

## «ПОМОГИ МНЕ»

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Комплектность:

- Карточки с проблемными ситуациями – 32 шт + рубашки, размер 8 x 12,5 см;
- Карточки с видами поддержки – 3 шт + рубашки, размер 7,5 x 18 см.

Количество игроков – от 3-х.

#### **Игра с 4-мя игроками.**

Карточки с ситуациями и вариантами поддержки положить в центре игрового стола «рубашкой» вверх.

1 игрок будет озвучивать ситуации, 3 игрока – оказывать ту или иную поддержку.

Первый игрок тянет из колоды карточку с ситуацией и озвучивает ее.

3 игрока не глядя берут по 1 карточке с видами поддержки (кому – какая попадет) и предлагают первому игроку свой вариант поддержки в соответствии с той карточкой, которая ему досталась.

Игрок, который озвучивал ситуацию, выбирает тот вид поддержки, который ему больше понравился.

Игрок, чья поддержка оказалась лучшей, получает 1 бал (баллы нужно фиксировать на бумаге).

После этого игроки меняются местами (перемещаются на 1 место по часовой стрелке), таким образом, роли у всех меняются.

Продолжать можно заранее оговоренное количество «раундов» или пока не закончатся карточки с ситуациями.

#### **Игра с 8-ю игроками или любым другим количеством, кратным 4-ём.**

Тот же алгоритм игры, просто участвуют по очереди несколько игровых команд, уступая место за игровым столом следующей команде после каждого раунда. Подсчет очков ведется индивидуально, как и в первом варианте игры.

Не забывать меняться ролями, когда та или иная команда садится за игровой стол во второй (третий...) раз.

Если есть лишние игроки, они могут с кем-то объединиться, действуя как единое целое (например, вместе предлагать вариант решения проблемы, предварительно его обсудив между собой). В случае выбора их варианта решения проблемы, как лучшего, игрок получают так же 1 балл.

### **Игра с 5,6,7 игроками.**

Тот же алгоритм игры, что и с 4-мя игроками. «Лишние» игроки сидят на «скамейке запасных», заменяя кого-то после каждого раунда.

### **Игра с 3-мя игроками.**

В этом случае карточки с ситуациями вытягивает ведущий (педагог-психолог, классный руководитель).

После нескольких кругов проводится анализ, какие формы поддержки удаются каждому игроку, и какие формы лучше принимаются.

*На основании этих результатов можно провести тренировку других форм поддержки, а также научиться просить поддержку, желаемым для себя способом.*

Игра помогает поработать с установкой «другие такие же, как я и им нужно то же, что и мне». Помогает лучше понять себя, продуктивнее общаться с другими людьми. Развивает эмоциональный и социальный интеллекты.

### **Игра помогает:**

- определить ведущую форму оказания поддержки;
- определить наиболее принимаемую форму поддержки;
- потренироваться в других формах оказания поддержки;
- потренироваться получать поддержку в разных формах;
- улучшить качество общения;
- повысить уровень социального и эмоционального интеллекта.

Педагог-психолог Шуралева Ю.Ю. <https://vk.com/club194614202>

Художник Chris Leidon 🎨 <https://vk.com/forgottenartist>