

Захарова А., Кирюшина Е., Мухаматулина Е.

МИШКА В ДОМИКЕ

Игра, помогающая справляться с чувствами



Генезис
Москва
2024

УДК 37.025.3+159.922.7
ББК 88.252.1++88.921+88.413
3 382

3 382 Захарова А., Кирюшина Е., Мухаматулина Е.

Мишка в домике. Игра, помогающая справиться с чувствами. —
М.: Генезис, 2024. — 12 с. + (168 карт; поле).

Игра представляет собой комплект из поля, на котором изображен домик, и карточек, разделенных на категории (базовые чувства, непростые жизненные ситуации, возможные реакции и способы проявления чувств в этих ситуациях, способы помощи себе, возможности получения ресурсов). В роли игрового персонажа выступает маленький Мишка.

Задача игроков — закрыть окошки на каждом этаже поля-домика подходящими карточками в зависимости от того, что Мишка чувствует в разных ситуациях, как он себя ведет и что ему помогает справиться со своими чувствами.

Играя, можно учить ребенка распознавать и называть свои чувства, понимать, когда и почему они возникают, говорить о том, что хочется сделать в сложных ситуациях и как можно с чувствами справиться.

Игра предназначена для специалистов (прежде всего психологов и педагогов) и родителей. Материалы можно использовать как метафорические карты в индивидуальной и групповой психологической работе с детьми дошкольного возраста, а также в работе с семьей.

Редакторы Е. Кирюшина, Е. Мухаматулина
Корректор Е. Мохова
Дизайн обложки А. Захарова
Художник О. Кузнецова
Оригинал-макет А. Захарова, П. Захарова

Издательство «Генезис»
129301, Москва, ул. Ярославская, д. 14, корп. 1

Интернет-магазин
www.knigi-psychologia.com

Подписано в печать 05.02.2024.
Тираж 1000 экз.

ISBN 978-5-98563-633-8

© Захарова А., Кирюшина Е.,
Мухаматулина Е., 2021
© Кузнецова О., иллюстрации, 2021
© Захарова А., дизайн, 2021
© Издательство «Генезис», 2021

*Выражаем особую благодарность детскому психологу
Светлане Морозовой за научное консультирование,
практические рекомендации и поддержку.*

Состав игрового комплекта:

- игровое поле;
- 168 карточек:
 - 16 карточек с условными изображениями чувств (4 вида чувств — по 4 карточки каждого вида),
 - 55 карточек, изображающих разные ситуации из жизни Мишки,
 - 36 карточек, изображающих разные поведенческие реакции на ситуации,
 - 42 карточки, изображающие разные возможности получения помощи в трудных ситуациях,
 - 18 карточек с изображением возможных способов получения жизненных ресурсов,
 - 1 карта победителя (со звездочкой);
- инструкция.

Возраст игроков: от 4 до 7 лет.

Количество игроков: от 1 до 4.

Об игре

Все мы испытываем разные чувства, в том числе и такие, которые мы отрицаем или игнорируем, потому что они кажутся нам социально осуждаемыми, негативными и неприемлемыми. Нам, взрослым людям, часто бывает нелегко справиться даже с собой, а уж сталкиваясь с проявлением сильных чувств у детей, мы часто теряемся и пугаемся. С одной стороны, дети кажутся нам более слабыми и незрелыми, и мы тревожимся за них больше, чем за себя, а с другой стороны, дети — это «показатель» нашей родительской или педагогической эффективности, мы проецируем на них наши ожидания, мы стыдимся или чувствуем себя виноватыми, когда дети ведут себя не так, как нам кажется правильным.

В результате мы, не размышляя о причинах поведения детей, часто их одергиваем, тем самым напрямую или косвенно запрещая им испытывать те или иные чувства. Порой мы как будто забываем, что чувствовать — это нормально: нормально злиться, бояться, грустить и чего-то не хотеть. Более того, нормально задумываться о том, какое поведение кажется приемлемым именно мне, что конкретно мне помогает, а что — не очень (даже если в окружающем меня мире есть четкий и «правильный» ответ на этот вопрос).

Чувства возникают независимо от нашего желания — мы не можем запретить им появиться. Они обычно сигнализируют нам об актуальных потребностях, и наша задача — научиться видеть эти потребности и понимать, таким образом, природу наших переживаний. Все это, безусловно, не означает, что, будучи охвачены чувствами, мы можем делать все что угодно, ведь чувства и действия важно разделять. Если эмоциями мы не управляем, то управлять своим поведением каждый из нас в ходе взросления должен научиться. Поэтому, помимо размышлений о причинах своего эмоционального состояния (например, ПОЧЕМУ я сейчас напуган?), важны еще осознание своего поведения (КАК я пугаюсь?) и понимание возможностей помощи себе (ЧТО я могу сделать, чтобы успокоиться?). Все эти вопросы можно обсуждать и с ребенком, но не в таких терминах, конечно. Гораздо проще, интереснее и безопаснее делать это в игровой ситуации.

Именно так и появилась идея этой игры. В ней участники так или иначе учатся обращать внимание на свое эмоциональное состояние. Они говорят о своих чувствах, называют их, а все названное обретает внешний вид, с ним можно познакомиться, его можно рассмотреть и совершить над ним какие-то действия (преобразовать, сделать чуть легче для проживания). Все, что символизируется, что обработано, — уходит, освобождает, снимает напряжение.

В роли игрового персонажа выступает Мишка, который попадает в разные ситуации, по-разному реагирует на них, испытывая в связи с этим разные чувства, и пытается всячески со своими чув-

ствами справиться. Все это изображено на карточках, разделенных на категории:

- базовые *чувства* — страх, злость, грусть и отвращение;
- непростые жизненные *ситуации*, в которых может оказаться ребенок дошкольного возраста;
- возможные способы проявления сильных чувств, то есть *варианты поведения* в сложных эмоциональных ситуациях;
- *способы помощи* себе в этих ситуациях;
- разнообразные *возможности получения ресурсов* — не только в конкретной сложной ситуации, но и вообще в жизни.

Игровое поле представляет собой изображение сада и домика с окошками.

Задача игроков — закрыть окошки подходящими карточками:

- первый этаж заполняется карточками с чувствами;
- второй этаж — карточками с ситуациями, в которых Мишка испытывает эти чувства;
- третий этаж — карточками, на которых нарисовано, как Мишка обычно ведет себя в подобных ситуациях;
- четвертый этаж — карточками, изображающими то, как он может себе помочь;
- пятый этаж (чердак) предназначен для карточек с видами помощи, которые игроку предлагают другие участники.

На деревья, растущие около домика, можно повесить «фонарики» — это карточки с изображениями разнообразных занятий, способных доставить Мишке радость, они могут быть и не связаны с исследуемым чувством.

При выборе тематического содержания карточек мы ориентировались на психологические особенности дошкольников и круг самых актуальных для этого возраста тем: взаимоотношения в семье, отношения в социуме со сверстниками и взрослыми, отделение от родителей, детские страхи и переживание первых утрат.

На первый этаж домика кладется карточка с условным изображением *чувства*, которое становится предметом внимания и обсуждения играющих. Мы выбрали четыре базовых проблемных

чувства: злость, страх, грусть и отвращение. Обычно именно они вызывают сложности у дошкольников. Карточки этого вида имеют *желтые рубашки*.

Для начала ребенок должен установить связь между чувством и жизненными ситуациями, в которых он это чувство испытывает. Карточки *ситуаций* (игроки закрывают ими окна **второго этажа**) тоже можно разделить на четыре группы — в соответствии с четырьмя базовыми эмоциями (страх, гнев, злость, отвращение). Разделение это очень условное, потому что понятно, что интерпретация изображенных на карточках ситуаций может быть разной. Одна и та же картинка может вызвать разные эмоции не только у разных детей, но и у одного и того же ребенка — в зависимости от его актуального состояния. Какое-то чувство может быть сильнее окрашено, какая-то ситуация может задевать больнее. Мишка на некоторых карточках изображен просто растерянным, чтобы карточку можно было отнести к любому из базовых чувств. Однако для удобства ведущего, если ему понадобится быстро отобрать карточки ситуаций, мы все же пронумеровали их и «разложили по чувствам»:

Страх: карточки № 1–25.

Злость: карточки № 26–36.

Грусть: карточки № 37–44.

Отвращение: карточки № 45–55.

Все карточки этого вида имеют *красные рубашки*.

Заполняя **третий этаж**, ребенок решает более сложную задачу — отследить свои *реакции*, сопоставить свое поведение с раздражающей ситуацией, вспомнить, как он ощущает и ведет себя в подобных случаях. Выбрав из карточек, имеющих *оранжевую рубашку*, те, которые подходят именно ему, ребенок закрывает ими окошки третьего этажа.

Следующая задача, которая порой бывает недоступна даже взрослым, — увидеть *пути помощи для себя*, понять, что может облегчить боль. Мы говорим о построении так называемого маршрута действий, о поиске адекватных форм поведения, которые мо-

гут стать ребенку опорой в сложной ситуации, помогут не разрушить отношения из-за проявления негативных чувств. Все это происходит **на четвертом этапе**: ребенок вместе с взрослым выбирает и обсуждает карточки с *зелеными рубашками*.

Простраивание маршрута действий — это возможность каким-то образом получить контроль над неприятной ситуацией: если я знаю, как с этим справиться, то чувствую себя гораздо увереннее. И на этом этапе важно получить помощь от других участников — других игроков, родителей, ведущего. Они дарят игроку карточки, на которых, с их точки зрения, изображены возможности, не названные им самим. Выбирают они их также из карт с *зелеными рубашками*, а располагают на последнем уровне дома — **на чердаке**.

И наконец, мы выходим за пределы домика, за пределы ситуаций, и ищем *способы получения ресурсов* — это могут быть занятия, которые мы любим, это все то, что приносит успокоение и радость. На последнем этапе игры дети выбирают и «вешают» **на деревьях вокруг домика** карточки, метафорически изображающие разнообразные возможности получения радости и удовольствия. Причем одинаковые ресурсы могут оказаться у совершенно разных игроков, и это тоже еще одна тема для обсуждения. На рубашках ресурсных карточек нарисованы *фонарики*.

Получается, что *суть игрового взаимодействия не в соперничестве, а в возможности обсудить сложные ситуации и взглянуть на них глазами других игроков*. Основная неигровая цель — исследование способов реагирования в сложных ситуациях, расширение представлений о мире, о возможностях своего поведения, снятие напряжения.

Играть можно с одним ребенком или с группой детей. А можно и с семьей, объединяющей разные поколения. Карточки можно использовать и вне игровой фабулы — в индивидуальной и групповой психологической работе с детьми и взрослыми, в работе с семьей. Фактически они являются аналогом метафорических карт (смысл и способы применения метафорических карт в психологи-

ческой работе — см. Кац Г., Мухаматулина Е. *Метафорические карты. Руководство для психологов.* — М.: Генезис, 2020).

Правила игры

Перед началом игры важно проговорить, что испытывать разные чувства — нормально, что все люди, попадая в сложные ситуации, переживают много разных эмоций, причем часто в одной и той же ситуации разные люди могут испытывать разные чувства — и это тоже нормально. Имеет смысл сказать детям, что не стоит бояться «плохих» чувств, вместо этого можно понаблюдать за тем, как чувства проявляются, и попробовать представить или вспомнить, что помогает переживать сложное время.

Вариант групповой (для 2–4 участников)

Сначала рассмотрите поле и некоторые карточки для примера. Объясните детям, что их задача — закрыть карточками все окошки в домике.

Можно предварить игру такой легендой:

«Злой волшебник поселил на первом этаже домика Мишка страх (злость, грусть, отвращение). Мишка боится его, а злой волшебник боится света, и, если свет включится на всех этажах домика, злой волшебник убежит. Свет включается тогда, когда мы рассказываем о том, что Мишка делает со своими чувствами, как он справляется с ними. Давайте поможем Мишке в этом, и домик его станет уютным и безопасным.»

На карточках изображены разные непростые ситуации, в которые попадает Мишка, — что-то происходит с ним в эти моменты: он что-то чувствует, как-то себя ведет... но что-то ему и помогает. Подберите подходящие карточки и заполните ими окошки в домике. Объясняйте, что происходит с Мишкой, и получайте за это звездочки. Тот, кто наберет больше всех звездочек, сможет зажечь в домике свет и успокоить Мишку.»

Когда игрок разъясняет, почему он кладет на поле ту или иную карточку, он получает звездочку. (Звездочки рисует ведущий на за-

ранее подготовленном бланке: это может быть самый обычный лист бумаги, на котором написаны имена игроков.)

Тот игрок, который получает наибольшее количество звездочек, зажигает в домике свет (переворачивает все карточки рубашками вверх). Все игроки ходят по очереди, первым ходит самый младший участник.

Каждый выбирает карточку с одним из чувств (с желтыми окошками на рубашке). Это могут быть злость, грусть, страх, отвращение. Если несколько участников хотят выбрать карточку с одним и тем же чувством, пусть сделают это. Каждый игрок кладет свою карточку на любое окошко первого этажа, это будет его «подъезд».

Затем каждый игрок в закрытую тянет карточку из колоды ситуаций (с красными окошками на рубашке). Если карточка ему подходит, то он кладет ее на второй этаж своего «подъезда». Положив карточку на окошко в домике, нужно объяснить, почему она там оказалась, например, так: «Мишка злится, когда мама его не понимает».

Если карточка не подходит, то он может отложить ее в сторону или предложить другому игроку, а тот может принять карточку или отказаться. За каждое объяснение все участники получают звездочки.

Затем ход передается следующему игроку. Игроки тянут карточки до тех пор, пока не будет заполнен весь этаж.

На третьем и четвертом этажах все происходит аналогичным образом. Все игроки по очереди тянут карточки и либо кладут их на окошки своего «подъезда», либо отдают карточки другим игрокам. За каждое объяснение они получают звездочки. К примеру, объяснение может быть таким: «Мишка злится, когда мама его не понимает, поэтому он плачет. Но когда он лепит из пластилина, ему становится легче».

На пятом этаже каждый игрок вытягивает карточку не для себя, а для одного из других участников. Например, так: «Твой Мишка злится, когда мама его не понимает, поэтому он плачет. Когда он лепит из пластилина, ему становится легче. А еще он может попро-

силь маму почитать ему сказку». За каждое разъяснение ведущий рисует игроку звездочку.

После того как все этажи домика будут заполнены, можно переходить к карточкам ресурсов. Их можно выбирать в открытую или в закрытую — в зависимости от возраста и состава участников. Если карточки выбираются в открытую, то нужно разложить их на деревьях, а затем предложить каждому игроку выбрать по два ресурса, а остальные убрать. Если несколько игроков захотят выбрать одну и ту же карточку, нужно попросить их выбрать сообщая еще одну. Ресурсы — это все то, что Мишка любит делать, все то, что приносит ему радость, и у нескольких игроков с разными ситуациями и разными чувствами ресурсы могут совпадать.

Можно вытягивать ресурсы и в закрытую. В таком случае ведущий перемешивает карточки и просит игроков вытягивать их по очереди. Здесь важно обсудить, какие карточки попались игрокам, что на них нарисовано, нравятся ли им изображенные на карточках занятия и как они могут помочь Мишке в жизни.

После того как все окошки закрыты карточками, подсчитываются очки-звездочки. Тот, у кого больше всего звездочек, получает право зажечь в домике и в саду свет — перевернуть все карточки рубашками вверх. Он может пригласить других игроков присоединиться. А карточки можно переворачивать по очереди.

Вариант индивидуальный (для одного участника)

В варианте одиночной игры ведущий может играть вместе с ребенком, наравне с ним заполняя свой подъезд. А можно предложить ребенку разбирать сразу все четыре чувства: страх, злость, грусть и отвращение. Это сложно и довольно долго. Поэтому если ребенок маленький и устает, то можно растянуть этот разговор на несколько встреч. Пятый этаж игроку помогает заполнять ведущий — предлагает подходящие карточки.

В таком варианте игры звездочки не начисляются, но можно попросить ребенка в конце игры озвучить историю про одно или несколько чувств. Например, так: «Мишка злится, когда его ругают. И тогда он разбрасывает и ломает свои игрушки. Ему помогает

перестать злиться, если он порисует или полепит из пластилина, а еще он может попросить маму почитать ему сказку. А еще Мишка любит гулять и смотреть мультики».

Варианты упражнений и модификаций игры для психологической работы

В зависимости от исследуемого вопроса, можно предложить игрокам заполнять окошки домика, начиная с любого этажа — сверху вниз, снизу вверх, пропуская этажи. Например, начать с карточек поведения, обсудить, в результате каких ситуаций возникают такие реакции, и перейти к чувствам, а затем к видам помощи. Можно исследовать одно из чувств, т.е. предложить всем игрокам выбрать одинаковое чувство и подбирать карточки только к нему.

Если в колоде нет нужного игроку варианта карточки, можно придумать свой собственный вариант, описать его и положить на окошко любую карточку, перевернув ее рубашкой вверх.

Можно использовать карточки и вне игры, например, следующим образом:

- Попросите ребенка выбрать карточки ситуаций, в которых Мишка ощущает разные чувства, и карточки с этими чувствами, поговорите о том, что это нормально — испытывать разные, иногда очень противоречивые эмоции. Можно поговорить о том, как разным чувствам научиться жить вместе, как им взаимодействовать друг с другом.
- Используйте карточки для сочинения историй/сказок, например выбрав сначала карточку ситуаций, затем карточку с подходящей эмоцией, потом — с реакцией и, наконец, с видами помощи. Начало истории может быть таким: *«Жил-был Мишка, и однажды у него случилось... (с ним произошло...), он расстроился... (рассердился, обиделся — можно задать конкретную тему, если есть такой запрос), а потом...»* Можно начать неопределенно: *«Однажды Мишка...»* и предложить ребенку продолжить предложение — ребенок сам подскажет тему. Погружаясь в историю ребенка, важно сопровождать его: углубиться в причины, дальше идти к разговору о том, кто

из героев как себя чувствовал, и о том, как можно им помочь (что, как, у кого просить и что делать, если попросить не у кого). Можно подойти к разным темам — смотря куда выведет история.

- Попросите ребенка подобрать для каждого чувства свой домик. Для каждой карточки из категории чувств ребенку нужно нарисовать на листах бумаги несколько домиков и раскрасить их разными красками так, чтобы было понятно, в каком домике живут злость, грусть и т.д., потом попросить разложить карточки с ситуациями по этим домикам и рассказать о том, почему именно в этом домике, какой домик больше нравится, какой пугает и т.д. Здесь можно по каждому чувству больше проговорить: зачем оно, чем помогает. В результате у каждого участника может собраться его личная копилка ситуаций, вызывающих то или иное чувство, «копилка злости» например.

Очень интересно играть с семьей — одновременно с представителями разных поколений. Конечно, взрослые в такой ситуации должны будут рассказывать о своих переживаниях и способах справляться с ними на языке детей. Но важно говорить искренне — пусть и на уровне дошкольников, но о своих настоящих чувствах. Детям очень полезно увидеть во взрослых обычных людей, переживающих похожие эмоции, а уж насколько важно взрослым увидеть внутренний мир своих детей — об этом даже говорить лишний раз не надо.

Вариантов упражнений и модификаций игры можно придумать множество — играйте, сочиняйте, экспериментируйте!