***Примеры техник игротерапии***

**Упражнение «Я открываю себе себя»**

**Цель**: активизировать внимание на внутреннем чувстве собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Почувствовать свежесть и уникальность своих переживаний данного момента своей жизни, как отличного оттого, что было ранее и что будет потом.

Упражнение проводится индивидуально или в группе. Участники рассаживаются свободно в удобном для них положении. В предварительной беседе идет обсуждение субъективных ощущений на данном этапе коррекционной работы. Можно провести параллель между ощущениями: в школе, дома, в общественных местах, в группе участников данных занятий.

Рекомендуется использовать музыку без вербального материала. Возможно, заранее обсудить с участниками характер используемой музыки. Очень полезно использовать музыку, которую они предложат сами, особенно при индивидуальной работе.

**Инструкция к выполнению заданий:**

(Все задания выполняются под музыку)

1. «Попробуйте представить себя единственным и уникальным в своем роде, абсолютно самодостаточным космическим кораблем в космосе Вселенной. Жизнь Ваша – это всегда быть в этом пространстве, не встречая аналогов! Вокруг нет планет, на которых можно сделать остановку! Что Вы чувствуете, когда представляете такое?»

2. «Если представить, что звучащая музыка указывает на пульсацию жизни в Вас (космическом корабле), т.е. – это Вы сами, что тогда Вы чувствуете? Какие мысли появляются у Вас?»

3. «Представьте, что все пространство космоса начинает резонировать с Вашей музыкальной пульсацией и становится таким же как вы – то есть ЧАСТЬЮ ВАС! Как Вы чувствуете себя после этого? Попробуйте выразить Ваши чувства любым приемлемым на данный момент для Вас способом!»

4. «Попытайтесь представить, такую картину, что на работе (в школе, училище, институте ...) Вы – такой же космический корабль, наполненный пульсацией жизненной музыки, а все что окружает Вас (люди, обстановка, и т. д. ) – это космос, который пульсирует вместе с Вами. Вы ведь знаете, что так может быть! Как Вы будете себя чувствовать после того, как подумаете об этом?»

**Упражнение «Мифы об одиночестве»**

**Цель**: развитие саморефликсии.

**Инструкция:** Разделиться на 4 подгруппы, каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течении 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение. На обсуждение дается 40 минут.

Миф 1: Одинокие люди одиноки по собственной вине, «с вами что-то не так, что-то в вас надо исправить»

Миф 2: Нужная встреча произойдет сама по себе, главное не пропустить, «любовь нечаянно нагрянет, когда её совсем не ждешь...»

Миф 3: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому, что у вас есть дети и т.д.

**Упражнение «На доверии»**

**Цель**: повышение доверия друг к другу.

**Ход упражнения.** Участникам тренинга предлагается разделиться на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих сверстников. Задание остальных удержать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.