

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский педагогический колледж»

**Психологическая групповая игра «На одной волне»
(технология профилактики деструктивного
поведения)**

Автор идеи и разработчик: Никулина
Людмила Юрьевна, педагог-психолог

Курган, 2020

Аннотация к игровой технологии «На одной волне»

Подростковый возраст – яркий, но сложный этап формирования личности. Внутренняя нестабильность может спровоцировать противоречивые поступки и желания, часто переходящие в крайность. Речь о деструктивных проявлениях, направленных как на самого себя, так и на окружающих и выражающихся порой в самоповреждающем поведении, буллинге, комплексах, панических страхах, агрессии. Задача взрослых – быть рядом и помогать, ненавязчиво давая верные ориентиры. Причем не нравоучениями, а другими – более рациональными и интересными для подростков формами.

К идее создания игры «На одной волне» подтолкнула необходимость рабочей технологии, рассчитанной на большую по численности целевую аудиторию. Сегодня игровых разработок немало, но практически все они ориентированы на малую группу. И если некоторые из них адаптировать для коллективной работы с целым классом или группой, то степень включенности каждого участника резко падает. С этой игрой дело обстоит иначе: «На одной волне» может охватить ученический класс, студенческую группу, спортивную команду, педагогический коллектив. Она для застенчивых и смелых, угрюмых и ярких, тревожных и дерзких, аутсайдеров и лидеров, для взрослых и подростков – для всех.

В роли ведущего выступает педагог-психолог. Чтобы процесс был динамичным и результативным, ведущий должен быть в теме, мотивировать, подбадривать, создавать «ситуацию успеха», управлять дисциплиной, предотвращать конфликтные ситуации. Уметь разъяснить сложные и неоднозначные моменты простым языком, быть тактичным и настойчивым одновременно. В конце игры необходима групповая рефлексия.

Краткая суть игры: взаимоподдержка «равный – равному» в групповой форме. Каждый человек считает свои переживания и проблемы уникальными, ему кажется, что подобное происходит только с ним. Что некому понять и поддержать. Однако это не так, очень часто после игры участники смотрят

другими глазами на проблемы и конфликты, на свое отношение к ним, на окружающих.

Паспорт игры

Психологическая значимость	Игра развивает эмпатийность и социальный интеллект, мотивирует оказывать конструктивную поддержку, учит выражать эмоции словами, стимулирует к взаимодействию и помощи, способствует повышению самооценки, служит профилактикой стресса, суицидального поведения, агрессии
Комплектация	1. Кубик-шестигранник. 2. Песочные часы на 1 минуту. 3. Жетоны с баллами «1», «2», «3». 4. Черные жетоны «-1». 5. Бланк-заготовка для ведущего. 6. Наборы карточек по 27 штук.
Количество участников	от 4 до 30
Целевая аудитория	Подростки, студенты, педагоги, родители и законные представители
Длительность	В среднем 1-1,5 часа, однако процесс можно сократить до стандартного 45-минутного урока (см. «Нюансы»)
Информационный след	- https://clck.ru/33gqpD - https://clck.ru/33gqqN - https://clck.ru/33gqrM - https://clck.ru/33gqsK - https://clck.ru/33grgU - Сборник «Здоровье и безопасность в образовательном пространстве» (по материалам регионального конкурса лучших практик по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в ОО Курганской области) - https://vk.com/irost45?w=wall-147121300_2378 – Выступление на Всероссийской с международным участием научно-практической онлайн-конференции «Здоровье и безопасность в образовательном пространстве» - https://disk.yandex.ru/i/CK5Zk3Od5ZgA5Q - презентация «Игра в тезисах»

Описание карточек

На карточках изложены проблемные ситуации или переживания от первого лица, актуальные для конкретной целевой аудитории. Также есть несколько карточек с креативными заданиями и одна карточка «Халява, приди!» Рубашки наборов отличаются, чтобы ведущему было проще готовиться к игре (например, красная – для педагогов, синяя – для подростков, желтая – для родителей и законных представителей). Каждый тематический набор на одну игру для определенной целевой аудитории: подростки, студенты, родители, педагоги и пр.

Ситуации, обыгрываемые в процессе, действительно актуальны. Автором разработки (педагог-психолог Л.Ю. Никулина) был проведен анализ консультативной деятельности с целью определения наиболее частых запросов. Затем прошло анкетирование разных целевых групп. Респондентов просили выбрать наиболее значимые проблемы, касающиеся их напрямую. По результатам подготовительного этапа и были разработаны блоки вопросов. На данный момент есть комплекты игры:

- «Формула счастья» (актуальные проблемы подростков: дружба, любовь, детско-родительские отношения, самооценка, вредные привычки, ответственность за необдуманные решения и пр.);

- «Новый формат» (блок вопросов для первокурсников: адаптация к новым условиям, формирование коллектива, правила поведения, статус студента, взаимоотношения, самостоятельность);

- «Общий дом» (для проживающих в общежитии: конфликты, бытовые вопросы, правила для проживающих, тоска по дому, внеучебная занятость, социальная активность);

- «Рецепт успеха» (ситуации для студентов выпускных групп: защита диплома, демо-экзамены, психологическая готовность к самостоятельной трудовой деятельности, возможные проблемы и трудности, выбор места работы, качества, необходимые для успешной адаптации в новом коллективе);

- «Давайте думать вместе» (тематические вопросы для родителей и законных представителей: проблемы воспитания, психологические особенности подросткового возраста, родительские страхи, распространенные ошибки, умение слышать и понимать своего ребенка);

- «Второе дыхание» (блок для педагогов: конфликтные ситуации, «неудобные» ученики, взаимодействие с родителями, способы снятия нервного напряжения, эмоциональное выгорание).

При необходимости несложно разработать новые блоки вопросов для групп, объединенных одной проблемой (психологическая готовность к экзаменам, профессиональным конкурсам и спортивным соревнованиям, профориентация, низкая самооценка, профилактика ПАВ, конфликты в коллективе, детско-родительские отношения и пр.)

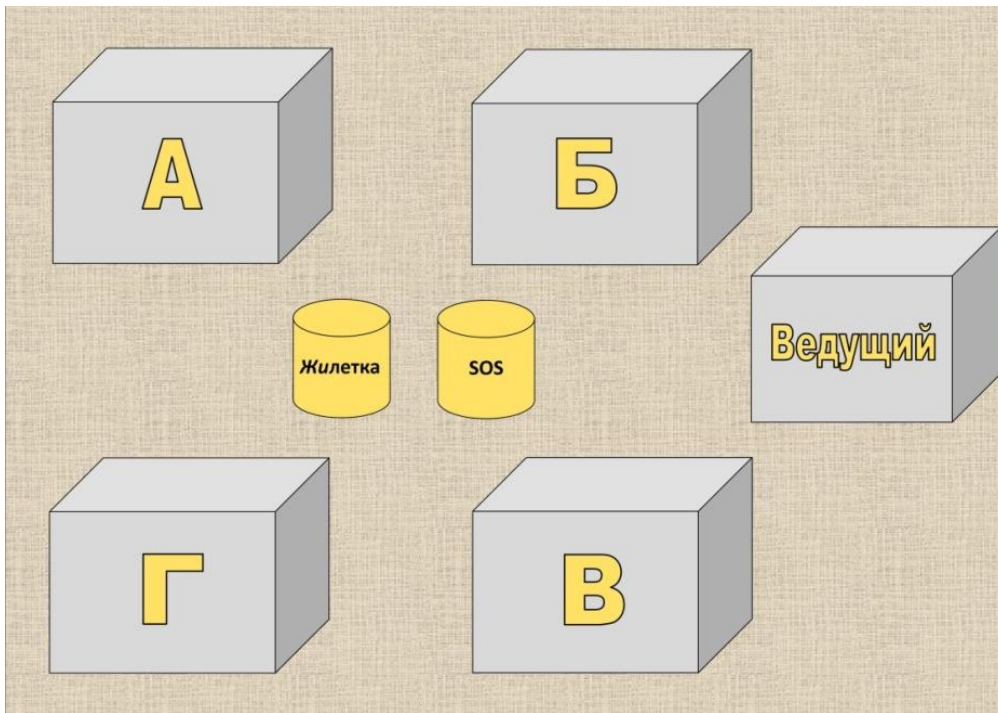
Подготовка к игре

1. Деление коллектива на случайные подгруппы. Ведущий, показывая на участников по очереди, произносит: «А, Б, В, Г» После этого игроки распределяются на четыре команды по буквам.

2. Присуждение номера каждому игроку внутри каждой команды (целесообразно написать номера на малярном скотче и наклеить на одежду участников).

3. Определение для каждой команды рабочего места. Им может быть стол или парта, стул, поролоновый куб.

4. В центре ставятся два стула («SOS» и «Жилетка») таким образом, чтобы сидящие на них участники находились лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. На столе ведущего разложены карточки рубашкой вверх и жетоны.



5. Ведущий поясняет, чего делать нельзя:

- оскорблять, переходить на личности;
- перебивать ведущего;
- пользоваться телефоном;
- продолжать обсуждение после завершения времени;
- разговаривать в то время, когда говорят игроки «SOS» или «Жилетка», комментировать их слова;
- предлагать деструктивные, агрессивные варианты решения проблемы;
- отказываться от участия, если выпала очередь становиться «Жилеткой».

После трех замечаний (неважно, одной команде или разным) каждое нарушение «карается» жетоном «-1» – ведущий кладет «черную метку» на стол проштрафившейся команды. В случае отказа игрока быть «Жилеткой» команда пропускает ход и лишается возможности заработать баллы в этом круге.

6. Объяснение правил игры и критериев оценивания ответов. На выбор их можно рассказать устно, написать на доске или на листе ватмана, оформить в виде слайдов мультимедийной презентации.

Ход игры «На одной волне»

1. Доброволец из команды «А» подходит к столу ведущего, вытягивает карточку. Затем садится на стул «SOS» и зачитывает вслух проблемную ситуацию от первого лица. Например: *«Я очень недоволен своей внешностью, из-за нее у меня все проблемы».*

2. Ведущий засекает одну минуту. За это время внутри каждой команды идет обсуждение – как помочь человеку в конкретной ситуации. Суть в том, что никто не знает, кому выпадет миссия быть «Жилеткой».

3. Через одну минуту по сигналу ведущего обсуждения прекращаются. Ведущий кидает кубик, и стул «Жилетка» занимает игрок команды «Б», число которого выпало. Игрок «SOS» повторяет свою проблему, после чего говорит участник «Жилетка». Он может воспользоваться советами, услышанными от игроков своей команды во время обсуждения, или озвучить собственное мнение. Его задача поддержать человека, обратившегося за помощью, обрисовать ему проблему под другим углом, найти нужные и убедительные слова, дать практический совет. При этом игрок «SOS» молчит и слушает.

4. Ведущий кидает кубик снова для команды «В». Процесс повторяется, затем процедура повторяется для команды «Г». Последней выступает команда, из которой участник «SOS». Кубик кидать не нужно – роль «Жилетки» выполняет доброволец этой команды.

5. После того как представители каждой команды высказались, наступает время оценивания. Игрок «SOS» берет со стола ведущего три жетона («3», «2», «1») и кладет их, основываясь на своих впечатлениях, на рабочие места команд рубашкой вниз. То есть команды даже по окончании игры не узнают, кто им присудил тот или иной балл.

Жетон «3» кладется на стол команды, чей совет понравился больше всего, «2» – средне, «1» – меньше. Своей команде игрок «SOS» жетон не дает. Следует заранее объяснить участникам, что при оценивании следует учитывать следующие моменты:

- эмоциональность, искренность, эмпатийность говорящего;
- контакт глазами;
- тактильный контакт (приобнять, поставив стул рядом, взять за руку, похлопать по плечу, поцеловать в щеку, погладить по голове и пр.);
- практическая значимость совета.

6. Параллельно ведущий тоже выставляет свои оценки в бланк-заготовку с точки зрения педагога-психолога. В конце игры после вскрытия жетонов баллы ведущего и команд суммируются для выявления победителя.

Бланк ведущего

Команды Круги	Баллы команды А	Баллы команды Б	Баллы команды В	Баллы команды Г
Круг №1				
Круг №2				
.....				

7. Игра продолжается, теперь в роли участника «SOS» выступает доброволец из команды «Б». Алгоритм тот же: зачитывается проблема, минута на обсуждение, бросок кубика для выбора «Жилетки», поддержка игроков, начиная с команды «В», оценивание.

8. Если выпала карточка не с проблемной ситуацией, а с креативным заданием, то команде нужно его выполнить практически без подготовки. Примеры заданий: станцевать групповой танец, спеть хором, назвать 10 способов снятия эмоционального напряжения и т.д. На карточке написано, сколько баллов начисляется команде, если она выполнила задание – соответствующий жетон кладется ей на стол. Только одна карточка с максимальными 3-мя баллами не требует выполнения заданий – «Халява, приди!», баллы за нее начисляются просто так.

Нюансы игры (из личного опыта проведения)

1. Игра идет «кругами»: одна проблемная ситуация и четыре варианта ее решения (по одному от каждой команды). Неважно, сколько кругов получится в итоге, главное, чтобы каждый был завершённым.

2. Количество игроков в каждой подгруппе должно быть примерно одинаковым. Например, команда «А» – четыре человека, команда «Б» – три, команда «В» – три, команда «Г» – четыре.

3. Номер присуждается каждому игроку внутри команды. Это делается, чтобы было понятно – кто после броска кубика будет «Жилеткой». Если число игроков меньше шести, то отдельные участники берут себе два номера. Например, в командах по два человека, тогда присуждение номеров одному человеку будет таким: 1, 3, 5. То есть, если выпадут эти цифры, он превращается в «Жилетку». Если в команде пять человек, то одному игроку достаются 2 и 6. Присваивает дополнительные номера ведущий. Были случаи, когда желающих играть было больше шести в команде. В таких случаях номера игроков дублируются. Если выпадает номер-дубль, то двое участников команды с одинаковыми номерами тянут жребий, определяя, кто будет давать совет. При повторном выпадении их номера отвечает второй игрок.

4. Во избежание путаницы желательно прописать маркером номера на кусочках малярного скотча, которые клеятся на одежду игроков.

5. Нет необходимости обыгрывать все ситуации, это затянет процесс, снизит эффективность игры. Ведущий может заранее выбрать из набора актуальные карточки, ориентируясь на имеющиеся в коллективе проблемы.

6. Почти на каждой игре бывают слезы, поскольку ситуации подобраны с учетом наиболее частых проблем. И на игре человек может столкнуться с тем, что тревожит, пугает, не дает покоя именно ему. К этому нужно быть готовым, ни в коем случае не допускать едких шуток и обидных комментариев со стороны других участников. Необходимо поблагодарить этого игрока за смелость – не каждый способен искренне выражать свои эмоции, не стесняясь окружающих.

7. Нередки и такие случаи – роль «Жилетки» выпадает одному игроку, а рвется отвечать совершенно другой участник из этой же команды. Просит слова без очереди, мотивируя, что это для него важно, что он сам такое пережил и может подсказать выход. В таких ситуациях замена вполне допустима.

8. Если выпадает карточка «Халява, приди!», то 3 балла начисляется безо всяких условий. Следует объяснить участникам, что и в реальной жизни часто так бывает. Это называют счастливым стечением обстоятельств, благодаря которым может неожиданно повезти любому человеку. Только, увы, в жизни мы не всегда замечаем такие случаи, считая счастьем бытовые сюрпризы и игнорируя действительно ценные вещи: здоровье близких, мирное небо, возможность жить, влюбляться, дружить, получать образование и пр.

9. Если игрок «SOS» вытягивает карточку-сюрприз (исполнить хором песню, станцевать коллективный танец, назвать способы снятия нервного напряжения и пр.), то задания должны выполняться сразу практически без подготовки. Баллы, обозначенные на этой карточке, начисляются при условии, что в процессе принимал участие каждый (!) игрок команды.

10. После карточки-сюрприза и «Халява, приди!» участник-счастливчик повторно тянет карточку. Бывает, что игроку «SOS» дважды попадают карточки без ситуаций. За каждую креативную карточку продолжают начисляться баллы, а участник продолжает тянуть, пока не выпадет проблемная ситуация.

11. Игра обладает диагностическими характеристиками. В процессе опытный психолог подмечает, кому требуется индивидуальная помощь. И зачастую после игры на консультациях и коррекционных занятиях продолжается детальная проработка проблем конкретного человека.

Примеры ситуаций и слов поддержки (из опыта проведения игры)

Ситуация: «Меня не понимают родители, я чувствую себя в своей семье лишним и нелюбимым»

Слова поддержки игроков: *«Знаешь, часто и мы не понимаем своих родителей, не умеем ставить себя на их место. Попробуй чаще улыбаться, помогать по дому, говорить родителям, что ты очень их любишь. Вот увидишь, тепло с твоей стороны обязательно даст результат!» «Ты что, это же мама! Она самая родная, она тебе жизнь подарила. А непонимание может возникать в любой семье» «Возможно, ты сам огрызаешься по каждому поводу. Или не помогаешь, не учишь уроки, сидишь часами за компьютером. Тогда твоих родителей можно понять, как им еще до тебя достучаться?»*

Ситуация: «Мне совершенно не нравится моя внешность. И все мои проблемы именно из-за этого»

Слова поддержки игроков: *«Всё в порядке у тебя с внешностью, не придумывай! Честное слово, просто у тебя низкая самооценка. Тем более, любят не за красоту, а за отношение и поступки». «Ты не обижайся, но мне кажется, что ты просто не умеешь себя подавать правильно. Я бы тебе другую прическу сделала и макияж. И стиль в одежде немного поменять – супер будет!» «А ты делай упор на свои сильные стороны. Ты же классно поешь! Почему это скрываешь? Вот и развивайся в этом направлении»*

Ситуация: «Случайно узнал, что близкий друг за моей спиной говорит обо мне гадости»

Слова поддержки игроков: *«Взгляни на ситуацию с другой стороны. Это опыт, который точно пригодится в жизни». «Зато теперь ты знаешь, кто тебе настоящий друг, а кто – нет». «И никакой он тебе не друг – друзья так не поступают. Скажи спасибо, что теперь этого человека больше нет в числе твоих друзей. Ты классная! Пусть не очень разговорчивая, зато умеешь слушать и хранить тайны. Я бы хотела иметь такую подружку, как ты!»*

Ситуация: «Я взрываюсь по каждому пустяку. Как научиться управлять своими эмоциями?»

Слова поддержки игроков: *«Мы все можем психовать, когда нас обижают или что-то не получается. Есть много способов, которые помогают не срываться на близких. Например, моя мама в такие моменты начинает заниматься уборкой. А мне больше помогают танцы под громкую музыку. После такой тренировки на психи просто нет сил! Ищи, что тебе поможет: танцы, прогулка, мытье посуды, кино».*

Завершение игры

Как было отмечено, необязательно проигрывать все ситуации, пуская в ход весь комплект карточек. Когда игра завершается, наступает время рефлексии. Очень желательно обсудить наиболее острые ситуации, дать общую оценку игре, похвалить активных игроков. Уточнить, что больше всего зацепило, расстроило, разозлило, порадовало. И обязательно отметить участников (создать «ситуацию успеха») с заниженной самооценкой, скромных, тревожных, непопулярных в коллективе.



После рефлексии участники переворачивают жетоны, которые накопили за игру, и подсчитывают баллы. Следует учитывать и «черные метки» – сколько жетонов «-1», столько баллов из полученной суммы вычитается. Параллельно ведущий подводит свои итоги, после чего возможны два варианта развития событий:

1. Слова ведущего: «Знаете, я не буду считать баллы. В этой игре не может быть проигравших, вы все сегодня – победители. Потому что есть вещи важнее побед. Речь о взаимопонимании, единении, уверенности, что ты не один на один со своей проблемой. Вы смогли прочувствовать, что всегда найдутся люди, которые поддержат словом и делом. И главное, вы убедились, что каждый из вас в какой-то жизненный момент может стать для кого-то человеком, чья поддержка будет очень своевременной, актуальной, исцеляющей».

2. Распределяются места, но обязательно проговариваются вышеизложенные позиции.

Примеры карточек для разных целевых аудиторий

Для подростков

 <p>позитивный тайм-аут: ПЕСНЯ (+2)</p>	<p>Меня бесят многие привычки других людей. Как научиться не реагировать остро?</p>	<p>Близкий человек постоянно унижает меня, стараясь задеть побольнее</p>
<p>Мне очень нравится один человек, но я боюсь признаться в своих чувствах</p>	 <p>позитивный тайм-аут: ТАНЕЦ (+2)</p>	<p>Меня бесит чрезмерная заботливость моих родителей. Я взрослый и сам решаю, как жить</p>
 <p>Халява! (+2)</p>	<p>Мне совершенно не нравится моя внешность - она причина всех моих неудач</p>	<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Сделайте искренний комплимент каждому из присутствующих</p>

Для выпускников колледжа

<p>Временами захлёстывает неуверенность в себе, в своих силах и профессиональных умениях</p>	<p>Меня часто посещают мысли, что мой труд никому не нужен</p>	<p>Я не знаю, как найти хорошую работу, не представляю, с чего начинать</p>
<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 5 плюсов вашей будущей профессии</p>	<p>Молодому специалисту бесполезно проявлять инициативу—его никто не будет слушать</p>	<p>Без связей и блата я никогда не устроюсь на хорошую работу с достойной зарплатой</p>
<p>Я боюсь, что родители воспитанников не будут меня воспринимать из-за моей молодости</p>	<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 5 эффективных способов поиска работы</p>	<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 5 качеств, которые помогут найти работу</p>

Для педагогов

<p><i>Временами нападает апатия: хочется спрятаться в уголок и никого не видеть</i></p>	<p><i>Меня иногда посещают мысли, что мой труд абсолютно бесполезен</i></p>	<p><i>Из-за личных проблем сдали нервы - я нагрубил(а) коллеге и теперь очень переживаю</i></p>
<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 10 плюсов педагогической профессии</p>	<p><i>Один из учеников постоянно пытается подорвать мой авторитет</i></p>	<p><i>Мне кажется, что начальство недооценивает мой вклад в общее дело</i></p>
<p><i>Иногда мне кажется, что моя профессиональная непригодность очевидна для окружающих</i></p>	<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 10 практических умений, необходимых педагогу XXI века</p>	<p>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1) Назовите 10 качеств, которыми должен обладать педагог</p>

Жетоны «черная метка». По аналогии делаются и жетоны для начисления баллов («1», «2», «3»)

минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл
минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл
минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл	минус 1 балл