РАДУГА

*Игра для учащихся 8 класса*

***Цель:*** развитие самосознания подростков.

***Основные задачи:***обучение навыкам самопознания; предоставление опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества друг с другом; развитие эмпатии; командообразование.

***Необходимые материалы:*** стулья (по количеству участников); музыка для релаксации; по одной карточке размером 10 х 10 см на каждого участника; один лист формата А4 на каждого участника; цветные карандаши, фломастеры.

***Участники:***10–20 человек, один ведущий. Желательно, чтобы психологу ассистировал педагог данного класса. Ведущий должен иметь навыки тренинговой работы, ведения групповых дискуссий.

**ХОД ИГРЫ**

**Приветствие**

Ведущий приветствует всех участников. Каждый по очереди называет свое имя и говорит, какого, как он думает, он сегодня цвета.

**Составление правил группы**

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

**Введение в сказку**

***Ведущий.****Ребята, сегодня мы с вами поиграем в сказку, которая называется «Хамелеон». А кто-нибудь знает, кто такой хамелеон?* (Школьники отвечают на вопрос ведущего.)

*Итак, послушайте.*

Жил-был зеленый Хамелеон. Хотя... почему зеленый? Настоящий его цвет никто не видел, но чаще всего он бывал именно зеленым.

А каким еще он мог быть? Ну вообще-то это зависело от того, где Хамелеон находился. Например, когда он забирался на тонкие ветки кустов, он становился коричневым, когда прятался в листве — зеленел, а когда бегал по песку — стремительно окрашивался в желтый цвет.

Звери, проходившие мимо него, иногда останавливались пожевать травку или отдохнуть в тени дерева, но никто из них никогда не замечал Хамелеона.

— Привет, как дела? — часто спрашивал он их, высовываясь из-под очередного листочка. — Хорошая погодка, не правда ли?

*Звери вертели головой во все стороны и, удивляясь разговаривающим кустам, шли дальше.*

***Ведущий.***

*Итак, звери не замечали Хамелеона и шли дальше.*

—*Ну и надменные же эти звери, — ворчал Хамелеон и сливался с очередной веточкой.*

Однажды на листик рядом с ним села Бабочка.

— Привет, — уже неуверенно сказал Хамелеон. — Как дела?

Бабочка посмотрела по сторонам и сказала:

— Привет, говорящий листик.

— Я не листик, — обиделся наш герой. — Я — Хамелеон.

— А что такое — Хамелеон? — поинтересовалась Бабочка.

*— Не что, а кто, — совсем возмутился Хамелеон. — Я не какая-нибудь вещь, я — живой.*

***Ведущий.***

Послушав Хамелеона, Бабочка сказала:

— Ну да, раз ты говоришь и шевелишься, значит, живой. И что, тебя, как листик, можно съесть?

— Меня нельзя съесть! Я для того и меняю цвет, чтобы меня не съели, — удивляясь непонятливости этого порхающего создания, пояснил Хамелеон.

— Да, так тебя не съедят, — подумав, произнесла Бабочка.

— Ну да! — радуясь, что его наконец-то поняли, воскликнул Хамелеон.

— Но так тебя и не видно, — продолжила Бабочка. — А раз не видно, значит, тебя и нет. Листик, веточка и песок — это всё не ты. А ты — где? Ты — какой?

*— Какой я? — удивился Хамелеон. — Я... я... я не знаю.*

**Игра «Образ животного»**

***Ведущий.****Ребята, сядьте поудобнее, расслабьтесь и представьте, что вы оказались в волшебном лесу. В этом лесу живут самые разные животные. Все, какие только есть на свете. В этом волшебном лесу вы можете встретиться с любым из них. Сейчас перед вашим мысленным взором появится какое-то животное... Не пытайтесь вызвать его сознательно... Перед вами могут пройти самые разные животные, но одно обязательно задержится, когда все остальные уйдут*...(Пауза.)*Рассмотрите это животное, обратите внимание на его внешний вид. Оно движется или неподвижно? Что оно делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?*

Представьте, что сейчас ваше животное подходит к дереву. Это дерево очень похоже на его характер... Какое оно? Высокое или низкое? Очень устойчивое или легкое, подвижное при каждом дуновении ветерка?.. Какие у него ветви: прямые, устремленные вверх, растущие в стороны или очень гибкие, нагнувшиеся до земли? Много или мало листьев на ветвях у дерева и какой они формы? Запомните увиденное вами... Если желаете, можете погладить свое животное... Подумайте, какой девиз может быть у него... А сейчас мысленно попрощайтесь с ним и вернитесь сюда, в нашу комнату. Если кто-то закрывал глаза, откройте их. Можете расправить плечи, подвигаться.

*А сейчас я прошу вас нарисовать увиденных животное и дерево. Внизу рисунка напишите девиз животного.*

Ведущий раздает участникам листы бумаги формата А4. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют животное и дерево. Музыка звучит до тех пор, пока участники рисуют. Затем они ставят свои рисунки так, чтобы те были хорошо видны другим, и авторы рисунков рассказывают о дереве, характере животного и его девизе. Ведущему следует воздержаться от комментария и лишь внимательно выслушать каждого.

**Продолжение сказки**

***Ведущий.***

Но Хамелеон не понимал, какой он, и, расстроившись, сказал:

— Так вот почему меня никто не замечает! И что же мне сейчас делать?

*— Стать собой, — сказала Бабочка. — Показать, какой ты.*

*Но наш герой снова сказал Бабочке:*

—*Я не знаю, какой я на самом деле, я всегда такой, как другие.*

*— Да, печально, — сказала Бабочка и вдруг воскликнула: — Я придумала! Давай сделаем так: ты выберешьуютное место на поляне, закроешь глаза и станешь менять свой цвет. Когда ты почувствуешь себя очень хорошо, то откроешь глаза и увидишь, какой ты.*

— Интересно, давай попробуем, — согласился Хамелеон и слез с куста.

Он нашел на большой светлой поляне уютное место и, закрыв глаза, стал к себе прислушиваться.

— Ничего не получается, — растерянно сказал Хамелеон и стал бесцветным.

— Ну вот, ты уже отличаешься от окружающей природы, — произнесла Бабочка.

— Правда? — обрадовался Хамелеон и порозовел.

— Какой красивый! — воскликнула Бабочка. — Хочешь остаться таким?

— Не знаю, — ответил Хамелеон, продолжая прислушиваться к себе.

**Игра «Радуга»**

***Ведущий.****Ребята, давайте и мы прислушаемся к себе.*

*Сядьте сейчас поудобнее, примите такую позу, в которой вам будет комфортно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Какая она — большая или маленькая?.. Какие цветы на ней растут, есть ли там холмики, отдельные кусты и деревья?.. Может быть, на ней есть съедобные ягоды?..*

(Чтобы участникам было удобнее представить себе поляну, можно включить спокойную музыку.)

*Сейчас представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный... оранжевый... желтый...зеленый... голубой... синий... фиолетовый...*

*Вы поднимаете руки, и один цвет радуги, нужный вам именно сейчас, опускается на ваши ладони. Вообразите, как поток этого цвета наполняет вас... Вот вы уже полностью окрашены в этот цвет...Он дарит вам свои свойства, вы купаетесь в нем... Почувствуйте, что дает вам этот цвет... А сейчас цвет радуги поднимается вверх и возвращается на свое место. Можете мысленно помахать ему рукой и возвращайтесь сюда, в нашу комнату... Откройте глаза, потянитесь, расправьте плечи, можете подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы почувствовали во время этого упражнения, какой цвет был вами выбран.*

Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.

Красный цвет — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый — тонко чувствующий и вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий — творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

**Продолжение сказки**

***Ведущий.***

Вдруг Хамелеон воскликнул:

— Я такой!

— Ой! — только и сказала Бабочка. — Открывай глаза.

— Я — фиолетовый? — удивился Хамелеон. — Но такого меня все заметят, я стану уязвим.

— Тебя заметят, это верно. Впрочем, как и всех нас, — сказала Бабочка. — Но, кажется, ты этого и хотел. Или я ошибаюсь?

— Не ошибаешься, — ответил Хамелеон. — И что же мне теперь делать?

— А посмотри, все уже происходит само, — сказала Бабочка.

Хамелеон оглянулся и увидел радом с собой несколько зверей, которые с любопытством смотрели на него.

— Какой красивый Хамелеон, — сказал один из них.

— Уникальный, — согласился другой.

— А как ты стал таким? — спросил третий.

— Я просто почувствовал себя, — растерявшись от неожиданного внимания, ответил Хамелеон, — и стал собой.

— Ты очень интересный, — сказала Обезьянка. — Когда будешь на моем дереве — заходи в гости. Поболтаем.

— И ко мне приходи, — произнесла проползающая мимо Змейка.

— И ко мне, и ко мне, — услышал Хамелеон со всех сторон.

*— Спасибо вам, друзья, — сказал он. — Обязательно приду.*

**Игра «Змейка»**

***Ведущий.*** *Ребята, давайте поиграем и мы.*

(Участники встают. Ведущий предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.)

*Возьмитесь за руки так, чтобы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается».*

Ведущий помогает змейке запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны.

Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать «змейку». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы.

**Игра «Сказочная история»**

***Ведущий.****Знаете, ребята, Хамелеону очень понравилось играть с другими зверями, и они придумали еще одну игру. Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы по 5–6 человек и разойтись по разным углам комнаты, чтобы не мешать друг другу. Каждая группа станет сочинять сказочную историю, в которой героями будут те животные, которых вы нарисовали во время выполнения одного из упражнений. Опишите, как ваши герои могли бы проявить себя и взаимодействовать друг с другом.*

*Когда история будет готова, выберите себе режиссера и осуществите постановку своей сказки.*

На сочинение сказок и их репетицию надо выделить около 30 минут. По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою историю другим. Все они принимаются и сопровождаются аплодисментами.

**Продолжение сказки**

***Ведущий.***

Поиграв со зверями, Хамелеон сказал Бабочке:

— Спасибо тебе. Быть собой очень здорово.

*— Рада была помочь, друг, — ответила Бабочка и, помахав Хамелеону разноцветными крылышками, полетела по своим делам.*

**Игра «Комплименты»**

***Ведущий.****Ребята, давайте и мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время.*

(Участники делятся на две группы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу.)

*Сейчас я засеку время — одну минуту, в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив участнику из внутреннего круга. Через минуту они меняются, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с другими партнерами. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут.*

Это упражнение повышает самооценку подростков и актуализирует их личностные ресурсы.

**Окончание сказки**

***Ведущий.****Знаете, ребята, с тех пор Хамелеон больше не сливался с окружающей природой. Ну разве только тогда, когда хотел отдохнуть от всеобщего внимания, побыть один и поразмышлять о чем-то своем.*

*— Все-таки как хорошо быть собой, — часто думал он и светился удивительным фиолетовым цветом.*

**Обсуждение игры**

Участники занятия обсуждают игру, делятся своими впечатлениями. Рассказывают о том, что им особенно понравилось и запомнилось и чего, по их мнению, не хватило.

**Прощание со сказкой**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.