

## **Настольная игра «Авось и Небось. Подготовка к экзаменам».**

Авторы разработчики:  
Мазуренко Татьяна Борисовна,  
Проскурин Антон Васильевич,  
Волосенко Анна Викторовна,  
Гаврилова Анна Николаевна.

Возраст участников: 14-18 лет.

**Цель:** психологическая подготовка обучающихся к успешной сдаче экзаменов.

### **Задачи:**

1. Развитие у учащихся навыков саморегуляции, самоанализа и планирования.
2. Формирование способов постановки цели.
3. Развитие коммуникативных навыков, навыков позитивного мышления, актуализации полученных знаний, на основе рефлексии.

*Количество человек:* 2-6- 8 человек.

*Инвентарь:* поле, фишки, кубик. Обучающие фильмы. Компьютер, проектор, экран.

*Игра состоит из игрового поля, 18 карточек с заданиями и двух дополнительных призовых карточек и 7 карточек с позитивными утверждениями.*

**Инструкция для ведущего:** поле для игры и разрезные карточки можно предварительно распечатать на любом принтере формата А4.

1. На карточке «Позитивное событие» ведущий включает видеофильм «Как помогает нам позитивное мышление?».
2. На карточке «Цель» ведущий включает видеофильм «Что такое цель?».
3. На карточках «Злость», «Радость», «Беспокойство» ведущий включает видеофильм «Выбери эмоцию».

### **Игра может проходить в двух вариантах:**

1-й вариант: с ведущим – педагогом (педагогом-психологом), который, не участвует в игре, только наблюдает, руководит, задаёт наводящие вопросы, направляет ход игры в позитивное русло.

*Инструкция для ведущего:* в игре используются обучающие видеофильмы, необходимо включить обучающий видеофильм на определённой карточке и поиграть с участником на заданную тему.

2-й вариант: учащиеся играют самостоятельно, в соответствии с правилами.

Лучше если в первый раз дети проиграют с ведущим.

**Инструкция:** дети сидят за столом, в середине стола лежит игровое поле.  
*Ведущий знакомит детей с правилами игры:*

*-Мы сегодня с вами узнаем «Как помочь себе справиться с ситуациями волнения в период подготовки к экзаменам и узнать какие есть дополнительные ресурсы, которые нам помогают качественно готовиться к экзаменам. Так же расширим свои представления о эмоциях. Поговорим о том, как помочь себе справиться с той или иной эмоцией. Будьте внимательными и творческими, используйте разные подходы к ответам на вопросы. Шутить не запрещается, но стоит серьезнее подойти к выполнению некоторых заданий.*

**Правила игры:** каждый участник выбирает себе фишку. Игровые карточки перемешиваются, и укладываются на игровое поле в специальной зоне «рубашкой» вверх и рядом кладутся карточки с позитивными утверждениями. Участники с помощью кубика определяют, на сколько делений (шагов) пройдет он по игровому полю.

1). Если игровое поле свободно от символов, то игрок просто передает ход следующему участнику игры, если в результате броска кубика участник ставит фишку на поле с зелёной травой, он должен взять верхнюю карточку прочитать задание вслух, выполнить его и действовать в соответствии с результатом.

2). Если игрок оказывается на поле с цветком, то он вытаскивает любую карточку из колоды для следующего участника. Если игрок попадает в сектор с изображением сундучка – то он из отдельной колоды карточек достает любую карточку и читает вслух, что написано на карточке.

3). Затем участнику предлагается выбрать себе «позитивное утверждение» из стопки и использовать его, когда требуется поддержка при подготовке к экзаменам.

*Информация для ведущего:* если есть возможность повторной встречи с участником, то необходимо записать его позитивное утверждение и имя, чтобы через несколько дней провести с участником рефлексю:

- «В каких случаях, я использую позитивное утверждение?»;

- «В каких ситуациях, оно мне помогает?».

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не закончат игру – окажутся на клетке ФИНИШ.

Победитель – первым достигший финиша получает дополнительную карточку – «КРАСНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО» остальные игроки по мере завершения дополнительную карточку «СИНЕЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО».

*Вопросы для обсуждения:*

- Как это соотносится с реальной жизнью? (эффект уже виденного ранее) Этот вопрос помогает соотнести опыт, полученный в игре, с опытом реальной жизни. Побуждают участников обсуждать аналогии того, что произошло в игре, и того, что происходит в повседневной жизни. Вопрос также подкрепляет применение в будущем того, что было открыто сейчас.

Эти вопросы направлены на формулировку и осознание альтернативных стратегий:

- Чему вас это научило?
- Что бы вы хотели сделать с этим?
- Как вы могли бы применить эти стратегии в реальной жизни?
- Что бы вы сделали по-другому?