

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Центр внешкольной работы»**

Квест – игра «PRO - психологию»

Подготовили: педагоги-психологи
Ильина А.Д.
Сорокина О.А

**Тамбов
2022**

Квест - игра

Название: «PRO-психологию».

Авторы: педагоги- психологи Ильина А.Д, Сорокина О.А.

Целевая аудитория: дети, посещающие подростковые клубы города Тамбова от 12 до 16 лет.

Актуальность: актуальность данного проекта заключается в необходимости развития у подростков рефлексии, понимания человеческой сущности, внутреннего мира человека и самого себя, человеческих отношений и поведения, гуманистически ориентированной ценностно-смысловой сферы (стремлений, интересов, мировоззрения, ценностных ориентаций), а так же творческого мышления и умения самовыражения.

Цель: повысить психологическую грамотность и культуру подростков, овладеть основами функционирования психики.

Задачи:

- Изучение типов темперамента;
- Профориентация в связи с особенностями личности;
- Изучение эмоциональных состояний и способов их контроля;
- Изучение проявлений любви, определение характеристик влюбленного человека (в том числе по физиогномическим признакам), способы отличия истинного чувства от ложного;
- Определение причин сниженной мотивации и способов ее повышения;
- Выяснение причин зависимого поведения на примере образа курильщика;
- Развитие навыка сказать «нет»;
- Отразить важность здорового образа жизни.

Аннотация: квест-игра «PRO - психологию» предназначена для подростков, посещающих подростковые клубы г. Тамбова. В увлекательной форме дети смогут познакомиться с собственной личностью, раскрыть внутренний потенциал, увеличить ресурсы и адаптационные возможности. Подростки смогут не только разобраться в себе, но и расширить знания по психологии, узнать о механизмах функционирования нашей психики. В доступной, игровой форме педагоги-психологи просветят детей о том, как справляться с эмоциями, как замотивировать себя на достижение результата и как не поддаваться влиянию социума. Программа насчитывает пять квестов: «В поисках себя», «Где живут эмоции?» «Сердцу не прикажешь», «Я тюлень, мне все лень», «А кто тут курит? Ищем курильщика!».

Ожидаемый эффект: расширение знаний бытовой психологии, психологической культуры, самоидентичности и личностной индивидуальности.

Достигнутые результаты:

По итогам реализации программы подростки могут:

1. Знать: личностные характеристики, механизмы мотивационных установок, способы контроля эмоций, отличия чувств от эмоций.

2. Уметь: ориентироваться в собственной личности, контролировать эмоциональные состояния, распознавать и «проживать» чувства, ставить цели и достигать их.

Время, необходимое на подготовку: 2 недели

Время, необходимое на проведение: 1 год

Подробное описание практики.

Содержание.

1. Организационно-диагностический этап

Проведение тестирования для выявления актуального уровня психологической культуры подростков (прил. 1).

2. Игровой этап

Перед началом квеста подростки делятся на две команды. Назначаются капитаны. За победу в каждом задании квеста дети получают кусок карты подросткового клуба, на которой будет отмечено место клада (прил. 2). Кто быстрее соберет всю карту, тот и найдет тайное место с призом. Приз в виде настольной игры получает подростковый клуб, принявший участие в игре.

КВЕСТ 1 «В ПОИСКАХ СЕБЯ»

1. «Пазл» (прил. 3)

Цель: знакомство с типами темперамента.

Ход работы: Каждая получает наборы пазлов, детям необходимо правильно их собрать и получить названия типов темперамента. Чья команда быстрее собрала слова, та получается часть карты.

2. «Шляпа»

Цель: изучение характеристик личности в соответствии с типами темпераментов.

Ход работы: Детям рассказывается ситуация, в которой один гражданин случайно садится на шляпу другого. Каждая команда получает листок с одним типом темперамента. Команды должны показать миниатюры друг другу и отгадать, к какому же типу темперамента относятся персонажи истории. Выигрывает та команда, которая точнее передала образ.

3. «Кроссворд» (прил. 4)

Цель: знакомство с понятиями «экстраверт» и «интроверт»

Ход работы: Каждая команда получает кроссворд, где зашифрованы слова «экстраверт» и «интроверт», а так же характеристики этих типов личности. Побеждает та команда, которая быстрее разгадает кроссворд.

4. «Профессия и тип личности»

Цель: подобрать профессии, подходящие определенным типам темперамента.

Ход работы: На экране с помощью проектора детям демонстрируется представитель профессии и основные характеристики, необходимые для овладения этой профессией. Детям необходимо назвать тип темперамента и личности, подходящий под профессию. За правильный ответ присуждается

один балл. Получает часть карты команда, набравшая большее количество баллов.

5. Тест на типы темперамента Айзенка (прил. 5)

Цель: определить тип темперамента

Ход работы: выполняется индивидуально; прохождение тестирования с помощью «круга Айзенка».

6. «Карта личности» (прил. 6)

Цель: создание карты собственной личности.

Ход работы: Каждый подросток получает силуэт человека, на который наклеивает стикеры с его типом темперамента, личности и подходящей профессией. В дальнейшем эта карта может дополняться.

КВЕСТ 2 «ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?»

1. «4-ый лишний» (прил. 7)

Цель: Знакомство с существующими эмоциями.

Ход работы: Каждая команда получает 3 набора эмоций, в каждом присутствует одна лишняя эмоция, подросткам нужно ее найти и вычеркнуть. Побеждает та команда, которая быстрее и правильно выполнит задание.

2. «Способы снятия эмоционального напряжения» (прил. 8)

Цель: Знакомство с методами релаксации и регуляции.

Ход работы: Командам предоставляется шифр, который они должны разгадать и выяснить способы совладания с эмоциями. Далее следует мини-лекция психологов о способах регуляции и релаксации.

3. «Распознай эмоцию» (прил. 9)

Цель: Определение невербальных проявлений эмоций у человека.

Ход работы: Командам демонстрируются фотографии людей, испытывающих разные эмоции. Задача участников угадать эмоцию. За каждый правильный ответ команды получают баллы. Получает часть карты команда, набравшая большее количество баллов.

4. «Найди эмоцию» (прил. 10)

Цель: Эмоциональная разрядка.

Ход работы: Каждая команда получает свой цвет. Подросткам необходимо найти спрятанные в комнате карточки цвета команды. Каждая карточка содержит буквы. Участникам необходимо собрать слово из найденных букв. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее соперников.

5. «Карта личности» (прил. 6)

Цель: Дополнить знания о собственной личности.

Ход работы: Подросткам необходимо добавить стикеры на силуэт человечка с учетом полученных знаний об эмоциях. Например, обозначить те эмоции, которые они испытали сегодня.

КВЕСТ 3 «СЕРДЦУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ»

1. «Анаграмма» (прил. 11)

Цель: Разгадать тему квеста.

Ход работы: Выполняется совместно обеими командами. На экране появляется анаграмма. Команда, которая первая расшифрует слово, получает часть карты.

2. «Физиогномист» (прил. 12)

Цель: Определить физиогномические признаки влюбленного человека.

Ход работы: Каждая команда получает по три характеристики человека, испытывающего чувство любви. Участники демонстрируют данные характеристики с помощью жестов и мимики противоположной команде. Побеждает та команда, которая точнее передала это чувство.

3. «Синквейн»

Цель: Развитие творческих способностей, умений синтезировать материал в краткую форму.

Ход работы: Участникам предлагается составить синквейн по следующей схеме: 1 строка – ключевое слово – любовь; 2 строка – два прилагательных; 3 строка – три глагола; 4 строка – предложение из четырех слов, в котором автор высказывает свое отношение к ключевому слову; 5 строка – ассоциация к ключевому слову.

4. «Верю – не верю» (прил. 13)

Цель: Определить проявления истинной и ложной любви.

Ход работы: Ведущий произносит утверждения о любви. Если участники команд согласны с утверждением, то делают шаг вперед. Если нет, то остаются на месте. Ведущий поясняет верно ли дети поняли утверждение и поощряет ту команду частью карты, которая ответила правильно. Таким образом определяются характеристики ложной и истинной любви. Далее следует мини-лекция.

5. «Шарики» (прил. 14)

Цель: Эмоциональная разрядка.

Ход работы: Каждая команда получает свой цвет. Подросткам необходимо найти воздушные шарики своего цвета, в которых спрятаны буквы. Далее необходимо собрать из них зашифрованные слова. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее соперников.

КВЕСТ 4 «Я ТЮЛЕНЬ, МНЕ ВСЕ ЛЕНЬ»

1. «Призыв к действию» (прил. 15)

Цель: Поиск продуктивных мотивационных стратегий, лозунгов, решений.

Ход работы: Участники каждой команды соревнуются в умении замотивировать соперника в ряде ситуаций, предложенных ведущими.

2. «Способы достижения цели»

Цель: Научить подростков искать разнообразные способы действий.

Ход работы: Ведущий задает командам цель: «учиться на пятерки». Обе команды должны придумать и записать как можно больше способов достижения этой цели. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее соперников и подобрав большее количество способов.

3. «Похвалилки»

Цель: Найти в себе сильные стороны.

Ход работы: Все участники встают в круг. Ведущий выходит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо ...». Он называет то, что ему удастся хорошо. Например, готовить. Если кому-то из круга тоже это умение тоже хорошо получается, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею хорошо это делать». Остальные им аплодируют, говоря: «Вот это здорово». Каждый может похвалиться в центре круга только один раз. Например, я умею хранить секреты, я умею дружить, я умею любить друзей.

4. «Контроправдание»

Цель: Научить подростков не искать оправдание к бездействию, а видеть способы достижения цели.

Ход работы: Подростки должны записать контроправдания на фразу: нет времени. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее соперников и подобрав большее количество ответов.

5. «Кроссворд» (прил. 16)

Цель: Познакомиться с составляющими мотивации.

Ход работы: Каждая команда должна разгадать кроссворд. Так команда, которая быстрее и правильно выполнит задание получает часть карты.

КВЕСТ 5 «А КТО ТУТ КУРИТ? ИЩЕМ КУРИЛЬЩИКА!»

1. «Анаграммы» (прил. 17)

Цель: Узнать о вреде курения.

Ход работы: Каждая команда получает набор анаграмм. Команда, которая быстрее и правильно разгадает анаграмму, получает часть карты.

2. «Дебаты: за и против курения»

Цель: Актуализация здорового образа жизни.

Ход работы: Участники команд выступают за и против курения, приводя как можно больше аргументов в свою пользу. Побеждает та команда, у которой оказывается больше аргументов.

3. «Кто тут курит?» (прил. 18)

Цель: Выявление внешних признаков курящего человека.

Ход работы: Участникам демонстрируются фото людей, имеющих вредную привычку. Дети должны по внешним признакам найти курящего человека. Команда, отгадавшая большее количество, получает часть карты.

4. «Стоп - кадр» (прил. 19)

Цель: Определить черты характера человека, способного попасть в зависимость от какого-либо вещества.

Ход работы: Участникам демонстрируются фото, видео фрагменты из кино, мультфильмов, картин людей с разными характерами и личностными особенностями. Участникам обеих команд необходимо определить какой персонаж склонен к зависимости.

5. «ЗОЖ - стишок»

Цель: Сформировать мышление, направленное на здоровый образ жизни.

Ход работы: Подросткам раздается одинаковый набор слов: сигарета, конфета, курить, жить. Им необходимо составить стихотворение, используя эти слова. Команда, составившая стих быстрее, получает часть карты.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Прил. 1

Тестирование в рамках мониторинга проекта «PRO - психологию»

1. Интроверт – это...

- Замкнутый, нелюдимый человек, склонный проводить время наедине с самим собой;
- Человек, занимающий высокий пост;
- Тест для определения скорости интернета.

2. Экстраверт – это...

- Приверженность крайним взглядам, методам действий;
- Замкнутый, нелюдимый человек, склонный проводить время наедине с самим собой;
- Личность, стремящаяся к общению.

3. Соедини картинку и тип темперамента

А. Сангвиник Б. Холерик В. Меланхолик Г. Флегматик



4. Что относится к способам снятия эмоционального напряжения (выбери несколько правильных ответов):

- Курение;
- Регуляция дыхания;
- Драка;
- Релаксация мышц;
- Ссора.

5. Как понять, что человек испытывает злость? (выбери несколько правильных ответов):

- Сжатые руки в кулаки;
- Улыбка;
- Красное лицо;
- Нахмуренные брови;
- Приподнятые брови.

6. Выберите признаки настоящей любви (выбери несколько правильных ответов):

- Бескорыстность;
- Эгоизм;

- Ложь;
- Честность;
- Верность;
- Быстротечность чувств.

7. Выберите ситуации, мотивирующие к действию (выбери несколько правильных ответов):

- Поощрение, похвала;
- Необъективная критика;
- Заинтересованность;
- Беспочвенные наказания;
- Признание.

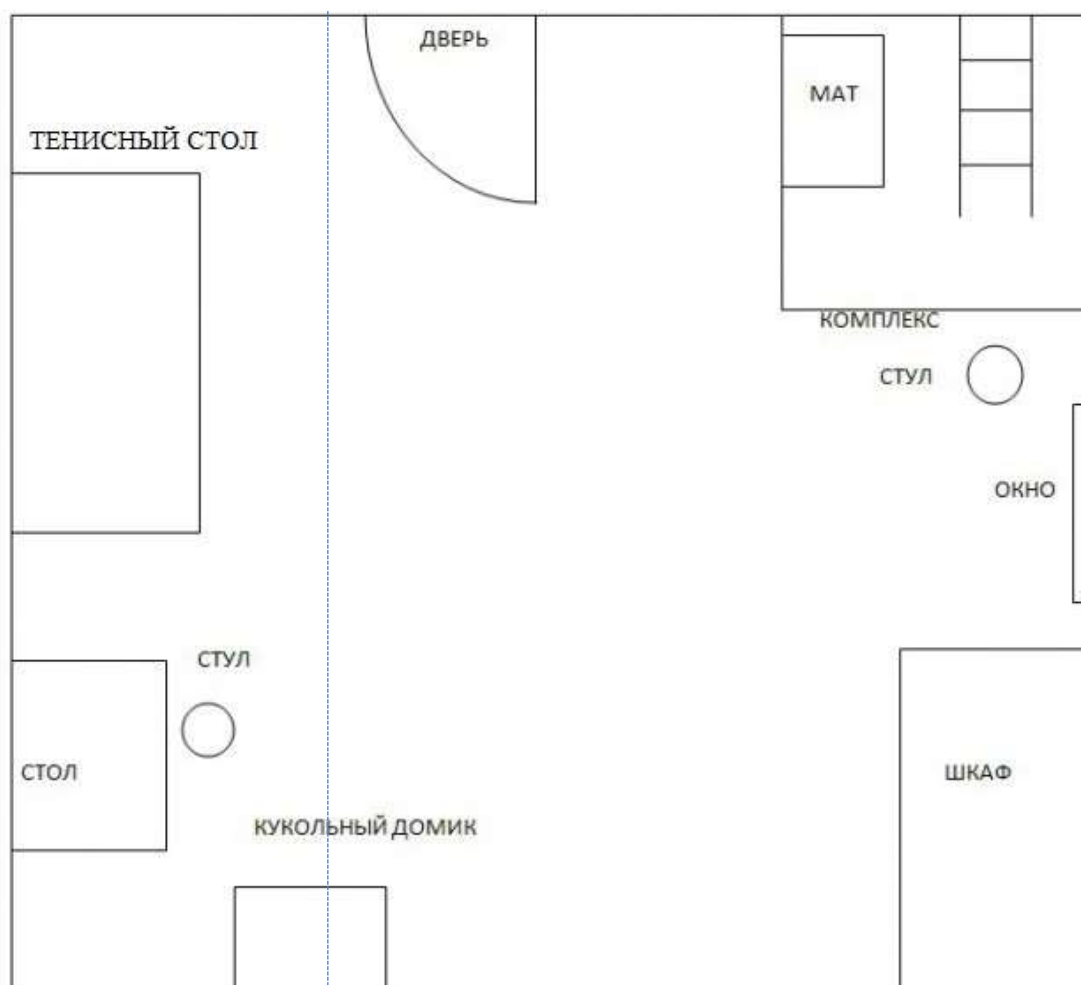
8. Внешние признаки курильщика (выбери несколько правильных ответов):

- Здоровый цвет лица;
- Желтые зубы;
- Отдышка;
- Запах изо рта;
- Здоровые волосы.

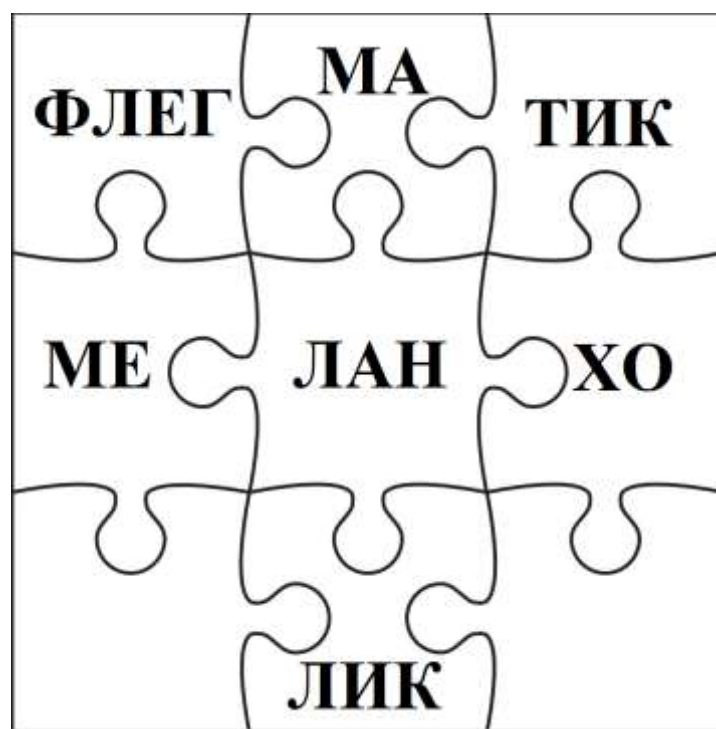
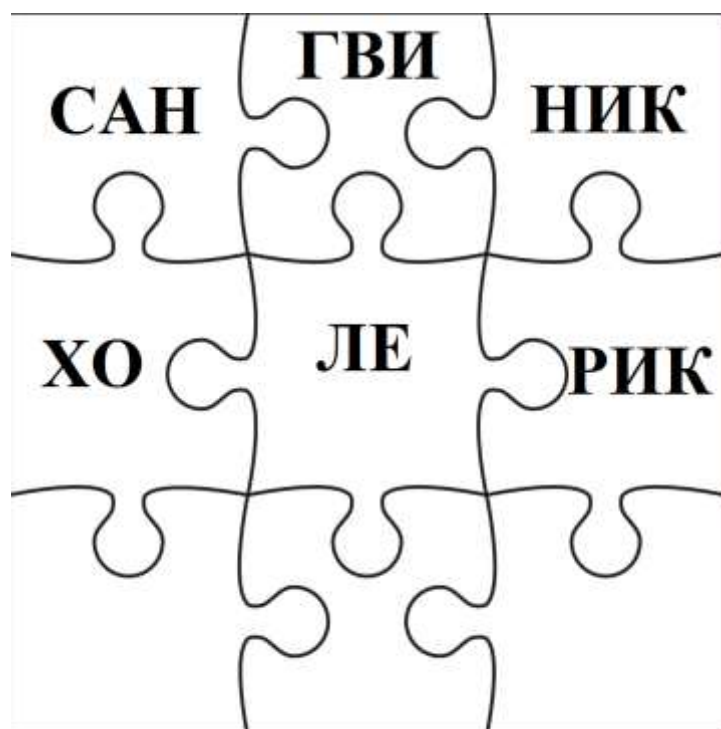
9. Причины зависимого поведения (выбери несколько правильных ответов):

- Низкая самооценка
- Благополучная семья;
- Робость, стеснительность;
- Умение сказать «нет»;
- Плохая компания.

Прил. 2



Прил. 3



					1Э									
					2К	О	Н	Т	А	К	Т			
					С									
					Т									
3Л	И	Д	Е	Р										
					А									
4А	К	Т	И	В	Н	5О	С	Т	Ь					
					Е			Б						
					Р			Щ						
					Т			Е						
							Н							
6И	М	П	У	Л	Ь	С	И	В	Н	О	С	Т	Ь	
							Е							

				И ₁										
К ₂	О	Н	Т	Р	О	Л	Ь							
				Р										
				О ₃	Д	И	Н	О	Ч	Е	С	Т	В	О
				В										
		П ₄	Е	С	С ₅	И	М	И	З	М				
		Р			А									
		Т			М									
				О										
				А										
З ₆	А	М	К	Н	У	Т	О	С	Т	Ь				
					А									
					Л									
					И									
					З									



ненависть	обожание
враждебность	восторг
равнодушие	легкость
легкость	уныние

Нежность	Подозрение
Теплота	Тревога
Сочувствие	Боязнь
Злость	Радость

Печаль	Симпатия
Сожаление	Влюбленность
Безразличие	Доброта
Искренность	Ненависть

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3

Ключ: 18, 6, 4, 21, 13, 33, 24, 10, 33, 5, 29, 23, 1, 15, 10, 33

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3

Ключ: 18, 6, 13, 1, 12, 19, 1, 24, 10, 33, 14, 29, 26, 24



Э	М	О
Ц	И	О
Н	А	Л
Ь	Н	О
С	Т	Ь

Анаграмма к слову ЛЮБОВЬ - Ю Б В Ъ Л О

Улыбка	Суетливость	Отводит взгляд, смотрит украдкой
Активная жестикауляция	Поправляет волосы, прихорашивается	Руки в карманах, большие пальцы наружу (у мужчин)

Прил. 13

1. Первый признак истинной любви у мужчин – несмелость, у женщин смелость.
2. Любовь – история в жизни женщины и эпизод в жизни мужчины.
3. Истинная любовь – это находить в счастье другого свое собственное счастье.
4. Истинная любовь - не имеет границ.
5. Да кому вы нужны, если у вас ничего нет, кроме внешности.
6. Истинная любовь не может говорить, потому что истинное чувство выражается скорее делом, чем словом.
7. Истинная любовь сказывается в несчастье.
8. Любовь – это честность
9. Истинная любовь состоит в готовности солгать, обмануть, для того, чтобы сделать другого человека счастливым.
10. Любовь - это, когда тебя ни с кем не сравнивают.
11. Истинная любовь не приносит боли.

Прил. 14

В	Л	Ю	Б	Л	Ё
Н	Н	О	С	Т	Ь

Р	О	М	А	Н	Т
И	Ч	Н	О	С	Т
Ь					

Мини-лекция

10 существенных различий между истинной любовью и ложной любовью, которые помогут вам развеять любые сомнения или проблемы:

1. Настоящая любовь бескорыстна; ложная любовь эгоистична.
2. Истинная любовь питает отношения; ложная любовь делает это токсичным.
3. Истинная любовь процветает на честности; ложная любовь процветает на лжи.
4. Настоящая любовь приятна; ложная любовь горька
5. Истинная любовь - это доброта и сочувствие; ложная любовь равна жестокости.
6. Истинная любовь равна верности; ложная любовь равняется неверности.
7. Истинная любовь защищает вас; ложная любовь ранит тебя
8. Истинная любовь - это терпение и понимание. Ложная любовь далека от этого.
9. Истинная любовь заставляет вас чувствовать себя удовлетворенным; ложная любовь заставляет тебя чувствовать себя одиноким. С другой стороны, поддельная любовь истощает вашу энергию. Это высасывает счастье из тебя. Это заставляет тебя чувствовать себя одиноким.
10. Истинная любовь длится вечно; ложная любовь умирает рано.

Когда ваш партнер искренне влюблен в вас, он видит вас как неотъемлемую часть своего будущего. Он не может представить свою жизнь без тебя.

Прил. 15

Ситуация 1: Необходимо убедить участников другой команды не ходить на сомнительную встречу с друзьями, предполагающую танцы и алкоголь.

Ситуация 2: Необходимо замотивировать участников другой команды поддержать мальчика, подвергающемуся буллингу из-за лишнего веса.



ШАКЪЕЛ

РАСТГИТ

АЛЁКИХРГК

РИКЕСА

ШОДКЫА

ХТИНРОБ

АТМСА

БУТРЕКЗЕЛУ

РАНФИТК

ЛТЬНИСУ

ОАЕЩПИАКРДВ

ТРАКАКАТА

ШАКЪЕЛ

РАСТГИТ

АЛЁКИХРГК

РИКЕСА

ШОДКЫА

Х Т И Н Р О Б





Прил. 19

Мультипликационные фильмы:

1. «Ну, погоди!» (образ Волка);
2. «Трое из Простоквашино» (образ Дяди Федора);
3. «Приключения Винни Пуха» (образ Робина).

Художественные фильмы:

1. «Один дома» (образ Кевина);
2. «Чучело» (образ Лены).

Киносериал:

1. Интерны (образ Левина Б.А.).