



МБОУ ДО ДДЮ
**ШКОЛА
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО ТЕХНОЛОГИЯМ МЕДИАЦИИ

СБОРНИК МЕДИАТИВНЫХ ИГР



Красноярск, 2025

Рецензенты:

Ядрышникова Т.Л. – кандидат психол. наук, доцент.

Коршунова В.В. кандидат пед. наук, доцент.

Дрянных О.В. – исполнительный директор КРОО центр медиации
«Территория согласия».

Иванов Н.А. – кандидат пед. наук, ассистент кафедры современных
образовательных технологий СФУ.

Бывшенко А.С. – старший преподаватель кафедры общей и
специальной педагогики и психологии КК ИРО, медиатор, аспирант.

Сборник медиативных игр / сост. Е.В. Машурик. – Красноярск:
МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения», 2025.

Сборник медиативных игр содержит настольные игры, разработанные обучающимися программы «Шаг в профессию: медиатор» (в том числе обучающимися педагогических классов) по темам программы и направлен на развитие медиативных компетенций как ведущих этих игр, так и участников игрового процесса. Игры прошли неоднократную апробацию и доработку. Сборник подготовлен для кураторов и медиаторов-сверстников школьных служб медиации/примирения. Так же будет полезен для отработки навыков студентам магистрантам программы «Медиация в образовании»

Оглавление

Введение.....	4
1.Игра Бродилка Г10.....	5
2.Игра Карты ЛиМе.....	10
3.Игра Мирное решение.....	17
4.Игра Победы усталость.....	22
5.Игра Примерь роль.....	34
6.Игра Радуга знакомств.....	41
7.Игра Социальный крокодил.....	49
8.Игра Эмоциум.....	57
9.Игра Я тот ещё жук.....	61

Введение

Сборник содержит игры, разработанные подростками в ходе реализации Региональной инновационной площадки «Развитие медиативных компетенций обучающихся профильных психолого-педагогических классов» и направлен на развитие следующих медиативных компетенций:



Коммуникативность – умение поддерживать межличностное взаимодействие, уточнять, побуждать и повествовать.



Управление конфликтом – умение определить существо конфликта и организовать открытое и эффективное взаимодействие.



Анализ проблемы – умение добиться точных сведений, прояснение спорных моментов путем постановки ряда конкретных вопросов, выявление потенциальных возможностей или самой разнообразной информации, которая может пригодиться в будущем.



Планирование – способность разработать программу собственной деятельности.



Самоконтроль – умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия

Важно понимать, что игры сборника не закрепляют навык проведения процедуры медиации. Они направлены на использование медиативных компетенций в повседневной жизни, понимание ценностей, мотивов и потребностей каждой из сторон конфликта. Игры побуждают к обсуждению и коммуникации, умению слышать другого и делать выводы о последствиях тех или иных поступков.

Для повышения эффективности использования игр ведущий должен иметь сертификат о повышении квалификации в области медиации (курсы, программа ДО) не менее 24 часов (так как во всех играх большая роль отводится вопросам, которые задает ведущий по ходу игры).

Выражаем надежду на то, что данный сборник послужит подспорьем в проведении профилактической работы и поспособствует созданию благоприятной психологической среды в вашем образовательном учреждении.

Бродилка Г10

Авторы: Алексеев Илья, Бабкина Екатерина, Палевич Елена, Зинкевич Семен, Дуков Артем (МАОУ “Гимназия № 10”)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: Духовно-нравственные ценности и нормы поведения

Цель игры: закрепление моральных принципов и норм

Целевая аудитория: ученики 1-6 классов

Количество игроков: 2-8

Требования к ведущему: возраст от 14 лет

Роль ведущего: не обязательно, если есть - задаёт вопросы и озвучивает задания, инициирует обсуждение ситуаций на цветных полях.

Методическая основа: морально-этические принципы и нормы духовно-нравственные ценности.

Инструкция:

Обычная жизнь ребёнка в школе разнообразна. Случаются в ней трудности и радости и, конечно, каждый ребенок много общается и взаимодействует с другими людьми – взрослыми, подростками, малышами. Наша игра основана на реальных жизненных ситуациях и представляет один день из школьной жизни ученика.

Перед вами классическая бродилка с кубком, фишками, 4 видами клеток хода и карточками заданий:

Белая - обычный ход

Красная - вернуться назад на 4 клетки

Зелёная - перейти вперед на 4 клетки

Жёлтая - выполнить карточку заданий или пропустить ход.

Побеждает тот, кто быстрее добрался до финиша.

Подсказка ведущему с комментариями к заданиям: Приложение 1

Игровые карточки и поле: Приложение 2

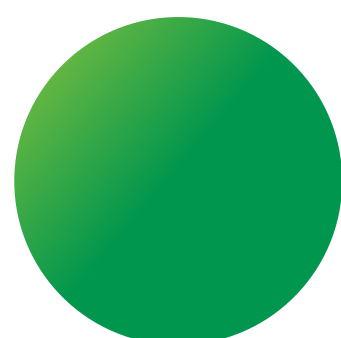
Вопросы для обсуждения после игры. За какие поступки приходилось возвращаться назад? А за какие вперёд? А в реальной жизни что бывает за такие поступки?

Содержание карточек или игрового поля



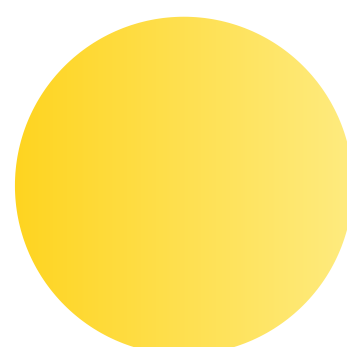
Красные клетки хода:

- Поссорился с соседом по парте
- Не сдержал данное слово
- Зло пошутил над одноклассником
- Нагрубил другу
- Промолчал, когда старшие обижали одноклассника
- Не пришёл болеть за команду



Зелёные клетки хода:

- Поздоровался с учителем
- Помог другу понять тему урока
- Заступился за друга
- Сделал комплимент девочке
- Помыл доску по просьбе учителя
- Выступил от класса на школьном конкурсе талантов



Жёлтые карточки заданий:

- Доброе слово соседу слева
- Поздороваться со всеми по-разному без слов
- Поинтересуйся у игрока напротив, как у него дела
- Изобрази подари воображаемый подарок второму справа игроку
- Спой куплет песни вместе с другим игроком (игроками)
- Попроси помощи с выполнением домашнего задания того, с кем редко общаешься
- Поблагодари за что-нибудь одного из игроков
- Вдвоем с другим игроком нарисовать рисунок одним карандашом.
- Поддержать каждого из играющих разными способами

ДОБРОЕ СЛОВО СОСЕДУ СЛЕВА

ПОЗДОРОВАТЬСЯ СО ВСЕМИ
ПО-РАЗНОМУ БЕЗ СЛОВ

ПОБЛАГОДАРИ ЗА ЧТО-НИБУДЬ
ОДНОГО ИЗ ИГРОКОВ

ИЗОБРАЗИ ПОДАРИ
ВООБРАЖАЕМЫЙ ПОДАРОК
ВТОРОМУ СПРАВА ИГРОКУ

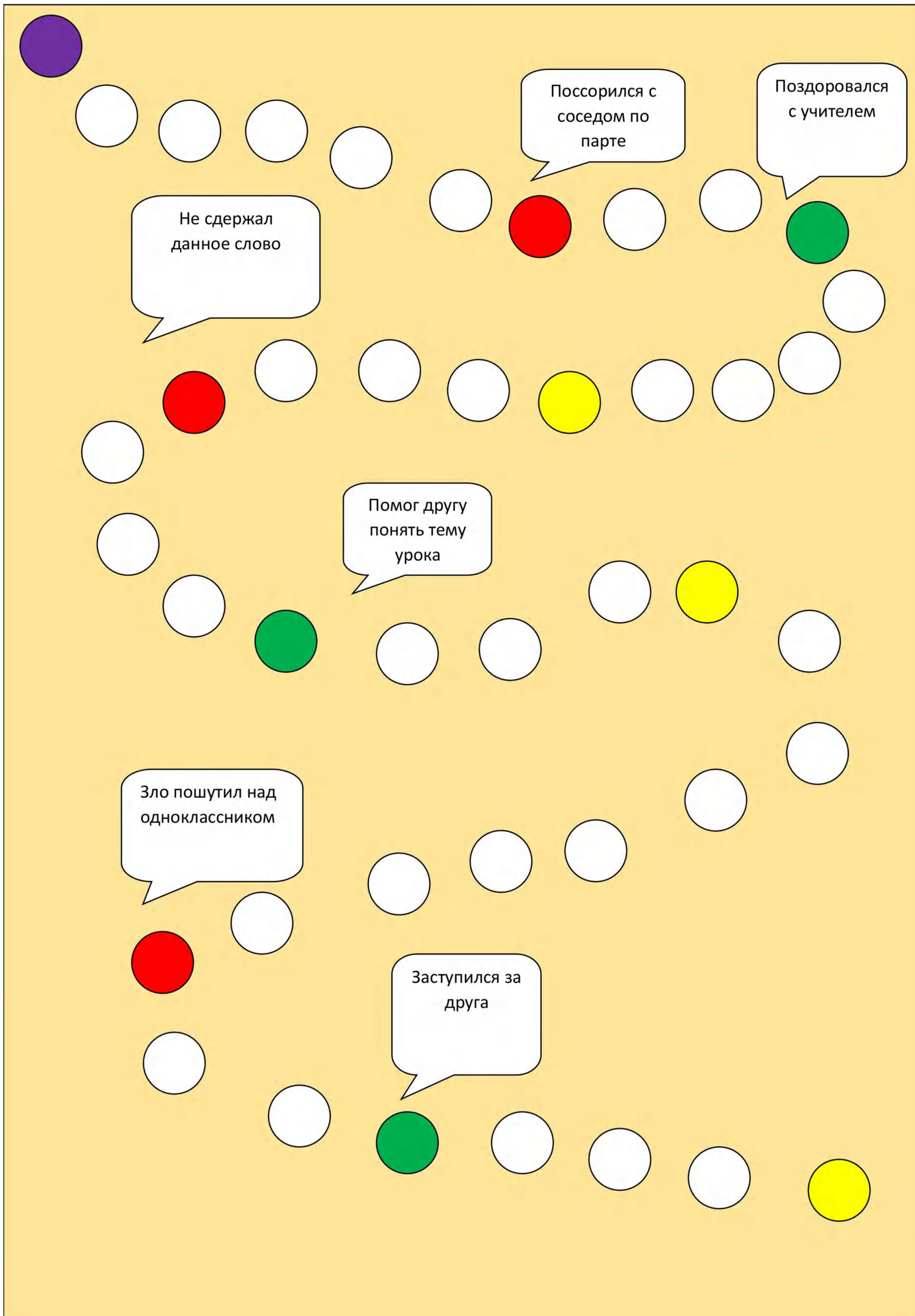
ПОДДЕРЖАТЬ КАЖДОГО ИЗ
ИГРАЮЩИХ РАЗНЫМИ
СПОСОБАМИ

ПОИНТЕРЕСУЙСЯ У ИГРОКА
НАПРОТИВ, КАК У НЕГО ДЕЛА

ВДВОЕМ С ДРУГИМ ИГРОКОМ
НАРИСОВАТЬ РИСУНОК ОДНИМ
КАРАНДАШОМ.

СПОЙ КУПЛЕТ ПЕСНИ ВМЕСТЕ С
ДРУГИМ ИГРОКОМ (ИГРОКАМИ)

ПОПРОСИ ПОМОЩИ С
ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНЕГО
ЗАДАНИЯ ТОГО, С КЕМ РЕДКО
ОБЩАЕШЬСЯ



Не сдержал
данное слово

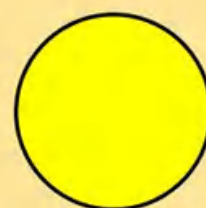
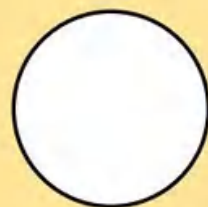
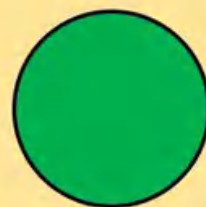
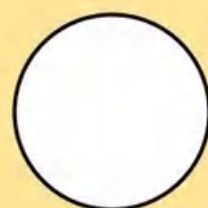
Поссорился с
соседом по
парте

Поздоровался
с учителем



Зло пошутил над
одноклассником

Помог другу
понять тему
урока



Заступился за
друга

Нагрубил другу

Сделал
комплемент
девочке

Не пришёл болеть
за команду

Помыл доску
по просьбе
учителя

Выступил от
класса на
школьном
конкурсе

Промолчал,
когда старшие
обижали
одноклассника

Карты ЛиМе

Авторы: Коротцева Карина, Архангельская Милена, Конькова Дарья, Безызвестных Елизавета. (МАОУ “СШ № 24”)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: Личностные качества медиатора

Цели игры:

- Формирование представления о важности личностных качеств медиатора для разрешения конфликтов
- Отработка навыков коммуникации и разрешения конфликта исходя из различных стратегий
- Понимание оптимальных и универсальных качеств для разрешения различных типов конфликтов

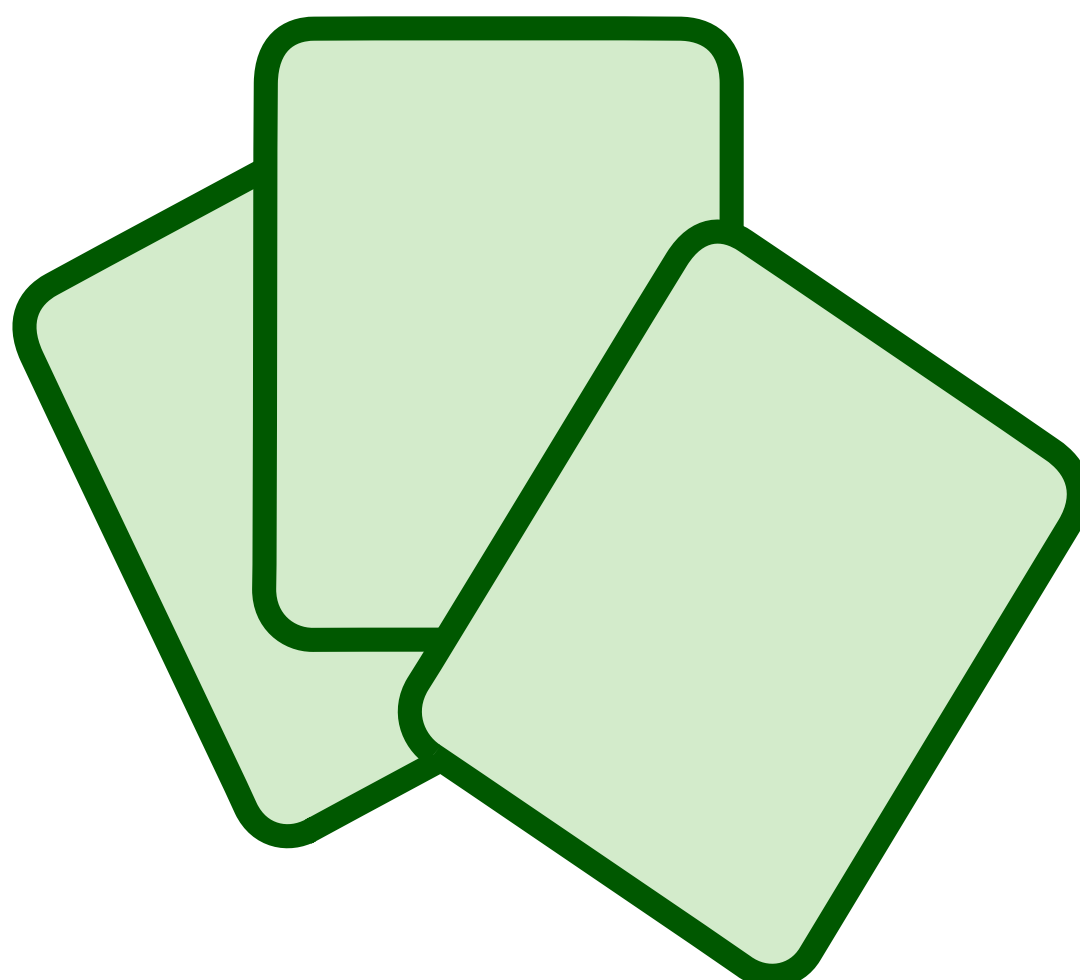
Целевая аудитория - 12-99 лет

Количество игроков: 2-8

Требования к ведущему: возраст от 14 лет (обучающиеся психолого-педагогических классов, медиаторы-ровесники, взрослые педагоги-психологи)

Роль ведущего: объяснение правил игры, подсчет баллов, организация обсуждения всеми игроками эффективности предложенных способов решения ситуаций. Экспертная оценка ответа игрока, если другие игроки затрудняются с оценкой эффективности.

Методическая основа: кейсы реальных ситуаций и личностные качества



**Инструкция:**

Принято считать, что есть конфликтные личности, а есть неконфликтные. Спокойный, собранный, уравновешенный и позитивный человек действительно имеет больше шансов эффективно разрешить конфликт в качестве участника или медиатора. Но и людям с другими, традиционно более «отрицательными» качествами можно быть эффективным в конфликте.

Конфликт (от латинского conflictus — «столкновение») — это столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия. Чтобы без потерь выйти из конфликта самое главное – стремиться к мирному решению и быть настроенным на диалог, а личностные качества и черты характера уже второстепенный фактор.

Игра «Карты ЛиМе» (личность медиатора) состоит из двух колод карт - с ситуациями и с личностными качествами медиатора.

Ситуации отмечены уровнем сложности решения (например - 3 или - 6). Карты личностных качеств имеют две половинки - синюю и красную и, соответственно 2 качества (одно помогает разрешить конфликт (+2, +4), другое может усугубить конфликт (-1, - 2)).

Для решения конфликта на каждом уровне сложности (два уровня) добавляются дополнительные условия.

Задача игроков - решить как можно больше конфликтных ситуаций с помощью своих карт личностных качеств исходя из выбранной сложности игры.

Первый уровень сложности:

Каждому игроку выдаётся три карточки личных качеств. Игроки договариваются с какого цвета начинают играть. Из общей стопки вытягивается ситуация. С помощью имеющихся карт личности игрок решает или не решает её (Бьёт отрицательную ситуацию баллами положительных качеств). Игрок получает за решение ситуации столько баллов, сколько она содержала отрицательных баллов сложности. Если игроку нечем бить, он вытягивает ещё одну карту из стопки качеств. Если это не помогло, ситуация и ход переходят другому игроку. Если игрок решил ситуацию за один ход, он может вытянуть ещё одну ситуацию и попробовать решить её. Сложные ситуации можно решать сообща, тогда количество баллов каждого будет равно его вкладу в решение ситуации. Помимо карт личностных качеств есть дополнительные карты - смена цвета, обмен одной картой вслепую, +2 карты следующему. Игра ведётся до тех пор, пока не будут решены все ситуации либо пока не закончатся карты в колоде личных качеств. В игре побеждает тот, кто решил большее количество ситуаций и набрал большее количество баллов.

Второй уровень сложности:

Правила первого уровня игры сохраняются, но «стоимость» личностных качеств перестаёт иметь значение. Суть уровня - проигрывание решения ситуаций с помощью выбранного качества либо в роли участника, либо в роли медиатора. Только в том случае, если предложенное решение улучшает ситуацию и снижает градус конфликта, игроку начисляется балл и ситуация считается решённой. Если игрок, при проигрывании смог решить ситуацию качеством с отрицательным значением (условно усугубляющим конфликт), то сумма баллов за решение ситуации удваивается.

Важно! Оценка сложности ситуации и эффективности того или иного качества основана на авторском понимании и ощущении «правильности» и «сложности» и может отличаться от мнения и оценки игроков

Игровые карточки: Приложение 1

Вопросы для обсуждения после игры. Помогают ли эти качества в жизни решать конфликтные ситуации? Можно ли нужные качества в себе "воспитать"? Можно ли решить конфликт с помощью «отрицательных» качеств? Заметили ли, что качества на карточках противоположные, либо, чаще – одно и то же, но по-разному выраженное.



-2

Женя хотел прогулять урок ИЗО, но Петя был против

-4

Карина испортила ваши вещи, делает вид, что это не она

-1

У Маши и Даши не сходится ответ в задаче. Обе злятся

-5

Учитель занижает оценки новенькому в классе (инофону)

-3

Юля позвала гулять Лёшу, но получила грубый отказ

-4

Оля прогуляла урок физкультуры и просила не рассказывать никому. Подруга проболталась

-2

Света распускает слухи о вас

-4

Двум парням нравится Юля. Они ругаются из-за неё

-6

Женя помешала списывать одноклассникам, «сдала» их учителю. Теперь ей делают пакости. **Буллинг!**

-3

Настя задирает Толю из-за рюкзака

-2

Лёня с вами не разговаривает (вы не дали ему списать)

-6

Петя ударил Галю

-1

Коля и Дима шли по лестнице
и столкнулись

-3

Катя завидует и задирает вас

-1

Петя не поделился
конфетами с Машей

-6

У Томи темная кожа. Её
обзывают.

Буллинг!

-3

Вася взял за руку Жасмин
без разрешения. Она
испугалась и заплакала

-4

Илья сломал поделку Макара

-2

Варя и Лена отказываются
сидеть за одну парту

-5 Предвзятость	+2 Вежливость	-6 Жадность	-3 Надоедливость
Справедливость +3	Лицемерие -4	Щедрость +5	Душа компании +3

-4 Вспыльчивость	-3 Провокация	-2 Болтливость	+5 Целеустремлен ность
Спокойствие +3	Самоконтроль +5	Общительность +2	Упрямство -5

+2 Аккуратность	+3 Доброта	+4 Забота	-4 Лживость
Перфекционизм -2	Лень -1	Гиперопека -4	Искренность +3

+5 Чувство юмора	+3 Трудолюбие	-3 Прямолинейность	-5 Хитрость
Злоба -2	Лень -3	Сдержанность +5	Находчивость +5

+3 Скромность	+4 Настойчивость	+5 Чуткость	-4 Равнодушие
Застенчивость -3	Жесткость -6	Сдержанность +5	Черствость -5

Выбрать в открытую карту у соседа справа	Выбрать в открытую карту у соседа слева	Обмен картами	Поворот
Выбрать в открытую карту у соседа справа	Выбрать в открытую карту у соседа слева	Обмен картами	Поворот

Этот кейс побит	Поворот	Поворот	Поворот
Этот кейс побит	Поворот	Поворот	Поворот

Этот кейс побит	Ход любым цветом (только этот игрок)	Ход любым цветом (только этот игрок)	Ход любым цветом (только этот игрок)
Этот кейс побит	Ход любым цветом (только этот игрок)	Ход любым цветом (только этот игрок)	Ход любым цветом (только этот игрок)

Мирное решение

Авторы: Иванов Макар, Кузьминов Андрей, Гребнев Владислав, Машуков Матвей, Щербаков Артем (МАОУ “СШ № 156”)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: медиация

Цель игры:

- Научить детей разбираться в причинах конфликтов
- Развивать навыки конструктивного общения
- Предложить стратегии для мирного разрешения споров
- Развить эмпатию и умение видеть ситуацию с разных сторо



Целевая аудитория - 12-99 лет

Количество игроков: 2-30

Требования к ведущему: возраст от 14 лет, знание техники проведения процедуры медиации (обучающиеся психолого-педагогических классов, медиаторы-ровесники, взрослые педагоги-психологи, прошедшие повышение квалификации)

Роль ведущего - подсчет баллов и объяснение правил игры, организация обсуждения, экспертная оценка в спорных моментах.

Методическая основа: процедура медиации

Инструкция:

Конфликты - неотъемлемая часть нашей жизни. Конфликты бывают между людьми, между группами, а бывают – внутриличностные, когда человек не может прийти к согласию с самим собой. Конфликты всегда имеют причину, негативные последствия и эмоциональные реакции всех участников.

Наша игра, основанная на кейсах из реальной жизни, позволит увидеть ситуации с разных сторон и найти оптимальное решение.

В комплект входят карточки с ситуациями, рабочие карточки с полями для решения конфликта.

Задача игроков – при работе с карточкой конфликтной ситуации выделить причины конфликта, эмоции участников, самый плохой сценарий развития конфликта и возможные пути решения.

- 1) Определение причин конфликта: вам необходимо проанализировать предложенную ситуацию и написать все возможные причины в виде конкретных фактов. (не Петя плохо себя вел, а Петя бросил тряпку в сторону шкафа. Попал в Толю.)
 - 2) Анализ эмоций: вам необходимо описать эмоции каждого участника и их влияние на конфликт (Петя - скука и/или злорадство, Толя – безгливость и/или злость)
 - 3) Негативные последствия: перечислите все возможные негативные последствия усиления конфликта при реалистичном худшем сценарии (Петя и толя могут подраться, поругаться, Толя пожалуется учителю, маме и т.д.)
 - 4) Поиск решений: предложите реалистичное и мирное решение конфликта (Толя сперва спросит зачем Петя кинул в него тряпку и выслушает ответ, а Петя извинится. Либо со стороны третьего лица можно подойти и спросить, что случилось и дать высказаться каждому)
- За прохождение – команды получают баллы за каждое верно заполненное поле рабочей карточки. (максимум 4 балла за карточку)

Игровые и рабочие карточки: *Приложение 1*

Вопросы для обсуждения после игры. Что оказалось сложнее всего? Как легче – разрешать ситуацию со стороны или изнутри? Изменилось ли ваше отношение к конфликтам? Что нового для себя узнали? Что возьмете себе на вооружение?

Илья, не сделавший домашнее задание, сказал учителю, что тетрадь погрызла собака. Учитель не поверил, поставил двойку и замечание в дневник.

Витя громко разговаривал на уроке, и учитель сделал резкое замечание, которое Витю расстроило.

Марк случайно дал Паше неправильный ответ на контрольной, и Паша получил низкую оценку. Паша в грубой форме сказал Марку, что он больше ему не друг

Иван не дал Игорю линейку, хотя она лежала у него на столе. Это задело Игоря, и он нагрубил Ивану

Вера случайно испортила рисунок Иры, который она готовила для конкурса. Ира с Верой больше не хочет разговаривать

Галя заняла место Вики за партой, хотя Вика всегда там сидит. Вика заплакала.

Дима начал смеяться над ошибкой Пети во время презентации перед классом. Петя покраснел и замолчал.

Оля отказалась идти с Машей на обед, потому что обиделась из-за вчерашнего разговора.

Рома и Артем не поделили мяч на спортивной площадке.

Света зло пошутила по поводу нового рюкзака Даши в переписке со Стеллой, и Даша об этом узнала

В ссоре из-за испорченной тетради Матвей грубо высказался про маму Платона

Толя случайно толкнул Витю в коридоре, и Витя, не думая, толкнул Толю в ответ.

Кристине показалось, что девочки смеются над ней и она кинула в них грязную тряпку для доски. Девочки громко возмутились

Миша взял самокат Виталика покататься и случайно сломал его. Виталик пожаловался маме

Малыш пожаловался маме, что старший брат Кирилл не дает ему телефон поиграть. У малыша своего телефона ещё нет

Маленькая Вика рассыпала тени старшей сестры Лизы по столу. Лиза, вернувшись из школы, увидела, что тени рассыпаны и тетради испорчены.

Голодный Матвей, задумавшись, съел все конфеты к чаю. Маме, уставшей после работы, пришлось пить чай без ничего

Старший брат забрал у Лиды планшет, потому что она громко смотрела мультики и мешала ему делать уроки. Лида забрала и спрятала телефон брата.

Василий увидел, как друг Женя испортил чужую вещь. Василий долго думал, сказать ли хозяину вещи, кто это сделал, но в итоге промолчал.

Петя обозвал Васю обидным словом, и Вася ударил Петю

Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения
Разбор ситуации			
Причины	Эмоции участников	Негативные последствия	Пути решения

Победи усталость

Авторы: Фрицлер Валерия, Ульева Екатерина (МАОУ “СШ №156”)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: саморегуляция

Цель игры: поиск ресурсов, самопознание

Целевая аудитория: 13-99 лет

Количество игроков: 2-30

Требования к ведущему: возраст от 16 лет

Роль ведущего: организовывать ход игры, зачитывать инструкцию, и высказывать экспертное мнение с опорой на карточки подсказки, если у участников возникли разногласия

Методическая основа: виды усталости от @lea.helps

Инструкция:

Дети всё чаще жалуются на усталость, да и многим взрослым трудно выдерживать современный ритм жизни и огромные потоки информации. Знали ли вы, что усталость бывает разная? И Эффективные способы помощи в одном случае совсем бесполезны или даже вредны в другом? Давайте попробуем разобраться вместе.

Предлагаем рассмотреть следующие виды усталости: сенсорная, эмоциональная, физическая, творческая, умственная, социальная, духовная

Игра проходит в 2 раунда.



Раунд первый - Игрокам или командам игроков раздаются карточки с видами усталости. Задача игроков подобрать из вспомогательных таблиц подходящие по логике:

- 1- Причины данного вида усталости
- 2- Признаки данного вида усталости
- 3- Виды помощи при данном виде усталости

Далее проходит защита своего результата и обсуждение. Сравнение с карточками-подсказками. Побеждает в этом раунде тот игрок или команда, которая соберет карточку, максимально приближенную к оригиналу и дополнит решение своими, качественными вариантами. Решенная карточка – 10 баллов, каждый качественный вариант помощи сверх уже перечисленных в таблицах – плюс балл.

Раунд второй – пример из жизни. За пример из личного опыта с разбором (причины (что привело к усталости), признаки (как поняли, что за вид усталости) и виды помощи (что помогло справиться) - плюс 5 баллов.



Важно! Способы помощи и восстановления ресурса из личного опыта фиксируются на доске и могут послужить для участников основой личного, «Ресурсного дневника».

Подсказка ведущему с содержанием вспомогательных таблиц: Приложение 1

Карточки – подсказки с оптимальными ответами: Приложение 2

Игровые карточки и таблицы: Приложение 3

Вопросы для обсуждения после игры. Важно ли понимать, что с вами происходит? Зачем? Важно ли уметь понимать, что происходит с другим человеком и как ему помочь? Что возьмете себе на заметку?

Причины:

1. Перфекционизм
2. Переработка
3. Финансовые сложности
4. Конкуренция
5. Стресс
6. Подавление эмоций
7. Эмоциональное выгорание
8. Ментальное расстройство
9. Недостаток сна
10. Проблемы со здоровьем
11. Болезнь/боль
12. Высокие физические нагрузки
13. Тревожность
14. Активная умственная деятельность
15. Длительное нахождение за экраном телефона/компьютера
16. Общение «через силу»
17. Избыток социальных контактов
18. Просмотр плохих новостей
19. Избыток информации
20. Шум
21. Переизбыток ощущений и впечатлений
22. Стресс от новых событий
23. Жизненные проблемы
24. Личностный кризис
25. Дисбаланс сфер жизни
26. Проблемы в самореализации



Признаки:

1. Отсутствие идей
2. Работа «на автомате»
3. Потеря интереса к хобби
4. Прокрастинация
5. Чрезмерная активность или замкнутость
6. Плаксивость, апатия, бессилие
7. Частая потеря самообладания
8. Срывы «без причины»
9. Сонливость, вялость
10. Слабость в теле
11. Скованность мышц
12. Боли и недомогания
13. Ошибки в простых задачах, оговорки
14. «туман в голове»
15. Проблемы с концентрацией
16. Бессонница
17. Постоянная злость н окружающих
18. Усталость от общения
19. Склонность к конфликтам
20. Ненависть к людям
21. Раздражительность
22. Чувствительность к свету/звуку/касаниям
23. Стремление закрыть глаза/зажать уши
24. Желание скрыться, спрятаться
25. Избегание общения
26. Безразличие к миру, отчуждение
27. «уход в себя»
28. Чувство одиночества



Помощь:

1. Психотерапия
2. Новое хобби
3. Смена обстановки
4. Волонтерство/помощь другим
5. Мышечная релаксация (гимнастика, йога, массаж)
6. Дыхательные упражнения
7. Информационный отдых
8. Отдых в тихом и темном месте
9. Защита границ
10. Отдых от социума
11. Время в тишине и одиночестве
12. Отдых на природе
13. Физическая работа
14. День/неделя без гаджетов
15. Массаж, медитации
16. Прогулка
17. Сон
18. Теплый душ/ванна
19. Мягкая разминка
20. Ведение дневника
21. Поддержка близких
22. Здоровое проживание эмоций
23. Физические нагрузки
24. Свободное творчество
25. Переключение на монотонное хобби (вязание, лепка)



умственная



как выглядит?

ошибки в простых задачах, оговорки
«туман в голове»
проблемы с концентрацией
бессонница

причины:

переработки
«мыслительная жвачка»
избыток экранного времени
активная умственная деятельность

что поможет?

информационный детокс
отдых на природе
физическая работа
день/неделя без гаджетов

эмоциональная



как выглядит?

чрезмерная активность или замкнутость
плаксивость, апатия
частая потеря самообладания
срывы «без причины»

причины:

стресс
подавление эмоций
ментальные расстройства
эмоциональное выгорание

что поможет?

психотерапия
ведение дневника
поддержка близких
смена обстановки
здоровое проживание эмоций

социальная



как выглядит?

постоянная злость на окружающих
усталость от общения
склонность к конфликтам
ненависть к людям

причины:

думскроллинг
общение «через силу»
эмоциональное выгорание
избыток социальных контактов

что поможет?

информационный детокс
защита границ
отдых от социума
время в тишине и одиночестве

творческая



как выглядит?

отсутствие идей
работа «на автомате»
потеря интереса к хобби
прокрастинация

причины:

перфекционизм
переработки
конкуренция
финансовые сложности

что поможет?

физические нагрузки
смена обстановки
свободное творчество
переключение на монотонные хобби (вязание, лепка)

сенсорная



как выглядит?

раздражительность
чувствительность к свету/звuku/касаниям
стремление закрыть глаза/зажать уши
желание укрыться/спрятаться

причины:

избыток информации
зум, переизбыток ощущений и впечатлений
стресс от новых событий

что поможет?

мышечная релаксация
дыхательные практики
информационный детокс
отдых в тихом темном месте

физическая



как выглядит?

сонливость, вялость
слабость в теле
скованность мышц
боли и недомогание

причины:

недостаток сна
медицинские проблемы
болезнь/боли
физические нагрузки

что поможет?

массаж, медитации
прогулка, сон
теплый душ/ванна
мягкая разминка

духовная



как выглядит?

избегание общения

безразличие к миру, отчуждение

«уход в себя»

чувство одиночества

причины:

жизненные проблемы

личностный кризис

дисбаланс сфер жизни

проблемы в самореализации

что поможет?

психотерапия

новое хобби

смена обстановки

волонтерство/
помощь другим

ПРИЧИНЫ

Перфекционизм	Переработка	Финансовые
Сложности	Конкуренция	Стресс
Подавление эмоций	Эмоциональное выгорание	Ментальное расстройство
Недостаток сна	Проблемы со здоровьем	Болезнь/боль
Высокие физические нагрузки	Тревожность	Активная умственная
Деятельность	Общение «через силу»	Длительное нахождение за экраном телефона/компьютера
Проблемы в самореализации	Дисбаланс сфер жизни	Личностный кризис
Жизненные проблемы	Стресс от новых событий	Переизбыток ощущений и впечатлений
Шум	Избыток информации	Просмотр плохих новостей
Избыток социальных контактов		

ПРИЗНАКИ

Отсутствие идей	Работа «на автомате»	Потеря интереса к хобби
Прокрастинация	Чрезмерная активность или замкнутость	Плаксивость, апатия, бессилие
Частая потеря самообладания	Срывы «без причины»	Сонливость, вялость
Слабость в теле	Скованность мышц	Боли и недомогания
«Туман в голове»	Проблемы с концентрацией	Ошибки в простых задачах, оговорки
Чувство одиночества	«Уход в себя»	Безразличие к миру, отчуждение
Избегание общения	Желание скрыться, спрятаться	Стремление закрыть глаза/ зажать уши
Чувствительность к свету/ звуку/касаниям	Раздражительность	Ненависть к людям
Склонность к конфликтам	Усталость от общения	Постоянная злость н окружающих
	Бессонница	

ПОМОЩЬ		
Психотерапия	Новое хобби	Смена обстановки
Волонтерство/помощь другим	Мышечная релаксация (гимнастика, йога, массаж)	Дыхательные упражнения
Информационный отдых	Отдых в тихом и темном месте	Защита границ
Отдых от социума	Время в тишине и одиночестве	Отдых на природе
Физическая работа	День/неделя без гаджетов	Массаж, медитации
Прогулка	Переключение на монотонное хобби (вязание, лепка)	Сон
Теплый душ/ванна	Мягкая разминка	Ведение дневника
Поддержка близких	Здоровое проживание эмоций	Физические нагрузки
Свободное творчество		

Физическая усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Духовная усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Эмоциональная усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Сенсорная усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Творческая усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Умственная усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Социальная усталость		
Причины	Признаки	Помощь

Примерь роль

Авторы: Соколова Кира, Корчагин Константин, Хамиранов Егор
(МАОУ “СШ №156”)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: стратегии поведения в конфликте



Цель игры:

- Расширение вариативности стратегий поведения в конфликте
- Отработка навыков эффективной коммуникации из различных тактик и стратегий

Целевая аудитория - 14-99 лет

Количество игроков: 2 – 20 (2-6 игроков, 2-3 эксперта, 1 ведущий + зрители)

Требования к ведущему: возраст от 14 лет, понимание темы, владение стратегиями и тактиками поведения в конфликте (обучающиеся психолого-педагогических классов, медиаторы-сверстники, взрослые педагоги-психологи)

Роль ведущего - объяснение правил игры, подсчет баллов, организация работы экспертов и/или анализ каждого показанного ответа, с акцентом на перспективу дальнейших взаимоотношений в каждом конкретном случае.

Методическая основа: стратегии и тактики поведения в конфликте

Инструкция:

Конфликты в жизни случаются, это нормально. Как шутят конфликтологи – если вы ни с кем не конфликтуете – вы умерли. Конфликт – это столкновение интересов, целей, взглядов в процессе взаимодействия и способ их разрешения. В зависимости от того, как обычно ведет себя человек в конфликте, выделяют 5 стратегий поведения:

Сотрудничество - следуя этому стилю поведения в конфликте, каждый участник принимает участие в обсуждении нужд и проблем. Оппоненты, зная причину конфликта, вместе ищут альтернативные и приемлемые решения.

Соперничество - стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится настоять на своём путём открытой борьбы за свои интересы, занятие жёсткой позиции непримиримого антагонизма в случае сопротивления.

Уход (избегание) – стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным.

Компромисс - стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится уладить конфликт путём уступок с обеих сторон. Оппоненты стремятся найти среднее решение, альтернативу, при условии, что интересы обеих сторон будут учтены.

Приспособление – стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится прекратить конфликт и наладить отношения путём уступок, игнорируя собственные интересы.

Помимо стратегий существует ещё более мелкие и конкретные тактики поведения, присущие сразу нескольким стилям.

В нашей игре мы предлагаем вам попробовать «поиграть» в различные стратегии и тактики в ответ на различные, потенциально конфликтные ситуации.

Для игры нам понадобятся: игровое поле, карточки с тактиками и стратегиями, список ситуаций, листы для экспертов, жетоны для зрителей, кубик и фишки.

Для начала выберем играющих – от 2 до 6 человек. Затем нам нужны эксперты – 2-3 человека лучше остальных разбирающихся в теме либо уже игравших в эту игру. Остальные могут быть зрителями и оценивать последствия примененной стратегии или тактики для дальнейшего взаимодействия (открытой ладонью или сжатым кулаком).

Игроки, эксперты и зрители занимают свои места.

Игроки выбирают фишки, располагают их на кружке старта и кидают кубик по очереди. Игрок делает фишкой столько ходов, сколько выпало на кубике. Если фишка игрока встала на поле с цифрой, участник вытягивает карточку со стратегией или тактикой (рандомно) и проигрывает ситуацию, спрятанную под цифрой, из той стратегии или тактики, которая написана на карточке.

Балл засчитывается только в том случае, если ответ соответствует выпавшей стратегии или тактике на карточке. Балл присуждают эксперты, либо, если игроков мало ведущий в совместном обсуждении с другими игроками.

Если ответ игрока на ситуацию не соответствует выпавшей карточке, право ответа на неё получает любой другой игрок, у которого есть своя версия ответа. Если все игроки затрудняются с ответом свою версию может предложить ведущий.

Побеждает игрок, набравший большее количество баллов



Важно! Ведущему делать акцент на последствия применения стратегий и тактик, даже если игроков мало. Так как цель игры в расширении вариативности стратегий, а не в закреплении внешне эффективных, «действенных» тактик (угроза, манипуляция, шантаж)

Ситуации для ведущего: Приложение 1

Лист с терминами для экспертов: Приложение 2

Игровые карточки и поле: Приложение 3

Вопросы для обсуждения после игры. Какие стратегии используете чаще? Узнали себя? Какие стратегии показались вам наиболее эффективными? Какие стратегии позволяют сохранить отношения в дальнейшем.

СИТУАЦИИ

1. Нужно срочно подойти к преподавателю, но возле него уже очередь желающих.
2. Подруга взяла без разрешения телефон, посмотреть фотографию и не отдает.
3. Одноклассница ест печеньки, у неё их целый мешок, и вам тоже ооочень хочется хоть одну печенку.
4. Мама попросила пропылесосить полы во всей квартире.
5. Вы увидели очень крутой гаджет в магазине и просите родителей его приобрести.
6. Вас толкнул незнакомый мальчишка в коридоре, соцпедагог была свидетелем и поймала его за руку, требуя извиниться перед вами.
7. Ваш парень (девушка) разговаривает с другой девушкой (парнем)
8. Вы стоите перед дверями врача за справкой и вот-вот зайдете. Какой то мальчишка лезет без очереди.
9. В КФС вам забыли положить соус к курочке.
10. Вы увидели как одноклассник отобрал деньги у малыша.
11. Мама во время уборки хочет выкинуть дорогую вам вещь.
12. Друг очень долго собирается, и вы рискуете опоздать в школу.
13. Вам не хватило 1 рубля на проезд, и кондуктор угрожает вас высадить на следующей остановке.
14. Незнакомая бабушка в автобусе ворчит на вас уже 10 минут, хотя вы уступили ей место.
15. Младшая сестра просит у вас половинку шоколадки, купленной на сэкономленные деньги.

ЛИСТ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ

Стратегии поведения в конфликте:

1. Сотрудничество - направленно на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон;
2. Компромисс - урегулирование разногласий через взаимные уступки
3. Приспособление - стремление сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.
4. Избегание - стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем
5. Конкуренция, Соперничество - открытая борьба за свои интересы;

Тактики

1. Убеждение, факты - использование фактов и логики для подтверждения своей позиции и убеждения оппонента.
2. Угроза, шантаж - предъявление требований, указаний, приказов, угрозы, вплоть до ультиматума, предъявление компромата, шантаж.
3. Поиск союзников - увеличение группы поддержки
4. Манипуляция, лесть – получение выгоды путем скрытых обманных техник, когда оппонент думает что инициатива исходит от него
5. Убеждение, чувства - корректное обращение, подчеркивание общего, пояснение личной важности и чувств по поводу происходящего
6. Оказание услуги, договор - демонстрация готовности решать проблему, предложение помощи, оказание услуги.
7. Провокация - применяется с целью привлечения внимания окружающих к своей персоне

Стратегии поведения в конфликте

Сотрудничество -

направленно на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон

Приспособление -

стремление сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

Конкуренция,

Соперничество - открытая борьба за свои интересы

Компромисс -

урегулирование разногласий через взаимные уступки

Избегание - стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем

Провокация, - применяется с целью привлечения внимания окружающих к своей персоне

Тактики поведения в конфликте

Поиск союзников - увеличение группы поддержки

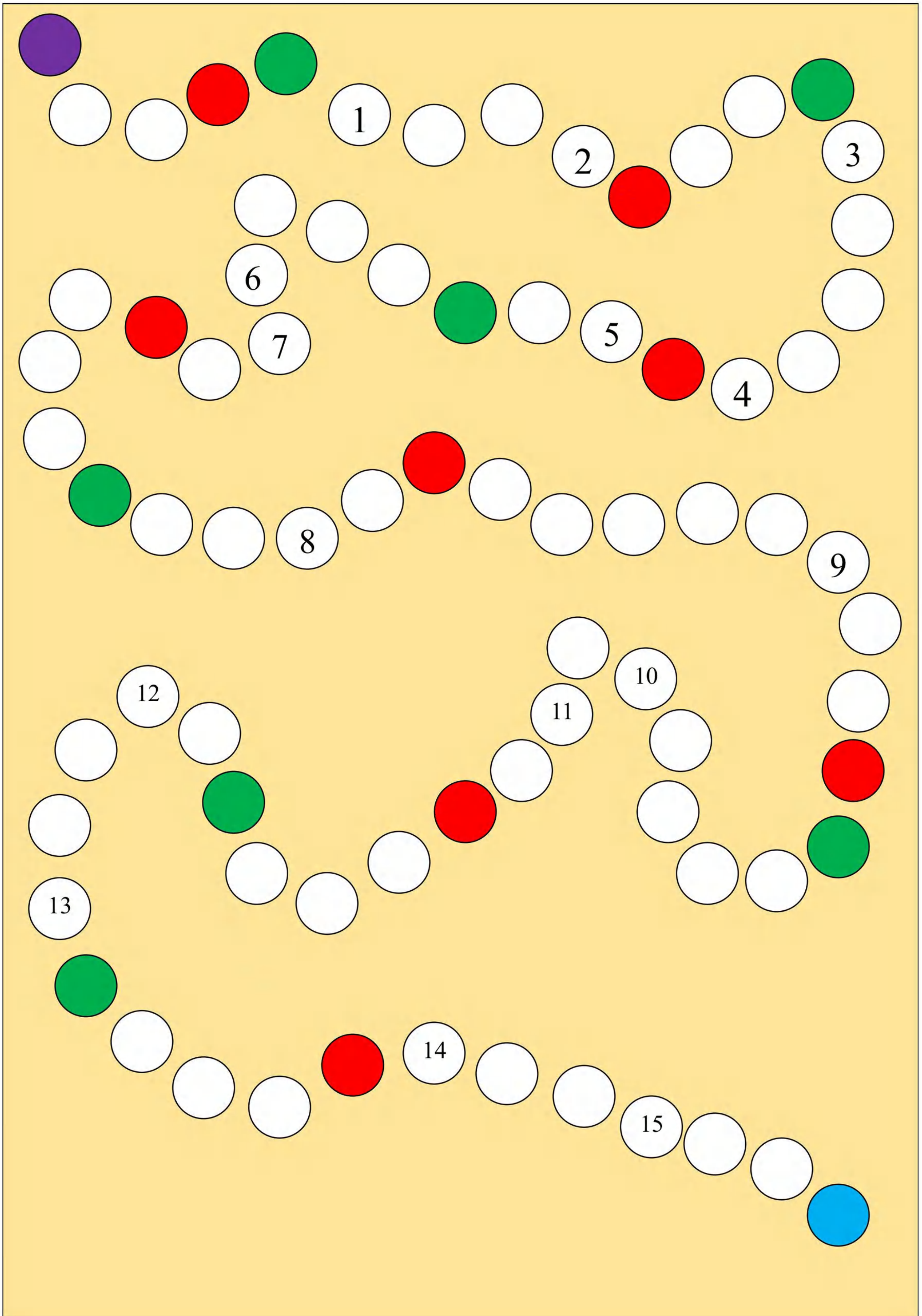
Манипуляция, лесть – получение выгоды путем скрытых обманных техник, когда оппонент думает, что инициатива исходит от него

Убеждение, чувства - корректное обращение, подчеркивание общего, пояснение личной важности и чувств по поводу происходящего

Убеждение, факты - использование фактов и логики для подтверждения своей позиции и убеждения оппонента.

Оказание услуги, договор - демонстрация готовности решать проблему, предложение помощи, оказание услуги.

Угроза, шантаж - предъявление требований, указаний, приказов, угрозы, вплоть до ультиматума, предъявление компромата, шантаж.



Радуга знакомств

Авторы: Абакумов Андрей, Куранова Алёна, Петку Мария, Яшметова Ирина, Фартушняк Мария, Фартушняк Фёдор (МАОУ “Гимназия № 4”)

Кураторы: Машурик Елена Владимировна, Столбунова Ольга Александровна

Тема: адаптация

Цель игры: Создание благоприятной атмосферы для знакомств, нахождение людей с общими интересами.

Целевая аудитория: дети от 7 лет (1-11 классы)

Количество игроков: от 2 до 8

Требования к ведущему: нет

Роль ведущего: не обязательно, если есть - задаёт вопросы и озвучивает задания

Методическая основа: нет. Вопросы для знакомства составлены на основе личного опыта и интересов авторов.



Инструкция:

У разных людей больше общего, чем кажется. Сегодня мы в этом убедимся. Данная игра состоит из игрового поля, поля для случайного выбора карточки и, собственно, карточек 8 цветовых категорий с вопросами.

Игра основана на принципе добровольности, если игрок по какой-то причин не хочет или не может ответить на выпавший ему вопрос, он может вытянуть другую карточку того же цвета.

Каждая категория имеет свою тематику вопросов:

Красный - то, чем я горжусь

Оранжевый - то, что мне нравится

Жёлтый - личные качества

Зеленый - увлечения и хобби

Голубой - истории из жизни

Синий - чувства

Фиолетовый - комплементы

Коричневый - найди единомышленника

Белый – провокационные вопросы

Игроки ставят фишки на светло-зеленое поле. Первым ходит самый высокий игрок в компании, дальше игра идет по часовой стрелке.

Игроки по очереди используют круглое поле и, поставив свою фишку на поле цвета, который ему выпал, тянут карту того же цвета и отвечают на вопрос. Следующий раунд начинается, когда все игроки перешли на следующий ряд. Игра заканчивается, когда все игроки доходят до 8 ряда.



Важно! Белое поле и провокационные вопросы используется по желанию всех игроков и только при наличии более старшего ведущего

Игровые карточки: Приложение 1

Вопросы для обсуждения после игры:

Узнали ли что-то новое о других игроках? Почему важно задавать вопросы при знакомстве? Сложно ли было рассказывать о себе?

ТО ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ (КРАСНЫЙ)

КАКОЙ СВОЕЙ ЧЕРТОЙ
ХАРАКТЕРА Я ГОРЖУСЬ?

КАКИМ СВОИМ СПОРТИВНЫМ
УМЕНИЕМ Я ГОРЖУСЬ?

КАКИМ СВОИМ
ДОСТИЖЕНИЕМ Я ГОРЖУСЬ?

ЗНАНИЯМИ В КАКОЙ ОБЛАСТИ Я
БОЛЬШЕ ВСЕГО ГОРЖУСЬ?

КАКИМ МОИМ УВЛЕЧЕНИЕМ
Я ГОРЖУСЬ?

КАКИМ СВОИМ ПОСТУПКОМ
ИЛИ РЕШЕНИЕМ Я ГОРЖУСЬ
БОЛЬШЕ ВСЕГО?

КАКИЕ ПОСТУПКИ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ ВЫЗЫВАЮТ У МЕНЯ
ГОРДОСТЬ?

ГОРЖУСЬ ЛИ Я СВОИМИ
РОДИТЕЛЯМИ, ПОЧЕМУ?

ТО, ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ (ОРАНЖЕВЫЙ)

КАКАЯ ВАША ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ?

КАКОЙ ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ?

КАКАЯ КНИГА НРАВИТСЯ
ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

КАКАЯ ЧЕРТА ХАРАКТЕРА ВАМ
НРАВИТСЯ В СЕБЕ?

ЧТО В ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ
ВАМ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ
ВСЕГО?

КАКОЕ ПРИРОДНОЕ
ЯВЛЕНИЕ НРАВИТСЯ ВАМ
БОЛЬШЕ ВСЕГО?

КАКОЙ ЦВЕТОК НРАВИТСЯ
ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

КАКАЯ ВАША ЛЮБИМАЯ
НАСТОЛЬНАЯ ИГРА?

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА (ЖЕЛТЫЙ)

КАКОЕ КАЧЕСТВО ВЫ ЦЕНИТЕ
В ЛЮДЯХ?

КАКИХ ТРИ САМЫХ
ЛУЧШИХ КАЧЕСТВА ВЫ
ВЫДЕЛЯЕТЕ В СЕБЕ?

КАКИЕ 2 НЕГАТИВНЫХ
КАЧЕСТВА ВЫ МОЖЕТЕ В СЕБЕ
ВЫДЕЛИТЬ?

КАКИМИ ЛИЧНЫМИ
КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН
ОБЛАДАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ
СТАТЬ ВАШИМ ДРУГОМ?

КАКИЕ 4 НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТЫ
ВЫ МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ В
ОБЩЕМ?

НАЗОВИТЕ ОДНО ХОРОШЕЕ
КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА,
СИДЯЩЕГО НАПРОТИВ

КАКОЕ ЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО ВЫ
ЦЕНИТЕ В ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО

ЗА СЧЁТ КАКИХ КАЧЕСТВ ВЫ,
КАК ПРАВИЛО, ДОБИВАЕТЕСЬ
УСПЕХА?

УВЛЕЧЕНИЯ И ХОББИ (ЗЕЛЁНЫЙ)

ЧЕМ ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО
ЛЮБИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

КАКИМ САМЫМ НЕОБЫЧНЫМ
ВИДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫ
ЗАНИМАЛИСЬ?

КАКОЕ ВАШЕ ЛЮБИМОЕ ХОББИ?

В КАКОМ ЗАНЯТИИ ВЫ БЫ
ХОТЕЛИ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ?

КАК РОДИТЕЛИ
ОТНОСЯТСЯ К ВАШЕМУ
ХОББИ?

СКОЛЬКО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ
ВЫ ТРАТИТЕ НА СВОЁ ХОББИ?

КАК ВЫ ОДЕВАЕТЕСЬ, КОГДА
ЗАНИМАЕТЕСЬ СВОИМ ХОББИ?

КАКОЕ ХОББИ ВЫ БЫ ВИДЕЛИ
ДЛЯ СЕБЯ В БУДУЩЕМ?

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ (ГОЛУБОЙ)

РАССКАЖИТЕ, КАК ВЫ
ПОЗНАКОМИЛИСЬ СО
СВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ

РАССКАЖИТЕ О САМОЙ
ЗАПОМИНАЮЩЕЙСЯ
ПРОГУЛКЕ

РАССКАЖИТЕ О САМОЙ
ЗАПОМИНАЮЩЕЙСЯ ПОКУПКЕ

РАССКАЖИТЕ О ЗАБАВНОЙ
ИСТОРИИ ИЗ ДЕТСТВА

ПОДЕЛИТЕСЬ ВАШИМ
ТЁПЛЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ

РАССКАЖИТЕ, О ЧЕМ БЫЛ ВАШ
САМЫЙ ЗАПОМИНАЮЩИЙСЯ
СОН

РАССКАЖИТЕ О ВАШЕМ
УВЛЕЧЕНИИ И ТОМ, КАК ВЫ
НАЧАЛИ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ

ПОДЕЛИТЕСЬ НЕЛОВКОЙ
ИСТОРИЕЙ ИЗ ЖИЗНИ

ЧУВСТВА (СИНИЙ)

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА
ВЛЮБЛЯЕТЕСЬ?

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА
ВАС ОБВИНЯЮТ В ТОМ, ГДЕ
НЕТ ВАШЕЙ ВИНЫ?

В КАКИХ МОМЕНТАХ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ РЕБЁНКОМ,
А В КАКИХ-НАОБОРОТ?

КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО
ГОРДЫ СОБОЙ?

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА
ЗАВОДИТЕ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА?

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПРИ
ПОКУПКЕ ЖЕЛАННОЙ
ВЕЩИ?

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА
ВАС СПРАШИВАЮТ О ЧЁМ-ТО
НА УЛИЦЕ; У ДОСКИ; ЧЕЛОВЕК,
СТАРШЕ ВАС?

ЧТО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС
ПЕРЕЖИВАТЬ?

КОМПЛИМЕНТЫ (ФИОЛЕТОВЫЙ)

ПОХВАЛИ КОГО-НИБУДЬ ЗА
КРАСИВЫЕ (ИНТЕРЕСНЫЕ,
НЕОБЫЧНЫЕ) ГЛАЗКИ👁️

НА КОГО ИЗ
ПРИСУТСТВУЮЩИХ ТЫ БЫ
ХОТЕЛ БЫТЬ В ЧЁМ-ТО
ПОХОЖИМ? ПОЧЕМУ?

НАЙДИ ЛЮДЕЙ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ
ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ И СДЕЛАЙ ИМ
КОМПЛИМЕНТЫ ЗА ЭТИ
ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ. (НАПРИМЕР,
СВЕТЛЫЕ/ТЁМНЫЕ ВОЛОСЫ)

РАССКАЖИ ЧТО-НИБУДЬ ХОРОШЕЕ О
СЕБЕ, А ВТОРОЙ ЧЕЛОВЕК СПРАВА ПУСТЬ
СДЕЛАЕТ ТЕБЕ КОМПЛИМЕНТ ЗА ЭТО

ПОГЛАДЬ ПО ГОЛОВЕ ТОГО, КОГО
БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ. (НЕ СМОЖЕШЬ
ПОГЛАДИТЬ — НАРИСУЙ НА ЕГО/ЕЁ
РУКЕ НЕБОЛЬШОЙ СМАЙЛИК)

ПОЖМИ РУКУ ТОМУ, КОГО
УВАЖАЕШЬ (ИЛИ ДАЙ ПЯТЬ)

СДЕЛАЙ КОМПЛИМЕНТ НА БУКВУ
ИМЕНИ ЧЕЛОВЕКУ СПРАВА

УЗНАЙ О ДОСТИЖЕНИЯХ ЗА
НЕДЕЛЮ ЧЕЛОВЕКА СЛЕВА

НАЙДИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКА (КОРИЧНЕВЫЙ)

НАЙДИ ТОГО, КТО ХОТЕЛ БЫ
ИМЕТЬ ГЛАЗА ТОГО ЖЕ ЦВЕТА,
ЧТО И ТЫ

НАЙДИ ТОГО, ЧТО ИГРАЛ(-А) ЗА
ТОГО ЖЕ ГЕРОЯ В "ОГОНЬ И ВОДА",
ЧТО И ТЫ (ЕСЛИ НЕ ИГРАЛ(-А),
ИЩИ ТОГО, КТО ТОЖЕ НЕ ИГРАЛ)

НАЙДИ ТОГО, С КЕМ У ТЕБЯ
СХОЖИЕ ИНТЕРЕСЫ К КНИГАМ

НАЙДИ ТОГО, КТО ЛЮБИЛ ТОТ ЖЕ
МУЛЬТИК В ДЕТСТВЕ, ЧТО И ТЫ,
ВЫЯСНИ, КТО ЕГО ЛЮБИМЫЙ
ПЕРСОНАЖ И ПОЧЕМУ

НАЙДИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТОЙ ЖЕ ЗУБНОЙ
ПАСТОЙ, ЧТО И ТЫ И УЗНАЙ, ГДЕ
ОН ЕЁ ПОКУПАЕТ

НАЙДИ ТОГО, С КЕМ ТЫ С РАДОСТЬЮ
МОГ БЫ ЗАНЯТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ЛЮБИШЬ
(ВОЗМОЖНО, ЭТО ХОББИ, ПРОГУЛКИ
ИЛИ ДАЖЕ УРОКИ...)

НАЙДИ ТОГО, КТО, КАК И ТЫ, ЧАЩЕ СИДИТ В СОЦСЕТИ
ПОД НАЗВАНИЕМ — ...? (ПОДСТАВЬ СЛОВО САМ(-А)).
(МЕССЕНДЖЕРЫ ТОЖЕ В СЧЁТ). ПОДЕЛИТЕСЬ
АККАУНТАМИ ДРУГ С ДРУЖКОЙ. (ЕСЛИ НЕ СИДИШЬ В
СОЦСЕТЯХ, ТО ИЩИ ТОГО, КТО ТОЖЕ)

КОТЫ, СОБАКИ, КРОЛИКИ, ЗМЕЙКИ
ИЛИ ХОМЯЧКИ? НАЙДИ ТОГО, С КЕМ
ТВОЙ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС
СОВПАДЁТ

ПРОВОКАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ (БЕЛЫЙ)

КРАЛ ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ?

ОБМАНЫВАЛ ЛИ ТЫ?

ФАКТ О СЕБЕ, О КОТОРОМ НИКТО
НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ

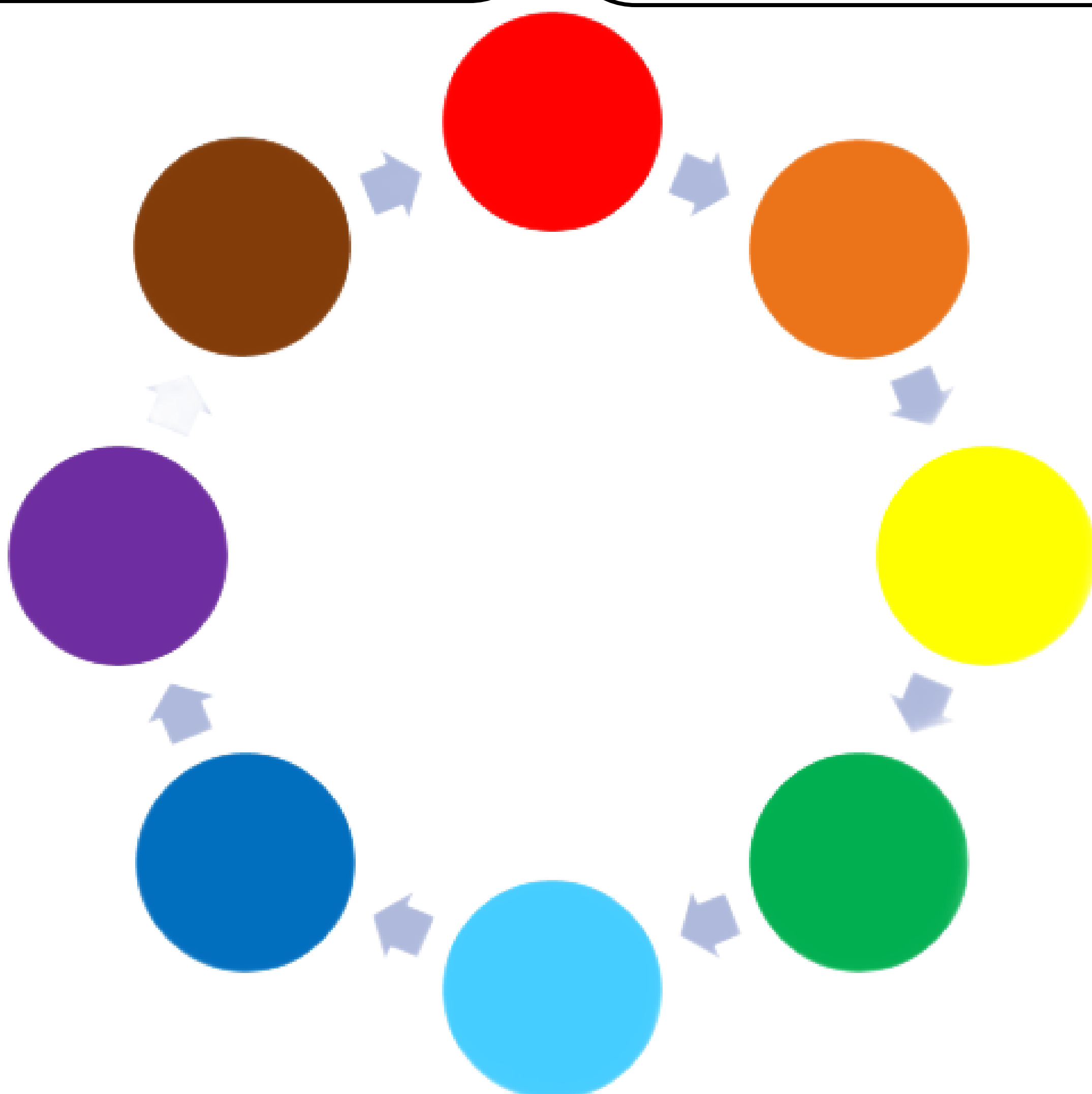
НАЧИНАЛ ЛИ ТЫ ССОРУ ПЕРВЫМ?

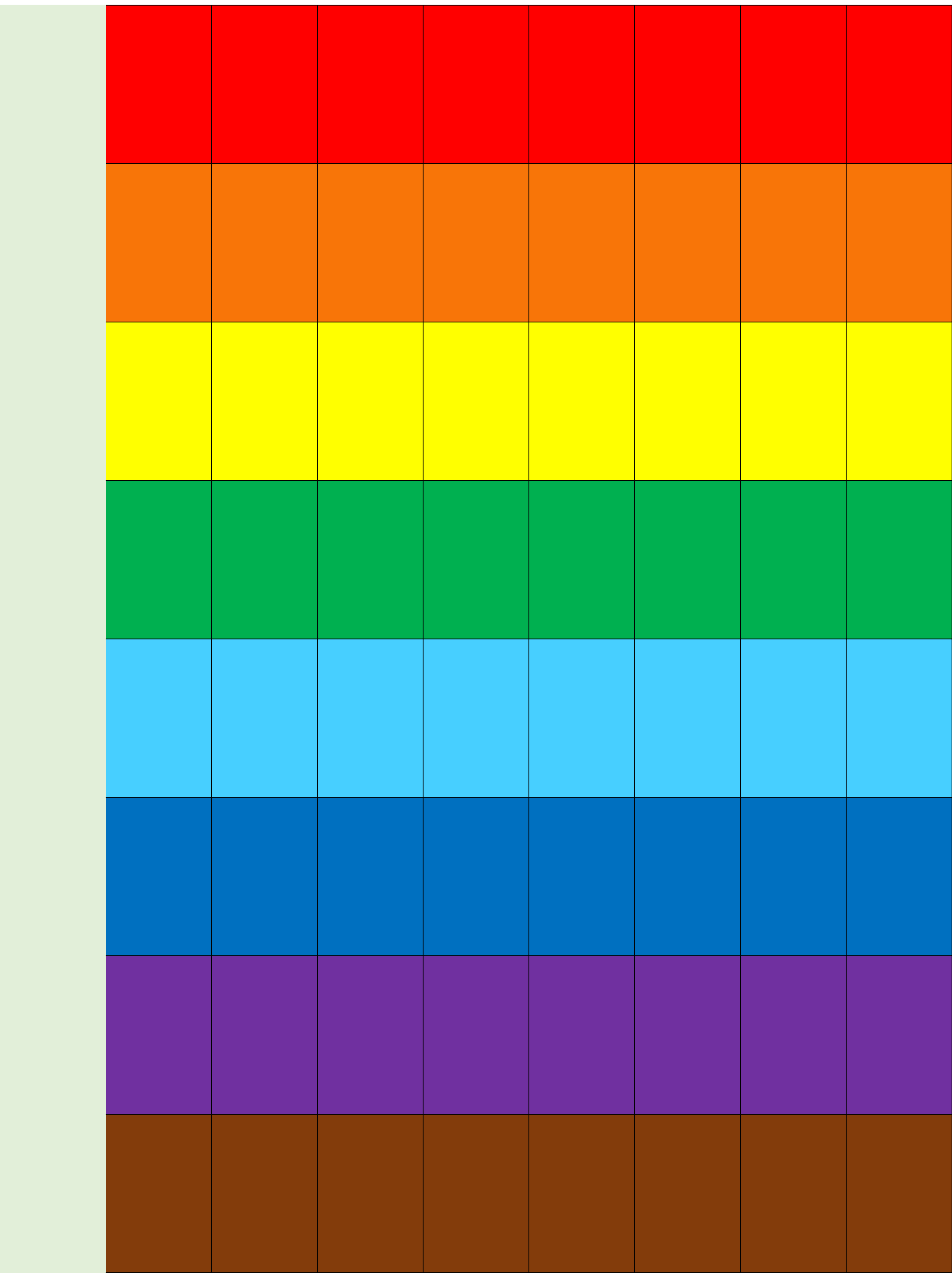
ПРИДУМЫВАЛ ЛИ ПРОЗВИЩА
СВОИМ ОДНОКЛАССНИКАМ?

ПОРТИЛ ЛИ ЧУЖОЕ ИМУЩЕСТВО?
(СЛУЧАЙНО ИЛИ НАМЕРЕННО)

РАСПУСКАЛ ЛИ СПЛЕТНИ?

РАССКАЗЫВАЛ ЛИ ТЫ ЧУЖОЙ
СЕКРЕТ?





Социальный крокодил

Авторы: Белясов Тимофей, Кривов Ярослав, Прокопьев Владимир
(МАОУ СШ №156)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: коммуникация

Цель игры:

- Расширение кругозора понимание профессиональной терминологии
- Отработка навыков эффективной коммуникации

Целевая аудитория - 10-99 лет

Количество игроков: 2-20

Требования к ведущему: возраст от 14 лет

Роль ведущего: объяснение правил игры, организация обсуждения по каждому термину, значимости верного его понимания в жизни, подсчет баллов и подведение итогов.

Методическая основа: общеупотребимые и профессиональные термины и понятия



Инструкция:

В жизни много терминов и понятий. Иногда конфликты случаются из-за того, что разные люди вкладывают в одни и те же слова разный смысл и не понимают друг друга. Единое понимание смысла слов и умение задавать уточняющие вопросы благоприятно влияет на выстраивание взаимоотношений и уменьшает количество конфликтных ситуаций. Предлагаем вам потренироваться.

Итак, перед вами две стопки карточек – с общими терминами, касающимися школьной жизни (предметы, профессии, события, отношения, эмоции) и специальными терминами, касающимися процедуры медиации.

Задача игроков – понять содержание карточки.

Играть можно двумя способами:

1 – Пояснить слово, написанное на карточке, не называя его. (Например здание в котором проходят занятия это----школа) В это случае балл получает и тот, кто загадывал, и тот, кто угадал значение.

2 – Развернуть карточку, выпавшую вам, в сторону других игроков, не глядя на текст, и путем задавания уточняющих вопросов понять, что написано на карточке. Балл получает игрок, верно угадавший карточку. (Например – это предмет, профессия? Это можно носить в портфеле? и т.д.)

Подсказка ведущему с терминами: Приложение 1

Игровые карточки: Приложение 2

Вопросы для обсуждения после игры. Что помогало угадывать? Сложно ли было формулировать фразы? Часто ли в жизни бывает, что люди не верно понимают друг друга? Что могло бы помочь понимать другого лучше?

ТЕРМИНЫ ДЕТИ-ШКОЛА

Учитель - тот, кто преподаёт какой-либо учебный предмет в школе, преподаватель. Тот, кто учит, наставляет, подаёт пример, передаёт свой опыт, знания кому-либо.

Ученик - тот, кто чему-то учится. Человек, который изучает какой-нибудь предмет, отрасль науки или техники, какое-нибудь дело

Правила - Официальное предписание, установленный порядок, норма поведения

Дисциплина - способность человека придерживаться определённых правил и распорядка, соответствовать социальным нормам, либо действия (поощрение или наказание) по достижению порядка (например на уроке)

Директор - управляющий, руководитель, начальник компании, предприятия или учебного заведения

Урок - форма организации обучения, при которой учащиеся овладевают изучаемым материалом, учебный час.

Друг - человек, связанный с кем-либо отношениями взаимной привязанности, доверия, духовной близости, общности интересов.

Учебник - книга, в которой систематически излагаются основы знаний в определённой области

Одноклассник - тот, кто учится или учился в одном классе с кем-либо.

Общение (разговор) - обмен информацией, опытом, эмоциями, умениями и навыками между людьми или их группами

Внимание - сосредоточенность сознания на определённом объекте, явлении или деятельности

Пятерка - Высшая оценка успеваемости в пятибалльной системе, означающая «отлично».

Ссора (конфликт) - когда один человек выражает своё недовольство другому по какому-либо поводу (ссора). Столкновение интересов, целей, взглядов в процессе взаимодействия и способ их разрешения (конфликт).

Примирение - достижение или восстановление согласия различных противоречивых взглядов, позиций, разрешение спорных ситуаций мирным путём.

Дружба - личные устойчивые отношения между людьми на основе симпатии, уважения, общих интересов, духовной близости, взаимной привязанности, понимания и доверия

Двойка - Школьная учебная отметка «неудовлетворительно».

Школа - Учебное заведение, которое осуществляет общее образование и воспитание молодого поколения, а также здание, в котором помещается это заведение.

Контрольная - форма проверки знаний и навыков учеников или студентов по определённой дисциплине или теме для оценки уровня усвоения материала учащимися

Спор - столкновение мнений, позиций, в ходе которого каждая из сторон аргументированно отстаивает своё понимание обсуждаемых проблем и стремится опровергнуть доводы другой стороны

Перемена - перерыв между учебными занятиями в школе предназначенный для отдыха.

Шутка - несерьёзное высказывание или действие, имеющее целью вызвать смех

Уважение - Признание важности, значимости, ценности чего-либо или кого-либо. Субъективная позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств личности, чувство почтения кого-либо.

Зависть - сложное эмоциональное состояние, возникающее, когда человек чувствует неудовлетворённость или раздражение из-за того, что кто-то другой обладает тем, что он сам хотел бы иметь.

Злость - чувство сильного раздражения и враждебности, направленное на определённый объект или ситуацию

Терпение - Способность стойко и безропотно переносить, сносить что-либо бедственное, тяжёлое, неприятное. Например: «потерять терпение», «вывести из терпения». Настойчивость, упорство в каком-либо деле в ожидании результатов, перемены.

Диалог (разговор двух равных) - непосредственный обмен высказываниями между двумя или несколькими лицами без каких-либо слов или невербальных сигналов, подчёркивающих превосходство.

Родители - (законные представители) обучающихся. Они участвуют в воспитании и обучении детей, помогают им усваивать школьную программу, проверяют успеваемость и т. д.

ТЕРМИНЫ ПЕДАГОГИ-МЕДИАТОРЫ

Конфликт - столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия. Особенности конфликта: заключается в противодействии участников взаимодействия; обычно сопровождается негативными эмоциями; выходит за рамки правил и норм.

Медиация - альтернативный способ разрешения споров с участием нейтрального посредника — медиатора. Цель — достижение сторонами взаимоприемлемого решения, устраивающего всех.

Медиатор - третье нейтральное, независимое лицо (посредник, примиритель), помогающее сторонам разрешить имеющийся конфликт, спор.

Сотрудничество - следуя этому стилю поведения в конфликте, каждый участник принимает участие в обсуждении нужд и проблем. Оппоненты, зная причину конфликта, вместе ищут альтернативные и приемлемые решения.

Соперничество - стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится настоять на своём путём открытой борьбы за свои интересы, занятие жёсткой позиции непримиримого антагонизма в случае сопротивления.

Уход (избегание) – стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным.

Компромисс - стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится уладить конфликт путём уступок с обеих сторон. Оппоненты стремятся найти среднее решение, альтернативу, при условии, что интересы обеих сторон будут учтены.

Приспособление – стиль поведения в конфликте, при котором человек стремится прекратить конфликт и наладить отношения путём уступок, игнорируя собственные интересы.

Инцидент - стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Принцип нейтральности – принцип медиации, при котором медиатор обеспечивает беспристрастное, объективное и равное отношение к каждой из сторон в процессе медиации.

Принцип равноправия сторон – принцип, при котором обе стороны имеют одинаковое право на волеизъявление, выбор посредника, доступ к информации и т.д.

Эмоциональный интеллект - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.

Рефрейминг - техника изменения восприятия ситуации, события или проблемы путём смены «рамки» (контекста, смысла, точки зрения).

Я-сообщение - психологический термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих.

Жертва - человек, который страдает, жалуется на жизнь, при этом не пытается найти выход из сложившейся ситуации.

Агрессор - человек, который критикует, доминирует и угнетает жертву

Открытый вопрос - вопрос, который начинается с вопросительного слова и предоставляет собеседнику свободу выбора в ответе

Отражение чувств - словесное обозначение вербально или невербально выраженных эмоций, нужно чтобы помочь собеседнику идентифицировать свои чувства, показать, что слушающий понимает и принимает их

Принцип конфиденциальности – принцип медиации, по которому медиатор и стороны обязаны сохранять в тайне информацию, полученную в ходе процедуры.

Принцип добровольности – принцип медиации, при котором стороны участвуют в медиации по собственному желанию.

Медиативное соглашение - соглашение, достигнутое сторонами в результате применения процедуры медиации

Социальные роли - набор ожидаемых моделей поведения, норм и действий, которые общество связывает с определённым положением человека в группе или системе. Модель поведения, объективно заданная социальной позицией личности в системе социальных, общественных и личных отношений

Буллинг - «запугивание», «издевательство», «травля») — это систематические акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. намеренность, регулярность агрессии, групповой характер, неравенство силы или власти.

Ко-медиатор - второй медиатор, участвующий в медиации в качестве нейтрального независимого посредника.

Коммуникация вербальная - обмен информацией с использованием языка и слов. Она может включать устную и письменную речь, телефонные разговоры и другие формы

Коммуникация невербальная - передача информации без слов, через мимику, жесты, тон, позу и другие сигналы.

Стереотипы - устойчивое, упрощённое и часто эмоционально окрашенное представление о какой-либо социальной группе, явлении, событии или объекте, которое широко распространено в обществе и влияет на восприятие и поведение людей

Круг сообщества - форма восстановительной программы, при которой члены определённого сообщества (группы людей, объединённых общими интересами или видами деятельности) сидят в круге для обсуждения и разрешения спорного или насущного вопроса.

Форум-театр - методика интерактивной работы в разных слоях общества, направленная на решение социальных проблем в формате спектакля

Профилактика - комплекс мер социально-психологического и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность в целях предупреждения отклонений в её поведении.

Учитель

Ученик

Правила

Дисциплина

Директор

Урок

Друг

Учебник

Одноклассник

Общение
(разговор)

Внимание

Пятёрка

Ссора (конфликт)

Примирение

Дружба

Двойка

Школа

Контрольная

Спор

Перемена

Шутка

Уважение

Зависть

Злость

Терпение

Диалог (разговор
двух равных)

Родители

Конфликт

Медиация

Медиатор

Сотрудничество

Соперничество

Уход (избегание)

Компромисс

Приспособление

Инцидент

Принцип
нейтральности

Принцип
равноправия
сторон

Эмоциональный
интеллект

Рефрейминг

Я-сообщение

Жертва

Агрессор

Открытый
вопрос

Отражение
чувств

Принцип
конфиденциальности

Принцип
добровольности

Медиативное
соглашение

Социальные роли

Буллинг

Ко-медиатор

Коммуникация
Вербальная

Коммуникация
невербальная

Стереотипы

Круг сообщества

Форум-театр

Профилактика

Эмоциум

Авторы: Мутовина Аделина, Захаренко Дарья, Хакимхаджиева Мохирахон (МАОУ СШ №156)

Куратор: Машурик Елена Владимировна

Тема: эмоциональный интеллект

Цель игры: развитие навыков понимания и передачи эмоций и чувств

Целевая аудитория: ученики 5-8 классов

Количество игроков: 2-30

Требования к ведущему: возраст от 14 лет и развитый эмоциональный интеллект (обучающиеся психолого-педагогических классов, медиаторы-сверстники, взрослые педагоги-психологи)

Роль ведущего: следить за порядком, озвучивать инструкцию, активизировать обсуждение ситуаций и высказывать экспертное мнение, если у детей возникли разногласия

Методическая основа: Цветовой круг чувств, эмоций и ощущений в теле – в качестве подсказки



Инструкция:

Одним из признаков живых организмов является раздражимость – способность реагировать на внешнее или внутреннее воздействие. Человек, как развитое, социальное живое существо, реагирует через чувства и эмоции. Давайте разберемся, что это такое.

Эмоции — это кратковременные автоматические реакции на события. Они запускаются мгновенно, в обход рационального мышления. Эмоции сопровождаются телесными ощущениями и живут секунды или минуты. Примеры: страх, злость, удивление, отвращение, радость, печаль.

Чувства — это осознанное переживание эмоции, связанное с мыслями, опытом, значением. Они дольше по времени и часто формируются на основе нескольких эмоций (сложные чувства).

Чтобы научиться лучше распознавать и выражать эмоции и чувства предлагаем вам следующую игру.

Вас ждет три этапа заданий:

- 1- проигрывание эмоций, написанных на карточке
- 2- перечисление эмоций, связанных с различными ситуациями
- 3- определение ситуации по списку связанных с ней эмоций

Чтобы вам было легче выполнять задания, перед вами подсказка - круг эмоций, чувств и ощущений в теле.

Итак, дети выходят по одному, вытягивают карточку с заданием определенного цвета и выполняют его самостоятельно или в паре. Остальные ученики оценивают, комментируют и дополняют. Дети получают балл за каждый верный ответ.

Подсказка ведущему к заданиям: Приложение 1

Игровые карточки: Приложение 2

Вопросы для обсуждения после игры. Важно ли уметь правильно показывать свои чувства? Важно ли уметь понимать, что происходит с другим человеком? Что нам помогает понимать лучше других?

1 ЗАДАНИЕ – ПОКАЖИ ЭМОЦИЮ

1. Радость
2. Грусть
3. Отвращение
4. Гнев
5. Страх
6. Удивление
7. Интерес
8. Гордость

2 ЗАДАНИЕ – НАЗОВИ ПОДХОДЯЩИЕ ЭМОЦИИ

1. Получил плохую оценку
2. Увидел злую собаку
3. Опаздываешь на экзамен, контрольную
4. Получил подарок на новый год
5. Поссорился с другом
6. Потерял ключи
7. Играешь в интересную игру
8. Участвуешь в соревнованиях
9. Готовишься к конкурсу
10. Делаешь интересный проект
11. Кроссовки натерли ногу
12. Вашу шутку не поняли
13. Чувствуешь голод
14. Невкусный суп в столовой
15. Застрял в лифте
16. Громкая музыка у соседей снизу
17. Вкусное мороженое
18. Неприятный запах в помещении
19. Неожиданная встреча со старым другом
20. Новости о победе сборной на Олимпиаде
21. Незапланированная контрольная
22. Заболел учитель
23. Родители забрали твой телефон

3 ЗАДАНИЕ – УГАДАЙ ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

1. Страх, отчаянье, обреченность (опоздал на экзамен ли что-то похожее)
2. Радость, эйфория, восторг (незабываемое путешествие)
3. Азарт, интерес, страх (просмотр ужастика)
4. Азарт, интерес, предвкушение (компьютерная игра)
5. Грусть, нежность, надежда (прощание на вокзале)
6. Предвкушение, интерес, любопытство (подарок на день рождения)
7. Волнение, тревога, надежда (контрольная)
8. Умиление, нежность, удовольствие (игры с котятами или щенятами)
9. Гордость, радость, удовлетворение (победа в соревнованиях)
10. Удивление, восхищение, гордость (победа друга в конкурсе)
11. Злость, досада, раздражение (испорченная вещь)
12. Обида, разочарование, беспомощность (предательство)

Радость

Грусть

Отвращение

Гнев

Страх

Удивление

Гордость

Интерес

Получил плохую
оценку

Увидел злую собаку

Опаздываешь на
экзамен,
контрольную

Получил
подарок на
новый год

Поссорился с другом

Потерял ключи

Играешь в
интересную игру

Участвуешь в
соревнованиях

Готовишься к
конкурсу

Делаешь
интересный
проект

Кроссовки
натерли ногу

Вашу шутку не
поняли

Чувствуешь голод

Застрял в лифте

Невкусный суп
в столовой

Громкая музыка у
соседей снизу

Вкусное мороженое

Неприятный запах
в помещении

Неожиданная
встреча со старым
другом

Новости о победе
сборной на
Олимпиаде

Незапланированная
контрольная

Заболел учитель

Родители
забрали твой
телефон

Страх, отчаянье,
обреченность

Радость, эйфория,
восторг

Азарт, интерес, страх

Азарт, интерес,
предвкушение

Грусть, нежность,
надежда

Предвкушение,
интерес, любопытство

Волнение, тревога,
надежда

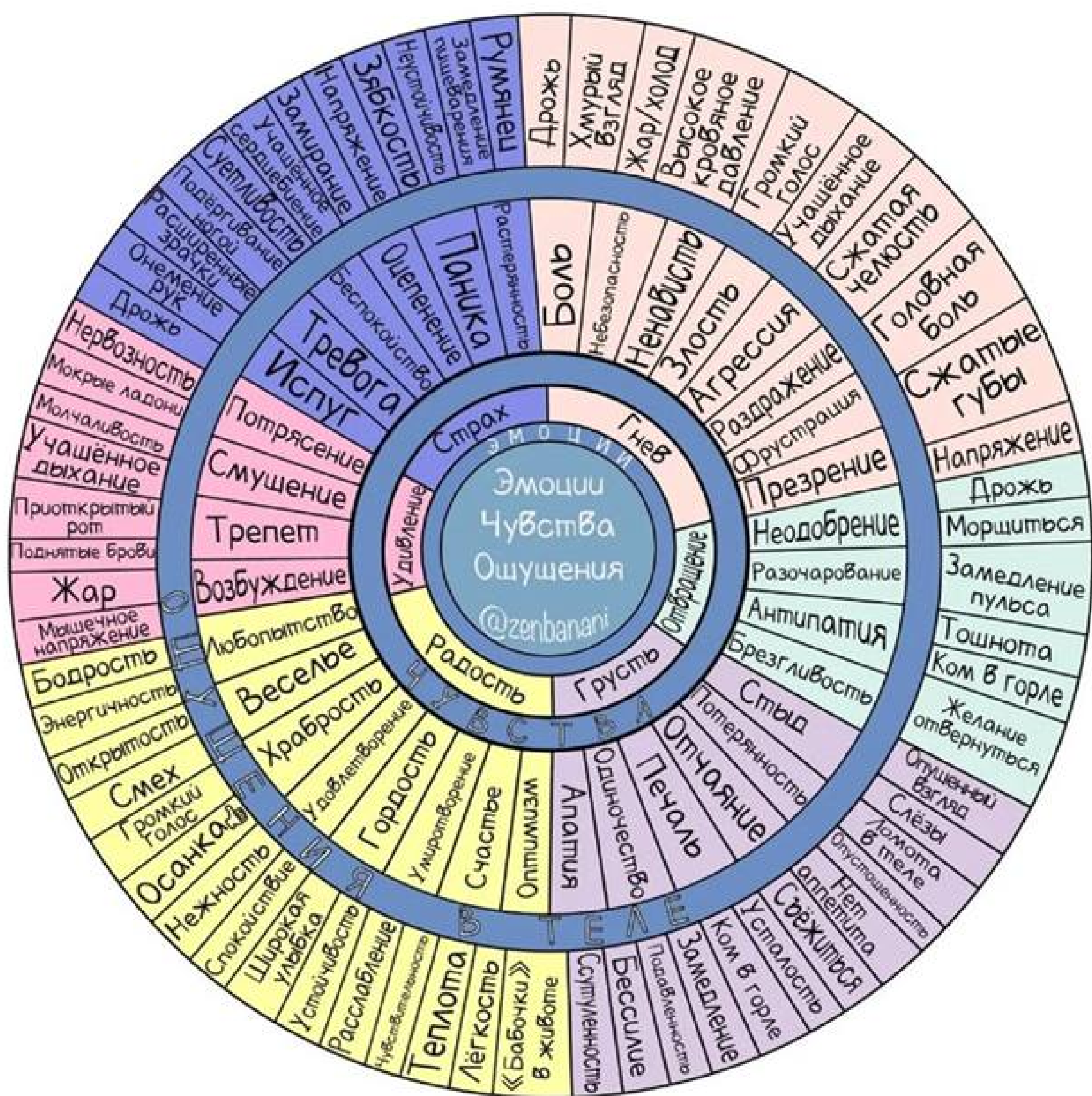
Умиление, нежность,
удовольствие

Гордость, радость,
удовлетворение

Злость, досада,
раздражение

Удивление,
восхищение,
гордость

Обида,
разочарование,
беспомощность

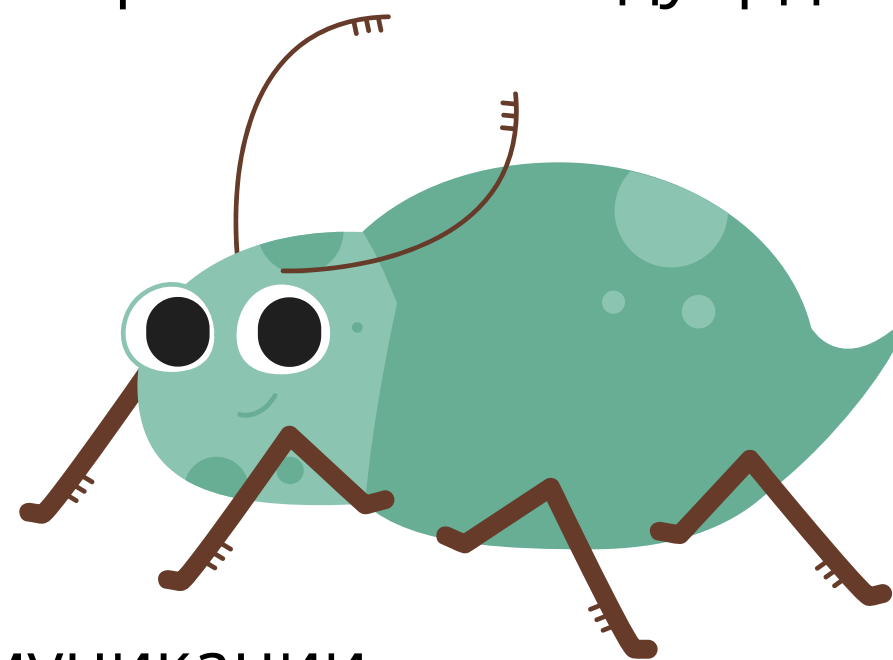


Я тот еще жук

Авторы: Трещенко Василиса Максимовна (МАОУ СШ № 156); Курбатов Даниил Александрович, Павлухина Таисия Сергеевна, Грязнова Василина Александровна, Елизарова Эмилия Викторовна, Горбачев Лев Эдуардович (МАОУ СШ №144)

Куратор: Силивончик Елена Сергеевна

Тема: Коммуникация



Цель игры: Развитие навыков эффективной коммуникации.

Задачи коммуникативной игры:

1. Формирование положительной самооценки и презентации себя.
2. Развитие навыков эффективного общения и преодоление коммуникативных барьеров.
3. Развитие навыков конструктивного поведения в спорных ситуациях, определения и преодоления межличностных барьеров.
4. Развитие умения самостоятельно принимать на себя ответственность за свое решение.

Целевая аудитория - от 9 лет.

Количество игроков 2-4 человека

Требования к ведущему: возраст от 14 лет, владение техниками эффективной коммуникации (обучающиеся психолого-педагогических классов, медиаторы-сверстники, взрослые педагоги-психологи)

Роль ведущего: объяснение правил игры, организация обсуждения, пояснение техник эффективной коммуникации и контроль их верного использования, выдача насекомых в соответствии с обоснованием карт.
Методическая основа: техники «Я-высказывание», «мозговой штурм», «бутерброд», «Комплемент».

Инструкция:

У каждого в голове живет сотня, а то и больше разных насекомых, которые показываются в определенные жизненные ситуации. Кто-то чаще, кто-то активнее и ярче, кто-то сидит затаившись. Сегодня есть возможность разглядеть их и от кого-то избавиться, а какого-то жука подселить и подружить с остальными.

Нам помогут сделать этом быстрее, эффективнее и легче техники коммуникации: «Я-высказывание»; «Комплимент»; «Бутерброд»; «Мозговой штурм» и др.

В комплект игры входит:

- 1) Колода карт 24шт (Изображение жуков с характерными чертами личности).
- 2) Набор подложек для каждого игрока: (синяя, желтая и красная
- 3) Оценки– карточек с изображением: бабочка (открыто высказывался), гусеница (закрыт); светлячок (раскрыл качество игрока), муха (неправдоподобное мнение), комар (критика), пчела (комплимент).
- 4) Таблица баллов самооценки
- 5) Карточки с описанием техник
- 6) Стикеры и фломастеры
- 7) Ободки с усиками.

Задача игроков: рассказать о себе, о своих качествах с фактами и примерами. Услышать от игроков каким видят его они. Увидеть то, что мешает общению или развитию. Найти ресурсы и действия для усовершенствования себя. Получить коллекцию редких насекомых: бабочек, светлячков - это значит, что вы открытый и доброжелательный собеседник. Гусеницы - закрытый, стеснительный ...Муха или комар- критик...

Перед игрой ведущий раздает набор подложек для карт: 1 синюю, 1 желтую и 1 красную. Затем из общей колоды в закрытую раздает по 6 карт.

1 круг. «Я тот еще жук». Как видишь себя? Игрок открыто и аргументированно рассказавший о своих 3-х жуках, подкрепляя ситуациями. Получает бабочку если открылся и гусеницу, если нет. Использовать технику «Я-высказывание»

2 круг. «Светлячок». Как тебя видят окружающие? Каждому игроку раздаются желтые дорожки. Игрокам необходимо из своих карт каждому подобрать качество и аргументировать. За комплимент – светлячка-балл. Использовать технику «Комплимент»

За критику- муху. Гусеницу получает, если не до конца рассказал или не обосновал.

3 круг. «Комар». Какое качество мешает эффективно общаться? Игроки совещаются какое качество одно из всех предложенных мешает игроку общаться. Можно использовать технику конструктивной критики «Бутерброд». Чью карту выбрали, тот получает пчелу-балл.

4 круг. «Мега-жук». Над какими качествами надо поработать? Используя метод «Мозговой штурм», все игроки сообща, не перебивая друг друга и, соблюдая другие правила эффективного общения, придумывают и зарисовывают Мега-жука, который поможет справиться с «комаром». Все, кто активно обсуждал, получает пчелу.

Побеждает тот, кто собрал коллекцию бабочек, пчел и светлячка без или с минимальным количеством комаров, мух.

Подсказка ведущему с пошаговым ходом игры и примерами:

Приложение 1

Игровые карточки: *Приложение 2*

Карточки с техниками и таблица баллов: *Приложение 3*

Вопросы для рефлексии:

1. Какие техники использовали в игре и какая из них наиболее интересна для тебя?
2. Удалось ли увидеть и услышать новые качества личности у себя и у других участников игры?
3. Удалось ли вам открыться команде? Что мешало и что помогало?

Ход игры

Пролог:

Ведущий в шляпе и усиками:

- У каждого в голове живет сотня, а то и больше разных насекомых, которые показываются в определенные жизненные ситуации. Кто-то чаще, кто-то активнее и ярче, кто-то сидит затаившись. Сегодня есть возможность разглядеть их и от кого-то избавиться, а какого-то жука подселить и подружить с остальными.

В этом нам помогут сделать быстрее, эффективнее и легче техники коммуникации: «Я-высказывание»; «Комплимент»; «Бутерброд»; «Мозговой штурм» и др.

1 КРУГ «Я тот еще жук» - Презентация себя.

1) Каждому участнику раздаётся синяя бумажная подложка для карт и 6 карт

2) На синюю подложку каждый игрок выкладывает по 3 карты, которые максимально подходят под описание его характера. Карты в открытом положении лицом в круг.

3) По кругу каждый игрок презентует себя по этим трем карточками, аргументируя свой выбор фактом из жизни.

Если все игроки согласны с выложенными картами игрока в 1 раунде, он получает +3 бабочки

ОРАТОРИС

ИДЕАЛУИС

ЛИДЕРУКИС



2 КРУГ «Светлячок» - Игроки «подсвечивают» качества других игроков.

Каждому по кругу, кладут по карте из своей оставшейся колоды, дополняя предыдущий

1 ряд и обосновывают, подкрепляя фактами черты характера, которые есть у данного игрока. Если данный игрок согласен с картой и большинство игроков, то карта остается и положившему дается 1 балл-жук за каждую карту.

Сам игрок получает столько баллов-жуков, сколько карт ему добавили.

Игрок «подсветивший» качество другого игрока получает балл-светлячка, если неприятное неподтверждённое предположение, то муху.

Если игроки не согласны с приписанным качеством одного игрока другому, то игрок, бросивший карту, забирает её назад и попадает на "ловушку" (рассказывает случай из своей жизни исходя из данной карты)



ВЫСОКОМЕРИУС

3 КРУГ «Клоп» - это жук, который мешает общению?

ЦЕЛЬ РАУНДА

Командой, используя «Мозговой штурм» отработать навык уважительного спора, убеждения и договориться с командой, что именно его карта с жуком-паразитом мешает комфортному и эффективному общению 1-го игрока.

Выбрать из всех предложенных игроками карт одну.

Каждый игрок из своей колоды достает 1 карту и дает свое предположение о том, какой таракан-качество мешает данному игроку. После совместного обсуждения все принимают единое решение какую из перечисленных карт положат на красный квадрат.

Итак каждому игроку, сообща выбирают карту жука-паразита.

Игрок, который предложил эту карту получает КОМАРАК каждый игрок из своей колоды или из общей достает 1 карту и дает свое предположение о том, какой жук-качество мешает данному игроку. После совместного обсуждения все принимают единое решение какую из перечисленных карт положат на красный квадрат данного игрока.

Игрок, который предложил эту карту получает 3 балла

4 КРУГ «МЕГА ЖУК»-это жук, который заменит или поможет избавиться от «комара»

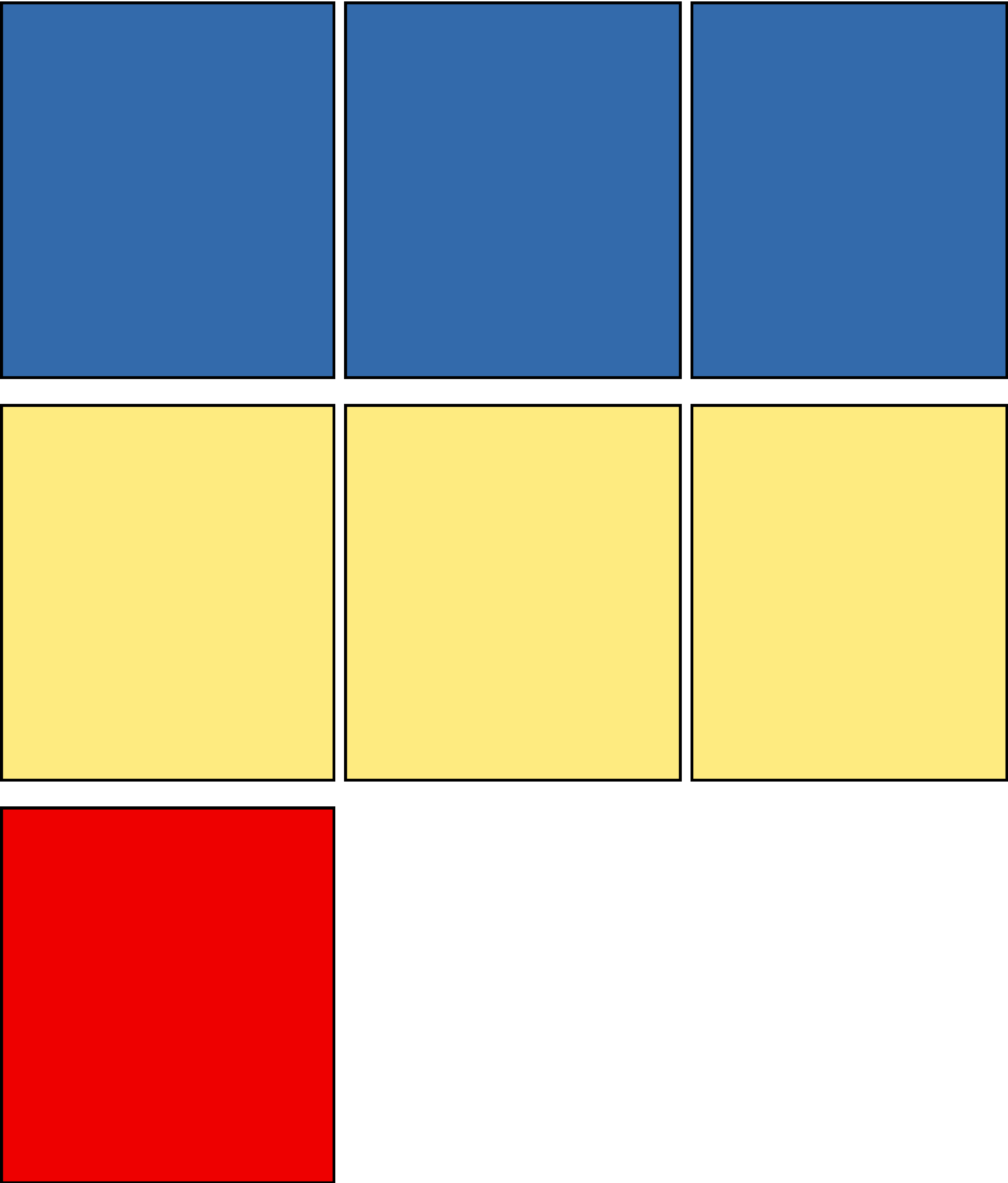
Игроки совместно обсуждают и принимают единое решение каким будет МЕГА ЖУК, с какими ресурсами и сильными сторонами. Который сможет помочь вытеснить «Клопа».

Игроки сами рисуют мега жука после коллективного обсуждения и придя к единому решению как его назвать. И так каждому по кругу. Игрок может поделиться планом как он использует сильные стороны «мега жука»

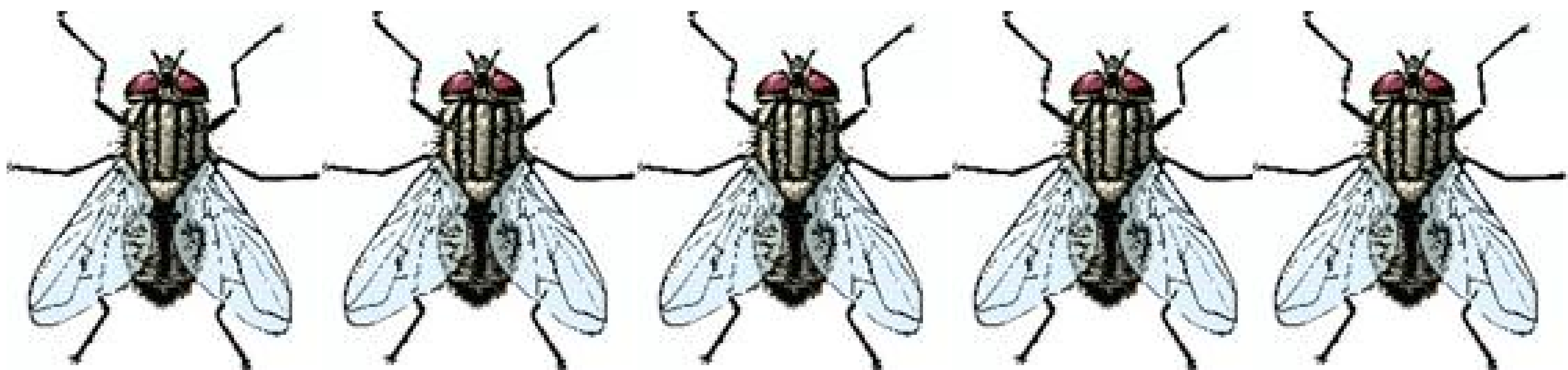
Балл- пчелу получает каждый принявший участие в поиске «мега жука»



НАБОР ПОДЛОЖЕК ДЛЯ КАРТ КАЖДОМУ ИГРОКУ



БАЛЛЫ



ИДЕАЛИУС	СТПЛОЧИУС	ОРАТОРИС
		
ПОМОГУШ	ОБНИМЯШ	УСПЕХУС
		
КРЕАТИВЯК	ВЫСОКОМЕРИУС	ВСЕХСТАСАЖИК
		
ДОГОРОВАЖИК	СТРАХОВЫСТУПКИК	ЗВЕЗДУК
		

ЛИДЕРУКИС	СУПРИЗЯКА	СТПЛЕТНИКУС
		
ТРЕВОЖИНКУС	АГРЕССИУС	НЕХОЧУК
		
КОМПАНИЯЖ	ДРАЗНЯЖУКА	ВЕСЕЛЬЧУК
		
ОБИЖУЛЬКА	МАНИПУЛЯТИУС	ИЗМУХСЛОНИУС
		

Техника «Я-высказывание»

1. Описать событие. «Когда происходит...
2. Четко описать свое эмоциональное состояние: «Я чувствую....!»;
3. «Меня переполняютэмоции!»; «Я не знаю как реагировать!»
4. Объяснить причины своих эмоций и сказать свои пожелания по данной ситуации: «Почему я не люблю....»; « Мне бы хотелось.....».
5. Представить, как можно больше альтернативных вариантов : «Возможно стоит поступить так....»; «В следующий раз сделай.....».
6. Дать дополнительную информацию относительно ситуации.

Правила Complимента

1. Делая комплимент, обращайся по имени.
2. Complимент говорят с улыбкой, глядя в глаза.
3. Говоря комплимент, будь вежлив и приветлив.
4. Complимент должен быть искренним, правдивым.
5. Не смейся и не подшучивай над какими-то качествами.
6. Делай комплименты человеку, а не его вещам. (Вместо того, чтобы сказать «Мне нравится твое платье», скажи «Ты очень красива в этом платье»)

Правила конструктивной критики. Техника «Бутерброд»

1. Что конкретно было хорошо сделано
2. Что улучшить добавить\чтобы было еще лучше? «На мой взгляд ...» ; «По моему мнению...»; «Мне кажется...»
3. В конце дается общая позитивная оценка.

Технология «Мозговой штурм»

Этапы:

1. Постановка проблемы — чётко формулируют задачу, отбирают участников, определяют ведущего.
2. Генерация идей — участники предлагают свои идеи для решения поставленной задачи. Важно фиксировать идеи на доске или в электронном документе для общего доступа. Безоценочно выслушивать каждое предложение.
3. Анализ и выбор лучших идей — в финале встречи команда обсуждает предложенные идеи, выбирает наиболее интересные и дорабатывает их.

ТАБЛИЦА ЛИЧНЫХ БАЛЛОВ

	ОТКРЫТОСТЬ (бабочка)	ЗАКРЫТОСТЬ (гусиница)	КРИТИКА (муха)	КОМПЛИМЕНТ (пчела)
1 КРУГ «Я тот еще жук» - Презентация себя.				
2 КРУГ «Светлячок» Игроки «подсвечивают» качества других игроков.				
3 КРУГ «Клоп» - это жук, который мешает общению?				
4 КРУГ «МЕГА ЖУК» - это жук, который заменит или поможет избавиться от «комара»				