



# ИГРА-ХОДИЛКА «ЖИЗНЕННЫЕ СМЫСЛЫ»

Игра-ходилка «Жизненные смыслы» — метод профилактического воздействия в неформальной форме, благодаря которой есть возможность обсудить сложную тему межличностных взаимоотношений и самопознания, увидеть способы решения сложных жизненных ситуаций, сформировать новые копинг-стратегии преодоления трудностей, утвердить конструктивные жизненные позиции и смыслы, развить коммуникативные навыки.

ВОЗРАСТНАЯ  
КАТЕГОРИЯ 15+

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ 60-90 МИНУТ

ГРУППА ДО  
6 ЧЕЛОВЕК

Специфика вида деструктивного контента требует учета возможности присутствия подростков, которые входят в группу риска. Поэтому после проведения занятия требуется организовать фиксацию динамики поведения как учащихся, которые входят в группу риска, так и тех, кто по наблюдению педагога в процессе проведения занятия, нуждается в дополнительных консультациях психолога. Фиксацию поведения можно организовать в форме индивидуальных консультаций в течении 3-х недель по 3 раза в неделю.

**Требования к компетенции ведущего:** игру проводит педагог-психолог, психолог, педагог, прошедший повышение квалификации по направлению подготовки «Игровые технологии в образовании». Педагог, который проводит игру, сопровождает процесс, помогает участникам при трудностях в ответах на вопросы, регулирует групповые процессы, в ситуациях, когда нарушается дисциплина, останавливает игру и напоминает о правилах ее проведения. **Перед началом игры педагог озвучивает правила.**

## ЧЕРТЫ ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ:

1. Уважение (слушаем и не перебиваем участников).
2. Искренность.
3. Активность.
4. «Нет» критике (нет правильных или не правильных высказываний).

**Инвентарь, заготовки:** для игры необходимо игровое поле, карточки с заданиями, игральные кубики, фишки (можно взять монетки, разноцветные пуговицы, камешки или др.)

На игровом поле есть начало - располагается в нижнем левом углу и финиш - в верхнем правом углу, соединяет их извивающаяся дорожка на которых располагаются кружки с заданиями:

- 10 кружков — вопрос на засыпку (красный);
- 4 кружка — выполни упражнение «Сними напряжение» (голубой);
- 11 кружков — мнение (зеленый);
- 8 кружков — закончи предложение (розовый);
- 4 кружка — ситуация (фиолетовый);
- 3 кружка — «Расскажи случай» (желтый).

Сюрприз – дополнительный презент (выбрать монетки, конфетки или любое другое).



## Вводная часть:

Приветствие участников группы. Если ведущий из сторонней организации, то он представляется. Дает необходимые контакты (свои, своих коллег) для разрешения возникших у участников в ходе игры вопросов. Жизненные смыслы - это как маяки, которые помогают нам ориентироваться в жизни. Представь, что ты плывёшь по океану, и тебе нужно знать, куда двигаться. Жизненные смыслы - это те цели и ценности, которые придают твоей жизни направление и делают её более осмысленной. Они помогают тебе понять, что для тебя важно, к чему ты стремишься и почему ты принимаешь те или иные решения. Это может быть что-то большое, вроде желания сделать мир лучше, или что-то личное, например, стремление стать лучше в любимом деле. Каждый человек находит свои собственные смыслы, и со временем они могут меняться, как и ты сам.

Участники, вам предлагается пройти игру «Жизненные смыслы». Каждому, по очереди, необходимо кидать кубик, на выпавшее количество шагов ставить свою фишку и выполнить то, что требует выпавший кружок. Выполняете и кладете карточку вниз соответствующей стопки карточек. Задача - всей группе добраться до финиша.

Участники, вслепую, выбирают каждый себе фишку.

Заключительные вопросы для шеринга:

- Понравилась ли игра?
- Какую пользу она несет?
- Что хотелось бы поменять, добавить?
- Какие эмоции, ощущения после прохождения игры?

По кругу, участники могут высказать свое мнение по обозначенным вопросам.

Каждого участника можно наградить сертификатом об участии или любыми другими призами на усмотрение ведущего.

Необходимо ответить  
на вопрос из карточки

Необходимо в течение 1 игрового круга,  
до следующего своего хода, отыгрывать: позыми,  
жестами, мимикой, определенным сленгом  
того персонажа, который указан в карточке

Необходимо высказать  
свое мнение по поводу  
утверждения из карточки

Необходимо рассказать случай  
из своего опыта или опыта  
товарищей. При затруднении  
в ответе, можно обратиться  
к помощи участников

Необходимо закончить  
карточки

Необходимо представить ситуацию  
из карточки и ответить на поставленный  
вопрос, вспомнить, сталкивался ли ты  
или кто-то из твоих знакомых  
с похожей ситуацией в жизни

Какую роль для тебя в твоей жизни играют трудности, как ты с ними справляешься?

Какие ты знаешь 3 человеческих черты личности, за которые можно уважать?

Что такое любовь и в чем она проявляется?

Что для тебя означают такие качества как честь и благородство, ты ими обладаешь?

Что значит жить хорошей жизнью?

Первые 3 пункта, которые важны в жизни каждого человека?

Как определить, что является злом, а что нет?

Если помечтать, кем бы ты видел себя через год, три, пять лет?

Зачем людям нужны другие люди?

Что такое счастье?

Бывают периоды в жизни, в которых тебе необходима поддержка близких, трудно ли о ней просить?

Могут ли люди менять свою судьбу или она predetermined с момента рождения?

Какой бы совет ты дал(а) человеку, которому не нравится его жизнь?

Кому живётся легче: детям или взрослым?

Что бы ты посоветовал человечеству?

Можно ли понять по поведению человека, что ему сейчас эмоционально плохо или одиноко?

В чем главные проблемы современных подростков?

Почему взрослые и дети редко друг друга понимают? Можно ли решить эту проблему и как?



Прими позу любимца фортуны на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы выиграла миллион в лотерею?

Прими позу ипохондрика на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы постоянно думал(я), что вы чем-то болеете?

Прими позу обладателя премии «Оскар» на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы выиграл(я) премию Оскар за лучшую кино-роль?

Прими позу укротителя на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы случайно оказался(ась) в клетке с тигром?

Прими позу агрессора на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы обижал(я) всех в классе?

Прими позу репера на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы записал(я) популярный трек?

Прими позу преданного фаната на 1 игровой круг. Как ты себя почувствовал(я), если бы твоя любимая команда проиграла финал Чемпионата Мира?

Прими позу босса на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы ты был(я) важным начальником?

Прими позу одиночки на 1 игровой круг. Как бы ты себя почувствовал(я), если бы с тобой никто не хотел дружить в классе?

Если я в ярости, то ...

Если я в стрессовом состоянии ...

Если я не уверен в себе ...

Если я в отчаянии ...

Если вдруг разочаруюсь ...

Если мной кто-то восхищается ...

Если я с чем-то хорошо справился, то ...

Если я одинок ...

Если меня когда-то предадут ...



Представь себе ситуацию, что твой друг или подруга часто говорят или высказывают следующие фразы: «Мне все надоело», «Я никому не нужен», как ты поступишь?

У твоего товарища или подруги сложная семейная ситуация, он (она) эмоционально угнетены, замыкаются в себе, меньше и меньше выходят на связь, что можно сделать в такой ситуации?

Твой знакомый (знакомая) совершил(а) серьезный проступок и теперь в ужасе ожидает последствий, что бы ты посоветовал, как ему(ей) поступить?

Ты завалил важную контрольную – твои мысли по этому поводу? Что поможет преодолеть эту ситуацию?

Ты идешь по улице и видишь стоит на мосту человек, который собирается прыгнуть. Что бы ты ему сказал, чтобы помочь?

Ваш знакомый среди своего окружения начинает говорить о том, что он собирается куда-то уехать. В последнее время он начал общаться с виртуальным другом. Ваша реакция и действия на это?

Твоего одноклассника начали буллить несколько ребят. Твоя реакция и действия на это?

Тебе прислали с незнакомого номера сообщение с предложением перейти по ссылке на сомнительный bot. Твоя реакция и действия на это?

Твой одноклассник резко отдалился ото всех, стал выглядеть неопрятно. Если подойти к нему с каким-то вопросом, становится агрессивным, может накричать. Твоя реакция и действия на это?

Предлагается рассказать, что нужно делать, если ты или твой знакомый столкнулся с конфликтной ситуацией в семье?

Предлагается рассказать случай из своего опыта или опыта товарищей, когда было сложно психологически и кто-то помог тебе (ему) с этим справиться.

Предлагается рассказать, что нужно делать, если ты или твой знакомый столкнулся с буллингом.

Предлагается рассказать случай из своего опыта или опыта товарищей, когда было сложно психологически и психолог помог тебе (ему) с этим справиться.

Предлагается рассказать случай, когда твоему товарищу было сложно психологически и ты помог ему с этим справиться.

Предлагается рассказать случай из своего опыта, когда было сложно психологически и ты смог с этим справиться.

Предлагается рассказать случай из своего опыта или опыта товарищей, когда было сложно психологически и педагог помог тебе (ему) с этим справиться.

Предлагается рассказать, что нужно делать, если ты или твой знакомый столкнулся с одиночеством и плохими мыслями.

Предлагается рассказать случай из своего опыта или опыта товарищей, когда было сложно психологически и родитель помог тебе (ему) с этим справиться.



Поделитесь своим мнением:  
Нужно быть, а не казаться

Поделитесь своим мнением:  
Подростки должны разбираться  
с проблемами сами, иначе не  
научатся жить в жестоком  
мире.

Поделитесь своим мнением:  
Жизнь - не прогулка с  
развлечениями.

Поделитесь своим мнением:  
Трудных детей нужно  
изолировать от остальных.

Поделитесь своим мнением:  
Нет худа без добра.

Поделитесь своим мнением:  
Неважно сколько дней в твоей  
жизни, важно сколько жизни в  
твоих днях.

Поделитесь своим мнением:  
Быть честным очень сложно.

Поделитесь своим мнением:  
В поведении подростка  
виноваты родители.

Поделитесь своим мнением:  
Если мне не звонят, не  
приглашают для общения, не  
обращаются с просьбами - это  
значит, что я не интересная  
серая мышь.

Поделитесь своим мнением:  
Трудности делают человека  
сильнее.

Поделитесь своим мнением:  
Быть счастливой(ым), значит  
все знать, уметь и быть  
успешной(ым) и красивой(ым).

Поделитесь своим мнением:  
Достигает успехов только тот,  
кто умеет меняться и  
переживать неудачи.

Поделитесь своим мнением:  
Ошибаться это ужас,  
если такое произошло  
(пошло не по плану)  
всё очень и очень плохо.

Поделитесь своим мнением:  
Подростки часто ведут себя  
плохо назло взрослым.

Поделитесь своим мнением:  
Меня должны все любить,  
поддерживать и одобрять всё,  
чем бы я ни занималась(ся).

Поделитесь своим мнением:  
Оправдания - зло.

Поделитесь своим мнением:  
Люди делятся на плохих и  
хороших.

Поделитесь своим мнением:  
Свои эмоции невозможно  
контролировать.





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 5db64bc24fb32eab6ca1b453b459ce2

Владелец: Гридасова Татьяна Алексеевна

Действителен с 12.01.2024 до 06.04.2025