

Психологічна гра як метод групової роботи

У сучасному світі для формування й поліпшення особистісних якостей існує величезна кількість методик і психологічна гра одна з них. Людське життя - це неповторний і унікальний процес, кожен день може стати відкриттям чогось нового в собі. Усі люди абсолютно різні й у кожного є свої сильні й слабкі сторони. І для того щоб навчитися взаємодіяти з навколишнім світом і реалізувати себе, людині постійно потрібно вдосконалювати свої вміння й розвиватися.

Що таке гра? Гра – це вид діяльності, де на першому місці стоїть сам процес, а не результат. Процес, який учить нас засвоювати будь-який досвід. А вивчати реальність набагато цікавіше й ефективніше через діяльність, яка буде цікава людині. Тобто через ігрову форму.

«Гра – це безперервна серія додаткових прихованих кроків, що призводять до чітко визначеного передбачуваного результату», – стверджує американський психолог Ерік Берн.

Психологічні ігри створені для того, щоб розкрити особисті запити учасників гри й відшукати оптимальне рішення для подолання тієї чи іншої проблеми. Психологічна гра здатна чинити величезний позитивний вплив на людину і може навчити його дивитися на певну ситуацію з різних сторін. Адже гра вважається одним із найбільш ефективних методів модифікації особистості. У грі реалізується принцип активності: людина засвоює 10% – з того, що чує, 50% – що бачить, 70% – що промовляє, 90% – що робить сама.

Поняття психологічної гри було введено Е. Берном як одна з шести основних форм структурування часу.

Психологічні рольові ігри – це особливий метод моделювання, який фокусує увагу на процесі міжособистісної взаємодії. Рольова гра полягає в розігруванні ролей. Під час розігрування ролей у ході гри людина практикує поведінкові моделі, які, як вважаються, відповідають певній ролі.

Психологічна гра є моделлю, що допомагає людині набагато серйозніше і глибше сприймати реальність свого життя.

Мета психологічної гри одна – вплинути на реальне життя, обравши ту модель поведінки, яка допоможе досягти результату з мінімальними витратами й зусиллями.

На підставі отриманого досвіду ви зможете вибирати, які ж інструменти, моделі й методи поведінки будуть ефективні, особисто для вас у конкретному життєвому випадку.

Ідея гри – розігрування ролей, дати учасникам групи потренуватись у спілкуванні з оточенням, взявши на себе різноманітні ролі.

Згідно з Е. Берном: люди все життя грають в ігри, які розрізняються певним ступенем:

- ігри першого ступеня, які прийнятні в суспільстві;
- ігри другого ступеня, які Не завжди завдають непоправної шкоди, але деякі Гравці будуть, швидше за все, Приховувати це від сторонніх;
- ігри третього ступеня, у які грають раз і назавжди, і які закінчуються в кабінеті лікаря, у залі суду або в морзі.

В арсеналі сучасних психологів є психологічний ігровий простір п'яти видів.

Часто в реальній дії вони переплітаються одне з одним, але все ж можна говорити про них як про досить самостійний вид діяльності зі своїми законами побудови, розвитку та управління.

Ігрові «оболонки». Цей вид психологічних ігор найпоширеніший і найпростіший. У цьому випадку гра використовується як певне обрамлення, загальне тло роботи.

«Гра-проживання». Це більш складний вид гри як для учасників, так і для ведучого. Для нього складність може представляти управління ігровим процесом, для учасників небезпека пов'язана з необхідністю включатися у відносини, вибудовувати їх, звертатися до свого власного «Я» з досить непростими питаннями. Вікових обмежень немає. «Гра-проживання» не може бути вдалою і невдалою, вона завжди складається по-різному. Однак будь-який варіант «проживання» гри дуже корисний: виявляються приховані руйнівні процеси, особистість просувається в розумінні того, що в ній відбувається. Отже, життя триває.

«Гра-драма». За змістом, колізіями сюжету й вишукуваннями антуражу будь-якої гри-драми стоїть необхідність самовизначення кожного учасника і конкретної ігрової ситуації і здійснення особистого вибору. А за ігровим вибором завжди ціннісно-сміслові самовизначення особистості. Сенс гри-драми – ситуація здійснення вибору, але до нього потрібно вміло підвести. Вибір буде дійсно особистісним у тому випадку, якщо учасник глибоко занурився в ігрову ситуацію, на це йде значна частина часу.

Ділові і проектні ігри – ще один вид ігрової роботи. Вони спрямовані на освоєння, осмислення так званих інструментальних завдань, пов'язаних із побудовою реальної діяльності, досягненням конкретних цілей, структуруванням системи ділових відносин учасників.

Ділові ігри можуть носити нескладний сюжетний характер, а можуть мати вигляд власне організаційного семінару.

Проектні ігри можуть мати сюжет, а можуть проводитися на реальному матеріалі, наприклад, у зв'язку з яким-небудь заходом. Ділові ігри – дуже перспективний напрям. Вони вчать будувати свою діяльність, налагоджувати ділове співробітництво; вступати в колегіальні відносини.

Психологічна акція – це ігрове середовище, яке створюється на певний час. Вона не заважає розгортатися іншим видам діяльності, але має деякий власний зміст, правила, намічений результат. Основна мета таких «акцій» – розширення життєвого простору учасників завдяки внесення в їх життя нових додаткових сенсів, чуттєвих фарб, культурних значень.

Вона не заважає існувати у звичайному режимі тим, хто хоче її не помічати, забарвлює в нові яскраві фарби життя тих, хто готовий у неї включитися. Акції на час свого життя створюють у закладі певний настрій, підвищений емоційний стан.

Психологічна гра як метод дуже ефективний у створенні умов для саморозкриття, виявлення творчих потенціалів людини, для прояву щирості і відкритості, оскільки утворює психологічний зв'язок людини з її дитинством.

Внаслідок цього гра стає потужним психотерапевтичним і психокорекційним засобом не тільки для дітей, а й для дорослих.

Необхідно вказати, що існують свої переваги і недоліки рольової гри як і в будь-якого іншого методу.

У процесі психологічної гри можна зрозуміти, чому склалися ті чи ті обставини в житті, і трансформувати свої погляди й переконання по-новому.

Наведені вище ігри в тій чи тій мірі моделюють різні аспекти людського життя. Звичайно, ці моделі далекі від досконалості, але навіть у такій формі учасник отримує бажаний результат.

Загальна схема психологічного змісту гри.

- У людини виникає певне бажання.
- Підсвідомість забороняє реалізацію цього бажання.
- Підсвідомість починає шукати виправдання – психологічні купони і відкупується від надсвідомості. Так бажання задовольняється.

Звичайно, психологічна гра – це не чарівна паличка, але гра може стати хорошим інструментом у руках фахівця. Не підлягає сумніву, що гра дає можливість прожити складні, болісні життєві події, перетворити негативний досвід, переосмисливши цінності, замінивши тупикові стратегії на більш ефективні.

Виходячи з практичного досвіду можна зробити один важливий висновок: у всіх іграх велика роль ведучого. Професіонал може ширше й глибше розкрити палітру можливостей кожної гри. Фахівець не повинен нав'язувати свою думку – йому відводиться роль доброго наставника, здатного вирішити будь-який конфлікт або підказати в складній ситуації.

Так, у руках досвідченого педагога, гра може стати прекрасними інструментами діагностики та розвитку.

Підготувала: О.В. Шайнюк, практична психологиня