

**Копылова Виктория Николаевна**

магистр, педагог-психолог

**Копылов Дмитрий Константинович**

аспирант, педагог-психолог

МАОУ «Лицей №11 им. Ермольевой З.В.»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.31483/r-169136

## **ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА**

**Аннотация:** в статье раскрывается актуальность использования настольных психологических игр в процессе адаптации и социализации младшего школьника. Обоснована целесообразность использования данного инструмента в условиях современной начальной школы, а также представлена классификация настольных игр по их психологическому назначению. Показана эффективность систематического использования психологических игр: развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков конструктивного взаимодействия, снижение уровня деструктивной агрессии в детском коллективе.

**Ключевые слова:** настольная психологическая игра, младший школьник, эмоциональный интеллект, социализация, адаптация, профилактика конфликтов.

Поступление ребенка в школу связано с необходимостью освоения новой социальной роли – позиции школьника, вхождением в детский коллектив и принятием системы правил взаимодействия. Именно в этот период (7–10 лет) формируются модели поведения и закладывается фундамент отношений со сверстниками и взрослыми. Все это приводит к повышению уровня тревожности, напряженности и конфликтности. Современные исследования показывают, что рост конфликтности в начальной школе связан с высокой информационной нагрузкой и дефицитом живого эмоционального контакта со взрослым. А также

с недостаточной сформированностью навыков вербализации чувств и эмпатии [8].

Традиционные формы психолого-педагогического сопровождения детей оказываются в этот период недостаточно эффективными в силу возрастных и психофизиологических особенностей младших школьников: преобладания наглядно-образной формы мышления, недостаточной произвольности высших психических функций, сохраняющейся потребности в игровой деятельности. В связи с этим инновационным инструментом в работе современного школьного психолога становится настольная психологическая игра, которая позволяет в естественной форме решать задачи диагностики, коррекции и профилактики [7].

Л.М. Меткина отмечает в своих работах, что психологические игры в практике специалиста перестали быть «просто инструментом в шкафу», а превратились в живой язык, на котором можно вести самый важный диалог – диалог о чувствах, отношениях и преодолении трудностей [8].

В практической работе мы используем несколько настольных психологических игр, которые способствуют решению основных задач адаптации и развития младших школьников. Настольные психологические игры выполняют следующие функции:

- диагностическая: в процессе игры мы можем увидеть характерную модель поведения, а также характер реагирования на правила игры, на победу или поражение, на конкуренцию или сотрудничество. Также мы имеем возможность оценить уровень тревожности и конфликтности ребенка;

- коррекционно-развивающая функция настольной игры: игра создает безопасное пространство, где можно попробовать новые способы поведения. Также в игре ребенок осваивает новые социальные навыки, учится договариваться, замечать, выражать и учитывать свои эмоции и чувства, а затем переносит эти навыки в реальную ситуацию общения.

По направленности воздействия А.В. Морозова предлагает выделять следующие группы настольных психологических игр:

- 1) игры на развитие эмоционального интеллекта;

2) нейропсихологические игры;

3) игры на коррекцию эмоционально-личностной и коммуникативной сфер [9].

В своей практике мы используем разные психологические игры на каждом этапе социализации и развития детей в начальной школе. На этапе адаптации в 1 классе, для знакомства и выстраивания взаимоотношений с одноклассниками наиболее эффективной является игра «Опасности волшебного леса» (автор О.В. Хухлаева). Игра направлена на коррекцию страхов, деструктивного поведения, боязни самовыражения и демонстративности. Игроки совершают путешествие по волшебному лесу, выполняя задания гномов, каждый из которых олицетворяет определённые аспекты эмоциональной сферы личности ребёнка. Задания гномов подобраны так, чтобы в метафорической форме отработать страхи, агрессию, застенчивость, трудности самовыражения. В зависимости от особенностей и проблем участников мы изменяем задания гномов, усложняем или упрощаем их, выбираем на первых этапах работы с игрой двух-трёх гномов вместо шести и тому подобное.

С ребятами 2–3 класса мы используем механику психологической игры «Мишка в домике» (А. Захарова, Е. Кирюшина). На этом этапе мы говорим с детьми о том, что испытывать разные чувства – это нормально: нормально злиться, бояться, грустить. В игре участники учатся обращать внимание на своё эмоциональное состояние. Дети называют чувство, а названное чувство приобретает внешний вид, с которым можно взаимодействовать, а не вытеснять его. В роли игрового персонажа выступает мишка, который попадает в разные ситуации, по-разному реагирует на них, испытывая в связи с этим разные чувства, и пытается со своими чувствами справиться. Некоторые карточки с ситуациями мы адаптировали под возрастные проблемы младших школьников (взаимоотношения в семье, в классе, школьная тревожность, страх проверки знаний). Особый интерес у детей вызывают моменты обсуждения стратегии поведения в названных ситуациях и поиск ресурсов для совладания с сильными чувствами.

В своей работе критериями эффективности использования психологических игр мы вынесли следующие:

- эмоциональный критерий: по результатам отмечается снижение уровня тревожности и психологических защит, появление умения описывать эмоции;
- коммуникативный критерий подразумевает увеличение числа позитивных контактов в группе детей, умение договариваться, конструктивно выражать несогласие;
- личностный критерий предполагает адекватную самооценку, появление стратегий совладающего поведения в стрессе;
- групповой критерий предполагает улучшение психологического климата в коллективе, снижение количества конфликтов и рост взаимной поддержки.

Для отслеживания эффективности нами был использован комплекс методик, которые дополняли друг друга и давали более полную картину изменений в эмоциональной, коммуникативной и личностной сферах детей:

- 1) методы прямого наблюдения: «Карта наблюдений», фиксация эмоциональных реакций детей;
- 2) стандартизированные диагностические методики: «Лесенка самооценки», тест школьной тревожности, восьмицветовой тест Люшера, проективная методика «Несуществующее животное»;
- 3) рефлексивные игровые формы обратной связи: «Светофор эмоций», «5 пальцев», рисунки «До» и «После»;
- 4) оценка групповых эффектов: анкета «Атмосфера в классе» (для родителей и педагогов).

Таким образом, настольные психологические игры – это высокоэффективный, методически грамотный инструмент коррекции детских чувств, развития эмоционального интеллекта и гармонизации поведения. Настольные психологические игры, сочетая в себе диагностическую, коррекционную и развивающую функции, делают глубокую психологическую работу легкой и увлекательной.

### *Список литературы*

1. Захарова А. Мишка в домике. Игра, помогающая справляться с чувствами / А. Захарова, Е. Кирюшина, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2024. – 12 с.
2. Казакова Т.В. Настольная психологическая игра Teenagers.rar: методическая разработка / Т.В. Казакова. – Ярославль: МОУ Кузнечихинская СШ, 2020.
3. Парфенова И. Если бы...: настольная психологическая игра / И. Парфенова. – М.: ВГАПО, 2020.
4. Хухлаева О.В. Опасности волшебного леса: настольная психологическая игра / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2018.
5. Лабиринт души: терапевтические сказки / под ред. О.В. Хухлаевой. – 15-е изд. – М.: Академический проект, 2019. – 20 с.
6. Агаджанова М.А. Современные настольные игры как инновационная психолого-педагогическая технология профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов / М.А. Агаджанова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-nastolnye-igry-kak-innovatsionnaya-psihologo-pedagogicheskaya-tehnologiya-profilaktiki-sindroma-emotsionalnogo> (дата обращения: 05.09.2026).
7. Горбачёва О.Н. Настольные игры как эффективный инструмент работы педагога-психолога с младшими школьниками / О.Н. Горбачёва // Учительский журнал. – 2025. – URL: <https://www.teacherjournal.ru/categories/14/articles/3924> (дата обращения: 05.09.2026).
8. Меткина Л.М. Настольные игры в кабинете психолога: не просто игра, а инструмент для перемен / Л.М. Меткина // Психологическая газета. – 2026. – URL: <https://psy.su/feed/13523/> (дата обращения: 05.09.2026).
9. Морозова А.В. Настольная психологическая игра в коррекции и профилактике психологических проблем / А.В. Морозова // МААМ. – 2021. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/nastolnaja-psihologicheskaja-igra-v-korekci-i-profilaktike-psihologicheskix-problem.html> (дата обращения: 05.09.2026).

10. Настольные игры как способ развить навык решения конфликтов // Мольти-шоп. – 2025. – URL: [https://molti-shop.ru/info/articles/2025/nastolnye\\_igry\\_kak\\_sposob\\_razvit\\_navyk\\_resheniya\\_konfliktov/](https://molti-shop.ru/info/articles/2025/nastolnye_igry_kak_sposob_razvit_navyk_resheniya_konfliktov/) (дата обращения: 05.09.2026).

11. Петрова Е. Топ настольных психологических игр для детей / Е. Петрова // Онлайн школа №1: блог. – 2024. – URL: <https://onlineschool-1.ru/blog/psychology/top-nastolnye-psihologicheskikh-igr-dlya-detej/> (дата обращения: 05.09.2026).

12. Помосова А.С. Социально-ориентированная настольная игра как инструмент профилактики буллинга: дипломная работа / А.С. Помосова. – Томск: ТГУ, 2021. – URL: <https://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:14557/SOURCE01> (дата обращения: 05.09.2026).

13. Психологические настольные игры: какие выбрать? // Канал-О. – 2024. – URL: <https://www.kanal-o.ru/news/16166> (дата обращения: 05.09.2026).

14. Каталог научно-методических материалов выставки-конкурса «Психологические ресурсы образования» / сост. О.Н. Кашеева; техн. ред. М.Б. Груздева; под общ. ред. И.В. Кузнецовой, Е.В. Хорошавиной. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2020. – 53 с. – URL: <https://resurs-yar.ru/files/slujba/konf2020/katalog2020.pdf> (дата обращения: 05.09.2026).