

Интерактивная игра «Тайна цветка» (офлайн)

Автор - Танчинец Инна Александровна, педагог - психолог

Цель: повышение самооценки и регуляция эмоционального фона учащегося.

Задачи:

- способствовать самораскрытию и самовыражению участников;
- формирование более адекватного представления о себе;
- отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;
- закрепить представления участников о своей уникальности.

Возраст участников: от 12 до 16 лет.

Количество участников: 5 человек

Место проведения: сенсорная комната.

Интерактивная игра «Тайна цветка» (офлайн) предназначена для использования в тренингах личностного роста.

I + II + III этапы игры – метод символического самовыражения реализуется в психологическом пространстве.

IV-V этапы – метод групповой рефлексии реализуется в пространстве дискуссии.

Описание методики.

I этап. Подготовка.

Описание этапа. Участники размещаются удобно в креслах подушках или сидят на стульях в кругу.

Время 2 минуты.

Ведущий. Так уж мы устроены, что всякий раз, когда смотрим вовне, мы оцениваем. Эти оценки говорят нам о людях и вещах вокруг нас. Даже когда мы знакомы с каким-то человеком поверхностно, у нас спонтанно возникают как положительные, так и отрицательные реакции на него. Как правило, нам нравится в других людях те качества, которые мы ценим и хотели бы развить в себе, и нам трудно переносить то, что критикуем, что осуждаем в самих себе, в чем не желаем себе признаваться.

Вспомните свои ощущения, когда впервые услышали свой голос на магнитной ленте или увидели себя на видео. «Мой голос звучит не так!»,

«Я не веду себя так!». Тем не менее, все ваши друзья говорили: «Нет, твой голос именно так и звучит. Нет, ты ведешь себя именно так».

Для того чтобы лучше увидеть свое «Я» и соотнести его с представлениями окружающих о вас, предлагаю следующее упражнение.

II этап. «Цветок моей души - гармонии».

Описание этапа. Ведущий сообщает участникам, что сейчас им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуться спиной к центру круга. Ведущий говорит участникам о том, что при желании, можно закрыть глаза.

Время 5 минут.

Ведущий. Прошу вас представить себе летний день в саду или на лесной поляне. Окунитесь в этот удивительный летний день. Почувствуйте ласковое прикосновение солнечных лучей, прохладу под кронами деревьев, послушайте пение птиц... Оглянитесь вокруг себя, какое множество цветов! Какие краски! Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуйте увидеть цветок, который вы ассоциируете с собой, со своим внутренним «Я». Рассмотрите его, уловите его аромат, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить каждый изгиб его стебля, как

играет цвет его лепестков под лучами солнца. Попробуйте запомнить свои чувства. А теперь сделайте глубокий вдох и можете открыть глаза те, кто закрывал их во время упражнения.

III этап. Создание рисунка «Цветок моей души - гармонии».

Описание этапа. Во время рисования можно включить музыку. За несколько минут до конца отведенного времени ведущий просит участников завершить свои работы. Если позволяет время желательно дать каждому закончить рисунок. Участники, закончившие раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы остальных участников. По окончании рисования ведущий задает участникам несколько вопросов.

Время 20 минут.

Ведущий. На столах лежат интерактивные панели для рисования «Волшебный свет» и маркеры. Не разговаривая и не мешая, друг другу, подойдите к столам. С помощью маркеров отобразите свой образ-цветок на рисунке. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

Ведущий. Удалось ли вам найти свой цветок? Какие чувства вы испытывали при этом?

Соответствует ли выбранный образ вашему представлению о себе?

IV этап. Тайна цветка.

Описание этапа. Ведущий обращает внимание участников на рисунки. Мнения участников могут не совпадать необходимо дать возможность высказать свои предположения каждому. Ведущий следит за тем, чтобы была «раскрыта тайна всех цветов». Каждому участнику уделяется внимание, при этом все выслушивают положительные суждения о себе.

Время 15 минут.

Ведущий. Мы подходим с вами к главному этапу нашей встречи. Нам необходимо раскрыть тайну цветка. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать тот рисунок, на котором образ-цветок вам знаком и вы можете определить, кому он принадлежит. Необходимо перечислить качества «художника» в соответствии с его образом-цветком.

Ведущий может начать первым: «По моему мнению, человек, который изобразил свой образ в виде колокольчика, жизнерадостный, отзывчивый, но легко ранимый человек. Я могу предположить, что это Аня».

Ведущий. Мы с вами попытались определить предположительный образ каждого из вас. Сейчас я попрошу встать тех, чье представление о себе совпало с мнением окружающих. Раскройте нам тайну цветка. Вполне возможно, что останутся не раскрытыми тайны некоторых образов-цветов. Необходимо дать им возможность раскрыть тайну своего цветка, по желанию прокомментировать свой образ.

V этап. Подведение итогов.

Описание этапа. Ведущий может закончить игру на позитивной ноте. «Порой наши представления о себе не совпадают с мнением окружающих. Нам это не нравится, потому что нам трудно принять это. Принятие это такая важная штука, которую называют «первым законом личностного роста». Принятие – это когда вы просто воспринимаете себя таким, каким есть, и говорите: «Я – это Я».

Время 8 минут.

Ведущий. Мы завершаем нашу интерактивную игру. Прошу вас еще раз взглянуть на рисунки. Что вы чувствуете сейчас?

Изменилось ли ваше представление о ком-либо из участников?

Что дала вам сегодняшняя встреча?