

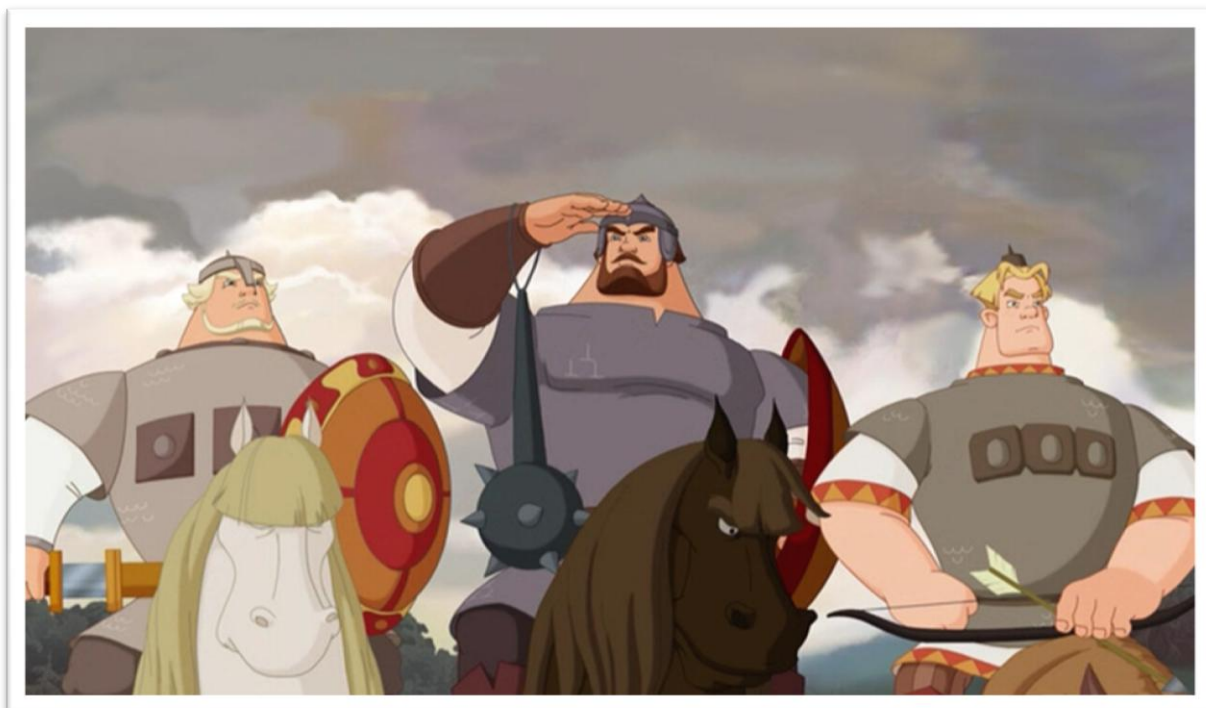


муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
«Созвездие» г. Орска»

Методическая разработка

Психологическая игра «Три богатыря и Пуп Земли»

Автор-составитель:
Ткаченко Татьяна Васильевна,
Педагог-психолог высшей кв. категории
МАУДО «ЦРТДЮ «Созвездие» г. Орска»



2024

Психологическая игра – один из эффективных инструментов в работе педагога-психолога. Она позволяет не только распаковывать смыслы и ценности участников, но и способствует формированию благоприятного климата в коллективе, помогает развивать навыки эффективного взаимодействия друг с другом.

Данная методическая разработка содержит практический инструмент психологической работы с педагогами, который может быть использован для решения широкого круга задач: сплочение команды, снятие эмоционального напряжения, профилактика профессионального выгорания, развитие навыков эффективного взаимодействия друг с другом. Данная методическая разработка может быть также использована в работе с подростками.

Методическая разработка составлена в целях оказания помощи педагогам-психологам в проведении профилактической, коррекционной и развивающей работы.

Для максимального эффекта необходимо соблюдение следующих условий: состав группы – не более 20 человек, кабинет, соответствующий санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Психологическая игра

Три богатыря и Пуп Земли

Цель: содействие развитию навыков эффективного взаимодействия, профилактике профессионального выгорания.

Задачи:

- развивать умение умения действовать сообща, совместно решать поставленные задачи;
- способствовать осознанию участниками своей ответственности за качество выполнения деятельности;
- развивать умение чувствовать эмоциональное состояние коллег, оказывать им помощь и поддержку;
- активизация творческого потенциала участников.

Участники: педагоги дополнительного образования

Время проведения: 1 час

Форма проведения: психологическая игра

Оборудование: игрушка динозаврик, обруч, фломастеры, 2 листа бумаги, карточки с заданиями к упражнению «Кремль» (два комплекта), ведро с веревками, шарики разных размеров, чашка, палочки от суши, большая чашка для гнезда.

Ход встречи

Доброе утро, уважаемые коллеги. Прежде чем мы перейдем непосредственно к содержанию сегодняшней встречи, хочу ответить один вопрос: зачем мы здесь? По роду своей деятельности педагог дополнительного образования это человек, который часто оказывается по ту сторону праздника. И там, где другие люди отдыхают и набираются ресурсов, педагог трудится в поте лица. Между тем, самому окунуться в праздник, в сказку бывает очень полезно для профилактики профессионального выгорания, набора ресурсов для внутреннего ребенка, который с нами остается на всю жизнь. Предлагаю вам на 1,5 часа отложить мысли о своих делах, которые все равно не закончатся, и посвятить время себе и приятному общению с коллегами. Итак, начинаем.

Введение в сказочную ситуацию.

Говорят, один раз в тысячу лет на краю Тридевятого царства открывается Пуп Земли – портал между прошлым и будущим. Кого-то выбрасывает, кого-то засасывает. В самом начале 2024 года (года Дракона по китайскому календарю, между прочим) активизировался Пуп Земли и выбросил в наш автоматизированный компьютеризированный 21 век маленького динозаврика. Не порядок. Надо его вернуть домой.

На помощь сразу бросились известные личности: три богатыря – Алеша Попович, Добрыня Никитич и Илья Муромец, а заодно в первобытном мире очутились Змей Горыныч, Князь Киевский и Конь Юлий. Но вот беда – всех богатырей разбросало по первобытному миру, а, как известно, их сила в единстве. Вот вопрос: кто сможет помочь богатырям? Кто, как не спортсмены и педагоги-организаторы? Отправляемся в путь.

Упражнение «Пуп Земли»

Цель: активизация участников, введение в тренинг, создание благоприятной эмоциональной ситуации

Перед вами – Пуп Земли (обруч). Пройти сквозь него по собственной воле могут только люди достойные. Подумайте о своих сильных качествах и талантах. Не формальных, не профессиональных, а самых что ни на есть настоящих, человеческих. Проходя через портал, нужно проговорить свое имя, как к вам будут обращаться в прошлом и три положительных качества/таланта вашей личности.

Участникам нужно пройти через обруч и оказаться в прошлом.

Упражнение «Искра»

Цель: разминка, активизация участников, создание благоприятной эмоциональной ситуации.

А вот и первые герои. Конь Юлий и Князь Киевский, окруженные толпой первобытных людей, которые настроены весьма агрессивно. Давайте поможем коню Юлию высечь искру и подарить первобытным людям огонь, чтобы они были более благосклонны.

Участники встают в круг, берутся за руки. Последний игрок, вошедший в портал, становится ведущим. Ведущий выбирает, кто из участников будет разжигать огонь и отправлять искру. Задача участников – незаметно передать искру по кругу и вернуть владельцу. Направление движения выбирает разжигающий огонь. Задача ведущего – заметить, где передается искра. Если тот, кто передает движение, угадывается верно, этот человек становится водящим. (4-5 кругов)

Упражнение «Строительство Кремля»

Цель: развития навыков взаимодействия в команде

Первобытные люди, получив огонь, готовы выполнить любое пожелание князя. Ничего удивительного в том, что он приказал им построить каменный Кремль. И не один, а целых два! Строительством одного будет руководить конь Юлий, а другого – князь Киевский. Рассчитайтесь по порядку: Юлий – Князь (деление на две группы). Посмотрим, кто лучше справится с заданием.

Каждый из вас получит карточку с заданием. Эту карточку нельзя читать вслух, нельзя никому показывать, нельзя разговаривать друг с другом – первобытные люди все равно не умеют читать и не понимают русского языка. Жестами общаться можно. У каждого из вас уникальная задача, ее нужно воплотить с помощью фломастеров. Рисовать будем все одновременно.

Рефлексия: Трудно ли было выполнять задание? Почему? Что было самым трудным? Легким? Успешным ли было взаимодействие в группах? Благодаря чему?

Упражнение «Битва с Динозавром»

Цель: развитие умения предвидеть решения других.

Увидел Алеша Попович кремлевские башни, сразу понял, куда идти. И как раз вовремя! Шум строительства разбудил огромного плотоядного динозавра. С ним и придется сразиться нашим героям. Какая тут началась потасовка!

- Алеша – движения кулаком вперед, выдох «ху»;
- Конь Юлий – бьет копытом, кричит «Алеша»;
- Динозавр – движения руками – захлопывающаяся пасть, звук «клацк»

Какая команда будет более эффективна в нашей битве?

Алеша побеждает Динозавра, Конь Юлий побеждает Алешу – отвлекает его, Динозавр побеждает Коня – съедает его. На счет 3 команды одновременно показывают движения. Счет ведется до 5 победных очков.

Рефлексия: Что помогло победить? Как вырабатывали стратегию? Кто был активным в выборе движения? Кто соглашался? Комфортно ли вам соглашаться/руководить?

Упражнение «Клад»

Цель: развитие умения быстро договариваться и решить задачу в короткий срок

Вы наконец-то одолели Динозавра, он испугался вашего натиска и убежал, поджав хвост. Радостные первобытные люди подарили вам 1000 слитков золота, для них это просто красивые блестящие камушки, не жалко. А вы оценили по достоинству.

Ваша задача – разделить эти слитки. Как вы это будете делать – решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. У вас на это есть 5 минут. Запрещено бросать жребий и распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете распределить слитки за отведенное время, первобытные люди передумают и оставят себе.

Рефлексия: Как выбирали стратегию? Кто предложил? Были ли споры? Как приняли решение? Кто был самым активным? Если бы это были реальные слитки, вы согласились бы с таким решением? Как бы поступили?

Упражнение «Мост»

Цель: развитие умение доносить до других членов команды свою стратегию поведения и понимать стратегии других людей

Разделив слитки, вы отправились к реке. А там Добрыня Никитич реку от завалов очищает, да мост строит. Давайте ему поможем. Встаньте друг за другом. По хлопку каждый из вас может повернуться на 90, 180 или 360 градусов. Готовы? Закройте глаза. (Хлопок). Посмотрите друг на друга. Опять закройте глаза (хлопок). Посмотрите друг на друга. А теперь ваша задача – повернуться в одну сторону Тогда мост можно считать построенным. Разговаривать при этом нельзя: не понятно, кто поджидает вас за соседними пальмами. Сожрет и глазом не моргнет.

Рефлексия: Что вызвало трудности? Можно ли выполнить задание с позиции «каждый сам за себя»? Какие действия облегчили выполнение задания? Каким образом вы передали свой замысел и поняли замысел других людей?

Упражнение «Метеоритный дождь»

Цель: развитие умения координировать свои действия с другими членами команды.

Как только вы перешли реку, небо сразу потемнело. Посыпался на землю метеоритный дождь. Смотрите – бежит по полю Илья Муромец, да в ореховую скорлупу горячие метеориты ловит.

Участники получают ведро с веревками. Каждый участник берет по веревке. В ведро кладутся шарики (камушки). Задача команды – не касаясь ведра руками, держа его только за веревки, пересыпать содержимое в чашку. Если команда быстро справляется, можно предложить камушки мельче, тяжелее.

Вот так и спасли богатыри землю русскую от метеоритного дождя. С вашей непосредственной помощью.

Рефлексия: Что помогло вам справиться с заданием? Как вырабатывали стратегию? Вы были больше исполнителем или генератором идей?

Упражнение «Дом»

Цель: осознание себя, своей роли в группе

Тут и ночь подкралась, надо построить убежище, чтобы переночевать. Можно быстренько сколотить дом, можно придумать любую другую постройку. Важно одно: каждый из вас должен стать какой-нибудь деталью дома. Не просто сказать: я буду крышей, а объяснить почему. Какие ваши умения, качества способствовали вашему выбору. Если кто-то из участников выбирает ту же деталь дома, договаривайтесь, принимайте решение. Не забывайте, что жилище должно быть в первую очередь функциональным и надежным.

Участники строят дом, находя себе место в пространстве.

Рефлексия: Как вы выбирали себе роль? Насколько она важна и функциональна?

Упражнение «Гнездо динозавра»

Цель: развитие навыка эффективной координации своих действий в команде.

Проснулись вы поутру, видите, сидит у входа в жилище Змей Горыныч, качает в лапах динозаврика. А вокруг динозавров видимо невидимо. Надо динозаврика в гнездо вернуть, да не руками, а с помощью веточек.

Участники с помощью палочек для суши должны поднять динозаврика и положить его в чашку, расположенную на возвышении. Руками нельзя придерживать игрушку, нельзя ее протыкать. Игрушка должна лежать на палочках всех участников сразу.

Рефлексия: Насколько легко/трудно было выполнять задание? Почему?

Упражнение «Проход»

Цель: завершение игровой ситуации

Ну что же, задача выполнена. Вновь раскрывается Пуп Земли. Пора домой, в наш стремительный 21-ый век.

Участники встают в круг, берутся за руки. Между двумя участниками помещается обруч. Задача – всем пройти через обруч, не размыкая рук.

Участники возвращаются в круг.

Тут и сказки конец, а кто был в ней – молодец!

Рефлексия: С какими мыслями и чувствами уходите из сказки?

Какие важные для себя моменты отметили в ходе игры?

На что, по-вашему, нужно обращать внимание в повседневной жизни?

Какие навыки, прокачанные здесь и сейчас, могут пригодиться в профессиональной деятельности?

Заключение

Психологическая игра является универсальным инструментом в работе психолога, что позволяет использовать его со всеми участниками образовательного процесса.

Данная форма работы позволяет ненавязчиво, мягко и экологично работать над психологическим климатом в коллективе, дает возможность снижать психоэмоциональное напряжение и развивать навыки эффективного взаимодействия и т.д..

Представленная разработка прошла апробацию в МАУДО «ЦРТДЮ «Созвездие» г. Орска» при работе с педагогическим коллективом и показала свою эффективность. Начинающие педагоги отметили, что игра помогла им не только познакомиться с членами коллектива, но и понять, что они находятся в команде единомышленников. Более опытные педагоги указали на снижение напряжения, появление чувства легкости.

Использование психологической игры в работе психолога позволяет не только разнообразить формы коррекционной, развивающей, профилактической деятельности, но и достигать эффективных результатов в короткие сроки.

Источники

1. Вачков И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... / И.В. Вачков. – М.: Генезис, 2011. – 288 с.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды / А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006. – 44с.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности / А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006. – 44с.
4. Тренинг командообразования и групповой работы : учебник для бакалавриата / Е. В. Камнева, Ж. В. Коробанова, Д. З. Музашвили [и др.] ; под редакцией Е. В. Камневой. – М.: Прометей, 2021. – 216 с.

Кремль – это башня, которая имеет 5 этажей	Наверху башни развивается синий флаг	Кремль стоит на высоком холме	В Кремле всего 5 окон	Слева и справа от Кремля – высокий каменный забор
Кремлевские ворота состоят из двух частей	На воротах написано «Русь»	Справа на кремлевском заборе – сторожевая башня	На 5-ом этаже Кремля – смотровая площадка	Слева из-за забора виднеются три головы Змея Горыныча
Кремль – это башня, которая имеет 5 этажей	Наверху башни развивается синий флаг	Кремль стоит на высоком холме, под холмом – ров с водой	В Кремле всего 5 окон	Слева и справа от Кремля – высокий каменный забор
Кремлевские ворота состоят из двух частей	На воротах написано «Русь»	Справа на кремлевском заборе – сторожевая башня	На 5-ом этаже Кремля – смотровая площадка	Слева из-за забора виднеются три головы Змея Горыныча