

Надежда Бойкова

ИГРАЕМ ВМЕСТЕ



ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ
8 игровых занятий

Надежда Бойкова

Играем вместе

«Автор»

2026

Бойкова Н.

Играем вместе / Н. Бойкова — «Автор», 2026

Как создать в классе пространство, где каждый ребёнок чувствует себя в безопасности, услышанным и принятым? Эта книга — готовый путеводитель для учителей, школьных психологов и педагогов дополнительного образования. Внутри — 8 арт-терапевтических занятий, которые помогут детям. Распознавать и проживать эмоции. Выстраивать личные границы и уважать чужие. Сплотиться в команду без потери индивидуальности. Развить осознанность и бережность к себе. Каждая глава содержит пошаговые инструкции, тайминг, список материалов и профессиональные «комментарии психолога», объясняющие глубину процессов. В конце книги — готовые шаблоны для печати (домики, карточки настроений, рабочие листы), которые сделают подготовку к занятиям максимально простой. «Играем вместе» превращает обычный урок в путешествие к доверию, творчеству и эмоциональному здоровью класса.

© Бойкова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О проекте	5
Введение	6
Глава 1. Настрой и Атмосфера	9
Занятие 1. «Свеча»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Надежда Бойкова

Играем вместе

О проекте

Арт-терапевтические практики для глубокого контакта с ребёнком, сплочения класса и работы с эмоциями. — Электронное издание.

Автор: Надежда Бойкова

Редактор, верстка и подготовка макета: Анна Грищенко

Иллюстратор и дизайнер обложки: АГ

Набор текста: Юрий Генза

О ПРОЕКТЕ «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Эта книга — путеводитель по внутреннему миру ребёнка и инструмент для создания пространства, где каждый чувствует себя в безопасности.

Через игру, творчество и бережное внимание мы помогаем детям услышать себя, выстроить границы и научиться доверять себе и другим.

© Н. Бойкова, текст, 2026

© А. Грищенко, иллюстрации и дизайн, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Игра как возможность войти во внутренний мир ребёнка
Для кого эта книга

Эта книга — для учителей, школьных психологов, педагогов дополнительного образования и родителей, которые хотят не просто учить детей, а взаимодействовать с их внутренним миром.

Проект «Играем вместе» предлагает уникальную возможность оживить учебный процесс, раскрыть детскую природу в неформальной обстановке, почувствовать свой класс в игровом пространстве, где каждый становится ближе.

Игры развивают навыки осознанного общения, знакомят с психологической культурой, снижают напряжение и тревожность в коллективе.

Философия проекта

«Скорее в мир красок и чувств, где эмоции, спонтанность и творчество могут стать неотъемлемой частью нашего обучения».

Этот проект — не про «правильные ответы» и не про «оценки». Это про проживание опыта, про контакт с собой и другими, про радость совместного творчества.

Золотые правила ведущего

1. Правильная установка

Перед началом проекта важно дать детям правильную установку:

- Мы участвуем в проекте «Играем вместе».
- Кто любит играть? Прекрасно!

Проживая игру, важно:

- Сделать свои выводы про общение.
- Быть активными.
- Поддерживать друг друга.

2. Безоценочное отношение к ответам детей

Это ключевое правило. Никаких «правильно/неправильно», «хорошо/плохо». Только принятие и интерес.

Фразы-помощники:

- «Спасибо за искренность...»
- «А моя версия...»
- «Ваши версии...»
- «Спасибо за ваши версии»

3. Настрой учителя — радость от совместной игры

Наблюдения про себя:

- Необходимо, чтобы не сделать из игры урок.
- Опора, на радость, от совместной игры.

- Дети играют, взаимодействуют, развиваются — и это уже радость.

Вопрос-помощник:

«Что сейчас происходит? — со мной, — между нами, — в этой ситуации».

Этот вопрос возвращает вас и детей в момент «здесь и сейчас».

Важно:

- Сохранять лёгкость игры, непринуждённость.
- Прощать неточности, не заикливаться на категоричности.
- Ценить спонтанность и радость от участия в процессе.

4. Важные выводы в каждой игре

В каждой игре есть свои важные выводы: про отношение к себе, к окружающим, про ценности общения. Учитель делает на них акцент, а ребёнок добавляет своё важное в его сказке.

5. Игра с участием игрушки

Этот способ экологичен и безопасен для психики ребёнка. Игрушка становится частью внутреннего мира, которую ребёнок держит в своих руках и, значит, управляет ситуацией.

Так ребёнком проживается опыт:

- Удерживания (я могу держать свои чувства)
- Контейнирования (я могу поместить свои переживания в безопасное пространство)
- Трансформации (я могу изменить ситуацию через игру)

Это позволяет ему глубже понять свои чувства, эмоции и переживания.

Организация пространства

Чёткие рамки

Перед началом проекта установите:

- Количество занятий (например, 8 встреч)
- Что нужно для игры (материалы, игрушки, бумага)
- Где будут храниться ваши рисунки, игрушки, записи (в классе, в специальной коробке)
- Дни занятий, время, продолжительность (например, раз в неделю, 40–50 минут)

Структура занятия

Каждое занятие строится по единой системе:

1. Организационный момент (рассаживаемся в круг, настраиваемся)
2. Введение в тему. Настрой (свеча, дыхание, визуализация)
3. Практическая работа (рисунок, лепка, игра)
4. Рефлексия:
 - Что было трудно в работе, в игре?
 - Что было легко?
 - Что важное произошло в вашей сказке?

- За что себя похвалите? Команду?

5. Завершение игры:

- Благодарим за общение (собираем рисунки, игрушки)
- Рисуем сердечко, дарим себе, выныриваем

Ритуалы безопасности

Электрическая свеча

Используйте электрические свечи для безопасности. Огонь (даже электрический) — древний символ тепла и дома. Когда мы зажигаем свечу в начале занятия, мы создаём ритуал перехода из обычного урока в особое пространство.

Игрушка-посредник

Игрушка становится безопасным способом говорить о том, что обычно трудно выразить словами. Через неё ребёнок проецирует свои чувства и переживания.

Сердечко в конце

Ритуал «нарисуем сердечко, подарим себе, выныриваем» — это якорь, который завершает каждое занятие и возвращает ребёнка в реальность. Это момент самопринятия и благодарности себе.

Как работать с этой книгой

Эта книга — не просто сборник игр. Это путеводитель по внутреннему миру ребёнка. Каждая глава — отдельное занятие, которое можно проводить самостоятельно или в серии.

Рекомендации:

- Проводите занятия в одном и том же месте (класс, кабинет)
- Соблюдайте ритуалы (свеча, сердечко)
- Не торопитесь — дайте детям время на проживание
- Доверяйте процессу — дети сами найдут свои ответы

Комментарий психолога

Почему важна именно такая структура? *Предсказуемость и ритуальность создают для ребёнка чувство безопасности. Когда он знает, что занятие начинается со свечи, а заканчивается сердечком, его нервная система расслабляется — он понимает: «здесь меня не обидят, здесь можно быть собой». Это основа для глубокой работы.*

Глава 1. Настрой и Атмосфера

Занятие 1. «Свеча»

Время: 30–40 минут

Формат: групповое занятие

Цель: создание безопасного пространства, настрой на доброжелательность, умение прислушиваться к себе.

Что понадобится:

- Электрическая свеча (или несколько)
- Бумага для рисования, цветные карандаши/фломастеры
- Тихая фоновая музыка (по желанию)
- Пространство для круга (стулья без парт или ковер)



Настрой. Вход в пространство

Попросите детей сесть в круг. Приглушите свет в классе. Зажгите электрическую свечу и поставьте её в центр.

«Сегодня в нашем кругу — свеча. Её свет дарит тепло. Давайте на мгновение закроем глаза и прислушаемся к своему дыханию...»

Дайте детям 30–60 секунд тишины. Это важно. Не торопитесь.

«Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Мысленно пройдите по школе, представьте свой класс и почувствуйте свое настроение...»

Затем мягко предложите:

«Поделитесь с соседом о том, какое переживание пришло к вам на ум. Благодарим друг друга за доверие».

Комментарий психолога

Свеча работает как «якорь безопасности». Огонь (даже электрический) — древний символ тепла и дома. Когда мы зажигаем свечу в начале занятия, мы создаём ритуал перехода из обычного урока в особое пространство. Мозг ребенка считывает: «здесь можно быть собой, здесь безопасно». Это снижает тревожность и включает режим «здесь и сейчас». Кроме того, совместное дыхание и тишина синхронизируют группу — дети начинают чувствовать друг друга на тонком уровне, еще до слов.

Практическая работа. Подарки для класса



«А теперь давайте нарисуем подарки для нашего класса. Подумайте: что бы вы хотели подарить своему классу? Какое качество, какое чувство? Нарисуйте его».

Дайте 10–15 минут на рисование. В это время можно включить тихую музыку.

После — обсуждение в кругу:

- Как вам было прислушиваться к себе — трудно или легко?
- О чем ваш подарок? Что вы хотели подарить классу?

Идея для усиления: предложите детям создать общий коллаж из подарков на доске — это уже элемент командной работы.

Вывод. Главное слово занятия

Задайте вопросы:

- У кого сегодня получилось быть доброжелательным?
- Кто почувствовал в игре доброжелательность к себе от других?

Подведите итог:

«Каждый из вас не просто нарисовал рисунок, а добавил свою доброту и заботу в наш класс. Почувствуйте это тепло — оно теперь в нашем пространстве, в нашем общении. Оно помогает слышать друг друга и понимать. Это качество так и называется — доброжелательность».

Комментарий психолога

Почему важно именно «называть» качество? Когда мы даем имя чувству или качеству (доброжелательность, доверие, смелость), мы делаем его осознаваемым. Ребенок не просто «почувствовал что-то хорошее» — он теперь знает, как это называется, и сможет узнать это чувство в себе и других. Это фундамент эмоционального интеллекта.

Завершение. Ритуал выхода

«А теперь давайте нарисуем сердечко. Подарим его себе. И — выныриваем».

Соберите рисунки в специальную коробку (она будет жить в классе до конца проекта). Это тоже часть ритуала — «контейнирование» опыта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.