

Психологический квест - игра «Я познаю себя!» для детей 8-11 классов.

Психологический квест - игра направлен на самопознание себя, для раскрытия своих внутренних ресурсов, умение выстраивать контакты с другими подростками во время проживания в летнем лагере.

Квест - игра располагает детей на снятие эмоционального напряжения, стресса, негативных эмоций. Позволит детям пополнить свои внутренние ресурсы положительными и бодрящими эмоциями, а также подчеркнуть свои положительные качества личности в новой жизненной обстановке.

Выполнение квест - заданий стимулирует обучающихся на переориентацию своих интересов, идей и желаний.

Цель: Познание своего внутреннего мира и снятие эмоционального напряжения через психологический квест – игру «Я познаю себя!».

Задачи:

1. Стимулировать жизнеутверждающие принципы здорового эмоционального состояния;
2. Повышать самооценку и формировать уверенное самопознание и познание своего Я;
3. Познакомить обучающихся с приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, коррекция собственного эмоционального поведения.

Оборудование:

Маршрутные листы; (Приложение №1)

Цветные бейджики (по количеству участников квест -игры);

Пластиковые стаканчики (по количеству участников квеста);

Газета;

Цветные стикеры в виде зеленых листочков и цветов (по количеству участников квеста 75x75мм);

Фломастеры или маркеры(2 набора);

Ватман А3 с изображением ствола дерева (по количеству команд);

Разметка контрольных станций (КС).

Структура квеста:

Здравствуйте, дорогие учащиеся!

Мы рады приветствовать Вас и приглашаем погрузиться в игру - психологический квест. Он поможет Вам справиться с той или иной жизненной ситуацией, научит приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, а также повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего Я. Каждая команда при регистрации получили цветные бейджики, для формирования команд по цвету.

Как и в любой игре у нас есть правила. У каждой команды имеется маршрутный лист, в нём обозначены контрольные станции, которые вы должны пройти. Обязательным условием прохождения станций – является прохождение всех станций по порядку обозначенных в индивидуальных маршрутных листах. По итогам прохождения станций Вам необходимо заполнить графу «Выводы».

Приглашаем вас построится в большой круг для бодрого и веселого настроения ипоиграем в игру «Мы сейчас пойдём!»

Спасибо за игру!

КС «Кактус»

Упражнение «Стакан»

Цель: Эмоциональное осознание своего поведения.

- Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что вы бы сделали в состоянии агрессии.

-Теперь верните стакан к первоначальному виду.

-Получается? Нет.

Обсуждение:

-Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение:

-Все это вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище – душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Никак.

-Как можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции?

-Поговорить, высказаться людям, которые вас поймут и посочувствуют

-Можно поколотить подушку

-Выжать мокрое полотенце (это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах)

- Можно потанцевать под музыку

-Громко спеть свою любимую песню

-Погулять на природе.

Упражнение «Газета»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

-Я вам предлагаю еще один способ снять напряжение – это комкание газеты...нужно скомкать как можно меньший комок и кинуть в коробку...

-Хорошо, а теперь возьмем еще по газете и порвем на мелкие кусочки...

-Молодцы, поделитесь своими впечатлениями...

- Каким стало ваше настроение? Стало ли вам легче?

Спасибо за работу и внимание...

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

КС «Великие имена»

Упражнение «Я и мое сильное и великое имя»

Цель: повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего Я.

С самого рождения и до ухода в иные миры у каждого из нас есть неизменный – как у Земли Луна – спутник: наше имя. И, подобно лунному свету, оно окутывает каждого тайной. Загадочна, необъяснима власть имени. В любви мы повторяем любимое имя и взываем к любимому через его имя. И молятся, и проклинают через произнесение имени. И нет границ жизни имени, нет меры для его могущества. Силы, заложенные в имени человека, помогают преодолевать трудности и распознавать истоки радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в тоже время может быть и источником опасности, ибо в каждом звуке имени сокрыты также силы, которые при невнимательном отношении могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание позволяет приобрести особенную

силу.

Одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука – «Д» - и понял, что его ведут по жизни Доброта, Дерзание и Долг. Вот что у него получилось:

Я – Джумбер, носитель гордого и светлого имени. Его дали мне при рождении, наградив меня Добротой, Жизненной силой, Умом, Мужеством, Богатством Естественностью, единством с природой, Радостью. Мое имя ведет меня по жизненному пути, позволяет Достоинно принимать Жизненные уроки, Учить быть спокойным и Мудрым перед болезнями и войнами, Беречь свои силы для новых дел и начинаний, Ежедневно приумножать духовные богатства, Рисковать обдуманно и безмятежно! Воистину, я – обладатель величественного имени!

Давайте попробуем открыть значение каждого звука нашего имени.

Поразмышляем над скрытым смыслом наших величественных имен. Для начала откроем тайну первого звука нашего имени. Например, Михаил, и мне приходит на помощь Мудрость и Мужество. Игорь – Искренность и Ироничность.

Имя – это не простое сочетание букв. В нем каждый звук находится на своем особенном месте и образует нечто целое, неповторимое и ценное.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Ребятам предлагают написать на стикере, жизнеутверждающие фразы, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

КС «Клуб Весёлых и Находчивых»

Игра «Парашют»

Цель: развитие креативного мышления, действия в нестандартной ситуации.

Для выполнения этого упражнения нужен «парашют». Задание – раскачивать вместе парашют, в это время в центр парашюта помещается мячик. Первая задача игроков раскачивать парашют так, чтобы мяч двигался по кругу, вторая с одной половины на другую.

Игра «Узел»

Цель: развитие креативного мышления, действия в нестандартной ситуации.

Каждый из группы держится за верёвку. Задача – завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки. Если кто-то отпустит руки, игра начинается сначала.

КС «Ералаш»

Игра «Гусеница»

Цель: формирование межличностного доверия и группового сотрудничества.

Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост».

Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения.

Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

Игра «Найди друга»

Цель: развитие умения работать командой и принимать нестандартные решения.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга.

По сигналу ведущего каждый участник должен найти себе «друга по рукопожатию».

Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «друга по рукопожатию» (важно, чтобы «друзья» были разные). Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

КС «Сто к одному»

Упражнение «Слушай и запоминай»

Цель: тренировка решительности, умения брать на себя ответственность.

Участникам предлагается посчитать вслух до десяти. Условие произносить цифру может только один человек. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

Обсуждение:

- Чем руководствовались участники, которые решались назвать следующее число?

- В связи с чем некоторые участники были готовы взять на себя ответственность и активно действовать, а другие приняли пассивную позицию?

Вывод:

Когда в жизни возникают ситуации, подобные этому упражнению, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям ведёт к риску проигрыша, а когда ответственность не берёт никто, проигрыш обеспечен. Это примерно, как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достаётся соперникам.

Игра «Машина-водитель»

Цель: развитие чувства ответственности доверия к партнёру.

Участники делятся на пары, один машина, другой водитель. Задача перемещаться с места на место. «Машина» закрывает глаза, «водитель» управляет.

Дорогие и креативные участники поздравляем вас с успешным прохождением психологической квест – игры «Я познаю себя!».

Приложение №1





