

Методические рекомендации к игре-ходилке «Жизненные смыслы»

Актуальность игры.

В подростковом возрасте межличностное общение со сверстниками является ведущей деятельностью, кроме того, важным аспектом становится развитие рефлексии, опознавание себя и поиск своего места в жизни. Таким образом, через общение и встречи с кризисами своего возраста подростки формируют свои ценности, способы разрешения различных ситуаций, продолжают развивать эмоциональный интеллект. Данная игра направлена на погружение в тему жизненных смыслов, таких понятий, как добро и зло, честность, каково быть подростком и т.д., расширение представлений о себе и о мире через игровой формат с возможностью дискуссии.

Теоретической основой к созданию игры послужили гуманистическое направление в психологии, поскольку в этом направлении акцентируется внимание на личностном росте и самосознании (Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Бэррон, Р. Мэй и др.), в частности, в экзистенциальном подходе обсуждаются такие темы, как одиночество, смерть, свобода, смысл жизни (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, И. Ялом и др.). Игры, затрагивающие тему жизненных смыслов, могут способствовать развитию эмпатии, самопринятия и улучшению межличностных навыков.

В технической основе игры-ходилки лежит сочетание компонентов:

- когнитивный (осознавание, анализ, представление, развертывание аргументации и рассуждений),
- эмоциональный (в игре используются вопросы и ситуации, напрямую связанные с эмоциональной сферой, отношением к себе и миру),
- телесный (отражение телом, мимикой разных эмоциональных состояний, ситуаций, фокус на ощущениях),
- поведенческий (выбор непосредственного поведенческого проявления, разыгрывание действий, а также моделирование вариантов поведения с учетом интеграции вышеописанных компонентов).

Методической основой служит использование элементов дискуссионного и рефлексивного обучения, целью которых является повышение самосознания и целостность когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов.

Цель игры: актуализировать и помочь сформулировать собственные жизненные смыслы и ценности, взгляды на различные жизненные ситуации среди подростков.

Задачи:

1. Обсуждение тем, связанных с одиночеством и жизненными трудностями.
2. Поиск решений для сложных ситуаций.
3. Формирование новых копинг-стратегий.
4. Утверждение конструктивных жизненных позиций и смыслов.

5. Развитие коммуникативных навыков участников.

Целевая аудитория игры: подростки от 15 лет и старше.

Группа до 6 человек.

Требования к компетенции ведущего: игру проводит педагог-психолог, психолог, педагог, прошедший повышение квалификации по направлению подготовки «Игровые технологии в образовании».

Этапы игры:

- I. Знакомство ведущего с группой, установление правил взаимодействия во время игры.
- II. Вводная часть, погружение в игровой процесс.
- III. Раздача игрового инвентаря, установление очередностей хода.
- IV. Игровой процесс.
- V. Завершение игры, общее подведение итогов группы и рефлексия.

Время проведения игры: 60-90 минут.

Рекомендации ведущему:

- Будьте внимательны к эмоциям участников и создавайте безопасную атмосферу, чтобы каждый участник чувствовал себя свободно в выражении своих мыслей.
- Используйте активное слушание, подтверждайте чувства участников.
- Проводите перерывы, если замечаете эмоциональное напряжение.
- Будьте открыты и уважительны к мнениям участников. Поддерживайте формат, в котором нет правильных или неправильных ответов, а есть пространство выражения любого мнения.
- Управляйте временем, чтобы все части игры были выполнены. Убедитесь, что каждый участник имеет возможность высказаться.

Разработчики игры также предлагают после проведения игры написать подросткам и молодым людям эссе на тему жизненных смыслов, в чем они сейчас заключаются для подростков. В качестве альтернативного варианта участникам можно предложить написать эссе, выбрав одно из предлагаемых игрой утверждений, ситуаций с более детальным представлением своей позиции. Данное эссе анализирует затем психолог (педагог-психолог), сопоставляя с данными входной и выходной диагностик.

Предлагаемые ниже методики может провести накануне игры психолог учреждения, педагог-психолог, классный руководитель при содействии школьного психолога.

Рекомендуемые методики диагностики:

- 1) Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.
- 2) Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов.
- 3) Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова.
- 4) Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге.
- 5) Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта.
- 6) Иерархия жизненных ценностей Г.В. Резапкиной.
- 7) Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Литература:

1. Кожуховская Л. С., Позняк И. В. Рефлексивные техники, методы и приемы – «Народная асвета», – 2009, №4 <http://www.n-asveta.com/dadatki/kozuhovskaya.pdf>
2. Коростелёва С. Г. Дискуссия как активный метод обучения в профессиональной подготовке будущего учителя // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diskussiya-kak-aktivnyuy-metod-obucheniya-v-professionalnoy-podgotovke-buduschego-uchitelya>
3. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
4. Романин, А. Н., Гуманистическая психология и психотерапия : учебное пособие / А. Н. Романин. — Москва : КноРус, 2018. — 240 с.
5. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 223 с.
6. Хьелл Л. Теории личности: основ. положения, исслед. и применение: пер. с англ. с 3-его междунар. изд. / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер, 1999, 2002, 2003, 2001. – 606 с.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5db64bc24fb32eab6ca1b453b459ce2
Владелец: Гридасова Татьяна Алексеевна
Действителен с 12.01.2024 до 06.04.2025