

**Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и молодежной политике Администрации
Павловского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шаховская средняя общеобразовательная школа»**

**Тема площадки: «Формирование устойчивых социальных отношений со
сверстниками и взрослыми»**

Название практики: Игра-диалог «Созвездие ЗУС»

**Гебгардт Маргарита
Сергеевна,
педагог – психолог**

I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАКТИКЕ

1.1. Сведения об авторах практики

Автором психологической игры – диалоге «Созвездие ЗУС» о разумном образе жизни является преподаватель Института «Иматон» - Ушакова Татьяна Олеговна, кандидат педагогических наук, детский и подростковый психотерапевт, экзистенциальный психолог, супервизор, автор-разработчик популярных наборов метафорических карт «Роботы», «Кнуты и пряники», «Огонь, мерцающий в сосуде» и игровых платформ для психотерапевтической и коррекционно-развивающей работы. Издательство «Генезис», 2020г.

1.2. Тип практики и его обоснование:

Игра «Созвездие ЗУС» считается устоявшейся практикой, так как она прошла проверку временем и встроилась в образовательную экосистему как надежный инструмент профилактики. За годы применения игра накопила доказательную базу эффективности: она не просто разово информирует, а формирует внутришкольную культуру, где здоровый образ жизни и осознанный выбор становятся нормой. Системность и цикличность переводят этот формат из разряда экспериментов в категорию фундаментальных элементов воспитательной работы.

1.3. Реализация практики: В МБОУ «Шаховская СОШ» реализуется с 2023 года. Сначала с участниками Школьной Службы Примирения, затем с обучающимися в рамках Недель Психологии (сборные группы от класса). Активно используются элементы (отдельные задания) на занятиях с детьми, состоящими на учете и СОП (чаще индивидуальные занятия).

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1. Цель и задачи практики: формирование осознанного, разумного отношения к своему здоровью и образу жизни.

- сформировать осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и благополучию в повседневной жизни;
- развить навыки самостоятельного принятия решений на основе анализа жизненных ситуаций и оценки возможных последствий;
- воспитание культуры жизненного самоопределения через примеры реальных жизненных ситуаций, интегрированных в игровой диалог.

Эта цель достигается в процессе размышления о разных составляющих здоровья.

Концепция и механика игры «Созвездие ЗУС»:



В ходе игры участники совершают путешествие по объединяющему 8 звезд созвездию Здоровых Убежденных, Сильных. Всего таких составляющих 8:

- пищевое поведение (Питание);
 - физическая нагрузка (Движение);
 - уход за телом и качеством окружающей среды и одежды (Гигиена);
 - отношения с медициной и лечением (Медицина);
 - способность понимать и выражать свои чувства (Эмоции);

- интеллектуальная нагрузка (Интеллект);
- выстраивание отношений со временем, чередование труда и отдыха (Режим);
- выработка и отслеживание поведенческих автоматизмов (Привычки).

Задача игроков — рассчитать ходы таким образом, чтобы побывать на всех 8 звездах и выполнить при этом самые разные задания — как творческие и веселые, так и требующие размышлений, конкретных знаний и рассказов о себе. За выполнение заданий игроки получают право раскрашивать секторы в своём индивидуальном бланке (круге, разделённом на сектора). Выигрывает тот, кто первым заполнит весь круг цветными секторами.

В эту игру можно играть много раз даже с одними и теми же участниками, модифицируя правила и придумывая новые варианты.

Виды заданий:

1. Задания «Поделись» и «Найди», в которых у участников есть возможность больше узнать друг о друге, ближе познакомиться, обнаружить единство или различие взглядов и жизненных позиций, безопасно рассказать о своих привычках и образе жизни, узнавая друг друга, стать ближе.
2. Задания «Поразмышляй» и «Расскажи», в которых участникам необходимо сформулировать и выразить свою позицию, поделиться имеющимися представлениями о той или иной составляющей здоровья.
3. Задания «Изобрази» и «Выполни», связанные с юмором, весельем и расслаблением, в которых участникам необходимо проявлять творческую активность. Творческие задания, в которых игрок создает нечто свое, укрепляют его авторскую позицию по отношению к себе, своей жизни, а значит, и своему здоровью. «Я могу создать что-то; это – мое, мною созданное; я могу, умею, способен».

2.2. Основные категории участников:

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей (3-6 человек). Вообще в игре могут принимать участие, как старшие дошкольники, младшие школьники, подростки, так и взрослые люди. Комплектование группы можно варьировать в соответствии с задачами, которые ставит педагог: можно включать активистов в группу детей состоящих на учете или демонстрирующих девиантное поведение; группу детей с похожими проявлениями девиаций; группа «нормотипичных» детей для профилактики и т.п.

Целевые аудитории игры и её преимущества		
Возраст	Применение	Эффекты
Младшие школьники	Формирование базовых навыков	Повышение интереса и мотивации
Подростки	Развитие критического мышления	Ответственное поведение
Родители	Поддержка воспитания	Укрепление семейных коммуникаций
Педагоги	Интеграция в занятия	Повышение эффективности обучения

2.3. Ограничения в использовании практики (при наличии) *причинам*):

1. Психические расстройства и пограничные состояния
2. Нестабильное эмоциональное состояние
3. Изменённые состояния сознания

2.4. Задачи и планируемые социальные результаты практики

Решаемые задачи (проблемы/потребности группы)	Планируемые позитивные изменения в ситуации за счёт реализации Практики (социальные Результаты практики по каждой задаче)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату)	Сведения, материалы, подтверждающие позитивные изменения
Сформировать осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и благополучию повседневной жизни	Возможность получить опыт безопасного рассказа о своих привычках и образе жизни. Осознание, что тема здоровья – это не что-то абстрактное, «меня не касающееся», это жизнь прямо здесь и сейчас, это встреча в данном месте с данными людьми.	Более 70% обучающихся прошедших игру стали гораздо больше задумываться о своем отношении к жизни и выбирать «здоровый путь»(по результатам опроса обучающихся)	Результаты анкетирования
Развить навыки самостоятельного принятия решений на основе анализа жизненных ситуаций и оценки возможных последствий.	Обогащение коммуникативного опыта участников, формирование у них критичное, осмысленное отношение к жизни	82% учеников заявили, что в ходе игры получили новые практические инструменты для того, чтобы противостоять негативному социальному давлению. Участники научились аргументированно отстаивать свою позицию в сложных ситуациях.	Результаты анкетирования
Воспитать культуру жизненного самоопределения через примеры реальных жизненных	Укрепление субъективной позиции игроков по отношению к своей жизни	68% подростков заметили улучшение атмосферы в коллективе и развитие навыков эффективного общения. Игра	Результаты анкетирования

ситуаций, интегрированных в игровой диалог		поспособствовала сплочению ребят и научила их слушать и слышать мнения друг друга без конфликтов. Респонденты отметили рост мотивации к сохранению здоровья как личного ресурса для достижения будущих целей.	
--	--	---	--

2.5. Деятельность в рамках практики:

Этап	Длительность	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Организационные формы взаимодействия и используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников целевой группы	Социальный результат
Подготовка к игре	5-15 мин	Игровое поле, 8 комплектов карточек с заданиями, индивидуальные бланки для участников, фигурки, пластилин.	Разложить игровое поле, карточки с заданиями, раздать личные бланки	Создание или выбор личных игровых фишек, определение точки старта.	Психологический настрой. Определение целей и задач встречи, правил игры.
Ход игры	30 мин – 1,5ч	Игра предполагает путешествие по полю, в ходе которого игроки превращают свои черно-белые бланки в разноцветные круги.	Следит за выполнением правил игры участниками, мотивирует обсуждение участников, провоцирует участников для обращения за помощью, направляет ход беседы в соответствии с целями и задачами.	Задача игроков – заполнить весь свой круг цветными секторами, раскрасив их в цвета звезд. Получить право закрашивания можно, выполнив конкретное задание. Выигрывает тот, кто	Формируется важный социальный навык – просить о помощи

				раскрасит весь свой круг первым	
Подведе ние итогов игры	5-30 мин	Рефлексивные вопросы	Задает вопросы участникам	Отвечают на вопросы, делятся впечатлениям и	Формируется важный навык рефлексии.

Возможные модификации игры: можно играть без поля, используя только карточки с заданиями. Можно задействовать не все карточки с заданиями. А можно отобрать не тему, а определенный тип задания. Можно модифицировать и сами задания, игровое содержание под особенности и потребности конкретных участников.

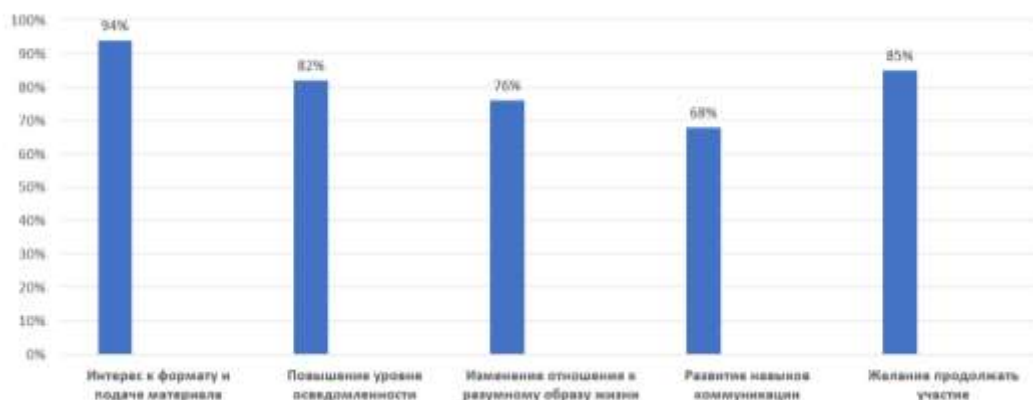
2.6. Механизм воздействия практики: В игре мы вживаемся в предложенный образ, ситуацию, учимся принимать решения, справляться с трудностями, сопереживать и сострадать, выигрывать и проигрывать. Все эти навыки и умения необходимы нашим подрастающим детям, т.е. подросткам. В игре подросток может себе сказать: «Я только играю роль», но играя, он станет самим собой. Если всё получилось, то я «супер – герой», а если неудача, то это всего лишь действия из той роли, которую я играл. Неудача и поражение в игре не причинят травму, но опыт, который будет получен в момент игры позволит по-другому относиться к миру и себе.

Психологическая игра в кругу сверстников и под руководством специалиста представляет безграничные возможности для формирования саморегуляции, для приобретения навыков планирования, самоконтроля и самооценки, и умения взаимодействовать в совместной деятельности. Через игру ребенок научается распознавать эмоции, справляться с эмоциями, которые так трудно контролировать в подростковом возрасте. Игра предоставляет возможность выбирать и увидеть последствия каждого выбора. А это ценный опыт, который уменьшает риск совершения подростком ошибок. В игре есть правила, соблюдение которых обязательно для каждого игрока. А в реальной жизни тоже есть правила, которые необходимо соблюдать, но они вызывают сопротивление со стороны подростков. Играя по правилам, дети учатся их понимать и выполнять, а этот опыт возьмут в свою взрослую жизнь.

2.7. Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики.

Результаты опроса участников игры «Созвездие ЗУС» демонстрируют высокую степень вовлеченности обучающихся и подтверждают эффективность выбранной методики.

Анализ удовлетворенности и результативности игры (в процентах от общего числа опрошенных):



Интерес к формату и подаче материала - 94% обучающихся отметили, что игровая форма обсуждения здорового образа жизни им нравится гораздо больше, чем традиционные классные часы. Участники выделили отсутствие назидательности и возможность открытого диалога как главные преимущества программы.

Повышение уровня осведомленности - 82% учеников заявили, что в ходе игры получили новые практические инструменты для того, чтобы противостоять негативному социальному давлению. Участники научились аргументированно отстаивать свою позицию в сложных ситуациях.

Изменение отношения к разумному образу жизни - 76% опрошенных указали, что после прохождения игры «Созвездия ЗУС» они начали серьезнее задумываться о последствиях своих повседневных решений. Респонденты отметили рост мотивации к сохранению здоровья как личного ресурса для достижения будущих целей.

Развитие навыков коммуникации - 68% подростков заметили улучшение атмосферы в коллективе и развитие навыков эффективного общения. Игра поспособствовала сплочению ребят и научила их слушать и слышать мнения друг друга без конфликтов.

Желание продолжать участие - 85% участников выразили готовность принять участие в следующих этапах игры или сами изъявили желание пройти подготовку, чтобы стать наставниками для младших школьников.

2.8. Перспективы развития практики:

Интеграция в долгосрочный образовательный трек - Переход от разовых циклов встреч к системному курсу позволит более глубоко проработать навыки коммуникации и противостояния социальному давлению. Программа может стать базой для формирования школьных психологических сообществ, способствующих улучшению микроклимата в коллективах.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примеры карточек по категориям

1. Пищевое поведение (Питание):

- «Придумайте 3 причины, почему важно есть овощи и фрукты каждый день».
- «Расскажите о своём любимом блюде. Как оно влияет на ваше самочувствие?»

- «Составьте меню на день, учитывая баланс белков, жиров и углеводов».

2. Физическая нагрузка (Движение):

- «Покажи 3 упражнения, которые можно делать прямо сейчас, не вставая с места».
- «Расскажи о виде спорта, который тебе нравится. Почему он полезен для здоровья?»
- «Придумай маршрут для прогулки в своём районе, включив в него места для активного отдыха».

3. Уход за телом и качеством окружающей среды и одежды (Гигиена):

- «Перечисли 5 правил личной гигиены, которые ты соблюдаешь ежедневно».
- «Расскажи, как выбор одежды влияет на твоё самочувствие в разную погоду».
- «Придумай 3 способа сделать своё рабочее место более комфортным и здоровым».

4. Отношения с медициной и лечением (Медицина):

- «Объясни, почему важно регулярно проходить медосмотры, даже если ничего не болит».
- «Расскажи о случае, когда ты обращался к врачу. Что ты узнал нового о своём здоровье?»
- «Придумай 3 вопроса, которые ты задашь врачу при следующем визите».

5. Способность понимать и выражать свои чувства (Эмоции):

- «Назови 3 эмоции, которые ты испытывал сегодня. Почему они возникли?»
- «Расскажи о ситуации, когда тебе было сложно справиться с эмоциями. Как ты поступил?»
- «Придумай 3 способа поддержать друга, который расстроен».

6. Интеллектуальная нагрузка (Интеллект):

- «Назови 3 способа развивать память и внимание».
- «Расскажи о книге или фильме, который заставил тебя задуматься. Почему?»
- «Придумай 3 вопроса для самопроверки перед важным решением».

7. Отношения со временем, чередование труда и отдыха (Режим):

- «Составь расписание дня, включив в него время на учёбу, отдых и хобби».
- «Расскажи о своём идеальном выходном. Почему такой отдых важен?»
- «Придумай 3 правила, которые помогут не переутомляться во время учёбы или работы».

8. Выработка и отслеживание поведенческих автоматизмов (Привычки):

- «Назови 3 полезные привычки, которые ты хочешь выработать. Как ты будешь их закреплять?»
- «Расскажи о вредной привычке, от которой хочешь избавиться. Какие шаги ты уже предпринял?»
- «Придумай 3 напоминания, которые помогут не забывать о полезных привычках»