

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Методические рекомендации «Настольные игры как инструмент работы психолога в сопровождении семей с детьми»



2026 год

Настольные игры – актуальный, эффективный и многофункциональный инструмент в работе психолога, особенно при сопровождении семей с детьми. Применение игрового материала позволяет решать сразу несколько задач – диагностическую, терапевтическую, коррекционно-развивающую и обучающую.

В процессе игры психолог наблюдает за тем, как ребенок и взрослые взаимодействуют друг с другом, справляются с конфликтами, проявляют эмоции, реагируют на победы и поражения. Совместная игровая активность дает возможность выявить скрытые проблемы в семье, страхи, трудности в коммуникации и увидеть сильные стороны участников. Настольные игры в психологической практике становятся не только средством диагностики и коррекции, но и способом профилактики психологических трудностей, инструментом для укрепления семейных отношений и развития личности ребенка.

Чтобы лучше понять специфику применения игровых инструментов в семейной терапии, обратимся к теоретическому анализу игровой деятельности.

Игра: понятие, виды, цели и задачи

Игра – деятельность в условной ситуации, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, развитие личности и психических процессов.

Игровая активность является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, оказывающим влияние на всестороннее развитие личности ребенка [8, с. 56]. Посредством игровой деятельности формируются психические качества, личностные особенности и основные навыки общения. Через игру дети познают окружающий мир, учатся взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, осваивают социальные роли, нормы и модели поведения. Именно в процессе игры дети наиболее эффективно усваивают новые знания и навыки, развивают самостоятельность и инициативность. Без игры полноценное развитие личности ребенка невозможно.

В процессе игровой активности дети учатся планировать, решать проблемы, следовать правилам, контролировать собственные действия и эмоции, использовать воображение, замещать предметы и действия, что способствует развитию творческого и логического мышления.

Под игровой активностью ребенка мы понимаем не только подвижные или сюжетно-ролевые, но и настольные игры. Настольные игры могут быть как индивидуальными, так и коллективными, а их разнообразие позволяет подобрать подходящий вариант для любого возраста и интересов ребенка.

В психологии и педагогике выделяют несколько основных видов игр, каждая из которых выполняет свои функции и имеет специфические особенности [3]:

- сюжетно-ролевая игра (игра, в которой дети принимают на себя роли взрослых и воспроизводят их действия и отношения в условной ситуации);

- режиссерская игра (игра, где дети управляют действиями кукол или игрушек, создавая сценарии и диалоги);
- игра-драматизация (игра, в которой дети разыгрывают сценарии, основанные на известных сказках или рассказах);
- игра с правилами (в подобных играх правила четко определены, и дети должны следовать им для достижения цели. *Например, «классики» и «прятки»*);
- дидактическая игра (игра направлена на обучение и развитие определенных навыков);
- подвижная игра (игра, требующая физической активности. *Например, «догонялки» и «прыжки через скакалку»*).
- творческая игра (в данных играх дети создают собственные сценарии и правила).

Стоит заметить, что игра в психологической практике – не только способ развития ребенка, но и универсальный инструмент для диагностики, коррекции и терапии на любом возрастном этапе. Обратимся непосредственно к теоретическим аспектам использования настольных игр в работе специалистов.

Настольная игра – общий термин для игры, в которую играют путем размещения, перемещения или удаления фигур на игровом поле. Понятие «настольная игра» может включать в себя обширный перечень игр от классических шахмат и шашек до мозаик, дидактических материалов и прочих игр, не требующих активного перемещения и сложного технического инвентаря.

Использование настольных игр в работе психолога с семьями и детьми опирается на ряд фундаментальных теоретических положений отечественной и мировой психологии и педагогики. Так, настольные игры – это современная форма игровой деятельности, где правила и сюжет структурируют взаимодействие, а совместная деятельность способствует развитию коммуникации и сотрудничества [6].

Настольные игры создают естественную ситуацию для группового взаимодействия, где совместное преодоление игровых трудностей способствует сплочению семьи, формированию чувства «мы». Совместная игра позволяет изменить привычные паттерны взаимодействия в семье, становясь метафорой семейных отношений – здесь можно увидеть, кто доминирует, кто избегает ответственности и как распределяются роли.

Игра позволяет в безопасной форме проживать и выражать эмоции – ребенок учится управлять собственными чувствами, выдерживать напряжение, а взрослые могут снять психоэмоциональное напряжение и, главное, увидеть реакции ребенка в непринужденной обстановке.

Для специалистов настольные игры имеют высокий диагностический и коррекционный потенциал. В процессе игры психолог получает информацию о когнитивных способностях, уровне тревожности, агрессивности и

коммуникативных навыках. Сама коррекция происходит за счет проживания новых моделей поведения: умения просить о помощи, уступать, радоваться за других и анализировать собственные ошибки.

Итак, мы убедились в том, что настольные игры – универсальный инструмент, который позволяет одновременно работать над эмоциональным состоянием, развитием личности, социализацией и укреплением семейных связей. Применение игр делает процесс сопровождения семей с детьми более эффективным и увлекательным.

Рассмотрим более подробно задачи, которые решает совместная игровая деятельность [2]:

- снятие психоэмоционального напряжения (игра создает атмосферу непринужденности, помогает расслабиться, снять стресс и тревожность у детей и взрослых);

- психологическая разгрузка (в процессе игры участники отвлекаются от повседневных забот, получают положительные эмоции, что способствует восстановлению внутреннего равновесия);

- развитие познавательной активности (настольные игры стимулируют самостоятельное мышление, побуждают к поиску решений, развивают логику, внимание, память и другие когнитивные процессы);

- диагностика и коррекция (в ходе игры психолог может наблюдать за поведением участников, выявлять трудности в общении, страхи, агрессию или неуверенность, проводить коррекционную работу в безопасной форме);

- формирование социальных навыков (дети учатся соблюдать правила, ждать своей очереди, договариваться, радоваться успехам и переживать поражения, что важно для социализации и развития эмоционального интеллекта);

- развитие моторики и межполушарных связей (настольные игры зачастую требуют точности движений, координации – это способствует развитию мелкой моторики и интеграции работы обоих полушарий мозга);

- укрепление семейных отношений (совместная игра способствует сближению родителей и детей, формирует доверие, улучшает взаимопонимание и создает пространство для открытого общения).

Необходимо отметить и преимущества использования настольных игр в работе психолога:

- вариативность – настольные игры предлагают вариативность самого процесса игры в зависимости от количества участников, уровня сложности и другое;

- многозадачность – в рамках настольной игры возможно достигнуть сразу нескольких целей, поскольку игра предполагает необходимость сочетания различных действий и навыков, способностей игрока;

- многообразие – возможность широкого выбора и подбора подходящей игры в соответствии с имеющимися критериями;

- компактность – игры достаточно компактны и не требуют наличия большого пространства для их проведения.

Настольные игры для работы с семьей

Обратимся к видам настольных игр. Так, например, в работе психолога могут использоваться следующие:

Таблица 1. Настольные игры для работы с семьей

№, п/п	Название игры	Для кого подходит	Задачи и игровой эффект
1.	«Путь доверия»	Семьи с детьми	Формирование доверия, улучшение взаимопонимания между родителями и детьми, развитие навыков общения.
2.	«Аурамостики»	Семьи, дети, бабушки, дедушки	Сближение членов семьи, развитие эмпатии, обсуждение важных тем в легкой игровой форме.
3.	«100 шагов к принятию ребенка в семью»	Замещающие семьи	Формирование родительской компетентности, принятие ребенка, гармонизация отношений.
4.	«Я – родитель, Я – мама, Я –папа»	Родители и дети	Освоение родительских ролей, развитие ответственности, обсуждение семейных ценностей.
5.	«7 граней успешного родительства»	Родители	Развитие навыков эффективного родительства, профилактика конфликтов, укрепление семьи.
6.	«Родительский раунд»	Родители и подростки	Обсуждение сложных вопросов, развитие диалога, формирование уважения друг к другу.
7.	«Монополия, UNO, шахматы, шашки»	Дети и взрослые	Развитие стратегического мышления, умения договариваться, справляться с эмоциями, работать в команде.

Рассмотрим виды и примеры настольных игр, исходя из возможных запросов семьи.

1. Психологические и терапевтические игры:

- «*Опасности волшебного леса*» – работа со страхами, агрессией, развитием фантазии и уверенности в себе;

- «*Веселый, грустный, злой?*» – развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков.

- «*Кубики эмоций*» – знакомство с разными эмоциями и развитие эмпатии.

2. Игры на развитие когнитивных функций;

- «*Микадо*» – тренировка терпения, самоконтроля и мелкой моторики;

- «*Дженга*» – развитие пространственного мышления, координации и снятие напряжения;

- игры с карточками на память, внимание, воображение (*например, наборы с 160 карточками для групповой работы*).

3. Игры для диагностики и коррекции

- *игры*, моделирующие конфликтные или стрессовые ситуации, где ребенок учится контролировать эмоции и искать выход из трудных положений;

- *игры* на развитие речи, памяти, внимания и коллективного взаимодействия.

Психолог может использовать широкий спектр настольных игр в работе с детьми и семьями. Заметим, что можно брать уже имеющиеся игры и подстраивать их сюжет под запросы семьи.

Важно понимать, что настольные игры становятся не только средством диагностики и коррекции, но и языком общения между психологом, ребенком и семьей. Именно поэтому предлагаем ознакомиться с практическими аспектами использования игрового материала:

- на первых этапах задания должны быть доступны для всех участников;

- игры можно адаптировать под конкретные задачи и возраст детей;

- используйте игры как для индивидуальной, так и для групповой работы;

- на всех этапах важно поддерживать позитивную атмосферу, использовать поощрения и создавать стимулы даже для проигравших;

- полное включение родителей в игровой процесс способствует гармонизации семейных отношений и улучшению взаимопонимания.

Рассмотрим этапы внедрения игры в процесс психологической поддержки.

1. Подготовительный этап:

- определение целей и задач. Психолог формулирует, какие именно проблемы или навыки будут прорабатываться – снижение тревожности, развитие коммуникации, коррекция поведения, диагностика эмоциональной сферы и прочее;

- выбор игры. Подбирается игра, соответствующая возрасту, особенностям участников и целям работы. Важно учитывать интересы детей и семей, а также уровень сложности правил;

- подготовка материалов. Проверяется наличие всех компонентов игры, продумывается организация пространства, при необходимости адаптируются правила под конкретные цели и задачи.

2. Знакомство с игрой:

- презентация игры. Психолог знакомит участников с игрой, ее сюжетом, персонажами, карточками или элементами. На данном этапе важно создать атмосферу доверия и интереса;

- обсуждение правил. Правила объясняются доступно, при необходимости демонстрируются примеры ходов. Для младших детей или семей с разным уровнем подготовки необходимо упростить правила или убрать сложные элементы.

- пробные действия. Участникам предлагается попробовать выполнить простые действия или задания из игры, чтобы снять напряжение и убедиться, что все поняли суть.

3. Процесс игры:

- проведение игровых сессий. Игра проходит в соответствии с выбранным форматом: индивидуальная, парная (ребенок-родитель), групповая (семья или группа детей).

- наблюдение и поддержка. Психолог наблюдает за взаимодействием участников, фиксирует реакции, трудности, успехи. При необходимости мягко направляет процесс, помогает разрешать конфликты, поощряет проявления эмпатии и сотрудничества.

- гибкость подхода. Специалист может менять правила, вводить дополнительные задания или поощрения, чтобы поддерживать мотивацию и интерес.

4. Рефлексия и обсуждение:

- обсуждение впечатлений. После игры психолог организует рефлексию: что понравилось, что вызвало трудности и какие чувства возникали в процессе.

- анализ ситуаций. Обсуждаются ключевые моменты: как участники справлялись с проигрышем, договаривались и проявляли эмоции.

- связь с жизнью. Психолог помогает участникам увидеть, как приобретенные навыки и опыт могут быть полезны вне игры.

5. Закрепление и перенос опыта:

- повторение и усложнение. При необходимости игра повторяется с новыми элементами или усложненными правилами для закрепления навыков;

- домашние задания. Психолог может рекомендовать играть семье дома, обсуждать игровые ситуации, фиксировать изменения в поведении и общении;

- оценка динамики. Через некоторое время проводится повторная диагностика или обсуждение, чтобы оценить изменения и скорректировать дальнейшую работу.

Поэтапный подход позволяет сделать настольную игру увлекательным занятием и, главное, мощным инструментом психологической поддержки и развития для детей и семей.

Таким образом, на сегодняшний день настольные игры завоевывают доверие и популярность как у специалистов, так и у семей неординарностью подходов, многообразием вариантов и эффективностью. Задания игр привлекают внимание, настраивают восприятие семей на работу в новом ключе и помогают расширить видение проблемной ситуации. Настольные игры являются крайне эффективным и удобным средством, используемым психологом в сопровождении семей с детьми.

Список использованной литературы

1. Каткова, А.Л. Влияние настольных игр на социализацию подростков / А.Л. Каткова, Е.С. Булычева, А.А. Каткова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2022. – № 2. – С. 137-143.
2. Киселева Л.Г. Семейные традиции в современном обществе / Л.Г. Киселева // МНИЖ. – 2022. – № 3. – С. 209-212.
3. Кэдьусон, Х. Практикум по игровой терапии / Х. Кэдьусон, Ч. Шефер. – СПб.: Лань, 2017. – 248 с.
4. Лэндрет, Г. Игровая терапия: Искусство отношений / Г. Лэндрет. – М.: Астрель, 2014. – 261 с.
5. Лэндрет, Г. Игровая терапия как способ решения проблем ребенка / Г. Лэндрет. – М.: Астрель, 2011. – 382 с.
6. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему «Я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Педагогика, 2011. – 411 с.
7. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2018. – 160 с.
8. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Владос, 2010. – 360 с.

Примеры настольных игр в работе психолога

В качестве примеров используемых в практике настольных игр, показавших свое эффективное воздействие при работе в сопровождении семей с детьми, приведем следующие.

1. Настольная игра «Опасности волшебного леса», автор О.В. Хухлаева.

Цель: коррекция страхов, деструктивного поведения, боязни самовыражения. Игра хорошо работает не только с тревожными детьми, но и с детьми агрессивными, замкнутыми, застенчивыми, с «синдромом отличника».

Сюжет: дети совершают путешествие по волшебному лесу, в котором хозяйничают шесть гномов, задания которых нужно выполнять. Передвигаясь по дорожке из клеточек (на которых нарисованы гномики), участники должны добраться до финиша. Игроки выбирают фишку, поочередно бросают кубик, и, ориентируясь на то число, которое выпало на грани, передвигаются на нужную клеточку и выполняют задание гномика. Если игрок не выполняет задание, то перемещается назад, на ту же клеточку, с которой начался ход. Гномов в этой игре шесть – это Злюкодав, Бояськин, Неправин, Добролина, Поболтушка и Смехотун.

Количество гномов в игре может варьироваться, в зависимости от задач, которые ставит перед собой специалист. На первых порах задания должны быть доступны, их также можно сокращать, убирать то, что непонятно детям или с трудом им дается.

2. Настольная игра «Интервью – родители и дети».

Цель: развитие детско-родительских отношений.

Сюжет: в наборе к игре 13 карточек, на которых есть 100 вопросов, по 8 на каждой карточке. Можно отвечать на все по порядку или разделить на несколько игр, разрезав карточки на отдельные вопросы. Всего в серии игр-интервью 300 неповторяющихся вопросов. Строгих правил игры нет. Можно отвечать на один и тот же вопрос всем участникам игры или отвечать по очереди. Вопросы в каждой игре открытые. Игроки учатся высказывать свою точку зрения и слушать собеседника, даже если не согласны с его мнением. Вопросы есть такие, которые в обычной жизни не так просто задать близкому человеку.

3. Настольная игра «Семейные психреты», автор Г. Хорн.

Цель: развитие детско-родительских отношений; выявление и корректировка скрытых поведенческих паттернов, влияющих на семейные взаимоотношения.

Сюжет: в игре используются 104 карточки с утверждениями, затрагивающими ключевые сферы семейной жизни – от отношений и привычек до интересов и здоровья каждого члена семьи. Включение 8 пустых карточек позволяет участникам персонализировать игровой процесс, добавляя

индивидуальные аспекты, не учтенные в стандартном наборе. Подобный подход способствует глубокому самопознанию каждого члена семьи и выработке новых, более эффективных моделей поведения, направленных на улучшение межличностных отношений и создание более гармоничной семейной атмосферы.

4. Настольная игра «Что делать, если...», автор Л.В. Петрановская.

Цель: научить ребенка правильно вести себя в разных ситуациях, преодолевать трудности, самостоятельно принимать верные решения.

Сюжет: в комплект игры входят 48 карточек с описанием конкретной ситуации (например, «ты один застрял в лифте», «ты катался на скейте и сильно ударился головой», «нужно выучить уроки, а тебе не сидится на месте») и 96 карточек с решением, из них 95 – с конкретным советом и 5 – со словом «действуй» (ребенок предлагает свой вариант решения).

5. Настольная игра «Тумики».

Цель: развитие детско-родительских отношений.

Задачи: построить башню или любую иную конструкцию из неправильных деревянных многогранников. Необходимо подбирать формы и грани камней так, чтобы конструкция была устойчивой и не упала. В команде игра помогает проявить сплоченность и внутреннюю гармонию игроков.