**Методическая разработка психологических игр, направленных на развитие эмоциональной и коммуникативной сферы личности обучающихся**

Данная методическая разработка представляет собой план-конспект психологических игр для студентов. Игры направлены на развитие эмоциональной и коммуникативной сферы личности обучающихся. Игры предполагают, как индивидуальную, так и групповую формы работы. Предлагаемые в играх упражнения содержат возможность для проявления личной инициативы и личного творчества. Также в играх заложен потенциал для развития межличностных отношений обучающихся, приобретения ими коммуникативного опыта и проработки отдельно взятых эмоциональных проблем.

**Упражнение «Досчитать до 33»**

Это самое известное и популярное упражнение для выработки командного духа и слаженности

**Время проведения**: 15 мин.

**Цель**: выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

**Материалы**: не требуются.

Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

В данном упражнении обращается внимание на результаты работы группы - почему не смогли досчитать с первого раза? Участники отвечают - невнимательность, не слышали друг друга, нет взаимопомощи (ведь это не запрещено), не помнят таблицу умножения и т.п. Именно эти причины мешают нам в обычной работе. Именно с ними и будем работать.

Упражнение хорошо использовать в разминке.

**Игра «Дистанция»**

**Цель**: игра, направленная на развитие навыков эффективного общения и взаимодействия.

Это упражнение относится к разряду жестких, при этом степень жесткости может варьироваться в зависимости от целей ведущего и психологической готовности участников. Регулирование эмоционального напряжения может осуществляться за счет изменения инструкции, внимательного отслеживания поведенческих реакций участников, тактичного обсуждения результатов. К данной процедуре группа должна быть подготовлена, особенно в том случае, если она сформирована из незнакомых людей. Если же в игре участвуют ребята из одного класса, то ее применение возможно уже на первых занятиях.

Ведущий. Если люди более или менее длительное время общаются и взаимодействуют друг с другом, то между ними складываются определенные отношения. Эти отношения могут обладать разной степенью близости. Иначе говоря, каждый человек знает, с кем он тесно общается, с кем его отношения можно назвать близкими. С кем-то отношения пока не очень близкие, ну, может быть, просто потому, что еще не было повода и возможности пообщаться.

Вы уже неплохо знаете друг друга. При этом каждый из вас, наверное, осознает, каковы особенности его взаимоотношений с другими участниками нашей группы. Сейчас у вас есть прекрасный шанс проверить, правильное ли у вас сложилось представление о ваших отношениях с участниками группы. Кто готов рискнуть первым и стать добровольцем?

Выявление «рисковых» участников перед предстоящей процедурой является вполне оправданным. Во-первых, такое выявление само по себе можно рассматривать как социометрический прием, а во-вторых, оно позволяет обнаружить и тех, кто способен безболезненно перенести «жесткость» процедуры. Когда желающие объявятся, ведущий объясняет, в чем состоит упражнение.

Ведущий. Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость – дальность отношений друг с другом через дистанцию в буквальном смысле слова – через расстояние в пространстве.

Наш доброволец должен стать лицом к стене. Все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет отражать близость ваших с ним отношений. При этом учитывайте и взаимное расположение. Задание необходимо выполнять молча, чтобы стоящий у стены не определил ваше местоположение по голосу. Участники занимают места за спиной основного игрока. Ведущему не следует торопить ребят, чтобы у них была возможность подумать и выбрать себе место. Запомните, пожалуйста, свои места и разойдитесь... А теперь ты (ведущий обращается к добровольцу) можешь повернуться. Расставь ребят так, как, по твоему мнению, они должны были бы расположиться. Основной игрок расставляет участников, после чего снова становится у стены. Посмотри внимательно еще раз, как ты расставил участников. Не хочется ли тебе что-нибудь изменить в этой картинке?

Если основной игрок сочтет свою расстановку окончательной, он отворачивается к стене, а остальные игроки становятся на те места, которые они занимали вначале. После этого ведущий просит основного игрока повернуться.

Ведущий. Посмотри, пожалуйста, что изменилось? Есть ли разница между тем, как расставил ты, и тем, какие места заняли сами ребята? В чем ты видишь разницу?

После кратких комментариев основного игрока ведущий предлагает занять его место кому-либо еще из участников группы. Хорошо, если на «горячем месте» у стены побывают все участники.

Оптимальной для проведения такого упражнения является группа в восемь человек. Остальные в этот раз могут быть только наблюдателями. На следующем занятии можно повторить упражнение с новым составом.

Далее ведущий начинает обсуждение. Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Старались ли вы угадать, как могли стать участники группы, или просто переводили свое видение ваших отношений на язык пространственных характеристик? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

**Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»**

**Цель**: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Преподаватель предлагает каждому студенту описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.
2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).
3. Преподаватель зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.
4. Преподаватель предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.
5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.
6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, преподаватель предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**Игра «Чепуха»**

Участник получает лист бумаги и пишет на нём ответ на вопрос ведущего, после загибает его, так чтобы написанное не было видно, и передаёт соседу справа. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передаёт дальше и т. д. Когда вопросы закончились, последний участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные ответы.

Что можно спросить? Как и в любом рассказе:

* Кто?
* Где?
* С кем?
* Чем занимались?
* Как это происходило?
* Что запомнилось?
* И что в итоге получилось?

Возможны и другие варианты вопросов. Плюс можно пустить несколько листов по кругу и зачитать разные историй.

**Игра «Рекламный ролик»**

Всем известно, что такое реклама и какими разными могут быть способы презентации товаров.
Студенты должны создать собственные рекламные ролики. Задача каждого — представить товар публично так, чтобы подчеркнуть лучшие его стороны, заинтересовать им, всё как в рекламной сфере.

Нюанс — объекты рекламы — конкретные люди, собравшиеся поиграть сегодня. Каждый тянет карточку, на которой написано имя одного из присутствующих. Может оказаться, что игроку достанется собственное, не страшно, будет рекламировать самого себя.

Условия для рекламы:

1. Участник не должен называть имя человека, которого рекламирует;
2. Нужно представить человека в виде какого-либо товара или услуги;
3. Длительность презентации до минуты.

Кем бы мог оказаться человек с карты? Холодильником? Загородным домом? Что за холодильник? Каков загородный дом? На какую категорию населения рассчитана реклама?
В ролике отражаются самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. При необходимости можно использовать в качестве антуража любые предметы и просить других игроков помочь в сценках.

После каждого ролика каждый игрок угадывает, кто был представлен в рекламе, записав свою мысль на листок бумаги. Когда все участники отрекламировали свою продукцию, зачитываются ответы. Игрок, разрекламировавший свой товар так, чтобы человека за ним отгадало большее число участников, побеждает.

**Игра «Подарок»**

В течение 30 секунд каждый участник должен придумать, какой подарок он презентует своему другу, кто этот друг будет понятно из карточки игры.

При этом важно выполнять 3 условия. Подарок должен:

1. Содержать намек на профессию друга;

2. Быть «с изюминкой», т. е. быть веселым, необычным, креативным;

3. Быть доступным по цене именно Вам.
Заранее пишутся карточки с «типом друга» — девочка или малчик + возраст + профессия.
Каждый становится ведущим (тем, кто будет угадывать) по кругу.
Дается 30 секунд — придумать подарок, записать его на листочке и выложить на стол. После каждый участник по очереди без слов показывает свой вариант, ведущий пытается угадать в течение 30 секунд или минуты, затем поворачивается к следующему игроку. По завершении хода листки с идеями подарков вскрываются.
Участники, чьи подарки отгаданы ведущим, получают по 1 баллу.
За полное соответствие с профессией также добавляется 1 балл, как и за соответствие цены.
Дополнительный балл получает игрок, чей подарок окажется с наибольшей изюминкой.

Игра заканчивается, когда сыграны все карты «тип друга» или, когда кто-то из игроков набирает условную сумму баллов, например, 30.

**Игра «Эстафета чувств»**

Игроки делятся на команды.

Играть можно в двух вариантах:

Первый — игроку, тянущему карту, за 30 секунд нужно пантомимой изобразить эмоцию, чувство, настроение с вытянутой карты, команда отгадывает. Балы начисляются за каждую правильную отгадку.

Второй — все участники, кроме первого, закрывают глаза. Первый вытаскивает карту-чувство и передает его соседу, прикасаясь определенным образом к его руке (гладя, пожимая, щипая зависимости от чувства и его интерпретации). Человек, «получивший» чувство, пытается осмыслить его, а затем передать по-своему сигнал дальше. После этого он может открыть глаза. Когда последний участник получает тактильный сигнал, он открывает глаза и называет чувство, которое получил. Баллы начисляются, если последний человек в цепи правильно отгадал чувство. Участник, получивший карту, может менять людей местами до начала объяснения, также как и сами игроки — пересаживаться с места на место до начала раунда.

В обоих случаях объясняющие меняются каждый раунд.

Примеры карточек-чувств: любовь, дружба, отвращение, пренебрежение, сочувствие, злость, страх, радость, восхищение, уважение, равнодушие, тревога.
Игра идёт до того как закончатся карты-чувства или до победного количества очков, установленных вами.

Все игры развивают творческое мышление, навыки невербальной коммуникации, «эстафета чувств» затрагивает эмоциональный интеллект.

**Список использованной литературы**

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник. — М.: Аспект Пресс. 2022. 363 с.
2. Асильдерова М. М. Социально-психологическое сопровождение адаптационного периода младших школьников. Учебное пособие. — М.: Директмедиа Паблишинг. 2023. 213 с.
3. Ахмедшин Р. Л., Ахмедшина Н. В. Серийные преступники. Психологический профиль. — М.: Юрайт. 2024. 438 с.
4. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом. — М.: Юрайт. 2024. 387 с.
5. Бойков Д. И., Матасов Ю. Т. Психолого-педагогическая диагностика развития детей с овз. — М.: Юрайт. 2024. 212 с.
6. Болотова А. К. Настольная книга практикующего психолога. — М.: Юрайт. 2024. 342 с.
7. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. — М.: Юрайт. 2024. 342 с.
8. Васильева А. В., Караваева Т. А., Карапетян Л. В. Психологическое сопровождение специалистов с расстройством адаптации. — С-Пб.: Питер. 2023. 112 с.
9. Ветренко С. В. Психология младших школьников. — М.: Юрайт. 2024. 117 с.
10. Возрастная и педагогическая психология / под ред. Б. А. Сосновского . — М.: Юрайт. 2024. 360 с.
11. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста. — М.: Юрайт. 2024. 461 с.
12. Гулина М. А., Зинченко Ю. П. Консультативная психология : учебника. — М.: Издательство МГУ. 2023. 383 с.
13. Диянова З. В., Щеголева Т. М. Общая психология. Познавательные процессы. — М.: Юрайт. 2024. 132 с.
14. Ждан А.Н. История психологии от Античности до наших дней. — М.: Академический Проект. 2024. 510 с.

Преподаватель: Илларионова О. Н.