**Использование активных игр на классных часах (часах психологической разгрузки, часах общения)  
для разминки, приветствия, отработки коммуникативных умений и навыков**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название | Краткое описание | Цель игры | Число  участников | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| «Границы», «Скажи «Стоп» | Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко | Осознание собственных физических и психологических границ | Четное, любое | При недостаточном уровне безопасности и глубины работы подростки больше играют: или вообще не дают партнеру шагнуть, или подпускают слишком близко. Но даже в этом случае это может быть полезно для дальнейшей внутренней работы |
| Невербальное знакомство (для младших школьников) | Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом:  – руками с закрытыми глазами;  – глазами;  – спинами и т. д. | Опыт преодоления барьеров в общении, осознание собственных сложностей | Любое | Возможно при достаточной «разогретости» группы. Также можно попробовать упорядочить процесс так, чтобы каждый проконтактировал с каждым |
| «Дракон» | Все участники встают в цепочку: первый – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» должна поймать «хвост» | Разрядка, сплочение | 5–15 | Безопасное помещение |
| «Кузнечик» | Участники садятся в круг на коленки. У всех в руках по однотипному предмету. Все поют песню «В траве сидел кузнечик» и на каждый такт передают свой предмет соседу справа. Во время припева предмет не передается, а в такт мелодии передвигается с места на место перед участником | Разрядка, смех | 6–15 | Желательно избегать соревновательных компонентов во время игр на занятиях. Но при желании можно его добавить.  В этом случае тот, кто путается, выбывает из группы |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| «Белые медведи» | 2–3 человека берутся за руки цепочкой. Это «белые медведи». Задача – замкнуть цепочку вокруг остальных участников – «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем» | Разрядка | 5–25 | Безопасное помещение |
| «Узнай по описанию» | Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-то черту этого животного. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слова и жест), и т. д. | Разрядка, снижение возбуждения, сплочение | 6–20 | Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы |
| «Ритм» | Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий | Сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка | Любое | Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства |
| «Да – нет» | Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руки, и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждений становится более серьезным (например: «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы | Помогает увидеть общее и в то же время ощутить уникальность каждого | Любое | Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| «Немой зоопарк» | Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы – показывают свое животное и животное того, кому привет передается | Разрядка, тренировка памяти и внимания, спонтанного мышления | Любое | Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства |
| «Дождик» | Все сидят в кругу. Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начинает повторять движение и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него. Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он потирает ладони, второй – щелкает пальцами, третий – хлопает в ладоши, четвертый – топает ногами. Затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча | Сплочение, ощущение единства, позитивные эмоции | 12 и больше | Поскольку упражнение выполняется молча, можно слушать производимый звуковой эффект. Очень похоже на шум дождя |
| «1, 2, 3, 4, 5» | Участники произносят «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой; сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «Хи», затем назад и 5 раз «Ха». Убыстряя темп, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, 1 | Разрядка, позитивные эмоции | Любое | Подростки могут чувствовать себя «по-дурацки» |