

КОПИЛКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В набор входят:

- карты для детей 6–10 лет (зеленые рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточки; 2 черные карточки;
- карты для младших подростков 10–14 лет (желтые рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточка; 2 черные карточки;
- карты для подростков 14 лет и старше (голубые рубашки): 40 карточек с описанием неприятных ситуаций; 2 белые (пустые) карточки, 2 красные карточки; 2 черные карточки;
- 48 жетонов (6 цветов по 8 жетонов каждого цвета);
- инструкция.

Для чего мы придумали эту игру?

Идея игры возникла во время ковидной самоизоляции. Тогда все наши профессиональные разговоры происходили исключительно в Zoom и неизбежно перетекали в беседы о жизни, в том числе и о том, что трудных, неприятных ситуаций в ней становится все больше. И потребность в общении ощущается как-то необычайно остро, ведь несмотря на то, что в эпоху социальных сетей контактов у нас обычно много, общения не поверхностного, не формального не хватает. Особенно это касается детей и подростков. Часто ситуации, казалось бы, простые, вызывают у них растерянность, тревогу, ужас, а занятые «серьезными» проблемами взрослые отмахиваются от них, ведь то, что является проблемой для ребенка

или даже подростка, не кажется взрослому чем-то важным, достойным внимания.

Кроме того, присоединиться к чужому переживанию не так просто — мы часто бываем переполнены собственными непереработанными чувствами. В результате мы либо даем прямые советы вместо того, чтобы понять, в чем проблема, либо злимся на беспомощность ребенка, либо просто отталкиваем его от себя, прикрываясь благими представлениями о самостоятельности... «Слушай, разбирайся сам!» — слова, которые часто говорят родители и педагоги даже дошкольникам, что уж говорить о тех, кто постарше. Увы, для многих взрослых не очевидно, что разобраться и справиться самому часто не под силу даже внешне уже взрослому подростку. И тогда он остается один на один со своей сложностью.

Мы подумали, что хорошо бы создавать детям и подросткам возможности для отреагирования житейских трудностей, обсуждения выходов из них. В принципе, все люди нуждаются в этом, но для этого необходимы диалог, чуткость, внимательность и открытость к самым неожиданным идеям и переживаниям друг друга. Найти такую возможность в обычной жизни не так уж просто. И как-то постепенно, вроде бы сам собой родился образ карточной игры, которая поможет участникам поговорить о чем-то не сильно глубоко, но и не совсем поверхностном, увидеть разные реакции на одну и ту же ситуацию, примерить на себя разные способы реагирования...

Пусть эта возможность будет искусственно созданной и потребует обязательного наличия ведущего, но мы видим в ней много смыслов. Ведь «Копилка возможностей» — это повод поговорить, обсудить трудности, с которыми встречаются дети и подростки. Рассмотрение различных вариантов, знакомство с разными точками зрения — это, с одной стороны, расширяет взгляд на ситуацию,

а с другой, создает ощущение, что есть выход, выбор, а значит ситуация не тупиковая.

Игра строится на том, что участникам предлагается как-то отнестись к разного рода неприятным ситуациям, описанным на карточках, вытягиваемых из колоды. В нашем случае это комплект из трех наборов, адресованных детям и подросткам разных возрастов. Это не морально-нравственные дилеммы, а именно житейские неприятные ситуации; и игроки не делают выбора между «правильным» и «неправильным» поведением, а, скорее, фантазируют, придумывают самые разные возможности реагирования, соотносят их с привычными, свойственными им, соответствующими ожиданиям других и пр. Если игра происходит в группе, то есть еще возможность получить обратную связь и поразмышлять о том, каким образом те или иные способы реагирования могут влиять на окружающих.

Возможно, самый привлекательный для подростков контекст игры — это их представления о том, что думают о них другие. В игре можно пофантазировать на тему «Мне кажется, ты думаешь обо мне то-то и то-то...» и встретиться с тем, как на самом деле воспринимает меня другой, а заодно сравнить все это с тем образом себя, который есть у меня самого. И это хоть и непростая, но очень привлекательная для всех подростков история.

Чтобы процесс обсуждения не выглядел прямолинейно и скучно, мы предлагаем несколько вариантов игровой интриги, при которой, конечно же, победа над соперниками не является самоцелью, но придает процессу азарта.

В чем суть игры?

В основе игры лежат анализ представленных на карточках проблемных ситуаций и обсуждение вариантов поведения в них. На это «нанизываются» разнообразные игровые процедуры, основная цель которых — расширение представлений о возможном поведенческом

репертуаре в проблемных ситуациях, анализ его и рефлексия. Что свойственно мне? Какие чувства вызывает у окружающих то или иное поведение? Какое еще поведение возможно в подобной ситуации? Почему я этого не вижу / не хочу видеть / не могу увидеть? Какие-то из этих вопросов можно обсуждать прямо во время игры, какие-то могут стать предметом дальнейшей психологической работы.

Из такого понимания цели проистекает преимущественно групповой характер игры. Основным психологическим механизмом являются групповые эффекты: обратная связь и возможность увидеть разные варианты реагирования и свои ограничения; эмоциональное присоединение к другим участникам и, напротив, осознание собственной непохожести, уникальности; возможность получить поддержку. Эти эффекты наблюдаются и в паре, поэтому использование игры в работе с сиблингами, с ребенком и родителем, с педагогом и учеником и пр. представляется нам уместным и перспективным. Как и всякий психологический инструмент, игру можно применять и в индивидуальной работе, в таком случае это будут, скорее всего, рассуждения отдельного игрока без получения обратной связи.

Предполагается, что в игре могут участвовать дети от 6 лет (учащиеся начальной школы) и старше. Поскольку предлагаемые для обсуждения ситуации должны восприниматься участниками как актуальные, то карточки сгруппированы в 3 комплекта:

- для детей 6–10 лет;
- для младших подростков (10–14 лет);
- для подростков (от 14 лет).

Это не означает, что участниками игры не могут быть взрослые — предлагаемые ситуации вполне могут оказаться интересными и актуальными и для них. И очень увлекательно, когда в игре принимают участие люди разных поколений — например, члены одной семьи.

Помимо карточек с описанными на них ситуациями есть карты пустые:

- белые (карт-бланш) — игрок может придумать любую ситуацию;
- черные — надо придумать очень трудную ситуацию;
- красные — игроку предлагается придумать «горячую» (очень актуальную в данный момент) ситуацию.

Количество игроков может быть разным — начиная от одного (индивидуальная психологическая работа) и заканчивая тем количеством человек, которыми вы можете управлять, то есть быть уверенным в том, что в вашей группе все могут быть услышанными и в ней можно обеспечить безопасную и доверительную атмосферу (обычно это 8–10 человек).

Подготовка к игре

1. Выберите один из вариантов игры — в зависимости от состава группы и ваших профессиональных задач (предлагаемые нами варианты описаны ниже).
2. Отберите карты, руководствуясь возрастом участников и ситуациями, которые хотите обсудить. Сложите карты в одну стопку рубашками вверх. Если вы играете с разновозрастной группой, то стоит заранее подумать о том, какие карты вы будете использовать. Например, если вы играете с семьей в составе мамы, папы, бабушки и двоих детей — младшего школьника и подростка 15 лет, то просмотрите карты заранее и отберите те ситуации, о которых, как вам кажется, можно поговорить в этой разношерстной группе. Может быть, стоит убрать ситуации, которые покажутся смешными подростку, или те, которые непонятны или недоступны младшему школьнику. В этом случае рубашки будут разными, поскольку карты будут взяты из разных возрастных наборов.

3. Объясните правила игры, можно провести пробный раунд. Заранее условьтесь, в какой момент игра заканчивается. Это может произойти через определенное, заранее оговоренное время. Например, через 15–20 минут процесс останавливается, и игроки подсчитывают очки. Можно выбрать и другой принцип: игра заканчивается после того, как каждый игрок делает определенное количество ходов (например, по 3 хода). Понятно, что можно придумать и другие варианты, это только приветствуется.
4. Подготовьте пустые листы для подсчета очков.
5. Если в выбранном вами варианте игры задействована обратная связь, то всем участникам выдается полный набор цветных жетонов — у каждого их должно быть 6: красный, синий, желтый, оранжевый, коричневый, зеленый. С помощью этих жетонов игроки будут выражать впечатления по поводу поведения, предложенного водящим. Жетоны никак не подписаны, смысл разным цветам приписывается и озвучивается ведущим до начала игры (например, он говорит, что красный цвет означает «Я поступил бы так же», зеленый — «Я никогда бы так не поступил» и пр.). Чтобы участники в ходе игры не запутались в значении цветов, лучше написать их на отдельном листе и положить на стол, чтобы все могли сверяться по ходу игры.

Вроде бы все, можно начинать играть!

ВАРИАНТЫ ИГРЫ БЕЗ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Вариант 1. Мозговой штурм

Один из участников вытягивает карту из колоды. Задача остальных участников — придумать как можно больше возможных способов поведения в представленной на карточке ситуации. Требование одно — эти способы должны быть реалистичными (то есть потенциально выполнимыми). Все говорят по очереди. Игра заканчивается, когда в течение минуты никто не может придумать ни одного нового варианта. Тот, кто говорил последним, становится победителем этого раунда, он получает призовой балл, который заносится в бланк подсчета очков. После этого начинается следующий раунд — другой участник тянет новую карточку, и процедура повторяется.

Для психологов самое главное — это обсуждение. Вопросы могут быть разными в зависимости от того, что кажется вам важным в данный момент. Например: что из предложенного кажется реальным, а что нет? Почему? Что свойственно тебе, а чего ты никогда не делал? Что даже не приходило тебе в голову? С каким поведением ты категорически не согласен? Что реально тебе могло бы помочь в данной ситуации? и пр.

Обсуждение можно проводить после каждого раунда или в конце игры.

Вариант 2. Копилка советов (модификация Мозгового штурма)

Один из участников (водящий) вытягивает карточку с ситуацией и зачитывает ее вслух. Задача других игроков — набросать как можно больше всяких идей, но, в отличие от предыдущего варианта, не абстрактных, а обращенных к конкретному человеку — водящему.

Из предложенных советов тот выбирает наиболее для себя подходящие и объясняет свой выбор. Тот, чей вариант выбрали, получает призовой балл. В следующем раунде водящим становится другой участник, а вся процедура повторяется.

Можно ограничивать количество выборов (например, водящий имеет право выбрать только один вариант из всех предложенных ему); можно не делать этого, а предоставить возможность выбрать сколько угодно вариантов поведения. Главное — обосновать выбор хоть как-нибудь. При этом, если вы имеете дело с детьми 6–10 лет, надо быть готовыми к тому, что обосновывать свои выборы им может быть трудно, а мотивация никого не обидеть или поддержать своих приятелей будет высокой.

Вариант 3. Я хочу — Я могу — Я должен

Участники по очереди вытягивают карточки и отвечают на 4 вопроса:

- Что я должен сделать в подобной ситуации?
- Что я хотел бы сделать?
- Как, вероятнее всего, я поступлю в подобной ситуации?
- Что я еще мог бы сделать, но обычно не делаю?

Непосредственно в таком варианте это не игра, а психологическая процедура, которая может стать частью индивидуальной психологической работы или семейного консультирования. Однако если вам нужна какая-то интрига, то можно добавить ее в примерно таком виде. Каждый из участников отвечает не на все четыре вопроса, а только на один из них, доставшийся ему случайно. Вопрос зашифрован цветом жетона, например:

- красный: Что я должен сделать в подобной ситуации?
- желтый: Что я хотел бы сделать?
- зеленый: Как я поступлю в подобной ситуации?
- синий: Что я еще мог бы сделать, но обычно не делаю?

Жетоны участники вытягивают из общей кучки вслепую и никому не показывают. Задача других участников — угадать, на какой вопрос отвечал конкретный игрок. Призовые баллы даются участникам за каждое правильное угадывание.

ВАРИАНТЫ ИГРЫ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

Тут возможны две модификации: с анонимной обратной связью и с персонализированной. Первый (анонимный) вариант более похож на игру, второй является в большей степени формой групповой психологической работы.

Перед игрой важно объяснить участникам, что несовпадение с их мнением не означает осуждения, что одно и то же поведение может вызывать у разных людей разную реакцию, что нет как такового «правильного» и «неправильного» поведения, все зависит от того, какой реакции вы ожидаете.

Участники должны быть готовыми к переживанию «неуспеха»: несовпадению с собственными ожиданиями, несогласию с собственным мнением и пр. Если вы понимаете, что ваши игроки психологически не готовы к этому и могут не справиться с эмоциями, то лучше в подобные игры пока не играть.

Вариант 4. Нам дано предугадать, как слово наше отзовется

В этом варианте задача водящего — придумать такое поведение, чтобы у окружающих возникла конкретная, определенная эмоция. Только водящий знает, какая задача ему досталась (какое чувство он должен вызвать). Другие участники об этом не догадываются, они просто реагируют на слова водящего.

Выглядит это следующим образом. Водящий вытягивает один из жетонов и только он один видит, какой цвет ему достался. Дело в том, что определенный цвет означает определенную задачу. Например:

- синий цвет — задача водящего: вызвать у других игроков желание помочь;

- красный: надо продемонстрировать поведение, которое, скорее всего, разозлит окружающих;
- зеленый: задача водящего — вести себя незаметно, так, чтобы никто на него и внимания не обратил;
- желтый: нужно описать такую реакцию, которую от водящего никто не ожидает;
- оранжевый: водящий должен рассмешить других участников;
- коричневый: водящий описывает ужасное (недопустимое, запрещенное) поведение.

На руках у других участников жетоны тех же цветов и с их помощью они выражают свои чувства: красный — злость, синий — жалость и желание помочь, зеленый — равнодушие и пр.

Итак, тянется жетон, наугад вытягивается карточка с ситуацией, водящий должен предложить поведенческую реакцию, соответствующую полученной им задаче. Другие участники дают обратную связь, выразив свое чувство жетоном определенного цвета. После этого водящий называет свой цвет (свою задачу), и подсчитываются очки: за каждое совпадение цвета водящий получает призовой балл.

Игроки могут давать обратную связь анонимно: складывают свои жетоны в общую кучу рубашками вверх, и неизвестно, кто какой жетон положил. Важно подсчитать общее количество совпадений. Эта форма игры предполагает достаточно быстрый темп без обсуждений по ходу дела. Однако в самом конце игры имеет смысл спросить игроков, как они относятся к своим результатам, какие чувства, мысли возникают у них в этой связи.

Персонализированная форма игры предполагает адресную обратную связь: жетоны предъявляются открыто, водящий видит, кто что выбрал, и имеет возможность задать уточняющие вопросы, возразить, обсудить и т.п.

Пример. Игроки закрыли глаза, водящий вытянул жетон, ему достался зеленый цвет (отреагировать так, чтобы никто не обратил на него внимания). Написанная на карточке ситуация звучит так: «Тебя обзывают ребята во дворе». Водящий быстро реагирует: «Я скажу, что они сами такие. А потом убегу». Два игрока предположили, что задачей водящего было разозлить обидчиков, и выложили жетоны красного цвета, один игрок выбрал синий жетон, сказав, что, наверное, водящий хотел, чтобы ему помогли, посочувствовали. В качестве примера этот участник рассказал о подобной ситуации с его младшим братом. И только один игрок выбрал зеленый жетон и сказал, что это обычное поведение, никто не обратит на него внимания. Водящий получил 1 балл именно за это совпадение.

Психологический смысл этого варианта игры одновременно и прост, и глубок: выбирая то или иное поведение, мы часто уверены в том, что окружающие будут вести себя определенным образом, потому что будут переживать определенные эмоции. Иногда эти предположения основаны на нашем опыте, иногда — на транслируемых нам ценностях, иногда еще на чем-то... Однако наши ожидания часто не оправдываются: люди реагируют как-то странно (по нашему мнению), а если их спросить — то расскажут, что и чувства испытывают совсем не те, которые мы считали очевидными. Очень полезно бывает увидеть это.

Вариант 5. Социальная обратная связь

Этот вариант игры мы подглядели в американских материалах, адресованных социальным работникам и педагогам. Нам он показался интересным, но жестковатым. Однако мы рискнули предложить ее вам, потому что помимо чисто психологических задач (эмоционального отреагирования, умения осознавать чувства и присоединяться к другим) есть еще и задачи, граничащие с педагогическими. Иногда людям (особенно тем, кто подвергается социальному от-

вержению, кто не умеет выстраивать дружеские отношения) важно и полезно получать социальный ответ — в форме четкой оценки своих действий. Главное, безусловно, следить за тем, чтобы оценки не превратились в инструмент травли, стараться создавать атмосферу, в которой возможно честное и открытое обсуждение.

Смысл этой версии игры состоит в получении не просто обратной связи, а экспертной оценки того или иного поведения. Водящий вытягивает карточку, читает вслух представленную на ней ситуацию и озвучивает вариант поведения. Другие участники с помощью жетонов разного цвета оценивают его:

- подобное поведение вызывает желание быть рядом, чувствовать себя значимым и ценным (*синий жетон, ему приписывается 5 баллов*);
- такой вариант поведения не сильно затрагивает меня, но окружающие воспринимают тебя как предсказуемого и устойчивого человека (*желтый жетон, ему приписывается 4 балла*);
- это поведение выглядит довольно странно, окружающие несколько смущены, или у них возникает желание поддразнить тебя, посмеяться или еще как-нибудь задеть (*оранжевый жетон, за него дают 3 балла*);
- подобное поведение раздражает, злит окружающих, им не хочется поддерживать человека в таком случае (*коричневый жетон, за него дают 2 балла*);
- это явное нарушение правил, оно вызывает у окружающих злость, агрессию и нежелание продолжать отношения с тобой (*красный жетон, за него дают 1 балл*);
- и наконец, вариант: «Я не знаю, как оценить такое поведение, предпочитаю уйти от ответа» (*зеленый жетон, за него дают 0 баллов*).

Процедура выглядит таким образом. Один из участников (водящий) тянет карточку и предлагает вариант поведения в понав-

шейся ему ситуации. Остальные выбирают жетон, отражающий их отношение к этому, и кладут либо перед собой рубашкой вверх (персонализированный вариант игры), либо складывают в общую кучу опять же рубашкой вверх (анонимный вариант игры). Жетоны переворачиваются, подсчитываются очки. Затем ход передается следующему участнику, он становится водящим, процедура повторяется. Выигрывает тот, кто набирает больше всего очков.

В этой игре обсуждение важно даже в анонимном варианте. Можно задать вопрос абстрактно: «Как вы думаете, почему кто-то из вас считает, что подобное поведение сильно злит окружающих?» или же самому сформулировать предполагаемую причину той или иной оценки.

Если же игра персонализированная, то обсуждение — этап не просто важный, но необходимый. Не всегда надо спрашивать абсолютно всех, но точно нужно задать уточняющие вопросы тем, кто выбрал полярные ответы (например, тому, кто поставил 1 балл, и тому, кто поставил 5 баллов), или тем, кто является единственным на фоне всех остальных (например, все поставили по 3 балла, а кто-то один — 5). Отмалчивающихся (выбирающих ответ «не знаю») тоже важно «дергать», вынуждая их объяснять свою позицию и, может быть, выходить из нее.

Конечно, мы понимаем, что выбор «правильного» поведения, приносящего много призовых очков, совсем не означает, что в реальной ситуации конкретный человек будет вести себя именно так. Мы не испытываем иллюзий по этому поводу. Однако нам кажется полезным сам разговор о том, что может происходить с другими людьми в результате тех или иных действий, насколько они способствуют сближению или, наоборот, взаимному раздражению и агрессии. Кроме того, заранее можно оговорить, что предлагаемая водящим реакция не является отражением его мнения по этому поводу: он может предлагать любое, даже самое фантастическое поведение,

не имеющее отношения к нему лично. Любопытно просто увидеть реакцию других людей и обсудить ее.

Вариант 6. Насколько я похож на других?

Этот вариант игры дает возможность участникам увидеть, насколько его реакции совпадают с реакциями других участников на ту же самую ситуацию. Водящий вытягивает наугад карточку с ситуацией и рассказывает о том, как он повел бы себя в данном случае.

Задача других игроков — отреагировать, выбрав один из жетонов (у всех участников в наличии жетоны всех 6 цветов). Еще до начала игры каждому цвету приписывается определенное значение, например:

- красный — я повел бы себя точно так же;
- синий — я никогда бы так не поступил;
- желтый — я бы сделал так только в крайнем случае;
- зеленый — мне даже в голову такое не приходило;
- оранжевый — я хотел бы так сделать, но у меня не получается;
- коричневый — я не знаю, что бы я делал.

Бланк с обозначениями цветов кладется в центр стола, чтобы никто ничего не перепутал.

Водящий вытягивает карточку (а может и выбрать в открытую) и делает ставки — пытается угадать, какого цвета жетоны он получит. Тут возможны варианты: можно поставить задачу угадать, какой цвет будет превалировать (жетонов какого цвета будет больше всего); можно усложнить задачу — попытаться угадать не только самый популярный цвет жетонов, но и их количество.

Таким образом, сначала водящий вытягивает карточку, рассказывает, что бы он сделал. Затем игроки в закрытую выбирают жетоны, водящий в это время делает ставки, затем озвучивает их и игроки вскрывают жетоны. Интересно провести несколько раундов с одним

и тем же водящим и посмотреть, насколько степень его похожести на других зависит от специфики ситуации. Но можно на каждом раунде менять водящего, чтобы в игре поучаствовали все игроки.

Можно сделать ставки заранее, а ситуацию под это выбрать в открытую. В общем, можно много всего придумать — в зависимости от того, что нужно именно вам и вашим клиентам.

* * *

Вы уже поняли, наверное, что вариантов игры может быть множество, и вы можете придумывать их сами. Собственно, суть проста: есть карточки с описанием неприятных ситуаций, актуальных для людей определенного возраста, и участникам предлагается к этим ситуациям как-то отнестись: увидеть разнообразие поведенческих реакций, подумать о том, как повели бы себя в этой ситуации именно они, соотнести это поведение с поведением других и пр.

Карточки можно тянуть вслепую, а можно выбирать произвольно. Задания могут быть самыми разнообразными — например, предложить подумать о том, какого поведения ждет от вас мама (и наоборот — какое поведение она бы точно не одобрила), или представить, как повел бы себя в аналогичной ситуации папа, когда он был в вашем возрасте. Эти задания ведущий может сочинять прямо на ходу, а может придумать пакет заданий заранее и давать участникам самим выбирать.

В общем, вариантов масса, описывать их все смысла нет. Да это и невозможно, потому что обязательно найдется тот, который придумаете именно вы, и он будет не похож ни на один из предложенных до этого. И именно он будет для ваших участников самым подходящим, самым интересным и полезным.

Желаем вам творчества!