

Захарова А., Кирюшина Е., Мухаматулина Е.

МИШКА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Игра, помогающая радоваться жизни



Москва

2023

3+

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 на воздушном шаре. Игра, помогающая радоваться жизни. — М.: Генезис, 2023. — 16 с. + (152 карты; поле).

Игра состоит из поля, собираемого из пяти отдельных частей, и карточек, разделенных на категории (положительные чувства, приятные ситуации, возможные реакции в этих ситуациях). На поле изображены воздушные шары, привязанные к корзинке, в которой сидит маленький Мишка.

Задача игроков — закрыть шары подходящими карточками в зависимости от того, что Мишка чувствует в разных ситуациях, как он себя ведет и в каких еще случаях он может почувствовать себя схожим образом.

В игре можно поговорить с ребенком о нюансах положительных эмоций, о том, как они возникают, чем похожи и чем различаются, как влияют на наше самочувствие и состояние.

Игра предназначена для специалистов (прежде всего психологов и педагогов) и родителей. Ее можно использовать в индивидуальной и групповой психологической работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также в работе с семьей. Также материалы могут быть использованы как метафорические карты.

Редакторы Е. Кирюшина, Е. Мухаматулина

Дизайн обложки А. Захарова

Художник О. Кузнецова

Оригинал-макет С. Иванова, П. Захарова, А. Захарова

Издательство «Генезис»

129301, Москва, ул. Ярославская, д. 14, корп. 1

Интернет-магазин

www.knigi-psychologia.com

Подписано в печать 05.06.2023.

Тираж 1000 экз.

ISBN 978-5-98563-674-1

© Захарова А., Кирюшина Е.,
Мухаматулина Е., 2023

© Кузнецова О., иллюстрации, 2023

© Захарова А., дизайн, 2023

© Издательство «Генезис», 2023

Состав игрового комплекта:

- игровое поле, состоящее из 5 частей;
- 152 карточки:
 - 32 карточки с условными изображениями чувств (8 видов чувств — по 4 карточки каждого вида),
 - 48 карточек, изображающих разные ситуации из жизни Мишки,
 - 72 карточки, изображающие разные поведенческие реакции на ситуации;
- инструкция.

Возраст игроков: от 5 до 9 лет.

Количество игроков: от 1 до 4.

Об игре

Эту игру мы придумали для того, чтобы обратить внимание детей (и окружающих их взрослых) на тот спектр положительных эмоций, который каждый из нас переживает. Традиционно родители и другие близкие взрослые считают важным учить ребенка справляться со сложными, социально осуждаемыми или «опасными» чувствами: страхом, злостью, горем и печалью... С этим же часто приходят и к психологу. И это понятно — к психологу, как и к врачу, обращаются, когда есть проблемы. Однако неумение радоваться жизни и непонимание того, что доставляет тебе удовольствие, — тоже проблема. «Все хорошо» или «нормально» — вот что слышишь от взрослых людей, когда они говорят о своем переживании радости жизни. Не умея дифференцировать свое состояние «нормально», взрослые не учат этому и детей. Да и, будем честны, мало кто обращает внимание на детей, когда они не доставляют беспокойства, и уж тем более разговаривает с ними о том, что с ними происходит, когда «нет проблем, все хорошо». А ведь условно позитивные чувства, так же как и условно негативные, нуждаются во внимании, рассмотрении, понимании и проживании. Считается, что переживание удовольствия целительно

само по себе, однако, согласно последним научным исследованиям, польза положительных чувств не ограничивается их «приятностью».

Эмоции — это адаптационный механизм, позволяющий людям выживать и развиваться. И если отрицательные эмоции в большей степени связаны с выживанием, то положительные — с возможностями развития, расширения опыта, накопления ресурсов для роста. Положительные эмоции активизируют творческие возможности и способствуют установлению социальных связей. Более того, положительные эмоции, как и отрицательные, накапливаются, они оказывают на нас влияние уже после того, как мы их испытали.

Умение распознавать положительные эмоции столь же важно для познания внутреннего мира, гармоничного развития и ощущения себя живым, как и умение обходиться с чувствами, доставляющими нам беспокойство. Этому посвящена игра «Мишка в домике. Игра, помогающая справляться с чувствами» (М.: Генезис, 2022). Новая игра дополняет предыдущую и имеет тот же игровой механизм, однако здесь мы предлагаем поговорить о нюансах положительных эмоций, о том, как они возникают, чем похожи и чем различаются, как влияют на наше самочувствие и состояние. Такие разговоры помогают связывать ситуации и чувства, замечать их появление, возвращать их и находить в них опору.

- Что приносит мне радость, доставляет удовольствие?
- Что я люблю?
- Кому и за что я благодарен?
- Что вызывает у меня жгучий интерес?
- Что воодушевляет меня действовать?
- Что я предвкушаю, начиная действовать?
- Чем я горжусь?

В игре «Мишка на воздушном шаре» мы предлагаем детям подумать над этими вопросами. Безусловно, делать это можно и нужно в компании с заинтересованным и внимательным взрослым.

Помогать разбираться в чувствах и состояниях нам будет тот же игровой персонаж, что и в предыдущем наборе, — маленький Мишка. Он попадает в разные ситуации, по-разному на них реаги-

рует и испытывает разные чувства. Наполнившись радостными, приятными переживаниями, Мишка может взлететь. Помогут ему в этом воздушные шарики, которые надо закрыть соответствующими карточками.

На карточках отражены:

- *чувства* — радость, благодарность, любопытство, гордость, восхищение, любовь, удовольствие, предвкушение (карточки с *желтым шариком* на рубашке);
- *ситуации*, в которых может оказаться ребенок старшего дошкольного и младшего школьного возраста (карточки с *красным шариком*);
- *реакции*, т.е. возможные способы поведения в этих ситуациях (карточки с *зеленым шариком*).

Игровое поле представляет собой пять отдельных картонных частей: четыре — с изображением шариков и одно — с изображением Мишки, сидящего в корзинке, от которой к шарикам тянутся нити. *Задача игроков* — помочь Мишке взлететь, закрыв шарики подходящими карточками. Каждый игрок заполняет карточками свой участок поля. На каждом участке поля изображено шесть шариков, карточки нужно положить на шарики следующим образом:

- на один шарик нужно положить *карточку с ситуацией*,
- на другой — с *чувством, которое эта ситуация вызывает*,
- еще на два — с *реакциями, которые возникают в этой ситуации*,
- на следующий шарик — с *реакциями, которые еще могут появиться в этой ситуации* (эту карточку игроку предлагают другие участники),
- на последний — *карточку с другой ситуацией, в которой это же чувство может себя проявить*.

Психологический смысл игры

При выборе тематического содержания карточек мы ориентировались на психологические особенности старших дошкольников и младших школьников, на круг самых актуальных для этого воз-

раста тем: взаимоотношения в семье и с друзьями, самые популярные в этом возрасте события и занятия.

Начинать игру имеет смысл с рассматривания ситуаций. Младшим школьникам, да и взрослым тоже, бывает сложно различать позитивные чувства, сложно осознавать, что скрывается за общим ощущением «мне хорошо». Поэтому для начала мы предлагаем **вспомнить, какие ситуации могут приносить положительные эмоции**, не конкретизируя чувство. На этом этапе каждый игрок вытягивает из стопки с ситуациями (с красными шариками на рубашке) любую карточку и рассматривает ее, вспоминая, как нарисованное на ней соотносится с его жизнью. Здесь важно ответить на вопрос, что, по мнению игрока, изображено на карточке, происходило ли с ним нечто подобное?

Только после обсуждения ситуации ребенок может перейти к следующей задаче — попытаться **определить, что он чувствует обычно в подобные моменты**. Для этого надо выбрать одну из карточек с желтым шариком на рубашке. Их восемь: радость, благодарность, любопытство, гордость, восхищение, любовь, удовольствие, предвкушение. Эти чувства, на наш взгляд, вполне доступны пониманию младших школьников и составляют базовую палитру положительных эмоций.

На этом этапе важно проговорить, что одни и те же картинки и ситуации, на них изображенные, могут вызывать у разных людей разные чувства и, более того, они могут по-разному восприниматься одним и тем же человеком в зависимости от его актуального состояния. Какие-то карточки могут вызывать более сильные эмоции, какие-то — менее, и это нормально. Здесь можно обсудить с ребенком, как он понимает изображенные на карточках чувства, в чем между ними разница.

Если ребенку сложно различать оттенки чувств, начинать можно с радости, а затем уже переходить к остальным чувствам. Слова «восхищение», «гордость», «предвкушение» кажутся очень сложными для детей. А если в обычной жизни ребенок нечасто их слышит из уст окружающих взрослых, то они будут звучать как непонятные и даже пугающие. Тем не менее обозначаемые этими

словами чувства переживаются даже маленькими детьми, влияют на их эмоциональное состояние и очень важны для жизни. Понятно, что с ребенком обо всем этом надо разговаривать на доступном ему языке. И для этого разговора самим взрослым важно понимать психологический смысл обсуждаемых чувств.

- *Радость* переживается как ощущение удовлетворенности самим собой и миром вокруг; при этом мы чаще всего чувствуем себя легко, расслабленно, свободно и уверенно, мы довольны происходящим.
- *Удовольствие* в чем-то очень похоже на радость, но, в отличие от нее, больше фокусируется на физиологических, сенсорных ощущениях и несет в себе наслаждение актуальным моментом.
- *Любопытство (интерес)* — фундамент познания, оно направляет наше внимание на объект интереса, и в этот момент мы увлечены, сосредоточены.
- *Предвкушение* помогает нам строить планы, мечтать, представлять приятную ситуацию и себя в ней.
- *Гордость* возникает от осознания приложенных усилий, подпитывает желание заниматься трудными задачами, влечет за собой желание поделиться своими достижениями с миром, это очень «социальная» эмоция.
- В основе *благодарности* лежит переживание важности и ценности чего-то и кого-то, часто это отклик на чью-то помощь и содействие.
- *Восхищение* настигает нас, когда мы становимся свидетелями чего-то экстраординарного, часто оно помогает наполниться вдохновением для собственных свершений.
- *Любовь* — сложное чувство, которое может вмещать в себя все вышеперечисленные и еще множество других оттенков, но в более общем виде это все-таки ощущение глубокой привязанности, общности, влечения к кому-то или чему-то близкому.

После того как чувство выбрано, нужно **вспомнить, как именно оно ощущается, что происходит внутри, какие телесные реак-**

ции сопутствуют переживанию выбранного чувства. На карточках с зеленым шариком на рубашке изображены разные формы поведения, которые Мишка может «выдать» как реакцию на испытываемые чувства. Карточки вытягиваются в закрытую, при этом ребенок может выбирать, какие из них ему подходят, а какие — нет. Нужно выбрать две карточки с реакциями. Эта задача осложняется тем, что происходящее на карточке можно интерпретировать по-разному, помните, что правильного и неправильного ответа нет, все разночтения — это лишний повод поговорить о том, как по-разному мы ощущаем происходящее внутри и снаружи.

Мы включили в набор реакций в том числе и те, которые могут считаться социально неприемлемыми (например, от избытка чувств ребенок может размахивать руками, хаотично бегать, громко хохотать и пр.). Взрослые склонны одергивать ребенка, когда он ведет себя подобным образом. Останавливая реакцию и не предлагая альтернативных вариантов проживания эмоции, они тем самым накладывают запрет на само чувство. При обсуждении таких реакций помните, что чувства не равны действиям, их важно разделять: чувства возникают независимо от нашего желания — мы не можем запретить им появиться, а вот действиями и поведением вполне можно научиться управлять.

Еще один шарик можно использовать как повод *поговорить о том, что еще может произойти в той же ситуации.* В этом ребенку помогают другие участники игры — дети и взрослые, с помощью карточек они рассказывают о том, что происходило бы в похожей ситуации с ними. Эти карточки они кладут на один из пустых пока шариков. Таким образом дети получают возможность увидеть, что одни и те же ситуации проживаются разными людьми по-разному. И это еще один предмет для обсуждения.

Наконец, на последнем этапе игрок пытается *представить ситуацию, отличающуюся от изображенной на карточке, но вызывающую у него похожее чувство и состояние.* Соответствующая карточка заполняет последний шарик. И мы снова возвращаемся к ситуациям, но уже с новыми знаниями о себе и своих ресурсах.

Важно помнить, что *суть игрового взаимодействия не в соперничестве, а в возможности снять напряжение, поделиться радостными моментами из жизни, собрать свою «копилку ресурсов», наполниться энергией и расширить привычные способы мышления и действия.*

Играть можно с одним ребенком, 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. Фактически они являются аналогом метафорических карт (смысл и способы применения метафорических карт в психологической работе — см. Кац Г., Мухаматулина Е. *Метафорические карты. Руководство для психологов.* — М.: Генезис, 2020).

Правила игры

Перед началом игры напомним участникам, что испытывать разные чувства — нормально, что каждый по-своему проживает и грустные, и радостные моменты, что неправильных ответов быть не может.

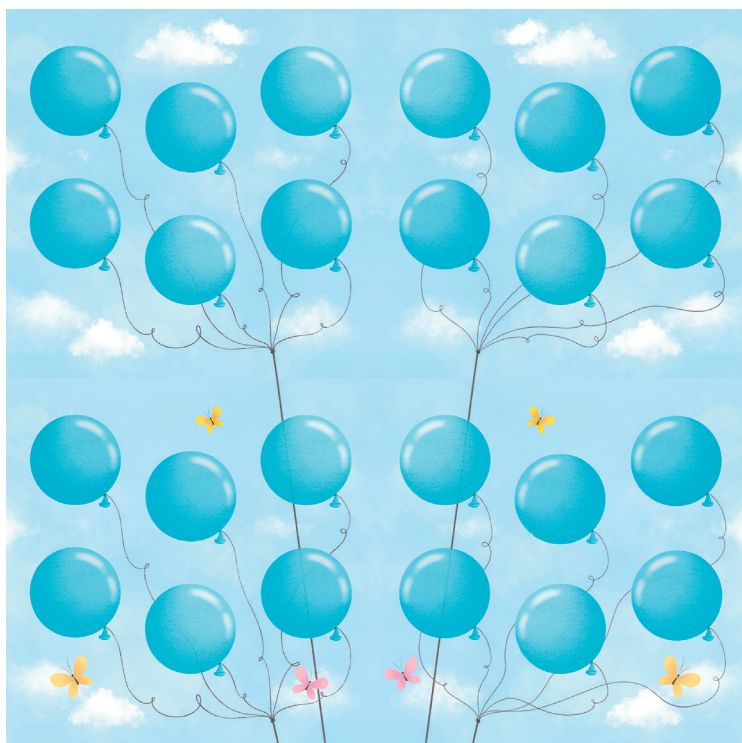
Вариант групповой (для 2—4 участников)

Предложите участникам рассмотреть поле и некоторые карточки для примера. Объясните детям, что их задача — закрыть карточками все шарики на своем поле. Можно предварить игру таким пояснением:

«Мишка очень хочет полетать на воздушном шаре и посмотреть на мир с высоты. Он привязал к корзинке шарики, но для того, чтобы корзинка поднялась в воздух, шарики нужно надуть. Шарики надуваются радостью и другими приятными чувствами. Давайте поможем Мишке отправиться в путешествие! А для этого вспомним о том, что нас радует, что нам интересно, чем мы гордимся.

На карточках изображены разные приятные ситуации, в которых оказывается Мишка, на некоторых картинках нарисовано, как Мишка ведет себя в этих ситуациях, что он чувствует. Подберите подходящие карточки и выложите их на поля с шариками. Объясните, что происходит с Мишкой, и получайте за это звездочки. Тот, кто наберет больше всех звездочек, сможет привязать шарики к корзинке и помочь Мишке отправиться в полет».

Когда игрок разъясняет, почему он кладет на поле ту или иную карточку, он получает звездочку. (Звездочки рисует ведущий на заранее подготовленном бланке: это может быть самый обычный лист бумаги, на котором написаны имена игроков.) Тот игрок, который получает наибольшее количество звездочек, отправляет Мишку в полет (присоединяет часть поля с Мишкой и корзинкой к полям с шариками).



Все игроки ходят по очереди, очередность ходов и право первого хода можно выбрать любым удобным игрокам способом.

Сначала ведущий складывает части поля с шариками так, чтобы оно стало единым целым, каждый игрок выбирает себе любой участок поля. Если игроков меньше четырех, пустующие участки с шариками в конце игры заполняются любыми карточками. Часть поля с Мишкой в корзинке в начале игры остается в коробке, она понадобится в конце игры.

Карточки ситуаций (с красным шариком на рубашке) и *карточки реакций* (с зеленым шариком) сложите в одну стопку рубашками вверх. *Карточки с чувствами* (с желтым шариком на рубашке) разложите на столе в открытую.

Ход игры

1. Первый участник вытягивает карточку с красным шариком на рубашке и рассказывает, что на ней, по его мнению, изображено. Выглядеть это может так: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он расставил на столе тарелки и надел праздничный колпачок»*. Затем игрок кладет карточку на первый шарик на своем поле. После этого ход передается следующему игроку, его задача такая же.
2. Все игроки рассматривают выложенные на столе карточки с чувствами (с желтым шариком на рубашке). Их задача — выбрать чувство, которое подходит к уже вытянутой ими на первом шаге ситуации. Если несколько участников хотят забрать карточки с одним и тем же чувством, пусть сделают это. Каждый игрок по очереди рассказывает, почему, по его мнению, эта карточка подходит к той ситуации, которая уже лежит на поле, и кладет карточку с чувством на второй шарик. Объяснение может быть, например, таким: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он мечтает увидеть своих друзей и получить подарки, он предвкушает, как это будет классно»*.

3. Каждый игрок в закрытую тянет карточки из колоды с зеленым шариком на рубашке. Если карточка ему подходит, то он кладет ее на третий шарик на своем поле. Положив карточку, нужно объяснить, почему она подходит, например, так: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он предвкушает, как это будет классно, и поэтому он все время спрашивает у папы, сколько времени осталось до прихода гостей»*.

Если карточка не подходит, то ее можно либо отложить в сторону, либо предложить другому игроку, а тот может либо принять карточку, либо отказаться. Если карточка не подходит, то игрок ждет следующего хода и все повторяется заново.

4. На четвертом ходу вся процедура повторяется: участники выбирают еще одну карточку с зеленым шариком на рубашке. Их задача — найти ту, которая, по их мнению, подходит к изображенной на первой карточке ситуации. Объяснение того, как Мишка себя чувствует, таким образом, удлиняется и, например, может быть таким: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он предвкушает, как будет классно, какие будут подарки, и поэтому он все время спрашивает у папы, сколько еще времени до прихода гостей. И радостно подпрыгивает от нетерпения»*.
5. Пятый ход: каждый игрок вытягивает карточку не для себя, а для одного из участников. При этом он должен объяснить, почему, по его мнению, карточка тому подходит. Участник, которому предлагают карточку, может принять ее или отказаться. Если он принимает карточку, то он должен продолжить рассказывать про Мишку, например, так: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он предвкушает, как будет классно, какие будут подарки, и поэтому он все время спрашивает у папы, сколько еще времени до прихода гостей. И радостно подпрыгивает от нетерпения, и светится от счастья»*.
6. На шестом ходу задача игроков — подобрать карточку с другой ситуацией, в которой Мишка может испытывать примерно те же чувства или вести себя примерно так же. Ведущий выкладывает на столе какое-то количество карточек с крас-

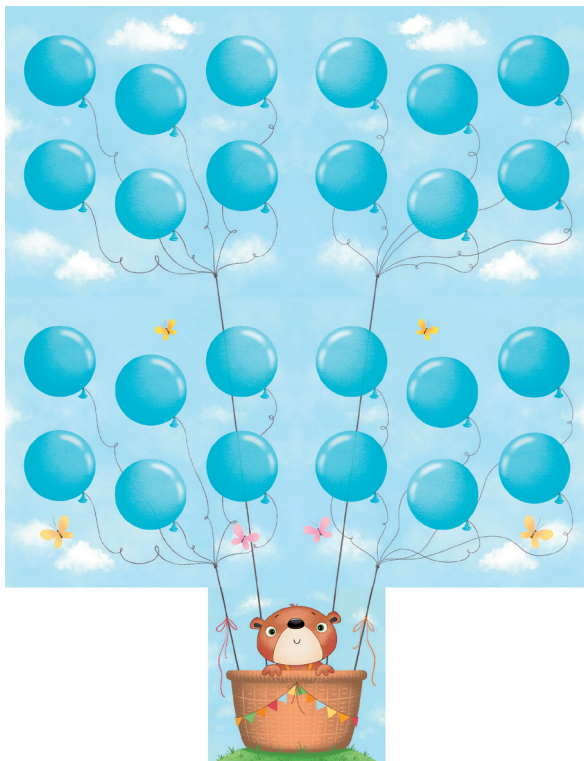
ным шариком, например, восемь—десять. Каждый участник по очереди выбирает карточку и обосновывает свой выбор.

Финальный рассказ про Мишку может получиться таким: *«Мишка ждет гостей на день рождения, он предвкушает, как будет классно, какие будут подарки, и поэтому он все время спрашивает у папы, сколько еще времени до прихода гостей. И радостно подпрыгивает от нетерпения, и светится от счастья. Примерно так же он ведет себя, когда они с мамой идут в парк аттракционов».*



7. После того как все шарики у всех участников закрыты карточками, ведущий предлагает запустить корзинку с Мишкой в полет. Для этого каждый участник должен перевернуть свои карточки рубашками вверх, а тот, кто набрал больше всех звезд-

дочек, получает возможность достать из коробки финальное поле с Мишкой и «привязать» шарики к корзинке — подсоединить поле с Мишкой, состыковав ниточки на полях с шариками с ниточками на корзинке. Мишка полетел, ура!



Вариант индивидуальный (для одного участника)

Можно играть и с одним ребенком, а не с группой. В этом случае взрослый заполняет карточками свою часть поля. Можно также предложить ребенку заполнять сразу несколько частей поля — две, три или даже четыре. Это может быть сложно и долго, такую игру можно растянуть на несколько раз, фотографируя промежуточные результаты.

В этом варианте игры звездочки не начисляются, но если ребенок озвучивает полную историю про Мишку и его чувства, то получает возможность привязать шарики к корзинке.

Модификации игры и упражнения для психологической работы

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

Можно предложить игрокам заполнять поля с шариками не строго по порядку, а пропуская шарики. Например, начать, как обычно, с карточек ситуаций, т.е. с первого шарика, потом перепрыгнуть на третий, четвертый и пятый, обсудив, какие реакции вызывает эта ситуация, а затем вернуться ко второму шарiku, подобрав подходящее чувство, и к нему уже подбирать ситуацию (шестой шарик), в которой это чувство еще может проявляться.

Можно исследовать одно из чувств, т.е. предложить всем игрокам выбрать одинаковое чувство и подбирать карточки только к нему.

Вариантов модификации игры может быть много, главное — помнить про основную задачу игры: исследование связи чувств с ситуациями и поведением, состоянием. А формы этого исследования могут быть любыми.

– Можно сочетать карточки из игры «Мишка на воздушном шаре» с карточками и полем из набора «Мишка в домике. Игра, помогающая справляться с чувствами» (М.: Генезис, 2022). Например, поисследовать, как эмоциональное состояние может меняться в течение дня, составляя рассказы про Мишку, который утром боялся похода к врачу, а вечером гордился тем, что все-таки пошел к врачу, там высидел в очереди, а потом не заплакал и дал сделать себе укол. А может быть, ему всего этого не удалось, но он гордится победой в настольной игре или тем, что помог маме нести продукты из магазина. И так далее.

- Используйте карточки для сочинения историй/сказок, рассказ может быть, например, таким: *«Жил-был Мишка, и однажды он... (опишите ситуацию), он страшно обрадовался... (назовите чувство), а потом...»*. Можно начать неопределенно: *«Однажды Мишка...»* и предложить ребенку продолжить предложение. Погружаясь в историю ребенка, важно сопровождать его: рассматривать разные аспекты истории, фокусируясь на положительных эмоциях и состоянии. Можно поговорить о том, чем помогают воспоминания о приятных событиях и как их можно воскресить.
- Попросите ребенка собрать «чемоданчик радости» — подобрать для каждого чувства как можно больше ситуаций и реакций (состояний). Попросите подумать:
 - Когда ребенок в последний раз испытывал это чувство?
 - На что это было похоже?
 - В каких ситуациях он чаще всего испытывает это чувство?

Для каждой карточки из категории чувств можно нарисовать на листах бумаги несколько чемоданчиков и раскрасить их разными красками так, чтобы было понятно, в каком чемоданчике радость, в каком — гордость и т.д., потом попросить разложить карточки с ситуациями по этим чемоданчикам и поговорить о том, почему именно в этом чемоданчике карточке лучше и т.д. Здесь можно поговорить о каждом чувстве отдельно — зачем оно, чем помогает. В результате ребенок соберет свой личный ресурсный чемоданчик.

Очень интересно играть с семьей — одновременно с представителями разных поколений. Конечно, взрослые в такой ситуации должны будут рассказывать о своих переживаниях на языке детей. Но важно искренне говорить о своих настоящих чувствах, пусть это будет на уровне младших школьников. Детям полезно увидеть во взрослых обычных, переживающих те же чувства людей, а уж насколько важно взрослым увидеть внутренний мир своих детей — об этом даже и говорить лишний раз не надо.

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