Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы применения игры как средства развития личности 6

1.1 Понятие игры 6

1.2 Игра как психологический метод развития личности 10

1.3 Виды психологических игр 13

Выводы по главе 1 17

Глава 2. Правила и методические рекомендации по проведению психологических игр 19

2.1 Атрибуты и значение психологических игр 19

2.2 Примеры психологических игр 21

Выводы по главе 2 24

Заключение 26

Список используемых источников 28

Приложение 30

## Введение

Актуальность. Психологическое познание столь же древне, как сам человек. Он не мог бы существовать, не ориентируясь в мотивах поведения и свойствах характера своих ближних.

В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения и поискам смысла человеческого существования. Руководители изучают как работать с подчиненными, родители посещают курсы по воспитанию детей, супруги учатся общаться друг с другом и “грамотно ссориться“, преподаватели изучают как помочь справиться с эмоциональным волнением и чувством растерянности своим студентам и учащимся других учебных заведений.

Наряду с интересом к материальному благосостоянию и к бизнесу многие люди стремятся помочь себе и понять, что значит быть человеком. Стремятся разобраться в своем поведении, развить веру в себя, свои силы. Осознать неосознанные стороны личности, сосредоточиться прежде всего на том, что происходит с ними в настоящее время.

Когда психологи обращаются к изучению личности, что, пожалуй, первое, с чем они сталкиваются, это многообразие свойств и их проявлений в ее поведении. Интересы и мотивы, склонности и способности, характер и темперамент, идеалы, ценностные ориентации, волевые, эмоциональные и интеллектуальные особенности, соотношение сознательного и несознательного (подсознательного) и многое другое - вот далеко неполный перечень характеристик, с которыми приходится иметь дело, если мы пытаемся нарисовать психологический портрет личности.

Обладая многообразием свойств, личность вместе с тем представляет собой единое целое. Отсюда вытекают две взаимосвязанные задачи: во-первых, понять все множество свойств личности как систему, выделив в ней то, что принято называть системообразующим фактором (или свойством), и, во-вторых, раскрыть объективные основания этой системы.

В среде психологов интерес к игре является уже традиционным. Достаточно назвать только некоторых авторов классиков психологии, – занимавшихся проблемами игры: К. Бюллер, А. Валлон, Л.С. Выготский, К. Гросс, А.В. Запорожец, К. Коффка, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд, В. Штерн, Д.Б. Эльконин и др.

Традиционно игра изучается с точки зрения двух основных подходов: диагностического, характерного для исследователей психоаналитического направления и прожективной психологии (А. Аммонс, П. Бланшард, Э. Эриксон, П. Хагмен, A. Кадис и др.), и коррекционного, представленного в игровой терапии (Н. Миллер, A. Фрейд, M. Кляйн, Д. Смит и др.).

Социальная значимость возможностей применения психологических игр и анализ состояния научной разработанности этого процесса выявили выбор проблемы данного исследования, которая заключается в изучении особенностей психологических игр, а также, в определении возможностей применения психологической игры в психологии.

Объект исследования: основные положения, закономерности, принципы психологической игры.

Предмет исследования: процесс применения психологических игр в процессе развития личности.

Цель исследования: изучить теоретические основы психологических игр, выявить возможности применения психологических игр в процессе развития личности.

В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи:

определить понятие игры;

изучить области применения и виды психологических игр;

разработать рекомендации для применения психологических игр в процессе развития личности.

Гипотеза исследования: применение психологических игр позволяет более эффективно организовать процесс, направленный на развитие личности.

Методологическую и теоретическую базу исследования составляют принципы всеобщей связи явлений и процессов, целостности и системности, единства формы и содержания, единства логического и исторического, взаимосвязи теории и практики.

Источниками исследования являются данные и анализа психологической, педагогической, литературы и периодической печати.

В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ документов и официальных материалов, психологической, медицинской, научной литературы, программ и пособий; сравнительный анализ опыта работы психологов.

## Глава 1. Теоретические основы применения игры как средства развития личности

## 1.1 Понятие игры

Игра - одно из замечательнейших явлений жизни, деятельность, как будто бесполезная и вместе с тем необходимая. Невольно чаруя и привлекая к себе как жизненное явление, игра оказалась весьма серьезной и трудной проблемой для научной мысли. [1, с.65].

Различные исследователи и мыслители нагромождают одну теорию игры на другую - К. Гросс, Ф. Шиллер, Г. Спенсер, К. Бюлер,

Фрейд и другие. Каждая из них как будто отражает одно из проявлений многогранного, переливчатого явления игры, и ни одна, по-видимому, не охватывает подлинной ее сущности.

Прежде всего, игра - это осмысленная деятельность, т.е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Распространенное представление о том, что игра является лишь функционированием, порождается тем фактом, что игровое действие совершается не ради практического эффекта, который оно оказывает на обыгрываемый предмет. Все же человеческая игра это никак не просто функционирование созревших в организме систем и не движение, которое совершается только потому, что внутри организма накопился излишек нерастраченной энергии. Игра это деятельность; это значит, что игра является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. [2, с.18].

Основное положение, определяющее сущность игры, состоит в том, что мотивы игры заключаются не в утилитарном эффекте и вещном результате, которые обычно дает данное действие в практическом неигровом плане, но и не в самой деятельности безотносительно к ее результату, а в многообразных переживаниях, значимых для играющего, сторон действительности. Игра, как и всякая неигровая человеческая деятельность, мотивируется отношением к значимым для индивида целям. Но, в неигровой деятельности значимость той или иной цели бывает очень опосредованной: в практической, деловой жизни человек может быть побужден к действию, прямая цель которого по своему собственному внутреннему содержанию лишена для индивида значимости, в силу того, что посредством этого действия человек может обходным путем достичь удовлетворения каких-то своих потребностей, не связанных непосредственно с внутренним содержанием данного действия.

Мотивы игровой деятельности отражают более непосредственное отношение личности к окружающему; значимость тех или иных ее сторон переживается в игровой деятельности на основании более непосредственного отношения к их собственному внутреннему содержанию. В игровой деятельности отпадает возможное в практической деятельности людей расхождение между мотивом и прямой целью действия субъекта. Игре чужда корыстная казуистика опосредований, в силу которых действие побуждается каким-нибудь побочным его результатом, вне прямого отношения к предмету, на который оно направлено. В игре совершаются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности и в этом ее основное очарование и лишь с очарованием высших форм творчества сравнимая прелесть.

С этой исходной особенностью игры в отношении ее мотивации связана основная ее особенность в способах игрового действования, или оперирования. [3, с.98].

Игровое действие не стремится к вещному результату и к утилитарному эффекту. Этим определяется вторая характерная особенность игры; игровое действие реализует многообразные мотивы специфически человеческой деятельности, не будучи связанным в осуществлении вытекающих из них целей теми средствами или способами действия, которыми эти действия осуществляются в неигровом практическом плане. В игровой деятельности действия являются скорей выразительными и семантическими актами, чем оперативными приемами. Они должны скорее выразить заключенный в побуждении, в мотиве смысл действия, отношение его к цели, чем реализовать эту цель в виде вещного результата. Такова функция, назначение игрового действия. В соответствии с этой функцией действия в игровом плане при его выполнении сохраняется то, что существенно для этой его функции, и отбрасывается то, что для нее несущественно. Игровые действия сообразуются лишь с теми предметными условиями, которые определяются мотивом и целью действий, и могут не сообразоваться с теми, от учета которых зависит вещный результат действия в практической ситуации. Преобразуясь в соответствии с этим своим назначением, игровое действие приходит вместе с тем в соответствие и с возможностями ребенка. Именно в силу этой своей особенности игра является деятельностью, в которой разрешается противоречие между быстрым ростом потребностей и запросов ребенка, определяющим мотивацию его деятельности, и ограниченностью его оперативных возможностей. Игра - способ реализации потребностей и запросов ребенка в пределах его возможностей.

Из исходной особенности игры, определяющей самый смысл ее, вытекает и то, что одни предметы могут в игровой деятельности замещаться другими (палка - лошадь, стул - автомобиль и т.д.). Поскольку в игре существен не предметно-вещный, а предметно-человеческий аспект действия, не абстрактные свойства предмета, как "вещи в себе", а отношение человека к предмету и соответственно предмета к человеку, изменяется роль, функция предмета в действии. В соответствии с этим изменяются и требования, предъявляемые к предмету. Для того чтобы функционировать в игровом действии, предметы должны удовлетворять тем условиям, которые существенны для игрового действия и к числу которых помимо основного условия - подчинения смыслу игрового действия - присоединяется доступность для ребенка оперирования данным предметом, и эти предметы могут не удовлетворять всем прочим условиям, для игрового действия не существенным. Отсюда следующая, внешне наиболее бросающаяся в глаза черта игры, в действительности производная от вышеуказанных внутренних особенностей игровой деятельности, - возможность, являющаяся для ребенка и необходимостью, замещать в пределах, определяемых смыслом игры, предметы, функционирующие в соответствующем неигровом практическом действии, другими, способными служить для выполнения игрового действия. В процессе игрового действия эти предметы приобретают значение, определяемое функцией, которую они в игровом действии выполняют. В результате эти особенности игры обусловливают возможность ее перехода в воображаемую ситуацию. Эта возможность реализуется, когда ребенок оказывается в состоянии мысленно в воображении преобразовать действительное. Начальные, зачаточные формы игры не заключают в себе еще этого перехода в воображаемую ситуацию. Когда ребенок, которому впервые удалось самому открыть дверь, снова и снова ее открывает, он не создает воображаемой ситуации; он остается в пределах реального, и тем не менее он играет. Но игра в более специфическом смысле этого слова начинается с мысленного преобразования реальной ситуации в воображаемую. Способность перейти в воображаемый план и в нем строить действие, будучи предпосылкой игры (в ее развитых специфических формах), является вместе с тем и ее результатом. Необходимая для развертывания игры, она в игре и формируется.

Игра взрослого человека и ребенка, связанная с деятельностью воображения, выражает тенденцию, потребность в преобразовании окружающей действительности. Проявляясь в игре, эта способность к творческому преобразованию действительности в игре впервые и формируется. В этой способности, отображая, преображать действительность, заключается основное значение игры. [4, с.154].

Игра теснейшим образом связана с развитием личности, и именно в период ее особенно интенсивного развития - в детстве - она приобретает особое значение.

В ранние, дошкольные годы жизни ребенка игра является тем видом деятельности, в которой формируется его личность. Игра - первая деятельность, которой принадлежит особенно значительная роль в развитии личности, в формировании ее свойств и обогащении ее внутреннего содержания.

Внутренний характер и результаты совершающегося в процессе игры развития зависят от того, какое содержание приобретает игра, отражая окружающую ребенка жизнь взрослых. [5, с.21].

Играет, как известно, и взрослый (шахматы, различные спортивные и другие игры). Игра и у него исходит из потребностей и интересов и служит развитию определенных способностей или сторон его личности. Но в жизни взрослого игра занимает уже иное место и приобретает иные формы. Некоторые мотивы, которые в детстве включены в игру, продолжают у взрослого жить в искусстве. И способность человека отдаваться ему и переживать его во всей непосредственной действенной эмоциональности остается проявлением и доказательством его неувядающей молодости.

## 1.2 Игра как психологический метод развития личности

Люди играют в психологические игры. Для того чтобы играть, игроки должны знать правила игры. При этом, если вступающий в игру собирается играть в бридж, в то время как остальные собираются играть в покер, ему вряд ли удастся хорошо сыграть с ними. Все игры имеют начало, данный ряд правил и вносимую плату. Психологические игры, кроме этого, имеют еще и скрытую цель, и в них играют не для удовольствия. Хотя надо сказать, некоторые игроки в покер тоже не для удовольствия играют. Берн определяет психологическую игру как часто повторяемую последовательность трансакций со скрытым мотивом, имеющую внешнее разумное обоснование, или более кратко, как серию трансакций с уловкой. Чтобы последовательность трансакций образовала пару, необходимо наличие трех аспектов:

1) Непрерывная последовательность дополнительных трансакций, благовидных на социальном уровне;

2) Скрытая трансакция, которая является сообщением, источником в основе игры;

3) Ожидаемая расплата, которая завершает игру и является ее настоящей целью.

Игры препятствуют честным, откровенным и открытым отношениям между игроками. Несмотря на это люди играют в психологические игры, потому что они заполняют их время, привлекают внимание, поддерживают прежнее мнение о себе и других и, наконец, превращаются в их судьбу. [6, с.30].

Игры имеют две основные характеристики:

скрытые мотивы;

наличие выигрыша. [7, с.224].

Процедуры бывают успешные успешными, ритуал - эффективным, а времяпрепровождение - выгодным. Но все они по своей сути чистосердечны (не содержат "задней мысли"). Они могут содержать элемент соревнования, но не конфликта, а их исход может быть неожиданным, но никогда - драматичным. Игры, напротив, могут быть нечестными и нередко характеризуются драматичным, а не просто захватывающим исходом.

Необходимо разграничить игры с ранее не обсуждавшимся типом социального действия, а именно с операцией.

Операцией называют простую трансакцию, или набор трансакций, предпринятых с некоторой заранее сформулированной целью. Например, ели человек честно просит, чтобы его утешили, и получает утешение, то это операция. Если кто-либо просит, чтобы его утешили, и, получив утешение, каким-то образом обращает его против утешителя, то это игра. Следовательно, внешне игра выглядит как набор операций. Если же в результате игры один из участников получает “вознаграждение”, то становится ясно, что в ряде случаев операции следует считать маневрами, а просьбы - неискренними, так как они были лишь ходами в игре. [8, с.163].

Игры имеют тягу к повторению. Люди обнаруживают что говорят те же слова с теми же интонациями, меняются только место и время. Повторение игры может восприниматься как ощущение, что это происходило раньше. Люди играют в игры различной степени напряженности, от социально приемлемого, смягченного уровня до убийственного (самоубийственного) уровня.

Игры индивидуально программируются. Их используют из состояния Я-Родителя, когда повторяют игры родителей. Их исполняют из состояния Я-Взрослого, когда они сознательно рассчитаны. Их исполняют из состояния Я-Ребенка, ели основаны на ранних жизненных переживаниях, которые ребенок принял о себе самом и других в детстве. Приняв психологическую позицию, личность старается укрепить ее, чтобы сохранить свое восприятие окружающего мира. Она становиться ее жизненной позицией, с которой играют в игры и осуществляют жизненный сценарий. Чем резче выражена патология, тем сильнее потребность в подкреплении своей психологической позиции. Этот процесс можно изобразить следующим образом:

Переживания → Решение → Психологические позиции → Сценарии подкрепляющие поведение

Анализ сценария можно кратко определить как жизненный план удивительно напоминающий драматический спектакль, который личность вынуждена играть.

Сценарий зависит от ранних решений и позиций принятых в детстве. Он находится в состоянии Я-Ребенка и "записывается" через трансакции, происходящие между родителями и ребенком. [9, с.72].

Каждая личность имеет психологический сценарий и живет в культуре, которая также имеет свои сценарии.

Психологический сценарий содержит программу исполнения индивидуальной жизненной драмы. Он берет свои корни из предписаний, принятых ребенком от родителей, которые могут быть конструктивными, деструктивными или непродуктивными, и из психологических позиций, которые ребенок, в конечном счете, принимает относительно себя и других.

Позиции принимаются относительно людей в целом или относительно каждого пола в отдельности. В зависимости от того, насколько сценарные сообщения не соответствуют реальным возможностям ребенка и отрицают его желание быть, они могут приводить к развитию патологии. [10, с.95].

Патология имеет различные степени, резко мешающие личности использовать свои способности, до сильной, когда человек становиться нелепой карикатурой на свое настоящее "Я".

## 1.3 Виды психологических игр

Психологические игры являются одной из форм снятия внутрипсихического напряжения. Понятие психологической игры было введено Э. Берном как одна из шести основных форм структурирования времени:

деятельность -ритуал -игра -времяпрепровождение -отдых -искренние отношения. [11, с.95].

Общую схему психологического содержания игры можно представить следующим образом.

1. У человека возникает некоторое желание.

2. Сверхсознание запрещает реализацию данного желания

3. Подсознание начинает искать оправдание - психологические купоны, и откупается от сверхсознания и желание удовлетворяется. [12, с.12].

На внешнем уровне психологическая игра представляет собой заранее предопределенную последовательность взаимодействий направленную на достижение психологического выигрыша. При этом следует отметить, что психологический выигрыш не всегда является выигрышем "физическим". Так психологический выигрыш может состоять в болезни, несчастном случае или смерти играющего, поскольку сущность выигрыша состоит в подтверждении жизненной позиции человека. Этот критерий позволяет отличать психологическую игру от другой формы человеческого поведения - манипуляции, которая нацелена на получение физического выигрыша.

Э. Берн различает:

а) игры первой степени, которые приемлемы в обществе;

б) игры второй степени, которые не всегда наносят непоправимый ущерб, но некоторые игроки будут, скорее всего, скрывать это от посторонних;

в) игры третьей степени, в которые играют раз и навсегда и которые заканчиваются в кабинете врача, в зале суда или в морге. [13, с.109].

Трудно в одном игровом действии совместить все элементы игры, объять весь ее потенциал. Так рождаются игровые пространства разного типа, акцентированные на том или ином аспекте игры, ориентированные на те или иные ее возможности. В арсенале психологов на сегодняшний день имеются игровые пространства пяти различных видов. Часто в реальном действии они переплетаются друг с другом, но все же можно говорить о них как о достаточно самостоятельных видах деятельности со своими законами построения, развития и управления.

Игровые "оболочки". Этот вид психологических игр самый распространенный и самый простой. В данном случае игра используется как некоторое обрамление, общий фон психологической работы, которая по своей сути может быть не игровой, а (чаще всего) тренинговой.

Игровые "оболочки" используются в начальной школе, хороши они и для младших подростков. Наиболее активно сегодня психологами образования эксплуатируются игровые "оболочки", построенные по принципу новогодней сказки для малышей в детском саду: новый год не может состояться из-за того, что злые силы что-то украли, спрятали, сломали. Добрые герои, не щадя живота своего, восстанавливают справедливость. Новый год наступает вовремя. Во многих психологических играх, описанных в современной литературе, дети тоже куда-то попадают, кого-то спасают. Игровые "оболочки" могут быть самыми разными.

Например, путешествие на поезде от станции к станции, движение внутри от уровня к уровню, международная конференция журналистов с проходящими в ее рамках мастер-классами, создание узоров в волшебном калейдоскопе и т.д. Игровые "оболочки" можно использовать и в работе со старшеклассниками.

Следующим видом можно назвать "иргу-проживание", которая позволяет создать условия для совместного и одновременно индивидуального, личного освоения некоторого придуманного пространства, построения в его рамках межличностных отношений, создания и осмысления ценностей личного существования в данной ситуации. Это более сложный вид игры как для участников, так и для ведущего. Для него сложность может представлять управление игровым процессом, для участников опасность связана с необходимостью включаться в отношения, выстраивать их, обращаться к своему собственному "Я" с достаточно непростыми вопросами. Возраст может быть любой.

"Игра-проживание" не может быть удачной и не удачной, она всегда складывается по-разному. Однако любой вариант "проживания" игры очень полезен: выявляются скрытые разрушительные процессы, личность продвигается в понимании того, что в ней происходит. Следовательно, жизнь продолжается.

Третий вид психологических игр – "игры-драмы". За содержанием, коллизиями сюжета и изысками антуража любой "игры-драмы" стоит необходимость самоопределения каждого участника в конкретной игровой ситуации и совершение личного выбора. А за игровым выбором всегда стоит ценностно-смысловое самоопределение личности.

Однако не только процедура выбора в таких играх драматична. Как только участник решает для себя: я выбираю такой-то путь, он ставится в ситуацию символического проживания этого пути. В процессе такого проживания становятся очевидны все потери и обретения, все последствия выбора. Ряд "игр-драм" предполагает не только умение делать выборы и принимать их следствия, не менее важно уметь строить свою жизнь в контексте сделанного выбора: ставить цели, организовывать деятельность, устанавливать отношения с другими людьми.

То есть, "игра-драма" может быть ориентирована на решение еще одной психологической задачи, которая для участника озвучивается приблизительно так: "Теперь, когда ты сделал свой выбор, как ты будешь строить свою жизнь? ". Квинтэссенция "игры-драмы" - ситуация совершения выбора, но к нему нужно умело подвести. Выбор будет действительно личностно переживаться в том случае, если участник глубоко погрузился в игровую ситуацию, на это уходит значительная часть времени. Очень хороший эффект дают психодраматические и гештальт-техники проживания, медитативные приемы. "Игры-драмы" самый сложный и ответственный вид психологических игр.

"Деловые" и проектные игры - еще один вид психологической игровой работы. Они направлены на освоение, осмысление так называемых инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием системы деловых отношений участников.

"Деловые" игры могут носить несложный сюжетный характер, а могут иметь вид собственно организационного семинара. "Деловые", организационные игры не имеют сюжетной линии и заданного извне эмоционального фона отношений. Участники должны быть либо изначально мотивированы на участие в таких действиях, либо эту мотивацию необходимо создавать и поддерживать в процессе. Несколько особняком стоят проектные игры. Их назначение - формировать проектное мышление участников, умение работать с проблемой. Проектные игры могут иметь сюжет, а могут проводиться на реальном материале, например, в связи с каким-либо мероприятием.

"Деловые" игры - очень перспективное направление. Они учат строить свою деятельность, налаживать деловое сотрудничество, вступать в коллегиальные отношения.

Следующим видом психологических игр являются психологические акции. Собственно, это не игра, это - игровая среда, которая создается на определенное время. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких "акций" - расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений. "Психологические акции" могут быть эпизодичны, внезапны, невелики по количеству участников или длительности проведения.

Важные особенности "акции" - ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто хочет ее не замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции на время своей жизни создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди - близкими и интересными собеседниками. [14, с.64].

## Выводы по главе 1

На основании вышесказанного, можно заключить, что основное положение, определяющее сущность игры, состоит в том, что мотивы игры заключаются в многообразных переживаниях, значимых для играющего, сторон действительности. Игра, как и всякая неигровая человеческая деятельность, мотивируется отношением к значимым для индивида целям. Мотивы игровой деятельности отражают более непосредственное отношение личности к окружающему; значимость тех или иных ее сторон переживается в игровой деятельности на основании более непосредственного отношения к их собственному внутреннему содержанию.

Игры имеют две основные характеристики:

скрытые мотивы;

наличие выигрыша.

Понятие психологической игры было введено Э. Берном как одна из шести основных форм структурирования времени: деятельность, ритуал, игра, времяпрепровождение, отдых, искренние отношения. При этом Э. Берн различает: игры первой степени, которые приемлемы в обществе; игры второй степени, которые не всегда наносят непоправимый ущерб, но некоторые игроки будут, скорее всего, скрывать это от посторонних; игры третьей степени, в которые играют раз и навсегда и которые заканчиваются плачевно.

Различают следующие виды психологических игр: игровая "оболочка", "игра-проживание", "игра-драма", "деловые" игры, психологические акции.

## Глава 2. Правила и методические рекомендации по проведению психологических игр

## 2.1 Атрибуты и значение психологических игр

Игра создает новую модель мира, приемлемую для ее участников. В рамках этой модели задается новая воображаемая ситуация, изменяются семантические смыслы предметов и действий, часто спрессовывается время, до краев наполняясь интеллектуальными и эмоциональными событиями.

Чтобы возник и начал жить новый игровой мир, должны совпасть векторы устремлений, желаний, творческих возможностей играющих людей. На развитие мира игры действуют и другие факторы: владение игроками техникой игры, понимание ими своего места в реальном и игровом мире, отношения окружающих к личности и к самой игре, культурная ситуация в целом, влияющая на положение игры и игровых сообществ.

Любая игра немыслима без правил, которые, по словам А.Г. Асмолова, "можно считать полномочными представителями тенденции к устойчивости, стабильности, повторяемости жизни". [15, с.46]. И тут же он добавляет, что тем не менее "никакие правила, принятые в игре, не дают возможности предсказать все ходы, все возможные варианты, т.е. получается, что игра – это одновременно как бы и хранилище норм, сберегающих устойчивость бытия, и школа социализации, готовности к непредсказуемости жизни". [16, с.47]. С одной стороны, игра представляет собой жесткую структуру, так как она требует от участников обязательного соблюдения правил, определяющих ее ход. А с другой правила игры, ограничивая степени свободы, допускают, однако, разнообразные импровизации и вариативность поведения. Таким образом, игра образует противоречивое единство свободы и необходимости, заданности и гипотетичности, жесткости игровых обстоятельств и условности поведенческих границ.

К особенностям игры относится ее эвристичность, дух творчества, пронизывающий все разворачивающиеся действия. Ведь результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придает каждой игре привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но не воспроизводимого в точности события.

Чаще всего господствующим мотивом игры является выигрыш, приобретающий различное содержание в зависимости от других мотивов и характера игры. Но раз есть мотив, значит, должна быть и цель? В отличие от многих других видов деятельности в игре цель зачастую не представлена в сознании игроков, но может быть и обозначена в виде поставленной извне (воспитателем, ведущим) задачи: например, цель – интенсификация творческой активности.

В психологии практически общепринятой является точка зрения, согласно которой игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, средством оздоровления. [17, с.65].

По мнению ряда исследователей, психологическими механизмами ее являются замещение, вытеснение, сублимация. Причем динамика замещения в игре развертывается в подлежащем контролю и экспериментированию пространстве, что отличает игру от иррациональных и идеальных способов и сфер замещения (сновидений, фантазий). В силу этого игра превращается в одно из важнейших средств психотерапии и психотренинга, но также и в сферу азарта.

Диагностическая функция игры определяется тем, что она обладает большей предсказательностью, прогностичностью, чем любая другая человеческая деятельность, во-первых, потому, что индивид ведет себя в игре на максимальности проявлений (физические силы, интеллект, творчество), во-вторых, игра сама по себе особое "поле самовыражения", в котором человек наиболее естественен, искренен, открыт. [18, с.146].

Не меньшую, если не большую, популярность имеет второй подход – психокоррекционный, в котором можно выделить пять основных направлений, в основном ориентированных на работу с детьми:

психоанализ и игровая терапия (З. Фрейд, Г. - Х. Хельмут, М. Клейн, А. Фрейд);

игровая терапия отреагирования (Д. Леви);

игровая терапия построения отношений (Д. Тафт, Ф. Аллен);

недирективная игровая терапия (В. Экслайн);

игровая терапия в условиях школы (Диммлик, Хафф). [19, с.58].

В 1982 году была создана Международная ассоциация игровой терапии (АИТ). По своей ориентации АИТ является организацией междисциплинарной, пытающейся интегрировать деятельность ученых разных специальностей, и определяет игровую терапию как четко определенный набор способов помощи клиенту, использующих игру как органический компонент терапевтического процесса.

Значение игры для раскрытия сущностных сил человека переоценить попросту невозможно. Недаром И. Хейзинга в своей знаменитой книге "Homo ludens" ("человек играющий") позволяет себе не скрывать пафос но поводу сакрального значения игры: "Бытие игры всякий час подтверждает, причем в самом высшем смысле, супралогический характер нашего положения во Вселенной... Мы играем, и мы знаем, что мы играем, значит, мы более чем просто разумные существа, ибо игра есть занятие внеразумное" [20, с.13].

## 2.2 Примеры психологических игр

В настоящее время в психологии используется множество различных психологических игр. Рассмотрим некоторые из них, направленные на развитие личности. При этом необходимо заметить, что преследуя одну общую цель – развитие личности человека, каждая психологическая игра имеет собственные цели, направленные на развитие тех или иных человеческих качеств, навыков и т.п.

Примеры психологических игр для развития личности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Цель игры | Название игры | Примечание |
| 1 | Настраивание на работу, погружение в атмосферу игры, быстрый и специфичный настрой на игровую деятельность, знакомство. | "Баранья голова" (Приложение А)"Наши имена"  "Имя-движение"  "Взаимные презентации"  "Надувная кукла"  "Выбор траектории"  (Приложение Б) | Процедура может использоваться как разогревающая игра в начале каждого нового дня работы. Происходит хорошая тренировка памяти. Данные игры предназначены для знакомства.  Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности, на тренировку мышечного расслабления. Ведущий играет роль "насоса": он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участник сначала расслабленно сидит, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением "насоса" "резиновая кукла" начинают "надуваться": участник распрямляется. Обсуждения игра не требует.  Эта разминочная игра также может быть отнесена к необычным способам поведенческой психодиагностики. Она может служить прологом к психотехникам, ориентированным на развитие умений осознавать собственные предпочтения и склонности. |
| 2 | Получение обратной связи | Первая проба на роль  Ответы за другого (Приложение В)  Молчащее и говорящее зеркало  (Приложение Г) | Участники рассказывают о себе. В результате участия в этой игре члены группы впервые получают обратную связь друг от друга на основе пока еще минимальной информации.  Возможным вариантом этого упражнения может послужить процедура диагностического обследования по какому-нибудь небольшому тесту-опроснику.  Это упражнение обычно проходит весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое "отражение" и как можно в большем количестве "зеркал". Идея упражнения принадлежит Г.И. Марасанову. |
| 3 | Осуществление социально-перцептивной направленности | Зубы дареного коня (Приложение Д)  Личный герб и девиз | Игра предоставляет участникам две важные возможности: испытать себя в качестве "душеведа", способного к эмпатии и синтонности, и получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.  Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главнейшие стержни своих мировоззренческих позиций. |
| 4 | Развитие коммуникативных способностей | Ищу друга (Приложение Ж) | Можно использовать как разогрев к дискуссии о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Особенно эффективно оно может применяться в подростковых группах. С некоторыми модификациями упражнение вполне годится для использования в группах различных специалистов и менеджеров. |
| 5 | Помощь в решении проблем | Разговор со сменой позиции  (Приложение З) | Используются представления создателя психосинтеза Р. Ассаджоли о субличностях. По сути дела речь идет об образном моделировании процессов, происходящих в мотивационной сфере человека при осуществлении им выбора среди ряда поведенческих стратегий. "Озвучивание" внутреннего диалога, сопровождаемое физическими действиями, ведет к осознанию собственных мотивационных векторов и более четкому формулированию условий проблемной ситуации. Часто это способствует нахождению конструктивного решения проблемы. |

Итак, можно сказать, что игра - это жизненно важный и необходимый элемент в развитии как индивидуума, такие общества в целом. По сложности характера игр можно судить о быте, правах и навыках данного общества.

## Выводы по главе 2

Для человека любого возраста в игре предоставляется возможность представить себя в определенной роли, копировать увиденные когда либо действия и тем самым приобретая определенные навыки которые могут пригодится. Люди анализируют определенные ситуации в играх, делают выводы предопределяя свои действия в схожих ситуациях в будущем.

Другим важным фактором является развитие личности в процессе игры. Более того, игра для человека - огромный мир, причем, мир собственно личный, суверенный, где личность может все, что захочет.

Игра хранит и передает по личности огромную гамму духовных, эмоциональных ценностей человеческих проявлений.

К особенностям игры относится ее эвристичность, дух творчества, пронизывающий все разворачивающиеся действия. Ведь результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придает каждой игре привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но не воспроизводимого в точности события.

Чаще всего господствующим мотивом игры является выигрыш, приобретающий различное содержание в зависимости от других мотивов и характера игры. Но раз есть мотив, значит, должна быть и цель? В отличие от многих других видов деятельности в игре цель зачастую не представлена в сознании игроков, но может быть и обозначена в виде поставленной извне (воспитателем, ведущим) задачи: например, цель – интенсификация творческой активности.

## Заключение

Итаки, в феномен игры следует выделить следующее.

Первая культура, которую создал человек, - это игровая культура, основанная на традициях труда, социальной деятельности. Ее создавали и потребляли дети и взрослые совместно в семьях и общественных объединениях.

Игра одновременно - развивающая деятельность, принцип, метод и форма жизнедеятельности, зона социализации, защищенности, самореабилитации, сотрудничества, содружества, сотворчества со взрослыми, посредник между миром ребенка и миром взрослого. Игры бескорыстны, через них идет нескончаемый поток информации, которую дети в игре обогащают, и потому их фантазия становится более насыщенной, содержательной, интересной. В равной степени важно наличие игр индивидуального, парного (дуэтного), группового, командного и массового характера, игр самобытных и комплексных.

Игры ценны автономно, но прежде всего в системе их использования. Системность игровой практики - это периодичность и длительность использования целенаправленных программ игр, ориентированных на решение конкретных задач, на конкретные жизненные ситуации.

Принципиально применение собственно игр, равно как принципиально использование игровых форм труда, познания, художественного творчества, спорта, соревнований; использование элементов игр в сочетании с неигровой деятельностью в пропорциях, соответствующих различным возрастам и здравому смыслу.

Игра - реальная и вечная ценность культуры досуга, социальной практики людей в целом. Она на равных стоит рядом с трудом, познанием, общением, творчеством, являясь их корреспондентом. В игровом мироощущении детей присутствуют истины конгениального характера, не менее важные, чем установочные взгляды на реальности мира. Искусство игры - важная часть жизненной стратегии людей, ощущающих уникальность и неповторимость жизни.

Субъективное понимание игры, онтогенез игровых форм, историческое развитие игровой культуры мы пытались рассмотреть в единстве, отвечая на вечные вопросы, что такое игра и какое место она занимает в жизни современного человека. Игровое поведение является одной из важнейших из составляющих бытового поведения человека. Во многих игровое поведение является определяющим индивидуумом. Человек как бы носит несколько театральных масок, в зависимости от ситуации в которую он попадает, круга лиц, с которыми он общается. В зависимости от настроения которое им владеет, игра становится универсальным адаптером индивидуума к реальности, способом приспособления человека к окружающему миру.

## Список используемых источников

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Москва: "Прогресс", 1987 г. – 316с.
2. Богомолова Н.Н. Ситуационно - ролевая игра, как активный метод социально - психологической подготовки // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии, Москва - МГУ, 1977 г.
3. Вуарен Н. Что такое игра? // Культура, 1982 г., №4.
4. Давыдов В.В., Зинченко В.П. Принцип развития в психологии // Вопросы философии. 1980 г., №12.
5. Добрынская Е.И. Свободное время и развитие личности. Спб.: "Питер", 1993 г. – 354 с.
6. Запорожец А.В., Маркова Т.А. Игра и её роль в развитии ребенка дошкольного возраста. Москва: "Эксмо-Пресс" 1998 г. – 216 с.
7. Богомолова Н.Н. Ситуационно - ролевая игра, как активный метод социально - психологической подготовки // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии, Москва - МГУ, 1977 г.
8. Богомолова Н.Н. Ситуационно - ролевая игра, как активный метод социально - психологической подготовки // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии, Москва - МГУ, 1977 г.
9. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии. Т.2., Москва: "Педагогика", 1989 г. – 448с.
10. Ладенко И.С. Игровое моделирование методологие и практики. Новосибирск: " Наука", 1997 г. – 386 с.
11. Педагогика и психология игры. // Межвузовский сборник научной трактовки, Новосибирск: НГПИ - 1985 г.
12. Праздников Г.А. Игра и эстетическая деятельность личности. Спб.: "Питер", 2006 г. – 412 с.
13. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии. Т.2., Москва: "Педагогика", 1989 г. – 448с.
14. Терский В.Н. Игра. Творчество. Жизнь. Москва: "Просвещение" 1996 г. – 264 с.
15. Усова А.П. Игра. Москва: "Педагогика", 1962 г. – 320 с.
16. Устименко В.Ф. Место и роль игрового феномена в культуре // Филосовские науки, 1980 г., №2
17. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры. Москва: "Новая школа", 1994 г. – 380 с.
18. Эльконин Д.Б. Психологические игры. Москва: "Просвещение", 1978 г. – 215 с.
19. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии. Т.2., Москва: "Педагогика", 1989 г. – 448с.
20. Шлаков С.А. Игра и дети. - Москва: "Эксмо-Пресс", 1990. – 267 с.
21. Коган М.С. Человеческая деятельность. – Москва: "Просвещение", 1974. – 207 с.
22. Педагогическая энциклопедия. - Москва: "Просвещение", 2005. – 460 с.

## Приложение

Приложение А

Ирга "Баранья голова".

Инструкция ведущего:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым но душе, если их называют по отчеству без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется "Баранья голова". Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите "баранья голова" – конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Приложение Б

Выбор траектории.

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу..., кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник..., кто-то – как будто шагает вдоль сторон треугольника... . И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся но траектории, которую мы называем зигзагом... . У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться но комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку. Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: "круги", "квадраты", "треугольники" и "зигзаги" занимают разные углы помещения.

А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или "восьмерку". Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

Приложение В

Ответы за другого.

Инструкция ведущего:

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентации. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть дальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся в кругу рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна подсмотреть, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.

Приложение Г

Молчащее и говорящее зеркало.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало".

Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркалах", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала" будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".

Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

На говорящее "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе.

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала". Обязательно следует отрефлексировать прошедшую игру. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной? В чем секрет такой прозорливости? Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Приложение Д

Зубы даренного коня.

Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех – день рождения. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к "зубам дареного коня", прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он "попал в точку" со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми "именинниками"? Иными словами, кто оказался синтонным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе?

За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки?

Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли "именинники", принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их "всеядности" нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие "именинники", кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т.п.

Приложение Е

Личный герб и девиз.

Упражнение начинается с выполнения хорошо известной методики "Кто я? ".

Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я? ". Первые три ответа представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я? ". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны – каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное – чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание – к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?

Но давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Приложение Ж

Ищу друга.

Инструкция ведущего:

Любой человек мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Время на подготовку – десять минут.

Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый но кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся)

Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников но поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников группы к рефлексии и инвентаризации собственных качеств, помочь возникновению продуктивных обратных связен, мотивировать желание самоизменений.

Приложение З

Разговор со сменой позиции

Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего "Я" называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения. Обычно мы не осознаем, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Упражнение, которое я хочу предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут Мечтатель. Скептик и Реалист.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он четко и аргументировано доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все "за" и "против". Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведет сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей проблемы, поочередно "входя" в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Причем смена позиций будет сопровождаться реальным физическим перемещением на шаг в определенную точку пространства. Происходить переходы будут но моей команде. Ваша задача внимательно слушать мои слова и проделывать все то, о чем будет говориться.

Схема перехода из одной позиции в другую



Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно... А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы неуемный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности... Вы умеете отрываться от земли и виден, многое, что не видно спичу. Поэтому вы можете смело фантазировать... Скажите двум другим субличностям о своем способе решения проблемы...

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика... Вы – умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он не прав, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов...

Шаг в новую позицию. Вы – Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему. в чем ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его заблуждения, опровергните его неверие... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему "спасибо" за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное черно его идей...

Следующий шаг в роль Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разящая критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы? Что можно предпринять еще?... Ведь ваши собеседники – не враги вам. Они тоже хотят решить эту проблему, по только вы можете придумать что-то подходящее. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения...

Переход в новую позицию по кругу. Вы – Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он – довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть "подводные камни". Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно...

Новая смена позиции. Вы – Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом... Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь это непродуктивно... Поддержите Мечтателя; несмотря на свои недостатки он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите свое мнение по поводу проблемы...

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях пашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Должен существовать баланс между влияниями каждой, поскольку они выполняют различные функции.