». Цель упражнения: ознакомление с понятием «стереотипы», развитие мышления, собственного мнения о разных людях. Ведущий вместе с группой выбирает двух-трех персонажей, по поводу которых у ребят присутствует больше всего стереотипов (двоечник, иностранец, «ботаник»). Затем в круг ставится пустой стул- на него как будто «садится» задуманный персонаж. Каждый участник, по кругу произносит, обращение к этому выдуманному персонажу на пустом стуле, свое стереотипное высказывание с соблюдением моральных и нравственных норм. После каждый из участников садится на «пустой» стул и становится задуманным персонажем. Его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ.

Упражнение «Побудь на моем месте». Цель упражнения: формирование способности корректно реагировать на неприятные замечания и умения давать адекватную обратную связь окружающим. Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что, им помогает придумать достойный ответ.

Упражнение «Сила притяжения». Цель упражнения: повышение самооценки. Ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.

Упражнение «Калейдоскоп эмоций». Время 20 минут. Цель упражнения: формирование эмоционального интеллекта. Для выполнения данного упражнения необходимо расставить по кругу количество стульев на один меньше, чем количество участников упражнения. Далее ведущий объясняет участникам правила упражнения. Ведущий: «Сейчас мы переходим к следующему упражнению, для этого вам нужно встать перед стульями и начинать двигаться хаотично все более и более ускоряясь. Далее по моему сигналу «садитесь» вы должны занять первый попавшейся пустой стул. Бороться за место не нужно. Участник, который остался без стула, должен назвать эмоцию, которую он испытал в своей жизни, и те участники, которые ее также испытывали, должны поменяться местами. Участник, назвавший эмоцию, также должен занять один из освободившихся стульев». Далее новый участник ,оставшийся без стула, называет свою эмоцию и действие повторяется. Упражнение завершается, когда все участники назовут по одной эмоции, После ведущий предлагает проанализировать, какие эмоции были названы и какое разнообразие эмоций есть, и какие эмоции были названы и то, какое разнообразие эмоций есть и какие эмоции может испытывать человек и не всегда замечать это. Ведущий также может уточнить, как участники группы справляются со своими эмоциями, что им помогает.

В школах необходимо проведение систематически психологических игр в группе, как формирование личности ребенка.

В игре формируются все стороны личности ребёнка, происходит значительное изменение в его психике, подготавливающее к переходу в новую, более высокую стадию развития.

Игра приучает детей подчинять свои действия и мысли определённой цели, помогает воспитывать целенаправленность. В игре ребёнок начинает чувствовать себя членом коллектива, справедливо оценивать действия и поступки своих товарищей и свои собственные.