**Большая психологическая игра «Заколдованный остров»**

**Цель:** Повышение уровня взаимной чувствительности членов группы; обучение детей навыкам релаксации.

**Проведение занятия:**
**Упражнение «Коллективный счет»**
Участники стоят в кругу, опустив головы, и не глядя друг на друга. Задача — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и невербально);

2) один и тот же участник не может называть два числа подряд;

 3) если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Ведущий обращает внимание участников на то, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, промолчать ли в данный момент, или пришла пора озвучить число.
Если участники начинают по кругу последовательно произносить числа, следует их похвалить за сплоченность и находчивость и предложить отказаться от этого приема.

**Упражнение «Кораблекрушение»**
Участникам предлагается ситуация кораблекрушения. Вся группа оказывается на острове заколдованной чарами слепоты. Пробраться сквозь густые заросли можно, только помогая друг другу. Для этого все разбиваются на пары и по очереди проходят «заросли», созданные из перевернутых стульев. Один из пары с завязанными глазами проходит «тропу», второй ему помогает, указывая верный путь. Главное условие: помогать можно только словами, не прикасаясь к идущему по «тропе».

**Упражнение «Карта острова»**
Когда потерпевшие кораблекрушение проходят сквозь заросли, они оказываются на вершине горы, с которой виден весь остров. Туман на мгновение рассеивается, и путешественники видят корабль, причаливший к острову. Остров снова покрывается волшебным туманом. Лишь один член группы запоминает дорогу вниз. Для того чтобы все смогли спуститься к кораблю, необходимо нарисовать карту.
Выбираются два участника — запомнивший местность и тот, кто сможет нарисовать карту при помощи запомнившего. Рисующему завязывают глаза участнику, который будет диктовать, ведущий показывает схематичное изображение острова или же называет какое-либо животное, на которое похож остров. В данной ситуации необходимо учитывать уровень «продвинутости» группы, насколько участники связаны взаимопониманием друг с другом, так как от этого зависит сложность задания.
Итак, один описывает карту, второй с завязанными глазами рисует ее на листе ватмана, прикрепленного к стене.

**Упражнение «Спуск с горы»**
Карта успешно нарисована, и теперь необходимо спуститься с горы к кораблю. Участники разбиваются на те же пары, что и во втором задании, но теперь ведущий становится ведомым, а ведомый — ведущим.
На этот раз необходимо пройти весь путь, держа своего товарища за руку (игра «Слепой и поводырь»). Для усложнения задачи можно выйти за пределы класса и «попутешествовать» по коридорам и лестницам здания, где проводится тренинг. Однако в данной ситуации следует учитывать, что не все дети способны сразу стать на место незрячего человека, и поэтому маршрут следует разработать так, чтобы избежать травматизма.

**Упражнение «Преодоление каменной стены»**
Ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.
Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веревочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами — столами, стульями и так далее — пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа. Начали!
Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку приспустить.

**Упражнение «Путешествие на корабле»**
Спуск с горы успешно завершен, путешественников встречает корабль, который доставляет всех потерпевших кораблекрушение домой. Включается спокойная музыка.
Ведущий. Дорогие путешественники, вот вы и добрались до корабля, на котором отправитесь домой. Вы очень устали и хотите отдохнуть (участники садятся на стулья). Сядьте поудобнее, займите такое положение, которое покажется вам наиболее удобным. Закройте глаза...
А теперь представьте, что вы находитесь на корабле. Какой он? Возможно, это огромный лайнер, а может быть, небольшой катер или прекрасный парусник... Представьте, есть ли на корабле команда... кто является капитаном вашего корабля? А может быть, вы сами являетесь капитаном?.. Вы стоите на капитанском мостике. Ласковый ветер овевает ваше лицо... Корабль плывет по бескрайним морским просторам... Куда он движется? Что ждет вас на пути? Представьте себе ваше путешествие...
(Выдерживается пауза 1–2 минуты.)
Но вот ваше путешествие подошло к концу. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, вы оглядываетесь на свое судно, мысленно благодарите за приятное путешествие... Вы уходите все дальше и дальше от своего судна... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...
(Голос ведущего становится более бодрым, звучным.)
Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Расслабленность заменяется собранностью... Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Потянитесь, откройте глаза.

**Арттерапевтический сеанс «Мой корабль»**
Дети рисуют корабли, на которых путешествовали в своем воображении.