



## Сценарий проведения мастер-класса «Большая психологическая игра: технология создания и проведения (методический аспект)»

**Разработчик:**  
**Пугачева Екатерина Александровна,**  
**методист МБУ ДПО МЦ**

**Цель занятия:** обучить педагогов-психологов технологиям работы с педагогами в рамках гармонизации психологического климата в педагогическом коллективе детского сада / школы.

### **В программе:**

#### **1. Организационный аспект**

- вступительное слово ведущего

#### **2. Теоретические аспекты**

- сущность, задачи и возможности «большой» психологической игры (БПИ)
- типология БПИ
- техника создания «большой» игры (принципы построения, рекомендации, примеры)

#### **3. Практические аспекты**

- приобретение опыта участия в «большой» психологической игре (мастер-класс);
- осознание своих особенностей и совершенствование умения выстраивать отношения с другими людьми в процессе участия в БПИ;
- изучение собственного игрового опыта и возможности использования «большой» игры как инструмента самопознания и жизненных экспериментов в собственной профессиональной практике при работе с педагогами.

**Категория участников:** педагоги-психологи детских садов, школ, учреждений дополнительного образования детей.

### **Формы работы:**

- информационные сообщения
- показ видеопрезентации, отражающей ключевые моменты по заданной тематике
- методы игровой терапии и психологического тренинга

### **Необходимые ресурсы:**

1. помещение для групповых форм работы (из расчета на 20-30 человек)
2. проектор
3. ноутбук
4. материалы, необходимые для выполнения практических упражнений
5. методические материалы (брошюры, памятки по количеству участников)
6. анкеты обратной связи (по количеству участников)

### **Планируемый результат:**

- расширение арсенала методов и приемов работы педагога-психолога с педагогами путем теоретического и практического освоения способов создания и проведения «большой» психологической игр.

### **Примерный ход проведения**

#### ***Вводный этап***

Игра существовала задолго до того, как психологи и педагоги решили воспользоваться ее богатейшим потенциалом. Совершенно ясно, что изначально игра несла определенную педагогическую



функцию: научить, передать опыт, сформировать ориентировочную основу будущего практического действия, подготовить.

Однако эта функция оказалась упакованной в удивительную оболочку. Игра – яркий пример того, как людям удается уложить процесс решения серьезных, сложных задач в привлекательную, «воздушную», человеческую форму.

Что же такое игра? Чем она может быть интересна нам, педагогам-психологам? По каким законам должна создаваться? Чем специально созданная игра отличается от естественной, спонтанной? На эти вопросы мы попробуем сегодня найти ответы.

## **Основной этап**

### **1. Сущность, задачи и возможности «большой» психологической игры (БПИ)**

#### **1.1. Сущность БПИ**

Было бы логично начать нашу беседу с вопроса: «Чем отличается «большая» психологическая игра от обычной игры?»

Существует множество подходов к пониманию психологической игры, ее назначения и использования. Игрой называют и психотехнический прием, с помощью которого на 1,5-2 минуты можно настроить детей на работу в группе, структурированное действие по правилам (например, «Колечко»), большое и сложное ролевое действие и многое другое. То есть существует множество видов игр и между ними существуют значительные различия.

Бывает, что педагоги и психологи просто копируют естественные игры, включая их в пространство своей работы. И тогда в качестве игровой разминки на развивающем занятии, а то и в качестве центрального упражнения занятия проводятся стандартные и общеизвестные игры. Но чаще, оттолкнувшись от исторического опыта и воспоминаний собственного детства, они создают **особые** продукты – **игровые методики**.

⇒ **Игровая методика —** такая «игра с двойным дном». На поверхности — всё как в игре:

- сюжет и/или задача
- интрига
- правила и игровые действия
- антураж
- санкции...

Но в самой глубине кроется **развивающая задача**, ради решения которой все и затевается. То, что в «просто» игре делается ради удовольствия, просто так, в **игровой методике служит решению некоторой внешней задачи: формирующей, развивающей, корректирующей, обучающей и др.**

⇒ **«Большая» психологическая игра**

- это целостное, законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени;
- это «маленькая» жизнь, которая проживается каждым участником;
- позволяет участникам получить опыт, ценный для их настоящей жизни.

⇒ **«Большая» психологическая игра (БПИ)** – это игра-история, проживая которую участники приобретают опыт осознания, эмоционально-ценностного осмысления и практического преобразования своей жизни. Полученный опыт может быть перенесен в реальную жизнь в виде метафор, знания, способа действия, модели поведения.

#### **1.2. Общие задачи БПИ:**

- 1) научить быть свободным в игровом пространстве, осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими людьми
- 2) научить анализировать игровой опыт, использовать игру как инструмент самопознания и жизненных экспериментов.



### Частные задачи БПИ (психолого-педагогические):

- 1) инструмент решения ценностных задач (проблемы самоопределения, выбора, поведения в ситуациях ценностной недоопределенности).
- 2) инструмент самопознания и обучения техникам самоконтроля и саморегуляции.
- 3) инструмент решения коммуникативных задач
- 4) инструмент обучения навыкам проектной деятельности
- 5) инструмент для развития рефлексии, логики размышления над проблемой и др.

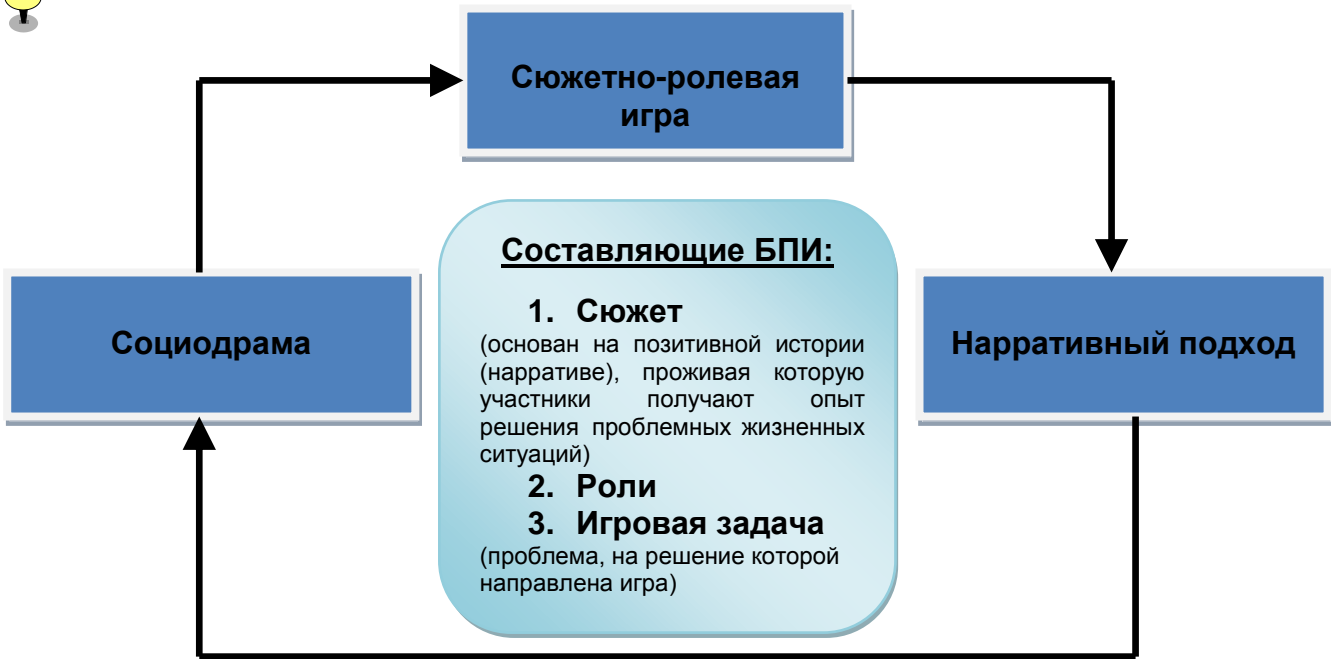
### 1.3. БПИ как деятельность и ее психолого-педагогические возможности

ИГРА -	
1	целостная, самодостаточная деятельность человека – решение проблем мотивации; – усвоение знаний и умений в ситуации деятельности, их востребующей; – развитие навыков целеполагания – развитие инициативы собственного развития
2	построена на основе четких правил и норм – развитие навыков саморегуляции, планирования, самоконтроля и самооценки, усвоение моделей поведения
3	пространство «как бы» – развитие образного мышления, воображения
4	целостное, естественное психофизиологическое состояние человека – возможность поддержания здоровья в процессе обучения – развитие эмоционально-чувственной сферы человека.
5	основана на сюжете, требующих удержания на всем протяжении игры – развитие логического мышления – социального интеллекта – прогностических способностей
6	во многих своих формах — интерактивная и совместная (коллективная) деятельность – развитие коммуникативных навыков – способности к эмпатии, кооперации – толерантности – умения разрешать конфликты путем сотрудничества
7	«экспериментальная площадка» личности (возможность почувствовать свободу от всех ограничений) – позволяет осмыслить и понять себя – увидеть (почувствовать) перспективы изменения – построить новые модели поведения

### 1.4. Методология БПИ

Жанр БПИ восходит к трем основным источникам:

1. Социодрама
2. Сюжетно-ролевая игра
3. Нарративный подход



В БПИ всегда есть **сюжет**, в логику которого участники встраиваются в определенной **роли**, с определенной **игровой задачей**. Сюжет представляет собой позитивную историю, проживая которую участники получают опыт решения проблемных жизненных ситуаций. Очень многое в том, как развернется игра, зависит от самих участников, их личных и коллективных выборов. Это если очень кратко.



## 2. Типология БПИ

Вид БПИ	Особенности игровой деятельности	Развивающие возможности
1. Игровые «оболочки»	Игровой сюжет – обрамление, общий фон, на котором решаются развивающие и коррекционные задачи	Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности: социального воображения, социальной перцепции, готовности к сотрудничеству и т.д. Развитие рефлексии и саморефлексии.
2. «Игры – проживания»	Индивидуальное и групповое освоение игрового пространства, построение его в рамках межличностных отношений, осмысление ценностей личного бытия в создавшейся жизненной ситуации	Развитие мотивационной сферы. Развитие и осмысление личной системы жизненных ценностей и смыслов. Развитие личностной критичности. Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.
3. «Игры – драмы»	Самоопределение каждого участника в игровой ситуации, совершение ценностно-смыслового выбора и проживание его последствий	Развитие мотивационной сферы. Развитие и осмысление личной системы жизненных ценностей и смыслов. Развитие готовности к совершению выборов, навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора. Развитие навыков планирования деятельности и рефлексии.
4. «Деловые» игры	Освоение и осмысление инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием системы деловых отношений с другими людьми	Развитие навыков целеполагания и планирования деятельности. Развитие внутренней гибкости в разработке и изменении плана действий. Развитие навыков саморегуляции в процессе достижения целей. Развитие социальной и личностной критичности, умений соотносить свою деятельность с деятельностью других людей.
5. Психологические акции	Создаваемая игровая среда накладывается на привычное функционирование школы или класса	Расширение жизненного пространства личности, внесение в него новых смыслов и ценностей, новых эмоциональных и интеллектуальных возможностей, моделей межличностных отношений. Развитие креативности, гибкости в принятии нового опыта.



### 3. Техника создания «большой» игры

#### 3.1. Принципы БПИ

В целом влияние этих источников воплотилось в **принципах БПИ**, которые, в свою очередь, подчиняют себе весь процесс создания и реализации.

Принцип	Значение
1) Наличие идеи, ценностного постулата, ради осмысления которого задумана и реализована игра	Игра — способ восхождения к этой идее, живому, прожитому знанию. В логику игры заложена логика постижения идеи, восхождения к ценности, знанию
2) Принцип проживания и осознания	Игра выстроена как целостная неразрывная история, которую невозможно безопасно остановить, прервать, разорвать рефлексией
3) Принцип со-бытийности	История, которая разворачивается в игре, даже <sup>если</sup> она сообщается всем и для всех звучит одинаково, обращена к каждому персонально: это его жизнь, его событие. Присутствие других, взаимодействие с другими позволяет сравнить свой выбор с выборами других людей, получить поддержку и обратную связь, увидеть альтернативы
4) Принцип позитивной истории (нарратива)	В сюжетной канве БПИ заложена некоторая позитивная история, которая может быть использована участником как эталон, модель, способ действия или основание для совершения выбора в его собственной реальной жизни
5) Принцип ресурсности	- игра — ресурс саморазвития, творческой поддержки; - сюжет (история) игры является отражением реальных возрастных или социокультурных задач и потребностей участников.
6) Принцип подобия	Игровая история подобна реальной жизни, может быть понята и интерпретирована в ее контексте

#### 3.2. Задачи участника и создателя игры

В процессе создания такой игры важно понимать, что она по-разному разворачивается для участника и создателя (мастера игры). При проектировании игрового процесса очень важно учесть обе логики.

##### УЧАСТНИК



##### МАСТЕР

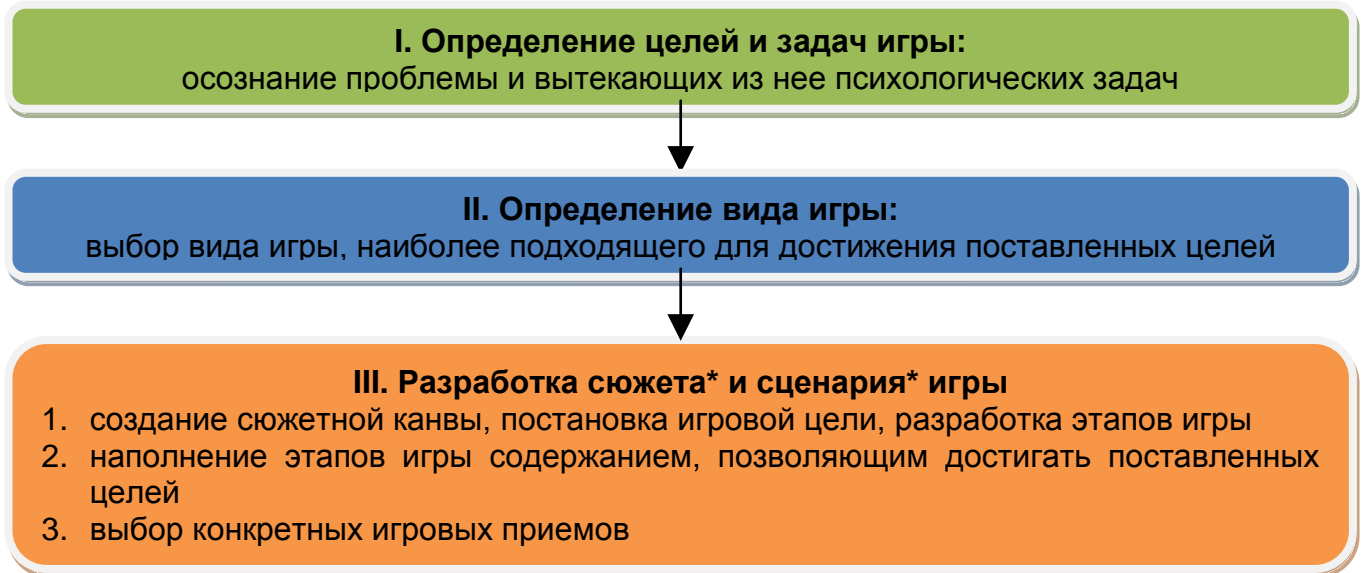




### 3.3. Этапы БПИ

Создание «большой» игры – это совершенно особый, творческий процесс, который очень трудно привести к определенному алгоритму и описать в виде технологии. Однако определенные разработки на сегодняшний момент существуют. Мы познакомимся с практикой создания БПИ, предложенной М.Р. Битяновой.

Итак, рассмотрим алгоритм создания «большой» психологической игры:



*Сюжеты (3 вида)		
Волшебные	Метафорические	Реальные
Позволяет конструировать сценарий под собственную волшебную логику, которая может идти в разрез или параллельно реальной логике. Это дает широкие возможности для управления ситуацией, подстройкой сюжета под задачи. Но волшебные сюжеты предъявляют определенные требования к участникам (особенно к уровню развития воображения).	Метафора (от др.-греч. μεταφορά — «перенос», «переносное значение»). Погружают участников в миры, подобные реальному миру. Между логикой метафорической игры и реальной логикой есть определенная связь, но она неочевидна и плохо объяснима в словах. Эта связь «переживается» участниками. Понимание метафоры, ее расшифровка является важным фактором развития воображения, интуиции и мышления; способствует осмыслению ценностей.	Основаны на логике нашего собственного мира. Нет ни волшебства, ни «чужой» логики, ни парадоксов. Однако игровые события могут быть уникальными и даже невозможными в реальной жизни. И действовать внутри этих событий участникам приходится, опираясь на собственный здравый смысл и собственную логику.

#### Сценарий\*

Конструируется сознательно. Каждая его строчка – результат согласования капризного сюжета и профессиональных целей психолога. В сценарии явно прослеживаются цели игры. По отношению к каждой процедуре, используемой в игре, психолог должен уверенно отвечать на вопрос: Зачем она применяется? Почему именно она? Какие ожидаются психологические результаты и развивающие следствия?



### 3.4. Этапы «большой» психологической игры

#### Рекомендации и примеры

##### 1. НАСТРОЙ НА ИГРУ

Данный этап имеет 3 основные задачи:

- 1) **организационная** (участники должны понимать, что будет происходить, как это будет происходить, в общих чертах представлять, какая игра им предстоит, чтобы минимизировать тревогу по поводу ситуации неопределенности)
- 2) **тематическая** (обозначить тему, вокруг которой будет происходить игровое действие. Прямо или косвенно, но тема должна быть озвучена. Например, тема выбора и принятия жизненно важных решений)
- 3) **эмоциональная** (создание мотивации на действие у участников, вызвать необходимые чувства, создать условия для самопознания, некий настрой на самого себя)

**Техники:**

- арт-терапии (рисунки и создание образов, навеянных обозначенной темой);
- медитации-визуализации (визуализация образов, связанных с темой);
- телесно ориентированные (контакт с эмоциями и их телесными проявлениями как отклик на обозначенную тему);
- использование кино и музыки (просмотр фильма или прослушивание песни, отражающих тематику, и фиксирование возникших чувств и мыслей) и пр.

##### 2. Погружение в игровое пространство

**1 этап.** Для качественного погружения в игровое пространство необходимо по возможности задействовать все каналы восприятия человека:

- аудиальный (музыка, звуки, шумы);
- визуальный (оформление пространства, свет, цвет, формы, объемность);
- кинестетический (комфорт-дискомфорт, любые телесные ощущения, которые нам необходимы для дальнейшего действия).

**2 этап.** Отождествление себя с главным героем. Мастер игры должен стать частью игрового пространства и всецело завладеть вниманием участников, что требует актерского мастерства. Но важно не гиперболизировать излишне образ Героя, не делать его слишком театральным. Участники должны иметь возможность ассоциировать этот образ с собой. Для этого используются **классические психодраматические приемы:**

- ~ создание элементов образа: части костюмов, амулеты, атрибуты Героя;
- ~ дословное повторение фраз Героя;
- ~ директорское дублирование, когда Мастер игры встает за спиной участника, входящего в роль, и помогает ему войти в контакт со своими чувствами;
- ~ прямое декларирование.

**Вспомогательные инструменты Мастера: голос, взгляд, невербалика, речь.**

**Голос:**

- громкость речи должна отличаться от громкости при обычном разговоре (или значительно громче или значительно тише);
- темп речи определяют паузы (пауза — известный театральный прием для создания эмоционального напряжения зрителей, в психологической игре — это еще и прием для актуализации размышлений участника), кроме того, темп должен быть несколько замедленным по сравнению с обычным разговором: каждое слово должно «падать» в сознание участников и оставлять там определенный след;
- тембр голоса определяет его эмоциональные оттенки, стоит использовать скорее нижние регистры голоса.

**Взгляд:**

- каждый участник должен чувствовать постоянное присутствие Мастера, поэтому контакт глаз обязателен, даже если Мастер игры находится на сцене или в отдалении от участников, причем промежутки между взглядами должен быть не более 2–3 минут;
- в обычном диалоге непрерывный контакт глаз не должен быть более 1,5–3 секунд, однако в психологической игре взгляд Мастера является одним из инструментов воздействия на участников, взглядом Мастер транслирует важность или глубину информации.

**Невербалика:**





- мимика и жесты не должны быть излишне гротескными, однако следует стараться выражать эмоции скорее невербально, чем словами, хотя невербалика должна быть неким намеком на выражаемые Мастером эмоции, «достраивать» их;
- движение в пространстве должно быть размеренным, следует задействовать все пространство, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости;
- дистанция общения с участниками должна быть несколько увеличена (от 2 м), однако при индивидуальном контакте Мастер игры должен находиться в личном пространстве участника, что предполагает нарушение личных границ и по сути является манипулятивным, провокационным, но осознанно этот прием (даже с включением тактильного контакта) можно использовать.

#### **Речь:**

- в речи Мастер игры должен максимально использовать литературные средства языка: сравнение, гипербола, метафора и др., хорошо, если речь насыщена притчами, примерами, афоризмами, цитатами;
- следует стараться основные тезисы формулировать лаконично и односложно, обрамляя их паузами и интонационно выделяя.

### **3. ИГРОВОЕ ДЕЙСТВИЕ**

Как мы уже говорили, в игровом действии главными героями являются участники, а Мастер игры становится в позицию наблюдателя, в отличие от предыдущих этапов, где он занимает активную позицию. Мастер игры активно использует дублирование и моделирование в игровом действии. Как часто говорит директор в психодраме в ответ на слова: «Меня давит неизвестность» — «Покажи, как она это делает». Можно полностью воссоздать состояние давления, «как будто потолок опускается и давит». Мастер игры берет ткань и начинает с кем-то из участников или помощников опускать эту натянутую ткань на героя, придавливая его к полу. Также можно включать в игру не ломающие ее сюжет упражнения, моделирующие то или иное состояние.

#### **Пример моделирующего упражнения:**

##### *Упражнение на моделирование состояния страха*

Выбирается один из участников, которому завязываются глаза. Его легонько толкают, при этом говоря, что его задача — удержать равновесие с закрытыми глазами и на шаткой опоре. Затем ему предлагают встать на стул, опираясь на плечи помощников. Ведущий дает инструкцию, что стул вскоре будут поднимать и его задачей по-прежнему является сохранить равновесие. На самом деле стул лишь слегка приподнимается от пола, а те люди, на плечи которых человек опирается, начинают потихоньку приседать. У стоящего на стуле складывается полное ощущение, что его подняли достаточно высоко, и любая попытка слегка толкнуть его в этом положении вызывает бурную реакцию.

*Анализ упражнения хорошо выводит группу на понимание соотношения страха и возможности контроля за разворачивающимися событиями.*

В процессе игрового действия перед участниками ставятся задачи, которые они решают. Иногда предлагаются варианты решения, иногда участник сам выбирает пути решения поставленных задач. Игровое действие может быть единым, а может состоять из нескольких этапов или даже из нескольких игровых пространств. Оно может быть рассчитано на взаимодействие, а может, напротив, предполагать индивидуализацию процесса.

В ходе игрового действия следует обратить внимание на динамику игры и, чтобы мотивация участников не была потеряна, включать театрализованные детали, усиливать драматизацию, менять пространство и пр. Однако не стоит усердствовать с этим, дабы не превратить игру как средство в игру как самоцель. Порою даже, в зависимости от цели игры, имеет смысл в принципе минимизировать воздействие на участника, даже создать некую сенсорную депривацию — темноту, тишину, отсутствие контакта с другими долгое время...

Важно помнить, что игровое действие — это действие, а действие — это движение. Не увлекайтесь и минимизируйте разговорный жанр, воздержитесь от рационализации и вопросов. Меньше стойте и говорите, а уж тем более не пишите. Больше «живите».

### **4. ПРОЖИВАНИЕ СДЕЛАННЫХ ВЫБОРОВ ИЛИ РЕЗУЛЬТАТА ПОЛУЧЕННОГО ОПЫТА**

В процессе игрового действия участник вступает в контакт с частями своего «Я». В зависимости от сюжета это может быть теневая сторона «Я», детская часть, родительская фигура, идеальные ресурсные части «Я» и пр.

Не выходя из игры и роли полностью, участник должен понять, что же он сейчас «сделал», что сейчас произошло.

#### **Для этого классически используются два возможных приема:**

1) **Проверка** — если в начале игры была поставлена какая-то неразрешимая задача или сложная фрустрирующая ситуация, участнику предлагается с новыми ощущениями вернуться в нее и посмотреть, изменились ли ощущения, эмоции. Если изменения есть, значит, есть результат, если нет, то значит, там, в игровом пространстве, еще не найден «ключик», нужно вернуться и снова поискать, но, может быть, уже по-другому.



2) «Зеркало» — оставляя в игровом пространстве некий символ или вспомогательное лицо героя, участник делает «шаг» из него и смотрит со стороны, что там происходило, про что это, почему это именно так. Особенно актуально это в сюжетах, где сложные, неоднозначные, не всегда явные результаты, неожиданный финал. Также этот прием уместен в ситуации, когда участник запутался или когда проявляются различные виды сопротивления.

Выводя участника в «зеркало», мастер игры предлагает ему войти в контакт со своей взрослой, экспертной, спокойной и разумной частью.

## 5. АНАЛИЗ ИГРЫ, ДЕРОЛИГ

Выход из игрового пространства требует такого же пристального внимания, как и погружение в него. Участники, приняв на себя определенные роли, начинают испытывать к ним (ролям) сильные эмоции, причем как к своим ролям, так и к ролям Мастера игры. Следовательно, необходимо создать условия для отреагирования этих эмоций.

*Способы отреагирования:*

- вербализация;
- проживание («вентиляция»);
- материализация;
- визуализация.

Выход из игрового пространства должен быть как психологический, так и физический. Можно предложить участникам самим разобрать игровое пространство, снять декорации, потрогать наиболее пугающие или неприятные элементы.

«Сухим остатком» этого этапа должно стать закрепление позитивных, «нужных» эмоциональных реакций и «запаковывание» или «снятие» болезненных, мешающих. Для этого можно использовать любые методы, классическим является шеринг из роли.

Финалом этого этапа является **деролинг**.

*Приемы деролинга:*

- снятие атрибутов, использование образа театральной «костюмерной», «вешалки»;
- пересаживание на другое место;
- проговаривание «Я не герой, я — Вася»;
- телесное «снятие» роли — стряхнуть, снять символически руками, попрыгать, обернуться вокруг себя, как в сказке.

## 6. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННОГО ОПЫТА

Основным инструментом анализа являются вопросы ведущего. Важно задавать вопросы, которые будут не наводящими, а открытыми, позволяющими участнику самому дойти до сути полученного опыта.

Данный этап не имеет специфических особенностей. Для него необходимы общие знания методов социально-психологического и психотерапевтического анализа. Классические вопросы: «На что в моей жизни это похоже?» и «Что я из этого возьму?».

В финале, так же как и в психотерапии, участникам следует предложить соблюдать «правило 48 часов». Даже если «тянет на подвиги» и изменения в своей жизни, 48 часов следует размышлять и ничего не предпринимать.