

Социальные игры Гюнтера Хорна

Семейные психикеты

Необычный способ узнать друг друга

Психотерапия для ребенка –
это таблетка, а игра – это хлеб.
Гюнтер Хорн

Игровой комплект:

- 104 карты с фразами
- 8 пустых карт
- инструкция

Об игре

«Семейные психикеты» – это настольная игра про психологические секреты в семье, сокращенно – психикеты. Эта игра – повод внимательнее отнестись к своим и чужим ощущениям, особенностям характера, потребностям и желаниям, привычкам и интересам – «психикетам», что особенно важно для детско-родительских отношений. Предназначена она в первую очередь для родителей с детьми в возрасте от 5–6 до 10–11 лет, однако в нее с удовольствием играют и дети постарше, и бабушки с дедушками. Создатель игры – немецкий психотерапевт из города Карлсруэ Гюнтер Хорн, автор серии широко известных социальных игр.

Игра включает 104 карточки с фразами, описывающими различные сферы жизни ребенка и семьи (отношения, привычки, интересы, здоровье), и 8 пустых карточек, на которых ребенок или другие члены семьи могут дописать то, что считают важным, и что они не нашли в предложенных вариантах.

Выбор тематического содержания карточек обусловлен особенностями возраста 6–12 лет. В этот период ребенок начинает интересоваться взаимоотношениями с людьми в целом, а не только с членами семьи.

Мы рекомендуем родителям слегка «отпустить вожжи», позволить себе похулиганить и подурачиться, чтобы все смогли почувствовать себя ближе друг к другу. При этом важно помнить, что каждый из нас в определенный момент времени играет несколько ролей – супруга, ребенка и родителя. Соответственно, если взрослому попалась карточка «Я с удовольствием помогаю маме», вместо того чтобы передавать эту карту детям, ему стоит подумать, помогает ли он сейчас или помогал ли в детстве своей собственной маме. Например, если папе досталась карточка «Я иногда совершаю глупые поступки», он может подумать, бывают ли такие моменты, когда ему хочется подурачиться. Контакт со своим «внутренним ребенком» помогает участникам быть в равных позициях, отвечать каждому за себя, а также способствовать созданию игровой атмосферы.

Свободная игровая обстановка очень важна и для детей, и для взрослых, ведь именно в игре можно с юмором, без авторитарного давления, без боязни наказания высказывать свои мысли, делиться каким-то секретами, чувствовать заинтересованность и поддержку друг друга. И дети, и взрослые играют в «Семейные психикеты» с удовольствием, и даже маленькие участники приводят весомые аргументы, защищая свою позицию.

Еженедельный сеанс игры в «психикеты» может быть гораздо полезнее, чем ежедневные нравоучения и нотации. Игра способна сделать более конструктивными личностные взаимоотношения и улучшить психологический климат в семье.

Психологический смысл игры

Игра развивает умение внятно объяснять мотивы, причины и содержание своих поступков. Кроме того, в процессе игры участники начинают осознавать свои чувства, что редко происходит в обычной жизни. В силу возраста ребенку сложно видеть причины и последствия поступков, поэтому, играя, он учится осмысливать свое поведение, поведение других людей и сравнивать их с общепринятыми нормами.

Эту игру могут использовать и психологи для проработки детско-родительских проблем. Она поможет увидеть специфику проблем конкретной семьи и построить коррекционную работу, а также выработать новые модели взаимоотно-

ношений детей и родителей и расширить репертуар ролей. Особенно рекомендована игра для детей с СДВГ, поскольку, кроме моторной расторможенности, для них часто характерно сильное отставание в эмоциональном развитии. Для использования социальных игр Гюнтера Хорна в психокоррекционной работе требуется прохождение специального обучения – больше информации на сайте «*Душа Ребенка*» (*kinderpsyche.com*).

Надеемся, что эта игра поможет восполнить дефицит специальных психотерапевтических упражнений, служащих для развития социальной и эмоциональной компетенций ребенка. Мы также предполагаем, что она будет способствовать установлению взаимопонимания, формированию гармоничных и теплых отношений в вашей семье.

Правила игры

Перемешанные карточки переворачиваются рубашкой вверх и кладутся на середину стола. Для игры вчетвером рекомендуется брать 24–28 карточек. Самый младший участник начинает игру: берет одну из карточек и зачитывает ее вслух. Далее все читают по очереди, по часовой стрелке. Если участник считает, что прочитанное ему подходит, он оставляет эту карточку себе. Если думает, что содержание карточки больше подходит кому-то другому, он передает эту карту ему и старается обосновать свою позицию. Если этот участник тоже считает, что карта ему не подходит, он передает ее дальше или кладет в отдельную стопку – «корзину для

мусора». Когда все карты распределены, у каждого участника получается что-то типа рассказа о себе, или «психологического портрета», и все зачитывают свои «портреты» вслух. Важно, чтобы ребенок услышал, «какой он на самом деле», от лица значимого взрослого, поэтому приветствуется назначение «дикторов». Например, Ваня говорит: «А мои карточки пусть прочитает... мама! Мам, а ты свои кому отдашь прочитать, папе?» – «Да, согласна, пусть мои карточки папа читает», и т.д.

Ценность этой игры заключается в том, что в ней никто никого не побеждает. Цель игры – лучше узнать себя и партнеров по игре.

Пример. Одна семья (мама, папа, семилетняя дочь и десятилетний сын) купила игру на приеме у психолога, и в течение недели по вечерам они играли по полчаса. Для каждого сеанса игры из всей колоды наугад отбирали около 24–26 карт. Таким образом, по завершении каждой игры у каждого участника оставался психологический портрет из 6–7 карточек. Дочку пришлось предупреждать, что цель игры – не брать максимальное количество карточек, а познакомиться с «секретами» мамы, папы и брата. Ей эта идея очень понравилась, и она решила взять игру с собой, когда семья поехала в гости к бабушке и дедушке на выходные. Но бабушка, к сожалению, не смогла участвовать, потому что хотела успеть приготовить обед. Поэтому семья закончила игру сама, а бабушке

пришлось отгадывать, чьи карточки кому из домашних соответствуют. Это было очень весело, ей с легкостью удалось различить стопки карточек внука и внучки. А вот с карточками сына и невестки возникли сложности. В конце концов бабушке удалось угадать карточки сына, среди которых были следующие «Когда другие дерутся, я пытаюсь их разнять» и «Я ребенок, который очень много смеется». Бабушка призналась, что именно по этим карточкам и отгадала сына.

Эта семья поделилась своей находкой – правилом, что кто-то становится водящим и, не участвуя в самой игре, отгадывает по «психологическим секретам» (то есть психикетам) портреты остальных.

Возможно, вы придумаете какие-то свои варианты игры или дополнительные правила. Желаем вам получить максимум удовольствия от совместной игры!

Больше информации — на сайте www.kinderpsyche.com.

Елизавета Хеллингер,
детский психотерапевт,
официальный соавтор игры
на территории России и бывшего СНГ