**Гра - квест**

**«Пошук усвідомленого шляху»**

**Підготували:**

Докійчук Т.В., методист з практичної

психології та соціальної роботи

Щорс В.В., соціальний педагог КЗ «ВТЛ»

**Мета:**

- Ознайомити учасників з різними типами ризикованої поведінки, оцінити ризик в життєвих ситуаціях;

- Навчити визначати поведінку, яка зменшує ризики у житті;

- Розвинути комунікативні навички;

- Усвідомлювати відповідальність за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій;

- Формувати навички ефективної взаємодії групи.

**Цільова група –** 8-10 класи

**Тривалість –** 1 год.30 хв.

Тренер вітається і повідомляє, що всі присутні стануть учасниками квесту, який захопить їх соціально-пізнавальними завданнями.

Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є декілька принципів групової роботи. Тренер звертає увагу на плакат з ПРАВИЛАМИ РОБОТИ.

**Вправа «Цікаве знайомство» (20 хв.)**

Тренер пропонує кожному учаснику кола подумати і дати відповідь на такі запитання: **«Що знаю я та знають інші?»** і **«Що не знають інші і не знаю я?»**

***Висновок тренера:*** У нас у всіх є певний життєвий досвід і своя відповідь на запитання, але стосовно 1 відповіді думки збігаються. Друге запитання стосується майбутнього. І справді, ми не знаємо, що буде далі, але мріємо, плануємо і віримо…

Тренер пропонує об’єднатися в команди за допомогою карток із словами «ПОШУК», «ДОСЛІДЖЕННЯ», «РОЗКРИТТЯ», «ВИЗНАЧЕННЯ». Учасники вибирають картки та об’єднують в чотири команди.

Учасникам гри пропонується пройти квест, який складається з чотирьох зупинок із завданнями. Тренер пропонує в кожній команді обрати хранителя часу та учасника, хто буде представляти кожну станцію. За командою тренера гра починається.

**Станція 1. Життя, цілі та перешкоди (15 хв.)**

**Мета: н**а прикладах показати учасникам, що в житті кожного повинні бути цілі. Вчитися аналізувати і змінювати свої цілі, якщо це знадобиться. Спонукати до того, щоб учасники замислювалися над своїми мріями, над тим, чого вони прагнуть отримати від життя.

**Обладнання:** аркуш формату А-3 зі схемою до кроку 1 (4 шт.), стікери різнокольорові (2 на людину), аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 3 (4 шт.).

**Крок 1. Пріоритети в житті (5 хв.)**

1 коло. Обговоріть і напишіть у першому колі свої особливості, які для вас важливі.

2 коло.Напишіть одне Ваше досягнення на сьогоднішній день в цих сферах.

3 коло. Напишіть, як ви будете використовувати Ваше вміння в майбутньому.

**Крок 2. Які перешкоди можуть завадити здійсненню моїх цілей?** *(надпис на стікерах)*

**Як можна здолати ці перешкоди?** *(надпис на стікерах)* **(5 хв.)**

**Крок 3. «Як досягти бажаної цілі» (5 хв.)**

Складіть поради «Як досягти бажаної цілі» згідно представленої таблиці.

**Запитання:**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Що треба зробити, щоб виконати поставлені цілі?
3. Чи багато ви ставите самі собі перешкод для досягнення мрії?
4. Що ви найбільше хочете від життя?

**Крок 3. «Як досягти бажаної цілі»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\Wadym\Desktop\wcf2011_fortrainers-188.jpg Що потрібно знати** | **C:\Users\Wadym\Desktop\wcf2011_fortrainers-188.jpgЯкі треба вміння мати** | **C:\Users\Wadym\Desktop\wcf2011_fortrainers-188.jpgВаші кроки** |
|  |  |  |

**Станція 2. Звички, що неволять – звички, що спрямовують (15 хв.)**

**Мета:** вирізняти звички, що можуть викликати і перешкоджати досягненню особистих цілей; вирізняти звички, що можуть зробити вільними; обрати одну позитивну звичку для розвитку її.

**Обладнання:** аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 2 (4 шт.), чистий аркуш формату А-3 (4 шт.).

**Крок 1. (5 хв.)**

Пропишіть негативні звички.

**Крок 2. (5 хв.)**

Напишіть навпроти кожної негативної звички наслідки та альтернативу дій.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Негативна звичка** | **Наслідки** | | **Альтернатива** |
| **для соціуму** | **для особистості** |
|  |  |  |  |

**Крок 3. (5 хв.)**

Виберіть одну альтернативу. Складіть кроки до її втілення.

Алгоритм складається з 4 блоків.

**Запитання:**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Які саме зміни треба зробити в своєму житті, щоб прищепити собі певну хорошу звичку?
3. Як прийняти виважене рішення: сподіватися на щасливий випадок чи на власний вибір?

**Гра-розминка «Яхта «Товариш»** **(5 хв.)**

**Мета:** підвищити емоційний настрій учасників групи, налаштувати на подальшу роботу.

Усі учасники стають у коло – вони матроси яхти «Товариш» і повинні виконувати команди капітана (тренера).

Команда «Ліво руля» – усі учасники повинні швидко відбігти на лівий бік залу. «Право руля» – усі учасники повинні швидко відбігти в правий бік залу.

Команда «Капітан на містку» – усі повинні привітатися з капітаном, ставши в шеренгу по одному.

«Акули» – усі учасники повинні швидко сісти так, щоб ноги не торкалися підлоги.

«Літак» – усі повинні дуже низько присісти.

«На камбуз» - усі повинні стати в коло і сплести руки за спинами один одного.

На виконання кожної команди відводиться декілька секунд. Тренер рахує до трьох.

**Станція 3. Ризикована поведінка і відповідальність (15 хв.)**

**Мета:** мотивувати до усвідомлення відповідальності щодо власного здоров’я.

**Обладнання:** аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 1 (4 шт.), аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 2 (4 шт.), аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 3 (4 шт.)

**Крок 1**.**Як сказати «НІ!» (5 хв.)**

Заповніть таблицю, обговорюючи подані висловлювання.

|  |  |
| --- | --- |
| Я знаю, що ти хочеш зробити татуювання, разом зі мною. |  |
| Давай разом спробуємо наркотики. |  |
| Ти мене поважаєш? Тоді випий цю чарчину, |  |
| Пішли вкрадемо, у сусідів, он ту лопату! |  |
| Поклади цю річ в свою сумку, поки я відволічу офіціанта. |  |
| Давай нарвемо на клумбі квіти і не будемо на них витрачатися. |  |
| Красунчику, я хочу тебе! Будь мужиком, усі це роблять! |  |
| Ти повинен, сьогодні, відчути кайф від викуреної цигарки! |  |

**Крок 2. «Романтичні відносини» (5 хв.)**

Вам потрібно порадитися та написати вашу історію про розвиток відносин між хлопцем та дівчиною, вписавши запропоновані варіанти в таблицю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дружба | Побачення | Серйозний зв’язок | Заручини | Шлюб |
|  |  |  |  |  |

* Побачення
* Вітатися та усміхатися при зустрічі
* Робити компліменти
* Періодичне тримання за руки
* Постійне тримання за руки
* Обійми
* Ходити в кіно, на дискотеку
* Легкий поцілунок
* Глибокий поцілунок
* Проводити разом вільний час
* Ходити додому в гості
* Інтимні дотики
* Статевий акт

**Крок 3.** **«Відповідальність—безвідповідальність» (5 хв.)**

Відмітьте твердження, яке Ви вважаєте відповідальним, а яке безвідповідальним по відношенню до вас.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Твердження | Відповідальність | Безвідповідальність |
|  | Я усвідомлюю зараз, що сказане мною було грубим, і те, чого я дійсно хочу, це залишитися друзями. |  |  |
|  | Вона сказала мені, що я зможу це зробити. |  |  |
|  | Все залежить від того, як на це подивитися. |  |  |
|  | Ніхто не говорив мені, що я повинен був… |  |  |
|  | Я знаю, що правий, і не має значення, що ти говориш. |  |  |
|  | Я не забуду більше підручник. Я покладу його зараз в портфель. |  |  |
|  | Якщо я буду більш дружелюбний, у мене буде більше друзів. |  |  |
|  | Хоча мені було й боляче того разу, однак я все ж дещо виніс із цього досвіду. |  |  |
|  | Я поважаю твою думку, але у мене є своє бачення даних подій. |  |  |
|  | Я приймаю твою точку зору. |  |  |
|  | Я виконаю поставлене завдання до наступного понеділка |  |  |
|  | Я не виконаю це завдання, бо не маю на це часу. |  |  |
|  | Я забов’язаний виконувати цей комплекс фізичних вправ, щоб підтримувати своє здоров'я в належному стані. |  |  |
|  | Я ніколи не смічу, тому що я хочу щоб місто було чистим. |  |  |

**Запитання:**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Чи має значення відповідальність для життя людини?
3. Як відповідально йти до своє мети уникаючи ризикованої поведінки?

**Станція 4. Творення вдалого майбутнього (15 хв.)**

**Мета:** вчити бачити свої реальні перспективи і можливості, розвивати вміння планувати і досягати професійних цілей.

**Обладнання:** аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 1 (4 шт.), аркуш формату А-3 з зображенням дерева до кроку 2 (4 шт.), аркуш формату А-4 з хмаринками до кроку 2 (4 шт.), аркуш формату А-4 з таблицею до кроку 3 (4 шт.), аркуш формату А-4 із завданням до кроку 4 (4 шт.), аркуш формату А-4 із завданням до кроку 5 (4 шт.),

**Крок 1. «План розвитку здібностей» (3 хв.)**

*Риси:* працелюбність, інтелект, почуття гумору, здібність удосконалювати себе, прагнення досягати найкращого результату, вміння доводити справу до кінця, вміння спілкуватися з людьми, любов до тварин, впертість та завзятість в навчанні…

**План розвитку здібностей**

|  |  |
| --- | --- |
| *Які риси треба розвивати або вміти робити краще?* |  |
| *Як це зробити?* |  |
| *Хто може вас навчити?* |  |
| *Оберіть дві риси характеру, які ви хочете удосконалити. Яких результатів я хочу досягнути за рік?* |  |

**Крок 2. «Дерево професій» (3 хв.)**

На малюку «Дерево професій» запишіть професії, що вам до вподоби.

**Малюнок «Дерево професій»**



*Впиши в хмаринки по 1 професії, які вас зацікавили:*

**Крок 3. «Здібності – якості необхідні для професії» (4 хв.)**

Виберіть з хмаринки одну професію і попрацюйте з нею за схемою поданою в таблиці.

**Професія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Здібності**  **необхідні для професії**  **Здібності** – це такі особливості людини, які дозволяють їй успішно опановувати ті. Чи інші види діяльності. Здібності це не вроджені можливості особистості, вони існують тільки в русі та розвитку. | **Якості**  **необхідні для професії**  **Особистісні якості** – риси, які властиві людині, можуть відповідати особливостям темпераменту. |
|  |  |

**Крок 4. «Улюблене заняття і професія» (3 хв.)**

***Приклад:***

*Справа, яку я люблю робити. Можливі професії.*

**Крок 5."День із життя» (2 хв.)**

Складіть ланцюжок-розповідь про типовий робочий день людини тієї професії, яку ви виберете. Ця розповідь має бути лише зі слів-іменників.

*Наприклад,* розповідь про робочий день учителя може бути такою: дзвінок – сніданок – дзвінок – урок – двієчники – запитання – відповідь – трійка – перерва – вчительська – скандал – директор – урок – відмінники – дзвінок – дім – ліжко.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Запитання:**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Якими рисами потрібно володіти, щоб відповідати обраній професії?
3. Чому молодь надає перевагу вибору інтелектуальним професіям над прикладними?

А чи завжди інтелектуальні професії приносять більшої грошової винагороди чим прикладні?

**Рефлексія**

Учасники сідають в коло групою і тренер пропонує висловитися учаснику групи відповідно до назви станції.

**Станція 1.**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Що треба зробити, щоб виконати поставлені цілі?
3. Чи багато ви ставите самі собі перешкод для досягнення мрії?
4. Що ви найбільше хочете від життя?

Після обговорення учасники отримують пам’ятку.

**Станція 2.**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Які саме зміни треба зробити в своєму житті, щоб прищепити собі певну хорошу звичку?
3. Як прийняти виважене рішення: сподіватися на щасливий випадок чи на власний вибір?

Після обговорення учасники отримують пам’ятку.

**Станція 3.**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Чи має значення відповідальність для життя людини?
3. Як відповідально йти до своє мети уникаючи ризикованої поведінки?

Після обговорення учасники отримують пам’ятку.

**Станція 4.**

1. Про що ви дізналися відвідавши дану станцію?
2. Якими рисами потрібно володіти, щоб відповідати обраній професії?
3. Чому молодь надає перевагу вибору інтелектуальним професіям над прикладними?

А чи завжди інтелектуальні професії приносять більшої грошової винагороди чим прикладні?

Після обговорення учасники отримують пам’ятку.

Після обговорення тренер пропонує звернути увагу на дошку з картками формату А-4 зі словами «ПОШУК», «ДОСЛІДЖЕННЯ», «РОЗКРИТТЯ», «ВИЗНАЧЕННЯ». Учасники виходять до дошки і обирають одне або декілька слів, які відповідають вашим думкам з приводу того, про що вони дізналися.