

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Дмитрия
Ивановича Кузнецова»

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

Название практики: **Игровая методика: настольная игра «Свой среди
своих»**

Оберган Анастасия Александровна,
педагог-психолог

г. Бийск, 2025

I. Общая информация о практике

1.1 Краткая аннотация практики:

«Свой среди своих» — это настольная психологическая игра, направленная на улучшение коммуникации и укрепление взаимопонимания среди подростков. Игра создаёт атмосферу доверия и открытости, где участники могут делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями, развивая эмоциональную и социальную грамотность. В процессе игры подростки выполняют задания, направленные на самоанализ, эмпатию и активное слушание, что способствует более глубокому пониманию себя и окружающих.

Игра включает как индивидуальные, так и командные раунды, с заданиями, которые варьируются от вопросов, раскрывающих личный опыт, до ситуационных задач, требующих интуитивного и осознанного подхода. Такие элементы игры помогают участникам развивать навыки коммуникации, разрешения конфликтов и работы в коллективе, что способствует формированию крепких социальных связей и улучшению общего морального климата. Игра способствует созданию устойчивых социальных отношений, укрепляя связи между участниками и помогая им научиться работать в команде и поддерживать друг друга в сложных ситуациях.

Благодаря игровым сценариям и практическим заданиям подростки не только учатся выражать свои мысли и чувства, но и укрепляют уверенность, снижая тревожность. «Свой среди своих» — это эффективный инструмент для развития эмоциональной зрелости, формирования устойчивых социальных отношений и создания гармоничной, поддерживающей среды в группе.

1.2 Сведения об авторах практики:

Башаркевич Е. В. Свой среди своих. Настольная игра для психологической работы с подростками. – М.: Генезис, 2024 – 16 с.: ил. + игровой комплект.

1.3 Тип практики и его обоснование:

Проведение настольной игры «Свой среди своих» со студентами относится к *пилотной практике*, поскольку представляет собой апробацию нового метода для улучшения социальной коммуникации, формирования доверительных отношений и развития эмоциональных навыков.

В рамках данной игры проверяются социальные результаты, такие как укрепление взаимопонимания и формирование устойчивых социальных связей среди студентов.

Пилотирование позволяет оценить эффективность игрового процесса в реальных условиях и выявить, насколько эти результаты достигаются и сохраняются в различных ситуациях. Таким образом, игра проходит тестирование, что даёт возможность корректировать её элементы, обеспечивая наибольшую пользу для участников и подтверждая её успешность в разных социальных контекстах.

1.4 Реализация практики:

В 2024 году на базе КГБППОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова» была реализована практика применения настольной игры «Свой среди своих» с участием подростков 1 курса, испытывающих трудности в общении и эмоциональной регуляции. В общей сложности участие приняли 98 человек, объединённых в 4 учебные группы. Каждая группа была дополнительно разделена на подгруппы, и в рамках практики для каждой подгруппы было проведено по 3 игровые сессии (итого – 24 игры).

Игровые сессии проводились 1 раз в неделю, каждая продолжительностью примерно 1,5 часа. Общий цикл реализации практики занял 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь). Такой период был выбран по следующим причинам:

Оптимальное распределение сессий: игры проводились равномерно, что позволяло избежать перегрузки участников и обеспечить возможность усвоения полученного опыта.

Глубокое усвоение навыков: интервалы между сессиями давали подросткам время для осмысления и закрепления навыков коммуникации, командной работы и эмоциональной регуляции.

Учет учебного расписания: трёхмесячный период позволял гармонично вписать проведение сессий в учебный процесс, учитывая особенности работы образовательного учреждения.

Адаптация 1 курса: такой временной промежуток способствовал успешной адаптации первокурсников к новым условиям обучения, позволяя им постепенно включаться в учебный процесс и налаживать социальные связи в образовательной среде.

Использование игры «Свой среди своих» способствовало не только улучшению навыков общения и эмоциональной регуляции, но и оказало существенную поддержку первокурсникам в преодолении трудностей, связанных с адаптацией к новым условиям обучения.

Методические материалы:

1. Материалы опубликованы в открытом доступе на сайте научно-методического портала «Академия Успеха» в категории «Среднее профессиональное образование».

Адрес публикации: https://a-uspeha.ru/?option=com_diplom&view=publication&id=73106

Название публикации: «Методические рекомендации по проведению психологической настольной игры «Свой среди своих»»;

2. Материалы опубликованы в открытом доступе в сетевом издании «Росконкурс» в категории «Среднее профессиональное образование».

Адрес публикации: <https://roskonkursy.ru/pub.html?id=1742583>

Название публикации: «Методические рекомендации для проведения психологической настольной игры «Свой среди своих»».

II. Краткое описание практики

2.1. Цель и задачи практики:

Цель игры «Свой среди своих»:

Основной целью игры является формирование устойчивых социальных отношений у подростков со сверстниками, а также развитие навыков взаимодействия, эмпатии, активного слушания и разрешения конфликтов. Игра направлена на улучшение взаимопонимания и укрепление доверия в группе, создание поддерживающей и гармоничной социальной среды, где подростки могут раскрывать свои эмоции и переживания, строить здоровые межличностные связи и развивать уверенность в себе. Дополнительно игра способствует адаптации студентов 1 курса к новой социальной и учебной среде, помогая им наладить эффективное взаимодействие с одноклассниками и преподавателями, снизить уровень стресса и повысить комфортность включения в студенческую жизнь.

Задачи игры:

1. Развитие навыков коммуникации: помочь подросткам улучшить умение взаимодействовать и общаться как со сверстниками, так и с взрослыми, используя активное слушание и конструктивное выражение своих мыслей и чувств.

2. Формирование доверительных отношений в группе: создание атмосферы открытости и поддержки, что способствует укреплению взаимопонимания и доверия между участниками игры.

3. Развитие эмпатии и социальной чувствительности: стимулировать подростков к осознанию эмоций и переживаний других, что помогает глубже понимать потребности и точку зрения окружающих.

4. Устранение социальных барьеров и конфликтов: через игровые задания и ситуационные задачи развивать у подростков навыки конструктивного разрешения конфликтов, учить работать в команде, преодолевая различия и разногласия.

5. Укрепление уверенности и самооценки: создать условия для выражения личных переживаний и самопознания, что способствует снижению тревожности и повышению уверенности в себе и своих социальных способностях.

Решаемые проблемы и удовлетворяемые потребности:

Проблемы социальной изоляции и недостатка уверенности в себе: игра помогает подросткам преодолевать социальную изоляцию, развивать уверенность в собственных силах и налаживать контакты с окружающими.

Проблемы межличностных конфликтов и недопонимания: в процессе игры участники учатся разрешать конфликты мирным путём, находить общий язык и уважать множественность точек зрения.

Проблемы адаптации и социализации студентов 1 курса: игра способствует быстрой адаптации первокурсников к новой образовательной среде, помогает им устанавливать дружеские отношения, формировать сеть поддержки и успешно интегрироваться в сообщество колледжа.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня взаимопонимания и доверия среди подростков, развитие сплочённости и командного духа.

Улучшение навыков общения и эмпатии, что ведёт к укреплению устойчивых социальных отношений как с ровесниками, так и с взрослыми.

Развитие способности к конструктивному разрешению конфликтов и поддержанию гармоничных межличностных отношений в различных социальных ситуациях.

Повышение уверенности в себе, снижение тревожности и улучшение психологического климата в группе.

Успешная адаптация и социализация студентов 1 курса, что способствует формированию комфортной образовательной среды, активному вовлечению в жизнь колледжа и улучшению академической успеваемости за счёт налаживания позитивных социальных контактов.

2.2. Основные категории участников:

Основные категории участников и целевые группы для игры «Свой среди своих»:

✓ **Подростки, испытывающие трудности в общении и интеграции:**

Характеристики:

- Могут быть склонны к изоляции или конфликтным ситуациям в коллективе;
- Имеют потребность в безопасном пространстве для самовыражения и практики взаимодействия с ровесниками.

Позитивные изменения:

- Улучшение навыков работы в команде и совместного принятия решений;
- Снижение уровня социальной тревожности и укрепление чувства принадлежности;

✓ **Подростки, испытывающие сложности с эмоциональной саморегуляцией:**

Характеристики:

- Низкая самооценка, трудности в управлении эмоциями и разрешении конфликтов;
- Поиск места в социальной группе;
- Склонны к эмоциональным колебаниям и могут испытывать неуверенность в себе.

Позитивные изменения:

- Формирование позитивного отношения к себе через рефлексию и обмен опытом с другими участниками;
- Развитие навыков конструктивного выражения эмоций и самоподдержки;
- Развитие навыков общения и эмоциональной регуляции;

- Повышение самооценки и уверенности в себе, что способствует более успешной социальной адаптации.

✓ **Студенты 1 курса колледжа, испытывающие трудности с адаптацией и социализацией:**

Характеристики:

- Переживают стресс, связанный с переходом в новую образовательную среду и отделением от привычного окружения;
- Сталкиваются с проблемами построения новых социальных связей и освоения учебного процесса;
- Часто испытывают неуверенность и тревожность из-за высоких ожиданий и новых требований.

Позитивные изменения:

- Содействуют успешной адаптации в колледже и формированию поддерживающего сообщества;
- Развивают навыки эффективного общения и взаимодействия с однокурсниками и преподавателями;
- Повышают уверенность в собственных силах и улучшают эмоциональное состояние, снижая уровень стресса;
- Содействуют формированию позитивного отношения к учебному процессу и активному участию в жизни колледжа.

Важно учитывать при реализации игры:

- *Индивидуальные особенности участников:*

Учитывать уровень эмоциональной зрелости, особенности темперамента и предыдущий опыт взаимодействия в группе.

- *Создание безопасного пространства:*

Обеспечить атмосферу доверия, где каждый участник сможет свободно выражать свои мысли и чувства без осуждения.

- *Активное участие педагога-психолога:*

Роль ведущего важна для корректного направления дискуссий, поддержки участников и разрешения возникающих конфликтов.

- *Групповая динамика:*

Учесть, что в группе могут быть как лидеры, так и участники, предпочитающие более пассивную роль, что требует индивидуального подхода для вовлечения всех участников.

Таким образом, игра «Свой среди своих» нацелена на подростков, испытывающих сложности в коммуникации, самоидентификации и эмоциональной саморегуляции, а также на студентов 1 курса колледжа, которым необходима поддержка в адаптации и социализации. Игра способствует личностному росту, улучшению социального взаимодействия и успешной интеграции участников в коллектив.

2.3. Планируемые социальные результаты практики

Целевая группа	Проблемы/ потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели
Подростки, испытывающие трудности в общении и интеграции	- Ощущение социальной изоляции; - Сложности в установлении доверительных отношений;	- Улучшение навыков командной работы; - Снижение уровня социальной тревожности;	- Количество успешно реализованных совместных заданий (записи педагога-психолога);

Целевая группа	Проблемы/ потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели
	- Низкая социальная активность.	- Увеличение числа позитивных социальных контактов.	- Наблюдения за активностью участия в групповых играх; - Фиксирование случаев инициативного установления контакта между участниками
Подростки с трудностями в эмоциональной саморегуляции	- Проблемы с распознаванием и выражением эмоций; - Трудности в управлении эмоциями; - Низкая самооценка; - Трудности в коммуникации и самовыражении; - Потребность в признании и поддержке.	- Развитие навыков саморегуляции и конструктивного выражения эмоций; - Повышение уверенности в себе; - Развитие навыков конструктивного общения; - Формирование чувства принадлежности к группе.	- Количество зафиксированных случаев конструктивного выражения эмоций (наблюдения педагога-психолога); - Количество моментов, когда участники активно участвуют в рефлексивных обсуждениях; - Наблюдения за изменением поведения в стрессовых или конфликтных игровых ситуациях; - Количество проявлений инициативы в групповом обсуждении (фиксируется педагога-психолога); - Частота конструктивных диалогов и обмена поддержкой между участниками (наблюдения); - Наличие случаев

Целевая группа	Проблемы/ потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели
			активного вовлечения в игровую деятельность.
Студенты 1 курса колледжа, испытывающие трудности с адаптацией и социализацией	- Переживания стресса, связанного с переходом в новую образовательную среду и отделением от привычного окружения - Проблемы построения новых социальных связей и освоения учебного процесса - Неуверенность и тревожность из-за высоких ожиданий и новых требований	- Содействие успешной адаптации в колледже и формированию поддерживающего сообщества - Развитие навыков эффективного общения и взаимодействия с однокурсниками и преподавателями - Повышение уверенности в собственных силах, улучшение эмоционального состояния и снижение уровня стресса - Формирование позитивного отношения к учебному процессу и активное участие в жизни колледжа	- Количество проявлений инициативы в установлении контактов с однокурсниками и преподавателями (наблюдения педагога-психолога); - Частота участия в групповых учебных и внеучебных мероприятиях; - Наблюдения за снижением уровня стресса и тревожности в ходе игровых и групповых занятий

2.4. Деятельность в рамках практики

Деятельность в рамках практики	Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия	Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат с учетом хода игры
«Знакомство»	Введение	10–15	Игроки отвечают «да» или «нет» на общие	Карточки с вопросами	Организация безопасной обстановки	Отвечают на вопросы, знакомятся	Создание безопасной атмосферы, снижение напряжения;

Деятельность в рамках практики	Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия	Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат с учетом хода игры
			вопросы		поддержка участников		улучшение навыков командной работы; снижение уровня социальной тревожности; формирование чувства принадлежности к группе
«Креатив»	Развитие взаимодействия	15–20	Выполнение творческих заданий	Карточки с заданиями, бумага, маркеры	Мотивация, создание условий для творческого самовыражения	Выполняют задания, взаимодействуют друг с другом	Установление первичного контакта, снижение тревожности; увеличение числа позитивных социальных контактов; развитие навыков саморегуляции и конструктивного выражения эмоций
«Ценности» и «Личное»	Основной этап	20–25	Обсуждение жизненных ценностей, личного опыта	Карточки с вопросами	Контроль соблюдения правил безопасности, поддержка участников	Делятся опытом, обсуждают ценности	Углубление доверия в группе, работа с личностными аспектами; повышение уверенности в себе; развитие навыков конструктивного общения; формирование чувства принадлежности к группе

Деятельность в рамках практики	Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия	Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат с учетом хода игры
«Взаимодействие»	Развитие навыков общения	15–20	Выполнение заданий на эмпатию, коммуникацию, креативность	Карточки с заданиями	Стимулирование активного взаимодействия	Развивают коммуникативные навыки, эмпатию	Улучшение социального взаимодействия, развитие навыков общения; развитие навыков эффективного общения и взаимодействия с однокурсниками; содействие успешной адаптации в колледже
«Рефлексия»	Заключение	10–15	Обратная связь, обсуждение эмоций	Карточки с вопросами	Помощь в осмыслении опыта, поддержка	Делятся впечатлениями, рефлексиируют	Осознание своего опыта, эмоциональная разрядка; повышение уверенности в собственных силах; улучшение эмоционального состояния и снижение уровня стресса; формирование позитивного отношения к учебному процессу и активное участие в жизни колледжа
Использование карт «Стоп»	Вспомогательный инструмент	В течение всей игры	Возможность отказаться от сложного	Карты «Стоп»	Обеспечение комфортной среды, предотвращение	Используют при необходимости	Снижение тревожности, сохранение комфорта; развитие

Деятельность в рамках практики	Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия	Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат с учетом хода игры
			вопроса		ощущение стресса		навыков саморегуляции

2.5. Механизм воздействия практики

Механизм воздействия настольной игры «Свой среди своих»:

1. Почему необходимо осуществлять именно эти действия?

Каждое действие, включённое в структуру игры, отвечает на конкретные проблемы и потребности целевой группы:

Социальная изоляция и тревожность: подростки часто испытывают трудности в коммуникации, чувствуют себя непонятыми или одинокими. Формирование доверительной атмосферы через вводное знакомство и совместные задания снижает уровень тревожности и создаёт условия для комфортного общения.

Дефицит навыков самовыражения и самопознания: упражнения на самопредставление, задания «Построение истории» и творческие испытания помогают подросткам научиться выражать свои мысли, эмоции и идеи, развивать уверенность в себе.

Сложности в командной работе: командные задания и совместные обсуждения способствуют развитию навыков сотрудничества, эмпатии и конструктивного взаимодействия.

Неумение выразить и управлять эмоциями: ролевая игра с акцентом на эмоциональное выражение помогает участникам понять свои чувства, научиться их конструктивно выражать и справляться с трудностями во взаимодействии.

Проблемы адаптации и социализации студентов 1 курса колледжа: молодые люди, начинающие своё обучение в колледже, сталкиваются с переходным стрессом, разрывом с привычным окружением, трудностями построения новых социальных связей и освоения учебного процесса. Включение адаптационных элементов в игру (например, задания на знакомство, групповые креативные упражнения и ролевые игры) помогает снизить уровень тревожности, способствует формированию поддерживающего сообщества и развитию навыков эффективного взаимодействия в новой образовательной среде.

Таким образом, все действия игры направлены на решение ключевых проблем подростков, используя безопасную и игровую форму, что делает их комфортными и доступными для восприятия.

2. Почему данные действия позволяют достигать заявленные социальные результаты?

Доверительная атмосфера как основа изменений: действия на начальном этапе игры (вводное знакомство, задания на самопредставление) создают безопасную среду, где участники чувствуют себя принятыми и уверенными. Это позволяет активнее включаться в дальнейшую деятельность как подростков, так и студентов, испытывающих адаптационные трудности.

Коллективные задания укрепляют связь между участниками: выполнение совместных заданий и обсуждений формирует чувство принадлежности к группе, помогает подросткам увидеть ценность сотрудничества и взаимопомощи, что особенно важно для студентов, сталкивающихся с новыми образовательными и социальными требованиями.

Рефлексия усиливает осознание изменений: обсуждение пройденного опыта и осмысление своих действий помогают участникам закрепить новые навыки и позитивное восприятие себя и других. Для студентов это также становится инструментом осмысления своего опыта адаптации и определения дальнейших стратегий развития.

Игровая форма снижает барьеры: использование элементов игры (карточки, творческие задания, ролевые игры) помогает подросткам включиться в процесс без страха оценки или критики, что способствует открытому самовыражению и принятию обратной связи. Для студентов 1 курса это особенно важно, поскольку новая образовательная среда может вызывать чувство неуверенности и страха перед неизвестным.

3. За счёт чего решаются указанные проблемы или удовлетворяются потребности?

3.1. Создание доверительной среды:

Как работает: Введение действий, которые фокусируются на дружелюбном знакомстве и уважительном общении, помогает снизить барьеры и тревожность.

Результат: Участники чувствуют себя более комфортно, что способствует их включению в процесс и повышает уровень открытости.

3.2. Формирование навыков самовыражения и самопознания:

Как работает: Задания, требующие рассказать о себе, выразить эмоции, поделиться мнением, способствуют осознанию собственных чувств, сильных сторон и потребностей.

Результат: Повышается уверенность в себе, подростки лучше понимают себя и учатся выражать свои мысли и чувства.

3.3. Укрепление навыков сотрудничества:

Как работает: Командные задания и обсуждения требуют коллективного решения задач, учат учитывать мнение других, развивают способность договариваться и взаимодействовать.

Результат: Участники начинают понимать ценность совместной работы и доверительных отношений.

3.4. Развитие эмоционального интеллекта:

Как работает: Ролевые игры и обсуждение эмоций помогают подросткам осознать свои чувства, научиться конструктивно выражать их и понимать чувства других.

Результат: Развиваются эмпатия и способность конструктивно решать конфликты.

3.5. Закрепление опыта через рефлексию:

Как работает: Финальная рефлексия позволяет участникам осмыслить полученный опыт, выделить свои успехи и понять, как использовать новые знания в жизни.

Результат: Знания и навыки, полученные в игре, переносятся в реальную жизнь, улучшая качество взаимодействия подростков с окружающими.

3.6. Поддержка адаптации и социализации студентов 1 курса колледжа:

Как работает: Специально разработанные задания и упражнения, направленные на знакомство, коллективное решение проблем и творческое самовыражение, помогают студентам легче справляться с переходным стрессом, налаживать новые социальные контакты и быстрее адаптироваться к образовательной среде.

Результат: Студенты приобретают навыки эффективного общения, формируется поддерживающее сообщество, снижается уровень тревожности и стресса, что способствует успешной адаптации и позитивному отношению к учебному процессу.

Настольная игра «Свой среди своих» использует игровой формат, который делает сложные задачи социального и эмоционального развития доступными для подростков. Благодаря структурированным этапам, ориентированным на конкретные проблемы, и безопасной атмосфере игра позволяет решать проблемы социальной изоляции, недостатка самопознания и коммуникативных навыков, а также удовлетворять потребности студентов 1 курса колледжа в адаптации, социализации и поддержке в новой образовательной среде.

2.6. Данные о достижении социальных результатов

Данные о достижении социальных результатов настольной игры «Свой среди своих»

Социальный результат	Позитивные изменения ситуации с точки зрения достижения указанного социального результата	Какие сведения, материалы могут подтвердить позитивные изменения	Устойчивость полученного результата после окончания реализации игры (как вы об этом узнаете или узнали)	Если социальные результаты являются отложенными по времени (каков срок их наступления и как вы об этом узнаете или узнали)
Снижение социальной тревожности	Подростки становятся более уверенными в общении, охотнее вступают в диалог, уменьшается страх оценки и критики со стороны сверстников.	Наблюдение за поведением участников в ходе игры: они чаще иницируют общение, активнее участвуют в заданиях. Отзывы участников после игры, отмечающие улучшение их ощущения в группе.	Подростки продолжают проявлять инициативу в общении и взаимодействии с группой в учебной деятельности или других совместных проектах. Мониторинг поведения на уроках, в свободное время или на других мероприятиях.	Результаты наблюдаются в течение 1–2 месяцев после игры. Повторные игровые сессии через 2–3 месяца могут помочь закрепить эффект.
Повышение навыков самовыражения	Участники учатся формулировать свои мысли, свободно высказывать эмоции и делиться своим мнением.	Результаты творческих заданий (например, истории, рисунки, презентации), где подростки демонстрируют свои идеи. Участники охотнее рассказывают о себе, делятся эмоциями на рефлексии.	Подростки продолжают использовать полученные навыки в других ситуациях (например, при выполнении учебных проектов или в общении с одноклассниками). Обратная связь от педагогов о прогрессе в их поведении.	Эффект проявляется сразу после игры и может сохраняться в течение 3–6 месяцев, если регулярно практиковать подобные задания.
Улучшение навыков командной работы	Участники начинают активнее взаимодействовать в группах, лучше учитывать мнения других,	Успешное выполнение командных заданий в ходе игры. Наблюдение за процессом	Повышение качества работы в других командных задачах в учебной деятельности и общественных	Навыки закрепляются через 1–3 недели, если они регулярно используются. При отсутствии

Социальный результат	Позитивные изменения ситуации с точки зрения достижения указанного социального результата	Какие сведения, материалы могут подтвердить позитивные изменения	Устойчивость полученного результата после окончания реализации игры (как вы об этом узнаете или узнали)	Если социальные результаты являются отложенными по времени (каков срок их наступления и как вы об этом узнаете или узнали)
	достигают согласия в коллективной работе.	обсуждения, где видно улучшение взаимодействия и распределения ролей. Отзывы участников о том, что им понравилось работать в группе.	мероприятиях. Мониторинг на уроках групповой работы, соревнованиях или совместных мероприятиях.	практики возможен откат. Проведение игры повторно через 3–6 месяцев укрепляет результат.
Развитие эмоционального интеллекта	Подростки начинают лучше понимать свои эмоции, учатся распознавать чувства других, конструктивно выражать переживания.	Участие в ролевых играх, где видно, как подростки справляются с ситуациями и выражают свои эмоции. Обсуждения после ролевых сцен, где участники демонстрируют осознание своих чувств и поведения.	Долгосрочный результат виден через осознание эмоций в реальных ситуациях: подростки чаще обсуждают свои чувства или применяют полученные навыки в конфликтах. Мониторинг со стороны педагогов в учебной и внеучебной деятельности.	Отложенные эффекты могут проявиться через 1–2 месяца, когда подростки применяют новые модели поведения в реальных ситуациях. Повторная игра через несколько месяцев позволяет укрепить эмоциональные навыки.
Формирование чувства принадлежности и к группе	Участники чувствуют себя частью команды, ощущают поддержку от сверстников, проявляют доверие к другим.	Участники делятся впечатлениями в финальной рефлексии, упоминая доверие и поддержку в группе. Наблюдение за	Подростки продолжают ощущать себя частью группы в учебной среде или на совместных мероприятиях. Можно фиксировать	Эффект формируется сразу после игры и может сохраняться в течение 2–4 месяцев, если участники продолжают взаимодействовать

Социальный результат	Позитивные изменения ситуации с точки зрения достижения указанного социального результата	Какие сведения, материалы могут подтвердить позитивные изменения	Устойчивость полученного результата после окончания реализации игры (как вы об этом узнаете или узнали)	Если социальные результаты являются отложенными по времени (каков срок их наступления и как вы об этом узнаете или узнали)
		тем, как подростки проявляют больше инициативы в общении друг с другом во время и после игры.	взаимодействие подростков в свободное время, участие в общих проектах или обсуждениях.	ь в тех же группах. Периодическое повторение игры поможет поддерживать это чувство.
Успешная адаптация и социализация студентов 1 курса колледжа	Студенты начинают чувствовать себя увереннее в новой образовательной среде, легче устанавливают контакты с преподавателями и однокурсниками, активнее участвуют в групповых заданиях, что снижает стресс и тревожность, связанные с переходом в колледж.	Наблюдения педагога-психолога и преподавателя, отзывы студентов о снижении стресса, данные об активности в учебной и внеучебной деятельности, результаты выполнения групповых заданий и рефлексивных обсуждений.	Мониторинг активности студентов в учебном процессе и на внеучебных мероприятиях. Обратная связь от преподавателей и наблюдения педагога-психолога демонстрируют, что навыки адаптации сохраняются в течение последующего семестра.	Положительные изменения могут быть заметны уже через 1–2 месяца после проведения игры, а устойчивость адаптационных навыков – через 3–4 месяца. Повторные адаптационные сессии через 3–6 месяцев помогают закрепить результат.

Настольная игра «Свой среди своих» даёт участникам инструменты и опыт, способствующие улучшению навыков общения, эмоционального интеллекта и командного взаимодействия. Социальные результаты проявляются как в краткосрочной перспективе (уже во время игры), так и в долгосрочной (при практическом применении полученных навыков). Устойчивость результатов зависит от регулярности применения на практике и их закрепления через повторные игровые сессии или другие групповые активности.

Для того чтобы выявить изменения в эмоциональной сфере и навыках общения подростков до и после проведения настольной игры «Свой среди своих», педагогом-психологом в нашей организации была разработана и проведена анкета. Данная анкета позволяет оценить:

Ощущение принадлежности к группе (блок 1):

- Насколько участники чувствуют себя частью коллектива;
- Уровень комфорта взаимодействия с группой;
- Частоту получения поддержки от одноклассников или других членов группы.

Уверенность в выражении мыслей и эмоций (блок 2):

- Лёгкость высказывания своего мнения в присутствии других;
- Частоту деления эмоциями с окружающими;
- Уверенность в обсуждении своих чувств.

Навыки командной работы (блок 3):

- Лёгкость работы в группе;
- Умение учитывать мнение других участников;
- Участие в коллективной деятельности.

После проведения игры участники также отвечали на вопросы дополнительного блока 4, который отражал:

- Замеченные изменения в себе после игры;
- Желание участвовать в подобных играх в будущем.

Анкета состоит из вопросов с фиксированными вариантами ответов, что позволяет получить объективные данные и сравнить их до и после игровой практики. Такая структура позволяет отследить динамику изменений у участников и выявить влияние игры на их навыки, поведение и восприятие себя в группе.

Анкета представлена в Приложении 4.

Полученные результаты анкетирования представлены в Приложении 5 в виде графических диаграмм, которые демонстрируют положительные изменения, произошедшие у участников в процессе реализации настольной игры «Свой среди своих».

В приложении вы можете увидеть:

- Уровень ощущения принадлежности к группе до и после участия в игре;
- Динамику уверенности подростков в выражении своих мыслей и эмоций;
- Изменения в навыках командной работы;
- Отношение участников к игре и их субъективные оценки изменений.

Данные графики отражают положительные тенденции в развитии коммуникативных и эмоциональных навыков подростков, а также подтверждают эффективность игровой методики.

2.7. Факторы, влияющие на достижение социальных результатов

1. Внутренние факторы

Благоприятствующие:

Мотивация участников: у подростков проявляется интерес к новому формату взаимодействия, что повышает их вовлечённость в процесс.

Возрастные особенности: подростки активно развивают навыки общения и эмпатию, что способствует эффективному освоению новых моделей поведения.

Уровень доверия в группе: если между участниками уже есть хотя бы минимальное взаимное доверие, игра становится более продуктивной.

Готовность выражать эмоции: некоторые подростки уже имеют базовые навыки самовыражения, которые легче развить в игровой форме.

Препятствующие:

Замкнутость отдельных участников: недостаточная открытость или боязнь оценки может помешать подростку вовлечься в игровой процесс.

Межличностные конфликты: наличие давних конфликтов в группе может снизить эффективность взаимодействий.

Низкая самооценка: подростки с негативным восприятием себя могут избегать активного участия, что ограничит их социальное развитие.

2. Внешние факторы

Благоприятствующие:

Поддерживающая среда: подростки, окруженные внимательными педагогами и понимающими взрослыми, легче адаптируются к групповому взаимодействию.

Единое образовательное пространство: если навыки, полученные в игре, будут поддерживаться и закрепляться в учебной и внеучебной деятельности, это усилит эффект.

Интерес к игровому процессу: наличие увлекательного игрового сюжета мотивирует участников активно участвовать.

Препятствующие:

Сопrotивление группы: если участники воспринимают игру как обязательное мероприятие или навязанную активность, они могут сопротивляться процессу.

Недостаточная поддержка взрослых: отсутствие последующего закрепления навыков педагогами может привести к их угасанию.

Ограниченное время: если игра проводится единожды, без дальнейшего подкрепления, результат может быть кратковременным.

Риски, которые могут повлечь негативные изменения

Усиление межличностных конфликтов:

Риск: игра может вскрыть существующие напряжения между участниками, что приведёт к обострению конфликтов.

Меры минимизации: перед игрой провести предварительную диагностику отношений в группе; педагог-психолог должен контролировать процесс и пресекать проявления агрессии.

Социальное исключение:

Риск: участники с низкой самооценкой или замкнутостью могут почувствовать себя изолированными, если не будут вовлечены в активный процесс.

Меры минимизации: педагог-психолог должен следить за равномерным вовлечением всех участников и при необходимости предлагать индивидуальную поддержку.

Формирование негативного опыта:

Риск: если участник почувствует себя неуспешным или отвергнутым в ходе игры, это может усугубить его замкнутость.

Меры минимизации: разработать задания так, чтобы каждый участник мог почувствовать свою значимость, и создать атмосферу поддержки и безопасности.

Меры для минимизации рисков и повышения эффективности

Создание безопасной атмосферы: перед началом игры важно сформировать у участников ощущение, что их мнение и вклад будут приняты и поддержаны.

Равномерное участие: педагог-психолог должен активно следить за тем, чтобы все участники включались в задания, и помогать тем, кто испытывает трудности.

Последующее сопровождение: обеспечение условий для закрепления навыков после игры, например, через обсуждения, дополнительные игры или включение игровых элементов в повседневную жизнь группы.

Гибкий подход к сценариям: в случае возникновения конфликтов или непредвиденных ситуаций педагог-психолог должен уметь адаптировать игровой процесс, чтобы избежать негативных последствий.

Достижение социальных результатов зависит от сочетания благоприятных внутренних и внешних факторов, а также от способности педагога-психолога оперативно выявлять и устранять препятствия. Создание поддерживающей среды, регулярная работа над развитием навыков и учет индивидуальных особенностей участников позволяют минимизировать риски и усилить позитивное воздействие игры.

Ограничения в использовании настольной игры «Свой среди своих»

1. Сложности при проведении игры в больших группах (более 15 участников):

Причины: игра рассчитана на ограниченное количество участников для того, чтобы каждому было обеспечено равное участие. В слишком больших группах трудно организовать активное вовлечение всех участников, что может снизить эффект игры.

Рекомендации: для больших групп игру следует разделить на несколько сессий или организовать в парах/мелких группах, чтобы каждому участнику была обеспечена возможность активного участия.

2.8. Перспективы развития практики

Развитие коммуникации и креативности через продолжение игры:

В данной версии игра стимулирует командное взаимодействие, развитие креативности в создании сценариев. В будущем, игра может быть расширена за счет новых вариантов заданий, направленных на улучшение креативного мышления, создание собственных историй и сценариев для игры, а также решение более сложных социальных ситуаций, что развивает как индивидуальные, так и коллективные творческие способности участников.

**Анкета для оценки изменений до и после проведения
настольной игры «Свой среди своих»
Уважаемые участники!**

Для оценки изменений, которые происходят в процессе игры, вам предлагается заполнить анкету до начала и после завершения серии игр. Ваша искренность и честные ответы помогут нам понять, как игра влияет на ваше ощущение принадлежности к группе, уверенность в выражении мыслей и эмоций, а также навыки командной работы.

Перед началом игры вам необходимо заполнить первый вариант анкеты, который включает три блока вопросов.

Цель: зафиксировать ваше текущее состояние и уровень навыков.

Что нужно сделать:

- ✓ Прочитайте каждый вопрос внимательно.
- ✓ Выберите один вариант ответа, который лучше всего описывает вашу ситуацию на данный момент.
- ✓ Отвечайте искренне, не задумываясь слишком долго.

Анкета состоит из следующих блоков:

Блок 1: Ощущение принадлежности к группе

Блок 2: Уверенность в выражении мыслей и эмоций

Блок 3: Навыки командной работы

После игры

После завершения серии игр вам необходимо заполнить второй вариант анкеты. Она включает те же три блока вопросов, что и в первой анкете, а также **дополнительный четвёртый блок** для оценки изменений.

Анкета состоит из следующих блоков:

Блок 1: Ощущение принадлежности к группе

Блок 2: Уверенность в выражении мыслей и эмоций

Блок 3: Навыки командной работы

Блок 4: Отношение к изменениям

Цель: зафиксировать ваши ощущения, навыки и изменения, которые произошли благодаря игре.

Что нужно сделать:

- ✓ Прочитайте вопросы анкеты.
- ✓ Сравните свои текущие ощущения с тем, что вы чувствовали до начала игр.

В блоке 4 выберите все изменения, которые вы заметили в себе после игры, и отметьте своё желание участвовать в подобных играх в будущем.

Вопросы анкеты

Блок 1. Ощущение принадлежности к группе

1. *Чувствуете ли Вы себя частью коллектива?*

- Да
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

2. *Насколько Вам комфортно взаимодействовать с другими участниками группы?*

- Очень комфортно
- Скорее комфортно
- Скорее некомфортно
- Очень некомфортно

3. *Ощущаете ли Вы поддержку от своих одногруппников/группы?*

- Да, часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

Блок 2. Уверенность в выражении мыслей и эмоций

4. *Легко ли Вам высказывать своё мнение в присутствии других людей?*

- Да, всегда
- Чаще всего да
- Чаще всего нет
- Нет, никогда

5. *Как часто Вы делитесь своими эмоциями с окружающими?*

- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

6. *Чувствуете ли Вы себя уверенно, рассказывая о своих чувствах?*

- Да
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

Блок 3. Навыки командной работы

7. *Насколько Вам легко работать в группе?*

- Очень легко
- Скорее легко
- Скорее трудно
- Очень трудно

8. *Считаете ли Вы, что можете учитывать мнение других участников группы?*

- Да, всегда
- Часто
- Иногда
- Редко

9. *Охотно ли Вы принимаете участие в коллективной деятельности?*

- Да, всегда
- Иногда
- Редко
- Никогда

Блок 4. Отношение к изменениям (только для анкеты после игры)

10. *Какие изменения Вы заметили в себе после игры? (Выберите все подходящие варианты)*

- Мне стало проще общаться с другими
- Я лучше понимаю свои эмоции
- Я научился/научилась работать в команде

11. *Хотели бы Вы участвовать в подобных играх в будущем?*

- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет

Ваши ответы помогут нам сделать игру ещё более полезной и интересной!

Благодарим вас за участие и честные ответы!

Отчет по результатам анкетирования

В данном анкетировании приняли участие 98 подростков, студенты 1 курса КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова», испытывающих трудности в общении и эмоциональной регуляции, проведенного до и после игры «Свой среди своих».

Блок 1. Ощущение принадлежности к группе

Вопрос 1: Чувствуете ли Вы себя частью коллектива?

До игры:

- «Да» - 25% (25 человек)
- «Скорее да, чем нет» - 45% (44 человека)
- «Скорее нет, чем да» - 20% (20 человек)
- «Нет» - 10% (9 человек)

После игры:

- «Да» - 45% (44 человека)
- «Скорее да, чем нет» - 40% (39 человек)
- «Скорее нет, чем да» - 10% (10 человек)
- «Нет» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

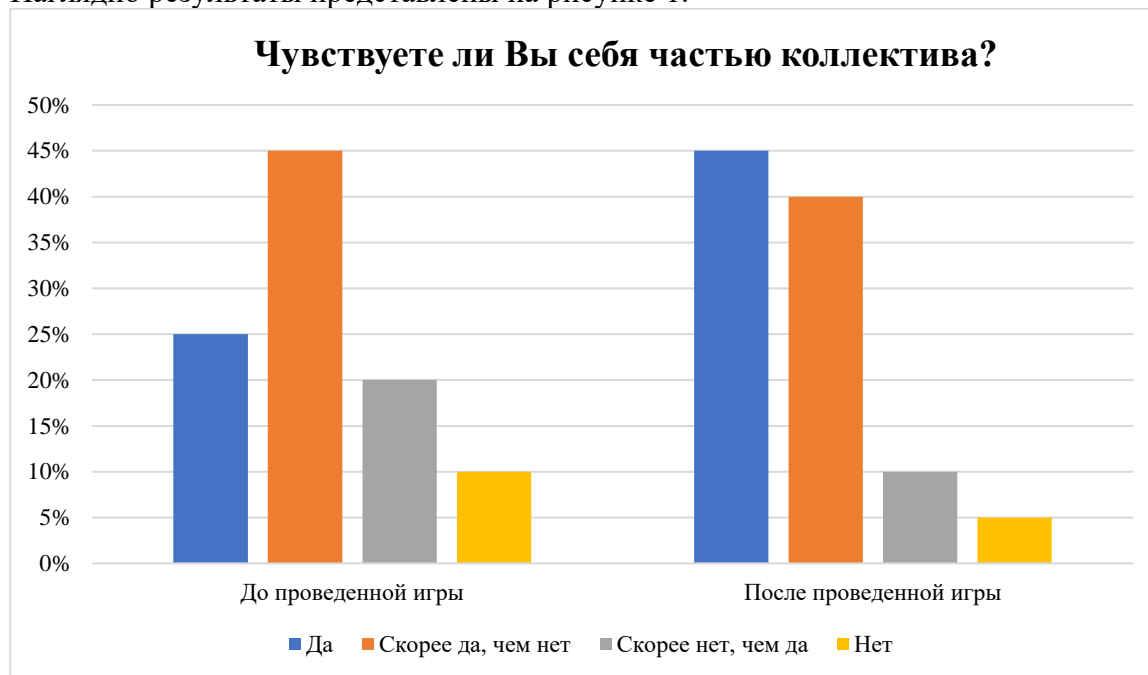


Рисунок 1 – ответы на вопрос «Чувствуете ли Вы себя частью коллектива?» до и после проведенной игры

Вопрос 2: Насколько Вам комфортно взаимодействовать с другими участниками группы?

До игры:

- «Очень комфортно» - 20% (20 человек)
- «Скорее комфортно» - 40% (39 человек)
- «Скорее некомфортно» - 25% (24 человека)
- «Очень некомфортно» - 15% (15 человек)

После игры:

- «Очень комфортно» - 35% (34 человека)
- «Скорее комфортно» - 45% (44 человека)
- «Скорее некомфортно» - 15% (15 человек)
- «Очень некомфортно» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

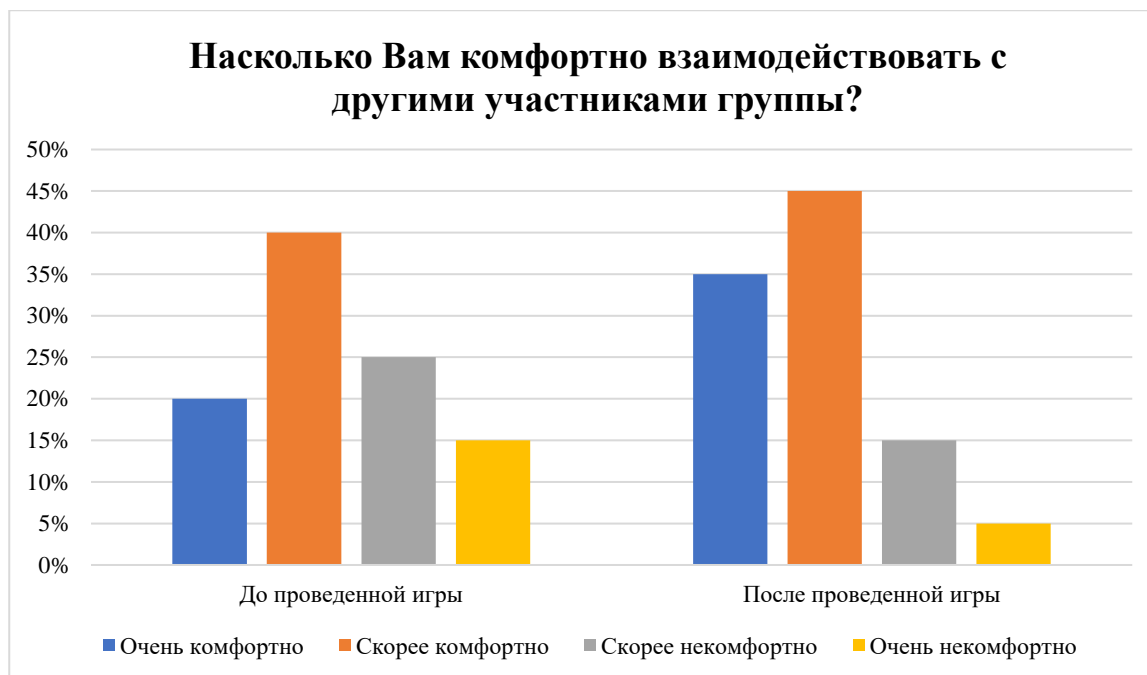


Рисунок 2 – ответы на вопрос «Насколько Вам комфортно взаимодействовать с другими участниками группы?» до и после проведенной игры

Вопрос 3: Ощущаете ли Вы поддержку от своих одноклассников/группы?

До игры:

«Да, часто» - 30% (29 человек)

«Иногда» - 40% (39 человек)

«Редко» - 20% (20 человек)

«Никогда» - 10% (10 человек)

После игры:

«Да, часто» - 50% (49 человек)

«Иногда» - 35% (34 человека)

«Редко» - 10% (10 человек)

«Никогда»: ~5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.

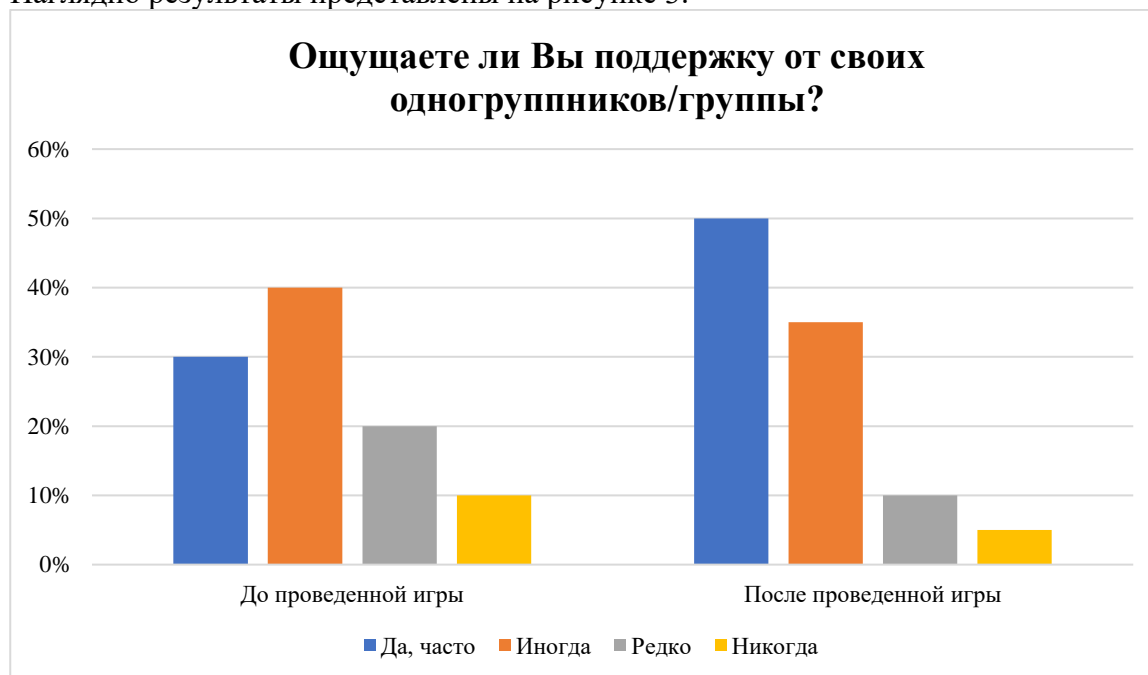


Рисунок 3 – ответы на вопрос «Ощущаете ли Вы поддержку от своих одноклассников/группы?» до и после проведенной игры

Вывод по Блоку 1: После игры наблюдается значительный рост уверенности в принадлежности к группе и ощущении поддержки, что указывает на улучшение социального комфорта участников.

Блок 2. Уверенность в выражении мыслей и эмоций

Вопрос 4: Легко ли Вам высказывать своё мнение в присутствии других людей?

До игры:

- «Да, всегда» - 20% (20 человек)
- «Чаше всего да» - 40% (39 человек)
- «Чаше всего нет» - 25% (24 человека)
- «Нет, никогда» - 15% (15 человек)

После игры:

- «Да, всегда» - 35% (34 человека)
- «Чаше всего да» - 45% (44 человека)
- «Чаше всего нет» - 15% (15 человек)
- «Нет, никогда» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 4.

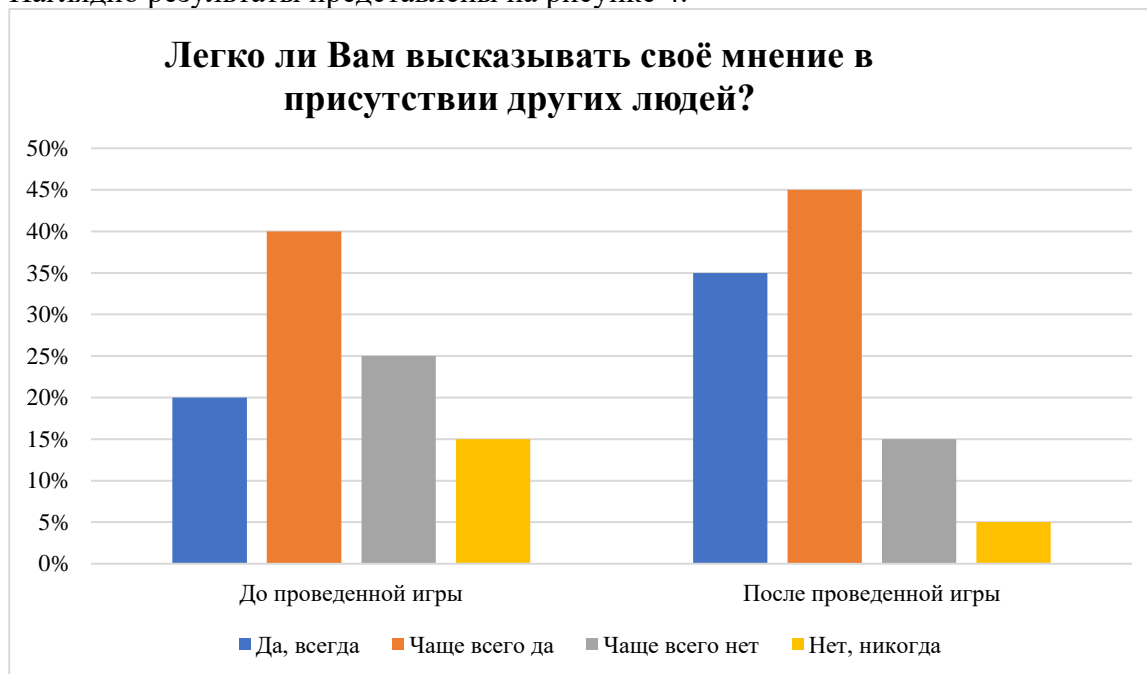


Рисунок 4 – ответы на вопрос «Легко ли Вам высказывать своё мнение в присутствии других людей?» до и после проведенной игры

Вопрос 5: Как часто Вы делитесь своими эмоциями с окружающими?

До игры:

- «Часто» - 25% (24 человека)
- «Иногда» - 40% (39 человек)
- «Редко» - 25% (24 человека)
- «Никогда» - 10% (10 человек)

После игры:

- «Часто» - 40% (39 человек)
- «Иногда» - 40% (39 человек)
- «Редко» - 15% (15 человек)
- «Никогда» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – ответы на вопрос «Как часто Вы делитесь своими эмоциями с окружающими?» до и после проведенной игры

Вопрос 6: Чувствуете ли Вы себя уверенно, рассказывая о своих чувствах?

До игры:

- «Да» - 30% (29 человек)
- «Скорее да, чем нет» - 35% (34 человека)
- «Скорее нет, чем да» - 20% (20 человек)
- «Нет» - 15% (15 человек)

После игры:

- «Да» - 45% (44 человека)
- «Скорее да, чем нет» - 35% (34 человека)
- «Скорее нет, чем да» - 15% (15 человек)
- «Нет» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 6.

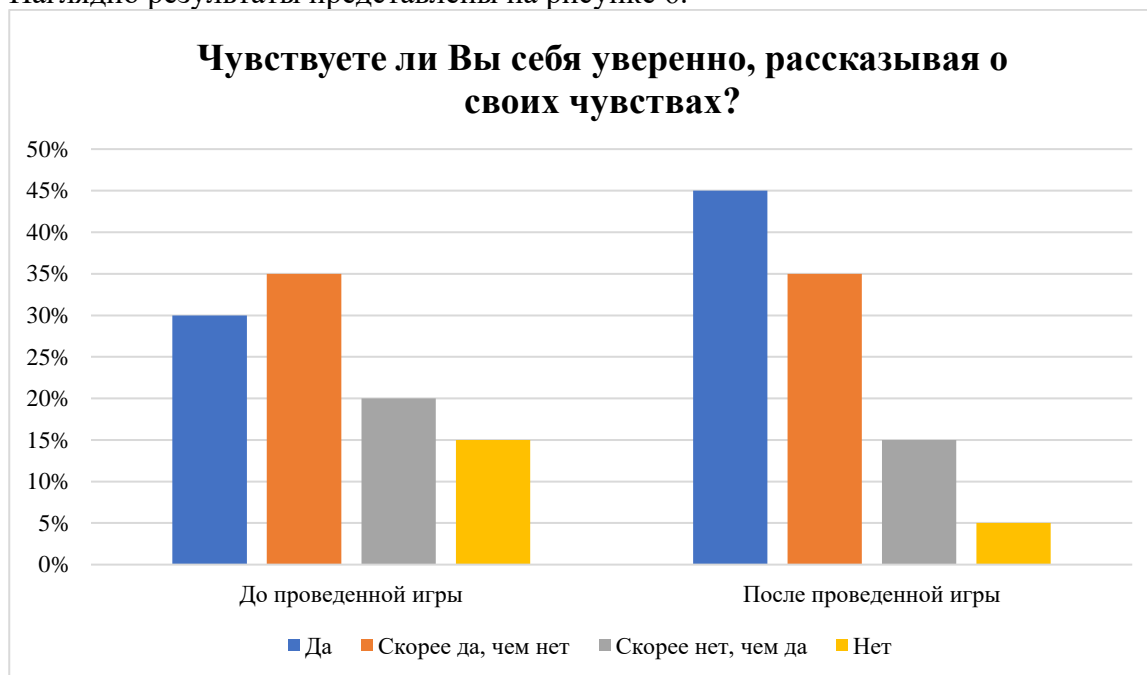


Рисунок 6 – ответы на вопрос «Чувствуете ли Вы себя уверенно, рассказывая о своих чувствах?» до и после проведенной игры

Вывод по Блоку 2: Улучшение показателей по всем пунктам свидетельствует о росте уверенности подростков в выражении своих мыслей и эмоций после проведения игры.

Блок 3. Навыки командной работы

Вопрос 7: Насколько Вам легко работать в группе?

До игры:

- «Очень легко» - 20% (20 человек)
- «Скорее легко» - 35% (34 человека)
- «Скорее трудно» - 25% (24 человека)
- «Очень трудно» - 20% (20 человек)

После игры:

- «Очень легко» - 35% (34 человека)
- «Скорее легко» - 45% (44 человека)
- «Скорее трудно» - 15% (15 человек)
- «Очень трудно» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 7.

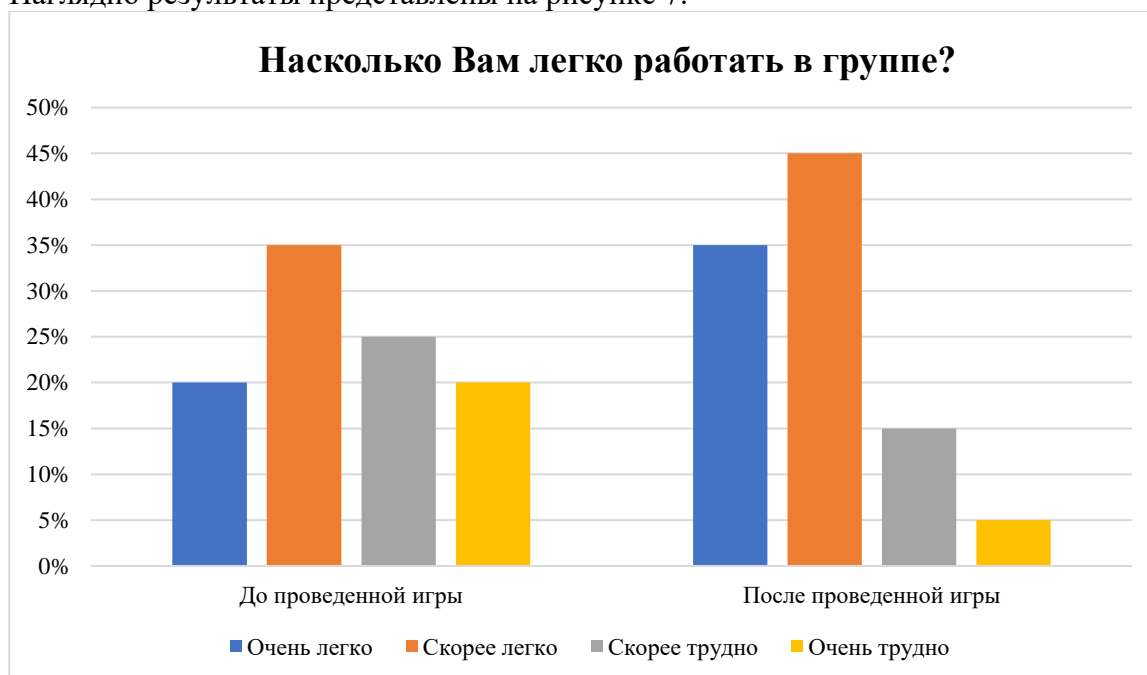


Рисунок 7 – ответы на вопрос «Насколько Вам легко работать в группе?» до и после проведенной игры

Вопрос 8: Считаете ли Вы, что можете учитывать мнение других участников группы?

До игры:

- «Да, всегда» - 25% (24 человека)
- «Часто» - 40% (39 человек)
- «Иногда» - 20% (20 человек)
- «Редко» - 15% (15 человек)

После игры:

- «Да, всегда» - 40% (39 человек)
- «Часто» - 45% (44 человека)
- «Иногда» - 10% (10 человек)
- «Редко» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – ответы на вопрос «Считаете ли Вы, что можете учитывать мнение других участников группы?» до и после проведенной игры

Вопрос 9: Охотно ли Вы принимаете участие в коллективной деятельности?

До игры:

«Да, всегда» - 20% (20 человек)

«Иногда» - 45% (44 человека)

«Редко» - 25% (24 человека)

«Никогда» - 10% (10 человек)

После игры:

«Да, всегда» - 40% (39 человек)

«Иногда» - 45% (44 человека)

«Редко» - 10% (10 человек)

«Никогда» - 5% (5 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 9.



Рисунок 9 – ответы на вопрос «Охотно ли Вы принимаете участие в коллективной деятельности?» до и после проведенной игры

Вывод по Блоку 3: Положительные изменения в навыках командной работы подтверждаются ростом уверенности в совместном взаимодействии и учёте мнения других участников.

Блок 4. Отношение к изменениям (анкетирование после игры)

Вопрос 10: Какие изменения Вы заметили в себе после игры? (могут быть выбраны несколько вариантов)

«Мне стало проще общаться с другими» - 68% (67 человек)

«Я лучше понимаю свои эмоции» - 63% (62 человека)

«Я научился/научилась работать в команде» - 60% (59 человек)

Наглядно результаты представлены на рисунке 10.

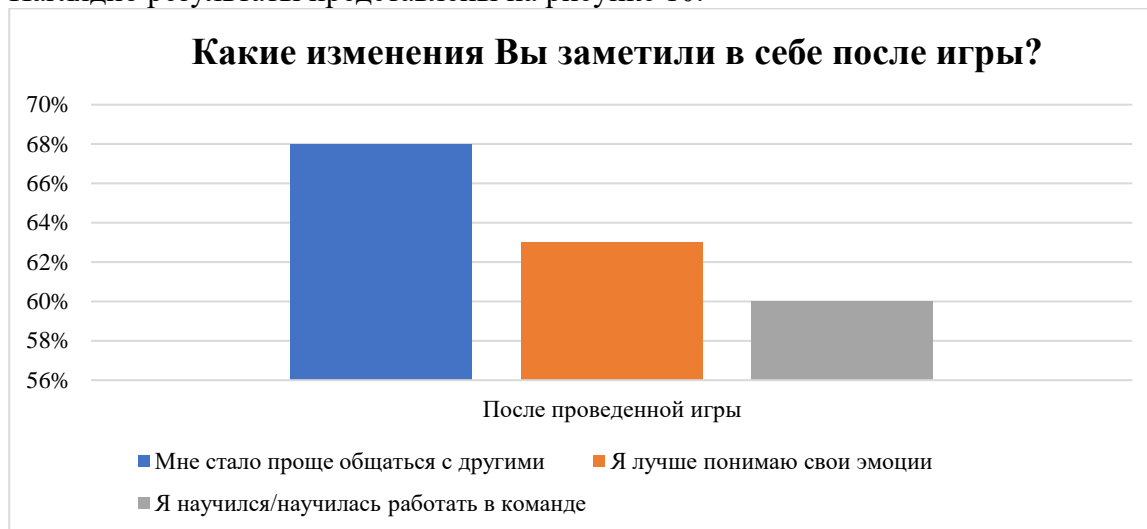


Рисунок 10 – ответы на вопрос «Какие изменения Вы заметили в себе после игры?» после проведенной игры

Вопрос 11: Хотели бы Вы участвовать в подобных играх в будущем?

«Да» - 50% (49 человек)

«Скорее да» - 40% (39 человек)

«Скорее нет» - 8% (8 человек)

«Нет» - 2% (2 человека)

Наглядно результаты представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – ответы на вопрос «Хотели бы Вы участвовать в подобных играх в будущем?» после проведенной игры

Вывод по Блоку 4: Большинство участников отметили положительные изменения в межличностном общении, эмоциональной осознанности и командной работе. Почти все респонденты выразили желание участвовать в подобных мероприятиях в будущем.

Выводы:

Блок 1. Ощущение принадлежности и поддержки: после игры участники стали чувствовать себя более интегрированными в коллектив, а уровень поддержки со стороны сверстников значительно возрос.

Блок 2. Эмоциональное самовыражение: улучшилась готовность делиться своими мыслями и эмоциями, что является важным фактором для подростков с трудностями в эмоциональной регуляции.

Блок 3. Командная работа: игровая деятельность способствовала развитию навыков работы в группе, что подтверждается увеличением доли положительных ответов по соответствующим пунктам анкеты.

Блок 4. Общее отношение к мероприятию: подростки отметили ряд личностных изменений, связанных с улучшением коммуникации, самопознания и умением работать в команде, а также выразили желание участвовать в подобных играх в дальнейшем.

Данные результаты демонстрируют, что настольная игра «Свой среди своих» способствовала позитивным изменениям в социальном и эмоциональном поведении участников, что особенно важно для подростков, испытывающих затруднения в этих сферах.

Методические рекомендации для проведения психологической настольной игры «Свой среди своих»

*Оберган Анастасия Александровна,
педагог-психолог*

«Свой среди своих» — это настольная психологическая игра, созданная для того, чтобы участники лучше узнали друг друга, раскрыли свои внутренние качества и улучшили коммуникацию в группе.

Вот несколько ключевых моментов об этой игре:

- **Автор данной настольной игры:** Башаркевич Елена Витальевна

- **Цель игры:**

- Игра направлена не столько на победу в традиционном смысле, сколько на создание атмосферы доверия и открытости, где участники могут делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями. Это помогает каждому лучше понять себя и окружающих.

- **Психологический аспект:**

- В процессе игры игрокам предлагаются различные задания, вопросы и ситуации, требующие самоанализа, эмпатии и активного слушания. Такие элементы способствуют выявлению скрытых черт характера, обсуждению личных качеств и даже помогают разрешать внутренние противоречия.

- **Формат игры:**

- «Свой среди своих» может включать как индивидуальные, так и командные раунды. Задания могут варьироваться от вопросов, направленных на раскрытие личного опыта, до ситуационных задач, где игрокам необходимо принимать решения, руководствуясь интуицией и взаимопониманием.

- **Польза от игры:**

- Игра способствует развитию навыков активного слушания, эмпатии и самоанализа. Участники учатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать важные темы и, в конечном счете, укрепляют коллективный дух.

Таким образом, «Свой среди своих» — это не просто развлечение, а инструмент для глубокого психологического самоисследования и улучшения взаимодействия в группе. Если вы ищете способ создать атмосферу открытости и доверия, эта игра может стать отличным выбором для вечера с друзьями или для профессионального тренинга.

Ход настольной игры «Свой среди своих»

Игра ориентирована на развитие межличностных навыков, создание безопасной среды для самовыражения и укрепление командного духа. Игра рассчитана на 4–8 участников в возрасте 12–18 лет.

Подготовка к игре:

1. Разложите игровое поле и материалы:

- Игровое поле с секторами (например: «Задания», «Обсуждения», «Сюрпризы», «Испытания»).
- Карточки с заданиями, вопросами и ситуациями.
- Фишки для каждого участника.
- Таймер, блокнот для записей (по желанию).

2. Распределение ролей:

Участники выбирают фишки, которые будут представлять их на игровом поле. Ведущий (педагог-психолог) объясняет правила и отвечает на вопросы.

3. Цель игры:

Каждый участник продвигается по полю, выполняя задания, делясь своим опытом, и взаимодействуя с другими. Побеждает не один игрок, а вся группа, если все участники выполняют задания и активно участвуют.

Этапы игры:

1. Начало игры (10 минут)

Ведущий предлагает участникам представить себя, используя карточки-заготовки, например:

«Какой герой фильма или книги тебе ближе всего и почему?»

Это помогает создать позитивную атмосферу и познакомить игроков.

2. Основная часть игры (40–50 минут)

Участники по очереди бросают кубик и двигают свою фишку по игровому полю. В зависимости от того, на какой сектор попадает игрок, он выполняет задание.

Игровые секторы:

А. «Задания» (личный рост):

Участнику выпадает карточка с заданием, например:

«Расскажи о своей мечте, которую пока никому не озвучивал»

«Назови три своих сильных качества и одно, которое хочешь развить»

«Вспомни, когда ты почувствовал поддержку от друга. Поделись этой историей»

Цель: развитие самовыражения и укрепление самооценки.

Б. «Обсуждения» (групповая работа):

Участники всей группы выполняют коллективное задание. Примеры:

«Составьте совместный план идеального мероприятия для друзей»

«Обсудите, что значит быть настоящим другом»

«Назовите качества, которые помогут вам лучше работать в команде»

Цель: укрепление групповой динамики и навыков командной работы.

В. «Сюрпризы» (эмоциональный интеллект):

Игрок тянет карточку с нестандартной ситуацией и разыгрывает её вместе с другими участниками. Примеры:

«Ты узнал, что твой друг в плохом настроении. Как ты поступишь?»

«Кто-то в группе не согласен с тобой. Найдите компромисс»

Цель: развитие эмпатии, навыков решения конфликтов и эмоциональной саморегуляции.

Г. «Испытания» (творчество и вызовы):

Участнику нужно выполнить необычное действие, например:

«Изобрази эмоцию радости без слов, чтобы другие угадали»

«Нарисуй картину, которая отражает твой день, за 1 минуту»

«Придумай и расскажи мини-историю с участниками игры»

Цель: развитие креативности и снижение социальной тревожности.

3. Завершение игры (10 минут)

После прохождения поля ведущий проводит рефлексию:

«Что нового вы узнали о себе?»

«Какие задания вам понравились больше всего и почему?»

«Как вы можете использовать этот опыт в жизни?»

Все участники делятся впечатлениями, а ведущий подводит итог, акцентируя внимание на успехах группы.

Правила:

- Игра ведётся в атмосфере поддержки и уважения. Высказывания участников не критикуются.
- Пропустить задание можно только один раз за игру.
- Все должны участвовать в общих заданиях (например, в «Обсуждениях»).

Ожидаемые результаты:

- Подростки начинают лучше понимать свои сильные стороны и учатся выражать свои мысли и чувства;
- Развиваются навыки сотрудничества, эмпатии и конструктивного взаимодействия;
- Укрепляется чувство принадлежности к группе, что снижает социальную тревожность и изоляцию;
- Игра заканчивается общей победой, где каждый участник чувствует, что внёс свой вклад в успех команды.