

**Академия развития игровых технологий  
«ИЛАРТ»**

**Инструкция для ведущего  
Настольная психологическая игра  
«NO CONFLICT»  
(«Конфликту - НЕТ!»)**

**Илюшина М.И., Артёмова О.В.**

**Калуга, 2015**

Дата создания игры - 2014г.

**Настольная игра «Конфликту - НЕТ!» Илюшина М.И., Артемова О.В.**

Психологическая настольная игра «Конфликту - нет!» направлена на решение и предотвращение конфликтных ситуаций между людьми, дает возможность высказать накопившиеся претензии, найти выход из сложных, порой давних, разногласий и споров, осадок от которых мешает нормально развиваться отношениям (дружеским, супружеским, детско-родительским).

Игра может использоваться в работе психологов, педагогов, специалистов помогающих профессий, может быть интересна студентам психологических и педагогических специальностей.

©Илюшина М.И., Артемова О.В., 2015

© «Академия развития игровых технологий «Иларт»», 2015

Как много неприятностей и негативных эмоций приносит с собой любая ссора и тем более конфликт.

Ведь конфликт - это всегда «задевание за живое», за личное. Ссора перерастает в конфликт когда оскорбления и негативные высказывания переходят на личный уровень. Как быстро разгорается конфликт, и как тяжело его прекратить или пережить высказанные претензии и недовольства. Порой забывается повод, ставший причиной конфликта, а неприятный осадок остается.

- Как конструктивно решить конфликтную ситуацию?

- Как выйти из начинающегося конфликта, но достичь цели быть услышанным?

Психологическая настольная игра «Конфликту - нет!» дает возможность высказать накопившиеся претензии, найти выход из сложных, порой давних, разногласий и споров, осадок от которых мешает нормально развиваться отношениям (дружеским, супружеским, детско-родительским).

**Цель игры:** профилактика и решение конфликтных ситуаций.

**Материал:** игровое поле, карточки претензий, карточки с заданиями, ассоциативные карточки (ссора-примирение), инструкция для ведущего, фишки (разной формы – в процессе игры могут меняться), свиток пословицы о конфликте, басня И.А.Крылова, упражнения 21,21а («Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»).

### Принципы построения игры

**Психологическая настольная игра «Конфликту – Нет!»** построена следующим образом: высказывание претензий, снятие психоэмоционального напряжения, выслушивание мнения каждой стороны, знакомство с правилами решения конфликтной ситуации, обучение конструктивным способами формулировки претензий партнеру, не обижая его и не задевая личность, умению установления контакта в диаде.

**В игре используются ассоциативные карточки с ситуациями ссор и примирения, басня И.А.Крылова «Лебедь, рак и щука», пословице о конфликте, упражнения, выполняемые в паре и индивидуально.**

Многие упражнения ориентированы на принципы смехотерапии:

- после упражнений в смехе, люди не только лучше чувствуют себя, но и ощущают душевный подъем;
- смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс: снижается выброс «стрессовых гормонов» кортизона и адреналина, и, наоборот, стимулируется выделение эндорфинов – собственных морфинов организма, которые притупляют ощущения физической и душевной боли.

### Правила игры

Для проведения игры участникам понадобится карандаши (цветные и простой), листы белой бумаги А4.

1) Перед началом игры каждый участник игры:

= заполняет карточку «Претензий участника игры», в которой записывает претензии (красные фигуры) к другому участнику, наиболее вызывающие раздражение, негативные эмоции;

= ранжирует их по степени значимости (присваивает порядковый номер - № р).

2) Участники:

= движутся по игровому полю (каждый по выбранному цвету) по очереди – 1 = 1а; 2 = 2а; 3 = 3а и т.д.(1-7 и 1а - 7а; 19 – 36 и 19а –36 а) или одновременно (8-18 и 37-48) – в этом случае очередность ответа при необходимости определяется по договоренности;

= перемещаясь из сектора в сектор, выполняют предложенные задания: один ход – один шаг.

- 3) При работе с претензиями ответ по заданному правилу записывается в «Карточке претензий» напротив выбранной ситуации и отмечается номер использованного правила (№ п).
- 4) Правила работы с претензиями лежат на игровом поле в стопке «лицом вниз». Участник вправе выбрать любую карточку.
- 5) Ассоциативные карточки с ситуациями «ссор» и «примирения» находятся на игровом поле изображением вниз в двух разных стопках.
- 6) ВАЖНО дойти до конца игры!

### Рекомендации по работе с карточками

<b>Ваше мнение</b>	Выслушивается мнение каждого участника.
<b>«Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»</b>	<p>В предложенной ситуации необходимо продемонстрировать <b>уверенные, не уверенные и агрессивные ответы.</b></p> <p><i>Пример: Друг забыл вернуть книгу, которая Вам нужна.</i></p> <p><i>Агрессивный: «Елки-палки! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь книгу вовремя.»</i></p> <p><i>Не уверенный: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть книгу в ближайшее время?»</i></p> <p><i>Уверенный: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне книгу сегодня. Буду признателен, если ты принесёшь её не позднее пятницы.»</i></p> <p><b>Ситуация 1.</b> Собеседник занимает Вас разговором, а Вам необходимо уйти.</p> <p><b>Ситуация 2.</b> Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.</p> <p><b>Ситуация 3.</b> Вас останавливают на улице и настойчиво предлагают товар, который Вам не нужен.</p>
<b>Ситуации эмоционального отреагирования</b>	Обмен впечатлениями, мыслями, чувствами.
	<p>Представьте явление природы, которое соответствует Вашему обычному эмоциональному состоянию (опишите его).</p> <p>После ответа каждого игрока: «Как эти явления могут взаимодействовать».</p> <p>Попытайтесь выразить в словах, свои чувства и ассоциации, появляющиеся во время спора.</p> <p>Выберите разные цвета (фломастеры) для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками, затем, открыв глаза, опишите образ, на основе этих каракулей (Можно поменяться рисунками).</p>
<b>«Продолжи фразу»</b>	- Когда у меня плохое настроение, мне становится легче, если ...
<b>Нормализация эмоционального состояния</b>	Игровые задания и упражнения на нормализацию эмоционального состояние, снятие психоэмоционального напряжения
	<p><b>«Рисунок «вдох-выдох»»</b></p> <p>Отобрать из предложенного набора фломастеров три цвета, которые не нравятся и три цвета, которые нравятся. Рисуем линии от себя на выдохе цветами, которые не нравятся (3 раза). А на вдохе линии к себе, цветами, которые нравятся. Мы «вынимаем» из себя плохие чувства (зло), а потом «набираем» хорошее (добро).</p> <p>Попытайтесь выразить в словах, свои чувства и ассоциации, появляющиеся во время спора.</p> <p><b>Упражнение «О ком я забочусь»</b></p> <p>Необходимо составить список людей о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни,</p>

	Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание это упражнение,
<b>Претензии по правилам</b>	<p>Перефразирование претензий (недовольств) по правилам высказывания претензий.</p> <p>На каждый шаг участникам дается одно правило и разбирается одна из претензий из «Карточки претензий»</p>
<b>Учимся договариваться - совместные действия</b>	Игровые задания и упражнения на установление контакта в диаде, направленные на умение слушать, понимать и слушать друг друга.
	<p><b>«Рисунок» вдвоем</b> Один из игроков начинает рисунок (проводит линию) и передает фломастер другому, который что-то добавляет в рисунок (передача фломастера до 5 раз). Что получилось?</p> <p><b>Упражнение «Разговор больших пальцев»</b> Участники выставляют вперед навстречу друг другу правую руку. Большие пальцы начинают «разговор друг с другом». Во время разговора они могут толкать и поглаживать, подковыривать и подпихивать, нежно огибать и прогибаться друг перед другом. Темы общения: = пальцы встретились, заинтересовались друг другом, познакомились; = пальцы поругались, бранятся; = пальцы обиделись друг на друга; = ищут возможность помириться; = помирились. Во время обсуждения участникам предлагается поделиться впечатлениями о проведенном упражнении.</p> <p><b>«Совместное рисование одним карандашом»</b> Участникам необходимо нарисовать, одновременно держа один карандаш: дом, дерево, человека. Разговаривать нельзя.</p> <p><b>«Пословицы»</b> Один участник называет начало пословицы, второй продолжает. Потом меняются ролями.</p> <p><b>«Диалог щебетания»</b> Один из участников произнести фразу произвольного содержания. Другой должен откликнуться на эту же тему, стараясь учесть прозвучавшее перед этим высказывание партнера. Обмен репликами одна минута.</p> <p><b>«Абсурдный диалог»</b> Один из участников произнести фразу произвольного содержания. Другой должен продолжить диалог, но никак не отразить в высказываниях слова партнера. Паузы и повторения одного и того же запрещаются. Обмен репликами одна минута.</p> <p><b>«Диалог с перехватывание инициативы»</b> Каждый из участников диалога отвечая на реплику партнера, старается навязать свою тему разговора, но сделать это не грубо, а тонко исподволь.</p> <p><b>«Словарь невербального общения»</b> Один из участников называет средства невербального общения, а второй придумывает как можно больше прилагательных, характеризующих названные средства. Потом меняются ролями. (Голос – вкрадчивый, грубый, томный..., улыбка – ехидная, яркая,....., поза – угрожающая, сонная и т.д.)</p> <p><b>«Голосовой тренинг»</b> Участники по очереди произносят короткую фразу или словосочетание, так чтобы эта фраза выражала: радость, гнев, равнодушие, интерес, удивление, страх, отвращение. - Здравствуйте - Спасибо - Гости приехали. - Я иду в магазин.</p> <p><b>«Фраза по кругу»</b> Один из участников начинает фразу другой участник, повторив предыдущее</p>

	<p>слово (или несколько слов) продолжает её (и так раза), чтобы в конце получился небольшой законченный текст или предложение.</p> <p><b>Игра «Запретная тройка»</b> Один из участников начинает порядковый счет от 1 до 30, но вместо числа, которое делится на 3 (6,12, 15 и т.д.) или которое содержит в себе 3 (3, 13, 30), участник, которому досталось это число, хлопает в ладоши не произнося число вслух. Игра продолжается до тех пор пока ошибок не будет.</p> <p><b>Игра «Ералаш»</b> Участники должны договориться между собой кто будет ведущим в игре, а кто выполнять задания (в процессе игры роли могут поменяться). Ведущий называет четыре слова: плавание, волейбол, бокс, велосипед. На каждое из этих слов водящий реагирует определенным жестом, движением, соответствующим названному слову. «Плавание» – движение руками, как при плавании брасом, «бокс» - боксирование с воображаемым противником, «волейбол» - отбивание мяча руками вперед и вверх, «велосипед» - движение ногами как бы вращающимися педалями. Когда же ведущий произносит фразу «горшок на голове» - необходимо подхватить этот воображаемый горшок так, чтобы он не свалился с головы. Все 4 слова и фраза называются в случайном порядке.</p>

**После прохождения игры:**

1. Слова друг другу («Что бы Вы хотели сказать партнеру по игре после её прохождения?»)
2. Рефлексия игры.