



МБОУ «Аглобинская СОШ»

# Деловая игра «Ты не один»

Педагог-психолог: Пашаева Т.З.

2023-2024 уч.год

### **Цели занятия:**

- 1 расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- 2 развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- 3 формирование стремления к взаимодействию с другими людьми;
- 4 знакомство с функциями Детского телефона;
- 5 презентация основных случаев обращений в службу.

### **Задачи:**

- создание позитивной атмосферы;
- сплочение коллектива;
- выработка бережного отношения друг к другу;
- выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с другой стороны;
- приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны, работа по осознанию себя как личности.

### **Ход занятия.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проводим деловую игру «Ты не один».

Подростком быть трудно, и самое трудное заключается в том, что вы начинаете задавать себе вопросы, отвечать на которые можно всю жизнь. Вы постоянно испытываете то удивление, то разочарование, иногда растерянность, порой злость. Вам не хочется хвалиться своими знаниями, и вас уже записали в серость, хотели сообщить всем что-то новое, интересное – обмывали височкой!

У сверстников те же проблемы, но говорить об этом друг с другом вы не всегда готовы, а взрослым, как всегда, некогда. Объяснить им, что без ответов на эти вопросы вам трудно ориентироваться в этой жизни тоже оказывается очень непросто. Так что же делать? А выход есть всегда, из любой ситуации, и не один. И вы можете выбрать тот, который вам больше подходит.

*(Предложить ребятам подумать, к кому они могут обратиться за помощью и подсуети разговор к Детскому телефону доверия)*

**Ведущий:** В каждом городе есть Детский телефон доверия, который работает круглосуточно. Детский телефон доверия – это служба психологической помощи детям и подросткам, а так же их родителям.

Бывает так, что не хочется обсуждать свои трудности с друзьями или близкими людьми, но желание разделить свое состояние присутствует, не даёт покоя. Вот для таких случаев и создан Детский телефон Доверия, чтобы ребенок или подросток в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться. В службе работают опытные психологи, которые помогут вам найти решение возникших в вашей жизни проблем, с которыми вам не всегда получается справиться самостоятельно.

Разговор с опытным специалистом может помочь:

- преодолеть плохое настроение и грусть;
- разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- лучше понять свои чувства и желания;
- обсудить личные проблемы, которыми вы не хотели бы делиться с близкими людьми.

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается).

**Ведущий:** А сейчас мы с вами проведем небольшую разминку. Упражнение, которое мы будем выполнять, называется «Фрукты». Предлагаю всем встать в круг и расчитаться на «яблоко», «апельсин» и «персик».

Участники расчитываются на фрукты. Далее, когда ведущий называет слово «яблоко» — все «яблоки» выходят в центр круга и меняются местами, тоже самое делают

«апельсины» и «персики». Когда ведущий произносит «фруктовый салат», все выходят в центр круга и меняются местами. После этого участники остаются на новых местах.

А сейчас давайте попробуем проверить, насколько вы умеете подстраиваться друг под друга, чувствовать друг друга в своем коллективе. Знаете, есть такая игра «Камень, ножницы, бумага»? Вам нужно будет постараться показать один и тот же символ одновременно всем классом. Для этого у вас будет семь попыток. Каждый раз класс хором произносит фразу: «Камень, ножницы, бумага. Раз, два, три» После слова «три» вы показываете один из символов.

**Ведущий:** Продолжим нашу работу. Вам нужно образовать две команды. Рассчитаетесь на первый-второй. Первые номера – это одна команда, вторые номера – другая команда. Вам нужно в течение 2 минут придумать название своей команды и девиз.

*(В течение 2 минут команды записывают на листе бумаги название команды и девиз. Далее все это озвучивается)* Отлично! Как вы яхту назовете, так она и поплывет! Продолжаем нашу деловую игру.

Ребята, вы никогда не задумывались, как появляются сплетни и слухи? Вот, как вы считаете, что такое – сплетни? *(Дать возможность высказаться участникам игры)*. Сплетни – это элементарное искажение первоначальной информации. А как происходит это искажение? При передаче от одного человека к другому. *(Здесь можно использовать приложение № 1)*

Ну, вот представьте ситуацию. Две подружки после школы решили пойти прогуляться. И тут одной из них звонит мама и просит помыть посуду, так как вечером должны прийти гости, и она боится, что не успеет приготовить что-нибудь вкусенькое. Дочка говорит, что она все сделает и сообщает подруге, что выйдет попозже, нужно помыть дома посуду. Вторая подружка встречает одноклассницу, та спрашивает, почему она гуляет одна, девочка говорит, что Наташку загнали домой и гулять она сейчас не выйдет. Одноклассница позвонила ребятам из их компании и сказала, что у Наташки какая-то «засада» с родителями, они ее за что-то наказали и не разрешают выходить гулять. Через час по городу ходили сплетни, что Наташка находится под домашним «арестом». Хотите сами проверить эту версию. Предлагаю провести упражнение «Рисунок на спине». Сейчас каждая команда должна выстроиться в колонну по одному. Первая команда слева от меня, вторая – справа. Тому, кто стоит в колонне последним, я покажу рисунок. Его нужно запомнить. Как можно подробнее, для этого у вас будет одна минута. Потом вы нарисуете, то что запомнили, на спине впереди стоящего товарища. Он в свою очередь должен «считать» этот рисунок спиной и нарисовать то, что понял, на спине стоящего впереди него и так по цепочке. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, нарисует то, что до него дошло на листе бумаги. И потом мы сравним оригинал с тем, что дошло до впереди стоящего.

*(Выполняется упражнение. Можно использовать Приложение № 2. Сравниваются результаты).*

Вот так происходит и в жизни, информация теряется, искажается, мы обижаемся друг на друга, не пытаемся поговорить и прояснить ситуацию, разрываем дружеские отношения из-за недоразумений или элементарных слухов и сплетен, а потом об этом очень жалеем. И когда возникают такие ситуации, когда мы оказываемся в жизненном тупике, когда кажется, что никто и никогда не сможет понять нас, на помощь приходят специалисты детского телефона доверия. Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия любой беспокоящей его проблемой.

**Ведущий:** Иногда в жизни происходят такие моменты, когда люди пытаются проникнуть в наше личное пространство. И тогда мы начинаем испытывать дискомфорт. Сейчас две команды встанут друг напротив друга в две шеренги. Теперь вам нужно образовать двойной круг. Он не должен быть плотным, чтобы не стеснять ваши движения. Вам предстоит выполнить упражнение «Займи пространство другого». Выполняя это упражнение, отслеживайте свои чувства, возникающие в процессе контакта.

**Упражнение «Займи пространство другого».**

Партнеры встают лицом друг к другу, опираясь ладонями в ладони. Они пытаются проникнуть в пространство другого, при этом, не пуская его в свое. По сигналу ведущего пары меняются – внешний круг делает один шаг по часовой стрелке.

*Завершив упражнение, участники переходят к обсуждению возникших ощущений. Ведущий предлагает вспомнить ситуации в общении с людьми, схожие по ощущениям с проделанным упражнением.*

**Ведущий:** Предлагаю сейчас каждой команде расставить по кругу 12 стульев. Это будет циферблат часов... Далее мы с вами будем выполнять упражнение «Остановись мгновенье, ты прекрасно...»

**Упражнение «Остановись мгновенье, ты прекрасно...»**

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат» – каждый участник соответствует определенной цифре. Так как у нас две команды, то и часов у нас будет двое. И сейчас мы проверим, какие из них работают точнее.

Сначала ведущий загадывает время, а участники изображают его – сначала встают и хлопают в ладоши те, на чью цифру падает часовая стрелка, потом те, на чью цифру падает минутная стрелка.

Первые несколько «заказов» делает ведущий, а потом – команды друг другу по очереди называют время.

*По окончании упражнения ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от выполнения упражнения.*

**Ведущий:** Довольно часто возникают моменты, когда мы с трудом понимаем друг друга. И из-за этого у нас бывает много проблем. Предлагаю вам сейчас поупражняться в умении подстроиться под человека и попытаться его понять, даже если он не произнесет ни одного слова.

*Ведущий ставит два стула спинками друг к другу. И вызывает двух человек для выполнения следующего упражнения.*

**Ведущий:** Сейчас мы с вами попробуем понять чувства другого человека и присоединиться к нему. Для этого нам предстоит выполнить упражнение «Пойми меня».

В круг выходят два участника группы. Садятся спина к спине. Первый участник выражает свои чувства, мяукая, гавкая, чирикающая или каркая. Второй участник сначала слушает, что пытается донести до него первый участник, а потом присоединяется к нему. Затем он говорит о тех чувствах, которые, по его мнению, испытывал первый участник. Ну, а первый участник оценивает, насколько верно второй участник определил его чувства. Затем они меняются ролями.

*По окончании упражнения ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от выполнения упражнения.*

**Ведущий:** Предлагаю вам сейчас поиграть в игру «Памятник эмоциям». У меня в этой коробочке лежат записки с названиями чувств и эмоций. Сейчас каждый из вас возьмет по одной записке, прочтает то чувство или эмоцию, что там написано и попробует их изобразить. А все остальные попробуют их угадать. Итак, один эмоцию запечатлевает в виде скульптуры, остальные пытаются угадать, что же хотел сказать скульптор.

**Список чувств и эмоций.**

*Радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение,*

искус, смущение, печаль, скука, безразличие, тревога, ненависть, вина, растерянность, отчаяние

Можно использовать Приложение № 3. По окончании игры ведущий выясняет, трудно ли было изображать и угадывать эмоции и чувства? И насколько в жизни нам нужны эти навыки?

**Ведущий:** Ребята, наше занятие подходит к концу. Сейчас предлагаю вам провести завершающее упражнение. Каждый из вас сейчас получит по два воздушных шара. Первый шар вам нужно будет надуть отрицательными эмоциями. Вспомните, все, что происходило с вами в последнее время неприятного, отрицательного. Надуйте шарик, представляя, что отдаете ему свои отрицательные эмоции. А теперь возьмите скрепку и проткните шарик. Представьте, что ваши плохие эмоции улетучились вместе с воздухом, который вырвался из проткнутого шарика.

Затем начните надуть второй шарик, представляя, что наполняете его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительную эмоцию, и напишите его на шарике. Разрисуйте шарик так, как вам хочется.

На этой оптимистичной ноте я предлагаю закончить наше с вами сегодняшнее занятие. Хочу еще раз напомнить вам, что чтобы ни случилось в вашей жизни, какие бы неприятности не возникали на вашем пути, в нашей стране существует служба, специалисты которой готовы прийти к вам на помощь в любое время дня и ночи. Психологи детского телефона доверия вас всегда выслушают, поддержат добрым словом, дадут почувствовать уверенность в себе, в своих силах.

#### Упражнение «Дерево доверия».

Материалы и оборудование: доска или ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки или фломастеры для каждого участника.

Инструкция: Вам нужно написать на листочках вопросы или возможные трудности в жизни младших школьников, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона доверия (Слайд 6-подсказка).

Правило: чужие версии не критиковать!

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Комментарий ведущего: в жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

Рефлексия: Помогло ли это упражнение понять вам, с какими вопросами, проблемами и трудностями можно обратиться к специалисту службы «Телефон доверия»?

#### Упражнение «Телефон доверия- мой невидимый друг».

Инструкция: Участникам тренинга выдаются (на выбор) картинки-раскраски (Приложение 1). Необходимо раскрасить картинку и записать на ней номер службы «Телефон доверия».

Комментарий ведущего: Возьмите данную картинку домой и прикрепите ее над своим рабочим столом. Всегда помните, что в трудную минуту вы можете обратиться за помощью к сотрудникам службы «Телефон доверия». Знайте, что Телефон доверия - ваш невидимый друг!!!