

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтарикская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Алтарикская СОШ)

Психологическая игра «Мой мир»

Разработала: Бадикова Н.В. педагог-психолог

с.Алтарик, 2024 г

Класс: 8

Тема: Мой мир

Цель: создать условия для формирования позитивного образа через самопознание и саморегуляцию

Задачи:

-образовательные:

-создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем;

- способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей, осознавать себя в процессе общения с другими людьми;

-научить детей умению прогнозировать события, проживать последствия своего выбора, формирование ответственности за свои решения.

-развивающие;

-.расширить знания о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;

-развивать личностно-смысловую сферу детей (отношение к действительности, переживание, взаимопомощь и взаимодействие);

-развивать желание у детей участвовать в совместных игровых действиях, навыки содружества психолога и детей.

-воспитательные;

-воспитывать доброжелательное отношение между детьми, желание активно взаимодействовать, помогать друг другу;

-создать условия для самовыражения подростка;

-создать условия для самораскрытия и понимание другого;

-сформировать способность к саморегуляции через самопознание.

Оборудование: ноутбук, колонки

Материалы: запись МР3(приятная музыка), набор бумажных карточек с изображением решетки -20 шт. и шляпа нищего -20 шт.

Ход игры

1. Этап подготовки

1.Ритуал приветствия

Дети, здравствуйте! (звучит легкая приятная музыка)

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните болезни

Вдохните добро, выдохните неприятность

Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!

Нам легко и приятно.

2.Приглашение на игру

Ребята, сегодня я вас приглашаю на психологическую игру «Мой мир». Сегодня нам предстоит пройти непростой, но увлекательный и интересный путь.

2.Этап проведения

1.Весёлая игра «Кто родился в мае».

Группа стоит в кругу. Ведущий называет личностное качество или описывает ситуацию и просит участников, по отношению к которым справедливо высказывание, выполнить определённое действие.

- у кого голубые глаза –трижды подмигните;
- чей рост превышает 1м 60 см, из всех сил крикните «Кинг-Конг!»
- тот, кто сегодня съел вкусный завтрак - погладь себя по животу;
- кто родился в май - возьмите соседа справа за руку и скажите «Это прекрасно!»
- кто любит кошек - мяукните 4 раза
- те, у кого есть черные детали на одежде, получают особое задание, они должны сказать соседу слева, что всю жизнь мечтали о такой же причёске, как у него.
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- кто рад, что попал в эту группу- крикните «Ура-а!»
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
- у кого после этой игры поднялось настроение - громко крикните «Хорошо!»

2.Игра «На риск»

Цель: Это очень короткое упражнение на доверие.

Время: 5 минут.

Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь...»

После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено.

Подведение итогов упражнения:

- Почему они это сделали? У тех, кто не вошел — почему?
- Как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение.
- Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т. д.?

3. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Участникам по кругу необходимо продолжить фразу, обращаясь к соседу справа (так называемое «психологическое поглаживание»).

4. Игра «От сумы да от тюрьмы...»

Ведущий:

- «Давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в игровой. Передо мной на столике вперемешку лежат карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой изображение шляпы нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разьясню. Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить «поглаживания» от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то «нищ» постоянно и все время «ходит с протянутой рукой», добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что, живя среди людей, мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны наших партнеров по общению – положительное, отрицательное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательный приговор.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от «нищего» он может получить правдивую информацию обо всех и позитивных, и негативных – своих качествах.

Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностикой: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды. Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать «нищими», но не исключено, что почти все готовы будут «пойти под суд».

— Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо.

- А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо.

- Начнем с «нищих». Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них «подавание».

Начинать с «нищих» представляется более разумным в любом случае. Нужно учитывать, что при наличии большого числа «подсудимых» не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение «подавания нищими» проходит быстрее, и все они получают свою долю «поглаживаний». Когда сбор «подаваний» закончится, ведущий объясняет дальнейшую процедуру – суд – и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – «нищие» или «подсудимые». Они и определяют того, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на «свидетелей обвинения» и «свидетелей защиты». Процедуру этого деления можно организовать, например, таким образом: «прокурор» и «адвокат» поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

- Всем трем сторонам – «обвиняющей», «защищающей» и «судящей» – дается 15 минут на подготовку, включающую в себя необходимую расстановку мебели, создание соответствующего «судебного» антуража и продумывание содержания выступлений. Вполне естественным и оправданным представляется включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря «Встать, суд идет!», обращение друг к другу подчеркнуто вежливо и на «вы», клятва выступающих на Библии говорить правду и только правду и т.п.
- «Главный судья» сначала предоставляет слово «прокурору». Тот в своей речи требует признания «подсудимого» виновным, апеллируя к реальным (это важно!) фактам проявления им отрицательных качеств во время работы группы. Затем выступает «адвокат», пытаясь опровергнуть обвинения и покачать «подсудимого» в лучшем свете.
- После этого поочередно выступают «свидетели» обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. «Судьи», «прокурор» и «адвокат» могут задавать вопросы свидетелям.
- Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и соответственно интереса к игре. Пусть лучше не все еще будет сказано, что хотелось, чем участники почувствуют скуку. Прервать процесс ведущий может, сообщив судьям в роли секретаря о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово «подсудимому», в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно, и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в «подсудимом» больше.
- Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший «подсудимый» примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.
- Суд может проходить так увлекательно и азартно, что время пролетает незаметно, и иногда имеет смысл не устраивать новых судилищ, а отложить их на другой день, чтобы не перегружать занятие. Но в любом случае нужно провести обсуждение всей игры «От суммы да от тюрьмы...» и предоставить всем участникам

возможность отрефлексировать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу «сбора подаяний».

-Трудно ли было сделать выбор между «нищенством» и «тюрьмой»?

-Почему ты предпочел именно такой выбор?

-Сложно ли было «просить подаяния»?Понравилось ли их получать? Почему?

- Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?
- Как ощущаешь себя в роли «обвинителя»? «Защитника»?
- Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?
- Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?
- Каково быть «подсудимым»? И т.п.
- Игра может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность игровых процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

3.Этап анализа и обобщения

Упражнение «Медитация»

Назначение: снятие напряжения, завершение занятия.

Время: 5 минут.

Инструкция: «Мы с вами сегодня проделали серьезную и трудную работу, поэтому я предлагаю сейчас всем взяться за руки, закрыть глаза и подумать о чем-нибудь приятном. Например, представить, как вы загораете на солнышке. Закрываем глаза, расслабляемся... Теперь открываем глазки и поблагодарим друг друга за работу».