

## **РОЛЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СНИЖЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**Джаббарова И. В., Калиновская В. В.**

*Томский университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск  
Гуманитарный факультет, 4 курс.*

*Научный руководитель: Орлова Вера Вениаминовна - доктор социологических наук,  
профессор кафедры философии и социологии, директор НОЦ СГТ ТУСУР*

**В статье представлен анализ реализации проекта работы с детьми и подростками, имеющий комплексный характер (включающую в себя психологические тренинги, игровые формы работы) и решающий социально-педагогические задачи. Форма организации проекта заключается в проведении ряда занятий с целевой аудиторией, в процессе которых каждый участник сможет раскрыть свой потенциал, таланты и умения, преодолеть психологические, социальные, коммуникативные барьеры.**

**Ключевые слова:** игра, подростки, потенциал

## **THE ROLE OF GAMING TECHNOLOGY IN REDUCING PSYCHOLOGICAL STRESS TEENS**

**This paper presents an analysis of the project's work with children and young people with complex (including psychological training, forms of work) and a critical socio-pedagogical tasks. The format of the project is to conduct a series of exercises with the target audience, in which each participant will be able to reach their potential, talents and skills, overcome the psychological, social, communicative barriers.**

**Keywords:** game, adolescents, the potential

В настоящее время значительно сложным явлением можно считать увеличение количества детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Условия, в которых проживают дети-сироты, создают сильное психологическое напряжение и препятствуют успешной социальной адаптации таких детей. Дети-сироты лишены родительского воспитания, семьи – важнейшего института социализации человека, постоянно находятся в коллективе и получают лишь коллективное воспитание. Эти и многие другие особенности жизни воспитанников детских домов приводят к постоянному увеличению психологического напряжения и, как следствие, к нарушению взаимодействия ребенка с социумом.

Согласно данным Генеральной прокуратуры РФ о выпускниках сиротских учреждений 10% из них кончает жизнь самоубийством, 40% - попадает в разряд алкоголиков и наркоманов, 40% - становится преступниками и лишь 10% - нормально адаптируется в обществе<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Генеральная прокуратура Российской Федерации <http://www.genproc.gov.ru/>

Одним из аспектов решения данной проблемы мы видим помощь воспитанникам детских домов в снижении психологического напряжения посредством проведения психологических игр и упражнений, направленных на сплочение коллектива, раскрытие внутренних творческих способностей, снижения недоверия и агрессии в коллективе, развитие воображения, раскрепощение.

Психологическая игра – это средство самовоспитания личности ребёнка, поэтому она закрепляет у детей полезные умения и привычки, формирует волевые черты характера, тренирует память, выдержку, внимание.

Ценность психологической игры заключается в том, что она обладает наибольшими возможностями для формирования детского коллектива, позволяет создавать детям любые формы общения.

В игре происходит формирование произвольного поведения подростка, его социализация. Игра выполняет важные функции: социализации, коммуникации, самореализации, диагностики и коррекции. Характерной особенностью игры является её дуальность. С одной стороны, играющий выполняет реальное действие, осуществление которого требует решения вполне конкретных, часто нестандартных задач, с другой - ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с её ответственностью и многочисленными предлагаемыми обстоятельствами. Эта двойственность обуславливает развивающий эффект. В игре подросток может естественным образом рассказать о себе, о своих чувствах, мыслях. Игра всегда даёт право на ошибку, подросток в игре берет на себя лишь тот груз, который на данный момент готов взять. В игре подросток, как правило, успешен. Возникающие трудности не воспринимаются им остро, как в реальной жизни. Вместе с тем он пытается эти трудности преодолеть, получая в игровой форме определенный опыт, знания и физические навыки, необходимость приобретения и развития которых очевидна.

На наш взгляд, наиболее эффективным способом снижения психологического напряжения является проведение психологических игр и упражнений в рамках психолого-педагогической программы. Мы предлагаем апробировать программу на двух площадках в «Детском Доме №4» и во «Дворце творчества детей и молодежи» г.Томска. В Детском Доме проживают дети, оставшиеся без попечения родителей. Во Дворце Творчества занимаются дети из неполных семей, где существуют проблемы и недопонимание, из семей, в которых родители разводятся.

Дворец творчества детей и молодежи г.Томска сегодня – это крупнейшее учреждение дополнительного образования в Томской области, учреждение с богатой историей и традициями. Сегодня во Дворце работает 50 образовательных объединений по 10 направлениям, более 10 000 ребят, более 150 педагогов, два детских образовательно - оздоровительных лагеря.

Мы апробировали свою программу в игровом клубе «Колобки». Основной деятельностью клуба является подготовка, организация и проведение игр, конкурсов, массовых, зрелищных мероприятий, театрализованно-игровых программ и праздников.

Психолого-педагогическая программа представляет собой работу с детьми и подростками комплексного характера, включающую в себя психологические упражнения, игровые формы работы, ставящие перед собой психолого-педагогические задачи. Форменная

организация программы заключается в проведении ряда занятий с целевой аудиторией, в процессе которых каждый участник сможет раскрыть свой творческий потенциал, развить свои таланты и умения, преодолеть психологические, социальные, коммуникативные барьеры и т.д.

Цель данной программы - является снижение психологического напряжения посредством проведения психологических игр и упражнений, направленных на раскрытие внутренних творческих способностей, снижения недоверия и агрессии в коллективе, развитие воображения, раскрепощение; а также способствование успешной социализации участников программы.

Задачи:

- 1) организовать работу участников в группах, парах и индивидуально в зависимости от направленности психологической игры;
- 2) провести рефлексию среди участников и руководителей мероприятия;
- 3) организовать работу участников в группах, парах и индивидуально в зависимости от направленности упражнения;
- 4) апробировать методику и проанализировать её эффективность на практике;
- 5) провести рефлексию среди участников и руководителей мероприятия.

Участники программы: важна однородность группы по возрасту. Это облегчит психолого-педагогическую работу модератора и сделает атмосферу для участников проекта более привычной. Это будут воспитанники детского дома в возрасте от 12 до 14 лет, и дети «Дворца творчества детей и молодежи» в возрасте 10-12 лет.

Программа состоит из 7 занятий продолжительностью около 1-1,5 часов.

Таким образом, мы реализовали программу и проанализировали ее эффективность. На данный момент в Детском Доме и во Дворце Творчества мы провели по 3 занятия.

### **Первое занятие.**

Целью первого занятия является знакомство участников друг с другом, с руководителями, сближение группы, а также представление возможности пофантазировать. Дети в детском доме вели себя шумно, наблюдалась неорганизованность группы, неуважение, проявление негативного отношения друг к другу, трудно удерживаемое внимание. Во дворце творчества дети были менее неорганизованными, принимали активное участие в упражнениях, однако, их внимание также было рассеянным, они вели себя шумно, практически не реагировали на замечания руководителей.

### **Второе занятие.**

Упражнения на постепенное вовлечение детей в групповую работу, на невербальную коммуникацию и совместное творчество, согласованность. Завершающее упражнение было направлено на формулирование детьми своих ожиданий, ценностей, мыслей. В детском доме возникли те же трудности, что и на первом занятии: трудно удержать

внимание детей, постоянное нарушение дисциплины и постоянно возникающие конфликты между детьми, что значительно усложняло проведение упражнений на групповую работу. Детям было гораздо проще и интереснее выполнять индивидуальные задания, чем выполнять какие-то действия вместе. Хотя дети и выполняли упражнения, однако занятие вышло скомканным, потому что постоянно прерывалось. Во дворце дети проявили интерес ко всем играм, предложенным нами. Задания выполнялись охотно, однако у детей всё равно возникали сложности в выполнении групповых упражнений. Внимание по-прежнему было рассеянным, хотя наметились улучшения.

Итогом занятия стало создание «Поляны желаний», состоящей из желаний каждого ребёнка:

Детский Дом	Дом Творчества
<p>Я хочу домой (хочу вернуться домой, хочу, чтобы приехала мама).</p> <p>Хочу учиться в своей школе.</p> <p>Хочу, чтобы у всех сбывались мечты.</p> <p>Хочу, чтобы у меня было много друзей.</p> <p>Хочу учиться на пятёрки.</p> <p>Хочу к Деду Морозу.</p> <p>Хочу велосипед, машину и мотоцикл.</p> <p>Хочу быть свободным как птица.</p> <p>Хочу поскорей отсюда выйти.</p> <p>Хочу везде побеждать.</p> <p>Хочу, чтобы моя сестра была счастлива.</p> <p>Я хочу быть хорошим.</p>	<p>Хочу тапочки с оленями.</p> <p>Хочу поехать в Москву.</p> <p>Хочу, чтобы всё вокруг было из еды.</p> <p>Хочу побывать в прошлом.</p> <p>Хочу все части игры.</p> <p>Хочу вернуть всех потерянных друзей.</p> <p>Хочу учиться на пятёрки.</p> <p>Хочу быть всегда здоровой.</p> <p>Хочу быть счастливой.</p> <p>Хочу побольше игрушек.</p> <p>Хочу каждый день кататься на поезде.</p> <p>Хочу планшет, новый телефон и кучу шоколада.</p> <p>Хочу полететь в Париж.</p>

Анализ ответов вывел некоторую особенность. Дети из Дворца Творчества писали больше желания, связанные с получением материальных вещей. Дети из Детского Дома практически совсем не писали о каких-то вещах. Их желания значительно различаются с желаниями детей из Дома Творчества.

### **Третье занятие.**

Цель занятия – проверить готовность детей относиться друг к другу с уважением, установить контакт в группе, сплотить коллектив, способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии участников в ходе решения групповой задачи, интегрировать группу за счёт осознания ответственности и включённости в совместную командную деятельность.

Дворец Творчества: результаты апробирования программы на лицо. Несобранные, с трудно удерживаемым вниманием, нетерпеливые, шумные дети научились выслушивать друг друга и своих руководителей, строить диалоги, не перебивая, до конца выслушивая друг друга, выполнять задания, не пререкаясь, а также более эффективно работать в группе, прислушиваясь к мнению каждого. Итоговая игра «Со-творчество» окончательно

сплотила детей, дети продемонстрировали отличную групповую работу без единой ссоры и конфликта. Итогом занятия стали две красивые картины на выбранные детьми темы.

В Детском Доме такого результата достигнуть не удалось. По-прежнему шумные, не сплочённые дети продолжали срывать проведение упражнений.

Программа подошла для реализации в Доме Творчества, ведь на детей очень влияет специфика того учреждения, в котором они находятся. Атмосфера в Доме Творчества была наиболее благоприятной, неконфликтной, дети чувствовали там себя легко и раскрепощено.

Для Детского Дома нужно подбирать новые упражнения и новые игры, учитывая все выводы, сделанные после проведения каждого занятия. Каждое занятие нужно проводить с большей осторожностью, каждое следующее занятие должно быть собрано на основе результатов предыдущего.