

Семейка Гномс

Игры для эмоционального развития

В набор входят:

- 40 карточек с линейками эмоций
- 20 дополнительных карточек с одиночными эмоциями (10 парных эмоций)
- 8 портретных карточек с изображением всей семейки
- 6 карт-подсказок
- инструкция

Об игре

С виду семейка Гномс совершенно обычная: мама, папа, сын, дочка. Необычно только то, что когда кто-то из них попадает в какую-то ситуацию — не важно, приятную или нет — и испытывает какое-то чувство, со всеми остальными членами семьи тоже что-нибудь обязательно случается и они испытывают похожие чувства, иногда более сильные, иногда послабее. Такая вот необычная, а может, наоборот, самая обыкновенная семья.

В наборе 40 основных карточек (10 линейек чувств по 4 чувства в каждой линейке), которые записаны на 6 картах-подсказках. У каждой линейки чувств свое название и цвет (например, линейка злости красного цвета, то есть карточки «Раздражение» — «Злость» — «Гнев» — «Ярость» заключены в рамки красного цвета). Только будьте осторожны — некоторые цвета похожи друг на друга, не перепутайте споряча!

В наборе также есть 20 дополнительных карточек (10 парных) в рамках коричневого цвета, которые содержат чувства, не входящие ни в одну линейку. Используются для игры «Семейка Гномс» и вариаций «Мемори».

Кроме того для игры «Мозаика эмоций» используются 8 портретных карточек с изображением всей семейки.

Прежде чем начинать играть, рассмотрите карточки и обсудите ситуации, изображенные на них.

Возможно, вы придумаете какие-то свои игры или модификации предложенных нами, а начать пока можно с этих.

СЕМЕЙКА ГНОМС

Цель игры: собрать как можно больше линейек чувств.

Упрощенные правила (для самых маленьких игроков)

Для игры вам понадобятся только карточки с линейками эмоций. Дополнительные и портретные карточки не используются.

Выберите несколько простых линейек, например, линейки радости, грусти, злости, страха. Остальные карты отложите в сторону. Раздайте каждому участнику карты-подсказки.

Интереснее играть, когда игроков от трех и больше. Для игры **втроем** выберите 6 линейек, **вчетвером** — любое количество линейек, начиная с шести, **впятером** — все линейки, **вшестером** — 6, 9 линейек и т.д. Если игроков больше шести — рассчитайте количество линейек, исходя из того, что в начале игры карт на руках у всех игроков должно быть поровну.

Перемешайте карты и раздайте их все. Каждый игрок по очереди просит у любого другого игрока карту из какой-нибудь линейки. (Например: «Саша, есть ли у тебя карточка „Ярость“?») Если у того эта карта есть, он обязан ее отдать. Если игрок получает нужную карточку, то он продолжает ход. В противном случае ход переходит к следующему. Как только игрок собирает 4 карточки одной линейки, он должен громко назвать линейку чувств, которые испытывает семейка Гномс, и описать ситуацию, в которой он сам испытывает те же чувства, например так: «Семейка Гномс... (злится), а я... (злюсь, когда меня заставляют есть кашу)».

После этого он выкладывает перед собой собранную линейку. Игра заканчивается, когда все линейки собраны в полном составе. Выигрывает тот, кто соберет больше всего линейек.

Правила для продвинутых игроков

Для усложнения игры можно воспользоваться 20 дополнительными карточками с одиночными чувствами, на которых записаны действия карт в этой игре.

Сначала раздайте игрокам основные карточки, а затем выберите дополнительные таким образом, чтобы их на руках у всех игроков было одинаковое количество (например, если играет четверо, понадобится 4, 8 или 12 дополнительных карточек). Лучше, если дополнительные карточки будут с разными эффектами. Нужное количество карточек раздается игрокам вслепую.

В свой ход игрок может либо использовать одну дополнительную карточку, либо попробовать совершить обмен.

После того как игрок использовал дополнительную карточку, его ход заканчивается. Карточки «Гордость» и «Уважение» могут быть сыграны в любой момент игры. Карточка «Уважение» может быть использована сразу после обмена картами как дополнительная попытка. Карточка «Гордость» является ответом на попытку другого игрока забрать ваши карты. Если игрок хочет использовать дополнительную карту, он должен сначала показать ее всем либо предъявить ее тому игроку, на которого направлено действие карты. *Все дополнительные карточки откладываются в сброс* и больше в игре не используются.

МОЗАИКА ЭМОЦИЙ

Количество игроков должно быть четным — от четырех до восьми человек.

Вам понадобятся карты с линейками эмоций и карты-портреты. Для игры **вчетвером** подготовьте 4 линейки и 4 карты-

портрета, **вшестером** — 6 линейек и 6 карт-портретов, **ввосьмером** — 8 или все 10 линейек и 8 портретов. Перемешайте карты с линейками и карты-портреты и разложите их все на столе рубашками вверх.

Цель: собрать как можно больше линейек эмоций, расставив оттенки по возрастианию.

Предупреждение: лучше сначала сыграть в «Семейку Гномс», прежде чем приступать к этой игре. Для упрощения игры в нескольких первых раундах лучше воспользоваться картами-подсказками.

Правила:

Разбейтесь на пары: партнеры должны сидеть рядом.

Все ходят по часовой стрелке, начиная с самого младшего игрока.

Пары ходят по очереди таким образом: игрок А из первой пары объясняет партнеру Б эмоцию с карточки. Затем ход передается следующей паре. Когда ход возвращается к первой паре, партнеры меняются ролями: теперь уже участник Б объясняет участнику А эмоцию.

В свой ход нужно взять карту со стола так, чтобы не видели остальные, и объяснить своему партнеру, что за чувство изображено на карточке. Например, карту «Азарт» можно объяснить примерно так: «Эта карта обозначает крайнюю степень увлеченности чем-то. Например, когда ты играешь в карты и ужасно хочешь выиграть».

При этом нужно соблюдать следующие правила:

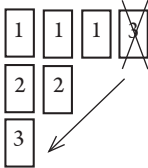
1. Нельзя называть эмоцию и использовать однокоренные слова при ее описании.
2. Нельзя называть персонажей или описывать ситуации на картинках.

3. Нельзя пользоваться картами-подсказками, вспоминать эмоции нужно самостоятельно! (Это правило для тех, кто играет не первый раз.)

4. Нельзя повторять определения эмоций, данные в предыдущих играх, если играют повторно.

5. Можно приводить примеры из своей жизни, описывая ситуацию.

Если партнер угадал эмоцию, то карточку вы показываете остальным, а затем кладете перед собой рубашкой вверх. Если это первая угаданная карта из линейки, вы начинаете новый ряд на столе. А если вы угадали карту из того ряда, что у вас уже есть, угаданную карточку необходимо положить именно в этот ряд, в свои карты заглядывать можно, а менять их расположение на столе нельзя.



Внимание! Отгаданные карточки нельзя сдвигать с места.

Если партнер угадал верно, можете объяснять следующую карту. **Учтите, что партнер должен угадать эмоцию с первой попытки, иначе ход передается следующей паре.**

Если у вашей пары никак не получается заполучить ни одной карты и вы точно знаете, где у другой команды лежит карточка с нужной вам эмоцией, ее можно забрать себе. Вы можете сделать это следующим образом: «Я знаю, что вот тут у тебя лежит... („Азарт“)». В случае успеха вы забираете карточку себе, но на этом ваш ход заканчивается. Если же вы не отгадали, то ход просто передается следующей команде. Если вы угадали карту, но у команды есть карточка-портрет, команда имеет право отказаться

отдавать угаданную карточку соперникам. Карточка-портрет после использования откладывается в сброс. Карточки-портреты вытягиваются со стола точно так же, как и карточки эмоций, их кладут перед собой как бы в отдельную линейку рубашками вверх.

Ура! Вы собрали линейку. Теперь нужно выложить чувства по интенсивности. **Собранные линейки переворачиваются картинками вверх, и другие игроки не могут забирать их себе.**

В конце игры можно будет свериться с картами-подсказками. Все ли карты попали в нужные линейки эмоций? За каждую правильно собранную линейку прибавьте себе по 4 очка, если в линейке 1 ошибка — 3, 2 — 2 очка, 3 — 1 очко. Карточки-портреты в подсчете очков не участвуют.

Для продвинутых игроков

Можно усложнить игру, ограничив время, за которое игроки могут объяснять эмоции, например, минутой или 30 секундами.

Можно ввести правила, согласно которым игрок не может смотреть в свои карты и в карты-подсказки, а собранными считаются только такие линейки, которые разложены по интенсивности.

МЕМОРИ (ПАРНЫЕ КАРТИНКИ)

Можно использовать карточки и для игры в обычное и не совсем обычное «Мемори».

Выберите парные одиночные картинки («Сочувствие», «Гордость» и т.д.), перемешайте их и разложите рубашками вверх. В свой ход игрок открывает любые две карточки. Если они одинаковые, то игрок забирает обе карточки себе и может ходить еще раз. Если игрок открывает разные картинки, то после того как все остальные игроки на них посмотрели и запомнили их расположение, он переворачивает открытые карточки обратно рубашками вверх, а ход передается следующему игроку. Выигрывает тот, кто набирает больше всех карточек за игру.

Для продвинутых игроков

Играть можно как только с парными одиночными картинками («Сочувствие», «Гордость» и т.д.), так и с линейками, а можно со всеми карточками одновременно. Можно играть, сверяясь с карточками-подсказками, а можно вспоминать эмоции из линейки наизусть, в зависимости от степени подготовки игроков и от возраста. Можно собирать парные картинки, отыскивая две одинаковые, а можно — линейки (в таком случае карточки будут не одинаковые, но обязательно принадлежащие к одной линейке). Если игрок собирает линейку, то он должен открыть за ход не 2 карты, а 4.

Психологический смысл игры

Эмоциональная сфера необычайно важна в жизни любого человека, взрослого и ребенка. Почему она так важна, зачем вообще развивать эмоции и как?

Наверняка бывало, что вы сами не могли подобрать слова, чтобы выразить то, что чувствуете. Простые слова вроде «плохо», «хорошо», «нормально» не могут описать всю ту гамму чувств, которые испытывают люди в самых разных ситуациях. А раз так, то им тяжело бывает понять друг друга. Мало того, что осознание оттенков чувств, их градаций позволяет нам лучше понимать окружающих, мы еще и себя лучше начинаем понимать, наши потребности, страхи, ошибки. Точно так же название своих чувств и поиск точных синонимов для их выражения помогают и нашим детям (или детям, с которыми мы работаем как воспитатели, учителя, психологи). Учить ребенка выражать свои эмоции, объяснять, что он чувствует, — так же важно, как учить его писать и считать.

Не секрет, что процент детей с нарушениями в общении неумолимо растет, не потому ли, что у нас нынче не принято вы-

ражать свои чувства словами? Когда ребенок начинает понимать, в каких ситуациях люди злятся, обижаются, радуются или пугаются, ему легче выстраивать свое поведение, прогнозировать эмоциональные реакции других людей.

Именно поэтому мы решили создать игру, в которой дети и взрослые (родители, бабушки и дедушки, психологи, воспитатели, учителя и все остальные) смогут в интересном и необычном формате исследовать мир чувств.

Почему мы выбрали карточки, на которых не только написаны чувства, но и изображены ситуации, в которых человек может их испытывать? С нашей точки зрения, такие карточки задействуют различные каналы восприятия и позволяют быстро и легко запоминать информацию. Этим же обусловлена и игровая форма: она поможет включить у детей (да и у взрослых тоже) так называемую ассоциативную память. Ребенок будет запоминать ситуацию на карточке, чувство и процесс игры.

Игра развивает не только эмоциональную сферу, но и память, и ассоциативное мышление, и зрительное восприятие, речь, коммуникативные навыки.

Можно использовать эти карточки и в психологическом консультировании: начиная от уточнения эмоционального состояния в той или иной ситуации и заканчивая поиском ресурсов для решения проблем. Симпатичные персонажи и достаточно конкретные ситуации, изображенные на карточках, помогают начать разговор и способствуют налаживанию контакта. Мы считаем, что карточки могут быть очень полезны в работе с семьей или другой группой, например, классом, а также и в индивидуальной работе.

Важной частью психологической работы с игрой является обсуждение. Можно обсуждать процесс игры: что понравилось, что не понравилось? Что было сложно? Какую линейку было собирать проще? Какую тяжелее? Что было сложно объяснять?

Можно обсуждать ошибки, например, если чувство положили не в свою линейку («Вражду» к «Злости» и «Гневу»). В этом случае обсудите причины ошибки. Что общего между этими чувствами? Когда человек испытывает такие чувства? Может, он их испытывает одновременно?

Игровая форма, контакт с клиентом, группой, семьей — залог хорошего терапевтического альянса и успешной работы. Мы желаем вам и вашим маленьким и большим клиентам успехов в работе и удовольствия от игры!

Предлагаем **варианты упражнений** для психологической работы.

«Мне помогает, мне мешает ...»

Для того чтобы помочь детям и взрослым понять, что какое чувство может как помогать, так и мешать, предлагаем вам следующее упражнение. Возможно, в начале упражнения детям понадобится помощь.

Для детей помладше мы советуем отобрать в колоду достаточно однозначные чувства: злость, радость, страх, обида. Для старших детей и взрослых подойдут карты с более сложными чувствами (отчаяние, стыд, горе).

Лучше, когда участников больше трех, однако вполне можно сыграть и вдвоем.

Инструкция: Положите колоду с чувствами на середину стола. Каждый участник тянет карту и говорит, в каких ситуациях ему это чувство мешает, а в каких помогает. Обсудите с участниками, какие чувства могут стать для них ресурсами в преодолении трудностей.

«Расскажи историю с чувством»

С помощью этого упражнения вы сможете понять, в каких ситуациях ребенок или взрослый испытывают то или иное чувство.

Инструкция: Раздайте четыре карты с разными чувствами. Можете выбрать чувства на свое усмотрение, а можете предложить карты в закрытую. Задача участника — рассказать историю, в которой главный герой испытает каждое из этих чувств.

Если вы уже работаете с какими-то чувствами, например, со страхами, можно специально выдать участнику всю линейку «Страх», чтобы поработать с чувствами одного спектра, но разной интенсивности.

«Колесо чувств»

С помощью этого упражнения участник сможет задуматься над причинами возникновения тех или иных эмоций, будет учиться различать оттенки чувств, анализировать чувства, возникающие у него в разных ситуациях и выражать их словами.

Инструкция: Попросите участника описать сложную для него ситуацию. Спросите у него, какое чувство он испытывает в ней. Положите карточку с этим чувством в центр стола. После этого попросите его выбрать еще несколько чувств, которые он испытывает в этой ситуации, и положить их вокруг основного чувства. В ходе обсуждения может выясниться, что основным чувством окажется не то, которое лежит в центре.

Вариантов упражнений можно придумать множество — изобретайте, экспериментируйте, сочиняйте!

Елена Кириюшина, Анна Мухаматулина