

Алигаева Нигар Назимовна

Настольная психологическая игра

**«На грани: поиски путей преодоления
кризисных состояний»**



Психологическая игра «На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний» представляет собой уникальный инструмент для диагностики кризисных ситуаций и состояний, включающий элементы психологии и стратегического мышления.

Последовательность нашего развития определяется чередованием стабильных и критических периодов. Кризис (др.-греч. κρίσις – решение; поворотный пункт) – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации. Именно нахождение «на грани», по мнению Эрика Эриксона, способствует формированию новых свойств личности. Исход кризиса может быть благоприятным, тогда человек обретает новое позитивное качество, либо неблагоприятным, тогда человек приобретает негативное качество, а проблема переходит на другой этап, где ее решение будет требовать больших усилий.

«На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний» обучает осознанности, поднимая важные вопросы саморефлексии и самосознания. Игроки учатся распознавать знаки кризиса, усиливая свои навыки преодоления трудностей. Открывая новые горизонты понимания себя и других, игра становится не только развлечением, но и трансформационным опытом, призванным изменить восприятие времени и личной ответственности за свою жизнь.

Игра «На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний» предлагает участникам погружение в мир различных жизненных кризисов и переходов, символизирующих значимые моменты на пути к самопознанию. Психологическая игра предназначена для диагностики и анализа кризисных состояний, позволяя игрокам глубже понять свои эмоции и найти пути выхода из кризисных ситуаций, что способствует глубокому осмыслению и эмоциональной переработке переживаний.

Цель игры – не просто достичь финиша, а открыть для себя новые перспективы, понять свои желания и страхи, а также научиться принимать решения, основываясь на осмысленных рассуждениях и чувствах.

Данная игра станет ценным инструментом для профессионалов и личным путеводителем для всех, кто стремится к внутреннему росту и гармонии.



8 составляющих схемы описания любого кризиса (Ф. Е. Василюк):

- 1) источники кризиса: противоречия, проблемы, возникшие у человека;
- 2) симптомы, т. е. особенности отражения переживаний, которые проявляются в поведении человека;
- 3) возможные обстоятельства, углубляющие протекание кризиса;
- 4) обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- 5) пути выхода из кризиса;
- 6) влияние кризиса на успешность деятельности человека;
- 7) формы «расплаты» за невыход из кризиса;
- 8) особенности психологической помощи, в которой нуждается человек, оказавшийся в кризисной ситуации.

8 особенностей зрелой личности:

- 1) адекватное восприятие себя самого;
- 2) адекватное восприятие других людей;
- 3) адекватное восприятие окружающего мира, реальности;
- 4) баланс между общительностью и склонностью к одиночеству;
- 5) целостность личности во всех ее проявлениях;
- 6) наличие «высших общественных» интересов;
- 7) чувство внутреннего спокойствия и равновесия;
- 8) постоянное стремление к совершенствованию.

СОСТАВ ИГРЫ:

Игральная доска с игровой рулеткой. Игральное поле разделено на 8 частей, каждая из которых олицетворяет определенный возрастной кризис.

Фишки – 200 шт.

Песочные часы

Фигуры для расстановки

Карта времени

Карты по блокам: ЦВЕТА, ВОПРОСЫ, СИТУАЦИИ, НЕНОРМАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ



Игральная доска



Фишки



Песочные часы



Фигуры



Карта времени

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ ИГРЫ

Количество участников: от 2 до 8 человек.

Время: от 40 минут.

Подготовительное задание: участникам игры предоставляется карта ВРЕМЕНИ, на которой необходимо отметить значимые события прошлого/настоящего/будущего. События могут быть реальными (события прошлого и настоящего) и воображаемыми (события будущего). Указанные события могут оказать помощь участникам при прохождении кризисных этапов.

Далее участники игры имеют возможность самостоятельно занять позицию у поля и вытянуть из тщательно перемешанной колоды карту, на которой указан цвет соответствующего кризиса. После того как все участники заняли свои позиции, они приобретают статус ХРАНИТЕЛЕЙ своих полей.

Участники знакомятся со «своими кризисными этапами» и их основными целями, указанными на картах.

ХРАНИТЕЛИ ответственны за прохождение участниками кризисов, которые они представляют. У каждого хранителя есть колода с вопросами, фишки-вознаграждения.

Основная задача Участников – пройти все возрастные кризисы и собрать все фишки разных цветов (кроме своего). У кого больше фишек разных цветов, тот и приобретает зрелую личность, для которой характерны все положительные свойства, приобретаемые на каждом возрастном этапе.

ХОД ИГРЫ:

1) Первый участник крутит рулетку, чтобы выявить, какой кризисный этап ему предстоит пройти.

2) Далее Хранитель выпавшего цвета поля из своей колоды ВОПРОСЫ выбирает вопрос, который будет задан участнику и переворачивает песочные часы (на ответ отводится ровно 1 минута).

3) Задача участника заключается в том, чтобы в отведенное время дать максимально развернутый и содержательный ответ.

4) Если Хранитель оценивает ответ как удовлетворительный, то участник получает фишку данного поля, символизирующую преодоление кризиса. Право крутить рулетку переходит к следующему участнику.

5) Если Хранитель оценивает ответ как неудовлетворительный, то он забирает у участника фишку соответствующего цвета (при наличии) или задает ему вопрос из колоды «Ненормативные кризисы» (при отсутствии фишки). Если участник справляется с данным заданием, ему выдается фишка прохождения ненормативного кризиса (белого цвета). Если нет, он остается без фишек, и игра переходит к следующему участнику.

Игра может быть закончена после 8 раундов или после выявления первого победителя, собравшего фишки всех цветов.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ ИГРЫ

Количество участников: от 1 до 12 человек (+ведущий)

Время: от 40 минут.

Игра предназначена для индивидуальных/групповых консультационных и коррекционных занятий.

ХОД ИГРЫ:

1. Участники выбирают себе персонажей из предложенных фигур для расстановок. Все фигуры становятся на первое поле, олицетворяющее первый возрастной кризис.

2. Ведущий достает из колоды СИТУАЦИИ карту и дает задание группе решить описанную задачу. Этап считается пройденным, если участники приходят к конкретному решению данной задачи. Ведущий принимает решение о переводе участников на следующий этап или оставляет их на прежнем.

3. Ведущий имеет право перевести нескольких участников, наилучшим способом справившихся с задачей, а других оставить на прежнем этапе.

4. Задача участников пройти все игральное поле и сформировать личностную зрелость.

5. Игра заканчивается, когда все участники пройдут все игральные поля.



Возрастные кризисы по Э. Эриксону

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ ИГРЫ

Количество участников: от 2 до 8 человек (+ведущий)

Время: от 40 минут.

Подготовительное задание: участникам игры предоставляется карта ВРЕМЕНИ, на которой необходимо отметить значимые события прошлого/настоящего/будущего. События могут быть реальными (события прошлого и настоящего) и воображаемыми (события будущего). Указанные события могут оказать помощь участникам при прохождении кризисных этапов.

Игра предназначена для консультаций и коррекционных занятий семейных пар и их детей.

ХОД ИГРЫ:

1. Участники выбирают себе персонажей из предложенных фигур для расстановок и ставят свои фигуры на цвета полей, соответствующие кризису их возрастного периода в настоящее время.

2. Основная задача специалиста показать участникам, с какими сложностями им и их близким приходится сталкиваться на данном этапе и в ходе совместной дискуссии найти выходы из кризисных ситуаций.

3. Если в ходе обсуждения выясняется, что какие-то кризисные этапы человек не пережил или выработал негативные свойства личности, можно дать возможность их заново прожить или уже по-другому на них взглянуть.

4. Игра может быть дополнена картами ВОПРОСЫ, СИТУАЦИИ, НЕНОРМАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ по желанию участников и ведущего.

Приложение 1¹

Карточки с вопросами для каждого возрастного этапа

Приложение 2

Карточки с ситуациями для каждого возрастного этапа

Приложение 3

Ненормативные кризисы

¹ Стимульный материал (содержание карточек) представлен в печатном варианте инструкции.

Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов:
один означает «опасность», другой — «благоприятная возможность»
Джон Кеннеди, 35-й президент США, 1961-1963

КРИЗИС

A large, bold, black calligraphic Chinese character representing 'danger' (危). The character is written in a dynamic, expressive style with varying line thicknesses and some ink bleed-through at the bottom.

Опасность

A large, bold, black calligraphic Chinese character representing 'opportunity' (機). The character is written in a dynamic, expressive style with varying line thicknesses and some ink bleed-through at the bottom.

Возможность