Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Методическая разработка
для педагогов дополнительного образования

Игровые тренинги для подростков

Смагина С.А., методист

г.о.г. Тамбов, пос. Строитель
2025

Игровые тренинги для подростков

Игровые тренинги –эффективный инструмент, для развития подростков. Они помогают формировать коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект, лидерские качества и креативное мышление в увлекательной форме.

Основные цели тренингов

- развитие коммуникативных навыков (вербальных и невербальных);
- формирование эмоционального интеллекта и эмпатии;
- развитие критического и аналитического мышления;
- формирование креативного мышления;
- сплочение коллектива, профилактика буллинга;
- раскрытие лидерского потенциала;
- помощь в самопознании и самоопределении;
- обучение конструктивному разрешению конфликтов.

Ключевые принципы проведения

Добровольность участия –подросток может отказаться от выполнения упражнения без объяснения причин.

Постепенное усложнение -от простых физических заданий к эмоционально насыщенным заданиям.

Обязательная рефлексия –обсуждение чувств и наблюдений после каждого упражнения.

Позитивный фокус - акцент на достижениях, а не на ошибках.

Баланс структуры и свободы – возможность самовыражения.

Примеры игровых упражнений

1. На знакомство и сплочение:

«Круг знакомств».

Участники очереди называют имя (или псевдоним) и показывают приветственное движение. Остальные повторяют имя и стараются точно скопировать движение.

«Паутина связей»

Участники в кругу передают клубок нити, называя позитивное качество соседа. В результате формируется визуальная сеть взаимосвязей.

2. На развитие коммуникации:

«Активное слушание».

Пары: один рассказывает историю, второй пересказывает содержание и отражает эмоции рассказчика.

«***Испорченный телефон с обратной связью»***

Классическая игра с этапом анализа: участники выявляют, где и почему произошло искажение информации.

«Перевёртыши». Командам нужно объяснить понятия, используя только антонимы. Развивает гибкость мышления и языковую креативность.

3. На невербальное общение:

***«Молчаливое построение»*.**

Группа без слов выстраивается по заданному критерию (рост, дата рождения цвет глаз).

«Конструктор». В парах или тройках участники создают фигуры из своих т ел по заданию ведущего («мост», «машина», «дом»).

4. На развитие лидерства и командной работы:

«*Проводник*». Один участник с завязанными глазами проходит полосу препя тствий по инструкциям «лидера». Затем роли меняются.

«Фабрика». Команды создают продукт из одинаковых материалов. В каждой группе распределяются роли («директор», «менеджер», «исполнители»), кото рые затем меняются.

«Башня из спагетти». Команда строит самую высокую конструкцию из спа гетти и зефира. Развивает инженерное мышление и сотрудничество.

5. На эмоциональный интеллект и эмпатию:

«Вслепую через лабиринт». Пары: один проходит лабиринт с закрытыми гл азами, другой руководит движениями (голосом, касанием плеча или звуком к олокольчика).

«Тайный друг». Каждый участник анонимно оказывает знаки внимания одн оклассник у в течение недели.

«Комплименты». Сидя в кругу, каждый делает искренний комплимент сосед у слева, отмечая его сильные стороны.

6. На креативность и нестандартное мышление:

«Иностранец». Подгруппы придумывают буквальные трактовки устойчивых выражений («Себе на уме», «Комар носа не подточит» и т.д.).

«Шесть шляп мышления» (адаптированная версия). Каждый участник выби рает «шляпу» (стиль мышления) и предлагает решение проблемы с этой пози ции.

«Групповой коллаж Моя реальность». Коллективное творчество на ватмане : подростки отражают свои представления о мире через образы и символы.

7. На снятие напряжения:

***«Шарики эмоций»*.** Надувая шарик, участники «помещают» в него негативн ые эмоции, затем прокалывают его. Второй шарик наполняют позитивной эн ергией, пишут на нём слово-эмоцию и подбрасывают вверх**.**

Медитация «На морском берегу». Расслабление под музыку с визуализацией

Структура тренинга (60–90 минут)

Ритуал приветствия (от 5-10 мин)

Упражнение на знакомство или сплочение («Круг знакомств», «Паутина свя зей»).

Разминка

Упражнение для переключения внимания («Атомы-молекулы», «Имя + движение»).

Основное упражнение (25–
3535 мин): командная задача или проблемно-ориентированный кейс («Фабри ка», «Башня из спагетти»).

Рефлексия (15–20 мин):

Обсуждение по схеме «3 вопроса»:

- ✓ Что нового я узнал?
- ✓ Что было самым сложным?
- ✓ Как я могу применить это в жизни?

Ритуал прощания (5 мин):

упражнение на позитивное завершение («Комплименты», «Шарики эмоций»)
.

Рекомендации по организации

- ✓ **Частота**: 1 раз в 2 недели для закрепления эффекта.
- ✓ **Размер группы**: 8–20 человек
- ✓ **Роль ведущего**: психолог или педагог с помощником-подростком.
- ✓ **Материалы**: бумага, маркеры, верёвки, спагетти, зефир, бейджики, муз ыка.

Правила группы (вырабатываются совместно):

- ✓ говорить «от своего лица» («Я-высказывания»);
- ✓ слушать, не перебивая;
- ✓ отключать телефоны;
- ✓ избегать критики во время упражнений;
- ✓ уважать право на отказ.