**«Играем вместе»**

**(позитивные игры-упражнения для всей семьи)**

Вашему вниманию представляются игры, в которые можно играть всей семьей. Данные игры помогут Вам наполниться позитивной энергией, узнать о себе что-то новое, стать дружнее. Рекомендуется после игр обсудить свои чувства и эмоции – то, что вы чувствовали во время игры.

Желаем приятного времяпрепровождения!

**1. Игра «Комплименты».**

Участникам предлагается придумать игровое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику. Далее в течение всей обращаться друг другу именно так. В рамках других упражнений на этапе знакомства надо будет представляться участникам аналогичным образом: например, я — внимательный и хороший друг (самокомплимент).

**2. Игра «Словарь хороших качеств»**

По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложим данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов.

**Обсуждение:** какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный» и др.? Как влияет словарь на настроение?

**3. Игра «Художник, хорошее настроение»**

Разбиться на двойки. Один из двойки выступает в роли художника, второй — изображает портрет, другая команда – зрители, потом наоборот.

«Портрет» показывает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. Художник «стирает» это изображение и исправляет его на позитивное, давая словесные инструкции:«Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. Зритель должен отгадать первоначальное состояние и замысел художника. Затем участники меняются ролями. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

**4. Игра «Неоконченные предложения»**

Материалы: листочки с предложениями.

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам игры для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

— Хочу поделиться своей радостью…

— Мне пришла в голову отличная мысль…

— Мне нравится в себе, что я…

— Мне хочется доставить радость…(кому?)

— Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня

на улице…

— Больше всего удовольствия я получаю от…

— У меня теплеет на душе, когда я думаю о…

— Чтобы доставить радость родителям, я мог бы…

— Мне очень помогает в жизни…

— Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о…

**5. Игра «Успокойте Бирбала»**

Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника. Участники выбирают Бирбала, которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

**6. Игра «Портрет в розовых тонах»**

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» его негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит. Для младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа и таким же образом написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

**7. Игра «Зеркало»**

Разделитесь на пары. Выберите, кто будет зеркалом, а кто его отражением. Перед зеркалом надо отрепетировать непринужденную улыбку, привыкнуть к ней. Представьте, что Вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее.

**Обсуждение:** трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям? Повлияло ли благостное выражение лица на восприятие и оценку былой неприятности?