

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Трансформационная психологическая игра

«Я — ЦЕЛОЕ»

Методическое пособие предназначено для использования профессиональными психологами.

Автор: Владимир Красовский

Версия: 2.0

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение методики

1.2. Целевые показатели

1.3. Область применения

1.4. Временные параметры

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Принципы проведения

2.2. Критерии отбора участников

2.3. Противопоказания

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА

3.1. Материально-техническое оснащение

3.1.1. Основное оборудование

3.1.2. Расходные материалы

3.1.3. Дополнительное оборудование

3.2. Пространственная организация

4. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Этап 1

4.1.1. Инструктаж

4.1.2. Процедура знакомства

4.1.3. Формирование рабочего материала

4.2. Этап 2

4.2.1. Стартовая процедура

4.2.2. Алгоритм выполнения хода

4.2.3. Регламент заданий по секторам

4.3. Этап 3

4.3.1. Создание интегративной мандалы

4.3.2. Процедура завершения

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДУЩЕМУ

5.1. Квалификационные требования

5.2. Функциональные обязанности

6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

6.1. Показатели успешности проведения

6.2. Ожидаемые результаты

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение методики

Трансформационная игра «Я — Целое» предназначена для психологической работы по осознанию, принятию и интеграции отвергаемых аспектов личности через структурированную процессуальную деятельность.

1.2. Целевые показатели

- Формирование целостного самоощущения
- Снижение уровня самокритики
- Развитие самопринятия
- Интеграция теневых аспектов личности

1.3. Область применения

- Групповая психологическая работа (3-6 участников)
- Индивидуальное психологическое консультирование
- Работа с подростками от 14 лет
- Тренинговые программы личностного роста

1.4. Временные параметры

- Общая продолжительность: 2-3 часа
- Этап 1: 15-20 минут
- Этап 2: 1,5-2 часа
- Этап 3: 30 минут

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Принципы проведения

1. **Конфиденциальность** — вся информация, полученная в процессе игры, не подлежит разглашению
2. **Добровольность** — участник вправе отказаться от выполнения любого задания
3. **Безоценочность** — запрещены критика и интерпретация высказываний участников

4. **Интуитивный выбор** — приоритет внутренних ощущений над логическими построениями

2.2. Критерии отбора участников

- Возраст от 14 лет
- Отсутствие острых психических состояний
- Добровольное согласие на участие
- Способность к рефлексии

2.3. Противопоказания

- Острые депрессивные состояния
- Психотические расстройства
- Выраженные когнитивные нарушения

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА

3.1. Материально-техническое оснащение

3.1.1. Основное оборудование

- Игровое поле-мандала (формат А1-А2)
- Игровые фишки — 6 штук
- Игровой кубик — 1 штука

3.1.2. Расходные материалы

- Бумага формата А4 — 1 пачка
- Ручки шариковые — 6 штук
- Конверты канцелярские — 6 штук
- Цветные карандаши/фломастеры — 1 набор

3.1.3. Дополнительное оборудование

- Таймер — 1 штука
- Аудиосистема для фоновой музыки

3.2. Пространственная организация

- Помещение площадью не менее 15 м²

- Круговая расстановка сидений
- Отсутствие внешних раздражителей
- Нейтральный цветовой дизайн

4. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Этап 1: Подготовительный (15-20 минут)

4.1.1. Инструктаж

Ведущий зачитывает стандартную инструкцию:
«В процессе работы соблюдаются принципы конфиденциальности и добровольности. Вы имеете право отказаться от выполнения любого задания. Ответы участников не комментируются».

4.1.2. Процедура знакомства

Участники последовательно представляются по формуле:
«[Имя]. Качество, которое я в себе ценю: [качество]».

4.1.3. Формирование рабочего материала

Каждый участник анонимно заполняет 6 карточек:

- 3 карточки: «Качества, которые я в себе не принимаю»
- 3 карточки: «Сильные стороны, которые я не признаю»

Карточки помещаются в индивидуальные конверты.

4.2. Этап 2: Основной (1,5-2 часа)

4.2.1. Стартовая процедура

- Распределение фишек на игровом поле
- Определение очередности хода броском кубика

4.2.2. Алгоритм выполнения хода

1. Бросок кубика
2. Перемещение фишки на выпавшее количество секторов
3. Выполнение задания соответствующего сектора
4. Реакция группы: «Я вижу тебя. Ты — целое»

4.2.3. Регламент заданий по секторам

Сектор «Тень»

- Извлечение одной карточки из конверта
- Описание качества как защитного механизма
- Анализ адаптивной функции качества

Сектор «Зеркало»

- Выбор другого участника
- Формулировка позитивной характеристики
- Перенос характеристики на себя

Сектор «Ресурс»

- Идентификация 3 скрытых ресурсов
- Анализ практической применимости ресурсов

Сектор «Благодарность»

- Вербальная или письменная благодарность отвергаемой части
- Формат: «Благодарю за [функция]»

Сектор «Переоценка»

- Рефрейминг негативной формулировки
- Трансформация в нейтральную или позитивную форму

Сектор «Свобода»

- Идентификация деструктивного «должен»
- Замена на конструктивное «выбираю»

Сектор «Кризис»

- Ответ на стандартизированную провокацию
- Поиск конструктивного смысла в кризисном опыте

Сектор «Тишина»

- Минута молчания
- Наблюдение за текущим состоянием

Сектор «Мост»

- Формулировка ограничивающего убеждения
- Символический отказ от убеждения

Сектор «Храм»

- Синтез полученных инсайтов
- Визуализация или описание целостного образа

4.3. Этап 3: Завершающий (30 минут)

4.3.1. Создание интегративной мандалы

- Рисование круга с разделением на 6 секторов
- Заполнение секторов по установленным параметрам

4.3.2. Процедура завершения

- Символическое уничтожение записей (по желанию)
- Круговой обмен итоговыми рефлексиями
- Групповая поддерживающая фраза

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДУЩЕМУ

5.1. Квалификационные требования

- Психологическое образование
- Опыт групповой работы
- Навыки фасилитации
- Знание основ процессуальной работы

5.2. Функциональные обязанности

- Обеспечение безопасности процесса
- Соблюдение временного регламента
- Нейтральное ведение группы
- Создание поддерживающей атмосферы

6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

6.1. Показатели успешности проведения

- Активное участие всех членов группы
- Соблюдение регламента времени

- Выполнение всех процедурных требований
- Отсутствие конфликтных ситуаций

6.2. Ожидаемые результаты

- Повышение уровня самопринятия
- Расширение самопонимания
- Формирование целостного самообраза
- Развитие эмпатии к себе

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Базовая мандала "Колесо Принятия"

Структура:

- **Форма:** Круг диаметром 40-50 см (для групповой работы).
- **Деление:** 12 секторов (как циферблат часов).
- **Центр:** Меньший круг с надписью "Я - Целое".

Оформление секторов:

1. **Старт/Финиш** (12 часов)
 - Символ: дверь или солнце
 - Надпись: "Начало пути"
2. **Тень**
 - Символ: полумесяц в темноте
 - Цвет: фиолетовый
3. **Зеркало**
 - Символ: зеркало с трещиной-молнией
 - Цвет: серебристый
4. **Ресурс**
 - Символ: сундук с сокровищами
 - Цвет: золотой
5. **Благодарность**
 - Символ: раскрытые ладони
 - Цвет: зеленый
6. **Переоценка**
 - Символ: весы
 - Цвет: голубой
7. **Свобода**
 - Символ: разорванные цепи
 - Цвет: оранжевый
8. **Кризис**
 - Символ: лабиринт
 - Цвет: красный
9. **Тишина**
 - Символ: пауза или музыкальная фермата
 - Цвет: белый
10. **Мост**
 - Символ: радужный мост
 - Цвет: радужный
11. **Интеграция**
 - Символ: пазл, складывающийся в целое
 - Цвет: синий

12. Храм себя

- Символ: храм или дерево с корнями
- Цвет: пурпурный

Карточки заданий

СЕКТОР «ТЕНЬ»

Работа с отвергаемыми частями себя

Выберите 1-2 варианта из списка:

1. «Защитник»

Достаньте из «чемодана» одну запись о непринятом качестве. Расскажите о нём как о верном защитнике. Ответьте на вопросы:

- Когда эта черта впервые меня выручила?
- От чего она меня оберегает сейчас?

2. «Диалог с Тенью»

Представьте, что ваше «неидеальное» качество может говорить. Задайте ему 3 вопроса и запишите ответы от его имени.

3. «Переводчик»

Переведите критику в язык потребностей. Пример:

«Я слишком медлительный» → «Мне нужно время для осознанного выбора»

СЕКТОР «ЗЕРКАЛО»

Отражение своих качеств через других

1. «Зеркало другого»

Выберите другого участника. Скажите, что вы в нём цените. Затем скажите это же себе, глядя в зеркало (или представляя его).

2. «Проекция»

Назовите качество в другом человеке, которое вас раздражает. Признайте: «Во мне тоже есть это, и я готов это принять».

3. «Отражение силы»

Завершите фразу: «Я сейчас вижу в тебе [качество], а значит, и во мне есть...»

СЕКТОР «РЕСУРС»

Поиск скрытых сил

1. «Невидимые суперсилы»

Назовите 3 своих качества, которые вы обычно не замечаете или не цените. Объясните, как они помогали вам в прошлом.

2. «Сила из вызова»

Вспомните сложную ситуацию. Какая скрытая сила в вас проявилась тогда? Как она есть в вас сейчас?

3. «Дар моей уникальности»

Завершите фразу: «То, что отличает меня от других и делает уникальным — это...»

СЕКТОР «БЛАГОДАРНОСТЬ»

Благодарность телу и характеру

1. **«Благодарность телу»**
Напишите или произнесите благодарность своему телу за 3 конкретные вещи, которые оно делает для вас каждый день.
2. **«Спасибо, характер!»**
Поблагодарите ту черту характера, которую чаще всего критикуете. Пример: *«Спасибо, моя тревожность, за то, что ты пытаешься меня защитить»*
3. **«Письмо благодарности»**
Напишите короткое письмо самому себе от имени вашего «будущего Я», благодарящее за что-то, что вы делаете сейчас.

СЕКТОР «ПЕРЕОЦЕНКА»

Трансформация критики в нейтральность

1. **«Переформулировка»**
Достаньте из «чемодана» одну запись. Переведите её на язык нейтральных или сильных качеств.
Пример: «Я неуверенный в себе» → «Я внимательно взвешиваю решения»
2. **«Шкала переоценки»**
Расположите ваше «негативное» качество на шкале от -5 до +5. Найдите 3 плюса его проявления.
3. **«Контекст»**
В какой ситуации это качество было бы полезным? Приведите 2-3 примера.

СЕКТОР «СВОБОДА»

Отказ от «должен»

1. **«Я должен → Я выбираю»**
Замените один внутренний «должен» на «выбираю». Пример: *«Я должен быть сильным» → «Я выбираю быть гибким»*
2. **«Разрешение»**
Закончите фразу: «Сегодня я разрешаю себе быть...»
3. **«Сжигание обязательств»**
Напишите на листе бумаги одно «я должен», которое тяготит больше всего. Символически разорвите его.

СЕКТОР «КРИЗИС»

Провокация для роста

1. **«Что если?»**
Ответьте на вопрос: «Что, если твой главный «недостаток» — это на самом деле твоя суперсила?»
2. **«Урок кризиса»**
Вспомните последний сложный период. Какой дар вы из него вынесли?

3. «Переворот»

Опишите вашу проблему с точки зрения любящего друга. Что бы он сказал?

СЕКТОР «ТИШИНА»

Пауза для осознания

1. «Минута присутствия»

Закройте глаза на 1 минуту. Следите за дыханием. Что вы чувствуете сейчас, без оценки?

2. «Телесное сканирование»

Медленно обратите внимание на разные части тела. Какая область просит вашего принятия прямо сейчас?

3. «Без слов»

Опишите своё состояние тремя словами, не используя оценочные слова («хорошо/плохо»).

СЕКТОР «МОСТ»

Переход к новому этапу

1. «Оставить за мостом»

Какое старое убеждение о себе вы готовы оставить? Напишите его на листе и перешагните через реальный предмет (книгу, шарф).

2. «Взять с собой»

Какое новое понимание о себе вы возьмёте в следующий этап жизни?

3. «Мост между прошлым и будущим»

Нарисуйте или опишите мост, соединяющий «вас вчерашнего» и «вас завтрашнего».

СЕКТОР «ХРАМ СЕБЯ»

Сборка целостности

1. «Внутренний храм»

Опишите или нарисуйте ваш внутренний «храм» — пространство, где всему есть место. Что в его центре?

2. «Жертвоприношение»

От чего вы готовы отказаться ради большего самопринятия?

3. «Священное пространство»

Завершите фразу: «Моё тело/психика — это священное пространство, потому что...»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ

«СВИДЕТЕЛЬ» (для группы)

После выполнения задания участники говорят игроку:

«Я вижу тебя. Ты — целое. Спасибо за доверие»

«ИНТУИЦИЯ» (бонусная карта)

Закройте глаза и задайте внутреннему «Я» вопрос:

«Какая часть меня больше всего нуждается в принятии прямо сейчас?»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

- Распечатайте на плотной бумаге
- Разрежьте на отдельные карточки
- Можно сделать цветовую кодировку по секторам
- Для индивидуальной игры: тяните карту вслепую
- Для группы: ведущий выбирает подходящее задание

Упрощенная мандала для индивидуальной работы

Размер: А4 формата (21×30 см)

Структура: 8 секторов

Центр: "Принятие"

Сектора (по часовой стрелке):

1. Чувства
2. Тело
3. Мысли
4. Опыт
5. Силы
6. Мечты
7. Страхи
8. Настоящее

Инструкция по созданию шаблона:

1. **Нарисуйте круг** нужного диаметра
2. **Разделите на сектора** с помощью линейки и транспортира
3. **Добавьте символы** в каждый сектор
4. **Оставьте место** для записей внутри секторов
5. **Сделайте внешнее кольцо** для дополнительных заметок

Советы для печати:

- Используйте плотную бумагу (180-250 г/м²)
 - Сохраните контуры черно-белыми для экономии чернил
- Можно сделать разные версии: цветную и для раскрашивания

Карточки заданий

СЕКТОР 1: «ЧУВСТВА»

Исследуем эмоциональный мир

Задания (выберите одно):

1. **«Разрешение чувствовать»**
Какие эмоции вы обычно запрещаете себе? Скажите: «Я разрешаю себе чувствовать _____, это часть меня»
2. **«Эмоция как гость»**
Представьте текущую сильную эмоцию как гостя. Что она хочет вам сказать? Поблагодарите её за визит.
3. **«Цвет настроения»**
Какого цвета ваше настроение сейчас? Нарисуйте этот цвет в воздухе или на бумаге.

СЕКТОР 2: «ТЕЛО»

Диалог с физическим я

Задания (выберите одно):

1. **«Благодарность телу»**
Назовите 3 вещи, за которые благодарны своему телу прямо сейчас.
2. **«Принятие без условий»**
Какая часть тела требует больше всего принятия? Скажите ей: *«Ты имеешь право быть такой, какая ты есть»*
3. **«Тело как союзник»**
Что ваше тело пыталось вам сказать в последнее время? Прислушайтесь к нему.

СЕКТОР 3: «МЫСЛИ»

Работа с внутренним критиком

Задания (выберите одно):

1. **«Перезапуск мыслей»**
Поймите критическую мысль. Перефразируйте её в поддерживающую.
Пример: «Я опять ошибся» → «Я учусь на этом опыте»
2. **«Мысли как облака»**
Представьте мысли как проплывающие облака. Просто наблюдайте, не цепляясь.
3. **«Мудрый советчик»**
Что бы вы сказали другу с такими же мыслями? Скажите это себе.

СЕКТОР 4: «ОПЫТ»

Принятие прошлого

Задания (выберите одно):

1. **«Урок вместо ошибки»**
Выберите один «неудачный» опыт. Какой дар или урок он вам принёс?
2. **«Письмо прошлому себе»**
Напишите несколько поддерживающих слов себе из прошлого.
3. **«Благодарность опыту»**
За что можете поблагодарить свой жизненный путь, даже сложные этапы?

СЕКТОР 5: «СИЛЫ»

Обнаружение ресурсов

Задания (выберите одно):

1. **«Скрытые суперсилы»**
Назовите 3 своих качества, которые обычно не замечаете. Как они вам помогали?
2. **«Сила в уязвимости»**
В какой слабости может скрываться ваша сила?
3. **«Ресурсное состояние»**
Вспомните момент, когда чувствовали себя уверенно. «Принесите» это ощущение в настоящее.

СЕКТОР 6: «МЕЧТЫ»

Разрешение хотеть

Задания (выберите одно):

1. **«Запретное желание»**
Какое желание вы боитесь признать? Скажите: *«Я разрешаю себе хотеть _____»*
2. **«Мечта без ограничений»**
Если бы невозможно было потерпеть неудачу, о чем бы вы мечтали?
3. **«Внутренний ребенок»**
О чем вы мечтали в детстве? Какая часть той мечты жива в вас сейчас?

СЕКТОР 7: «СТРАХИ»

Принятие тревог

Задания (выберите одно):

1. **«Диалог со страхом»**
Спросите страх: *«Что ты пытаешься защитить?»* Поблагодарите его за заботу.
2. **«Объятие для тревоги»**
Представьте, что держите страх на ладонях. Скажите: *«Я вижу тебя, ты часть меня»*
3. **«Страх как компас»**
О чем ваш страх сигнализирует? Что действительно важно для вас?

СЕКТОР 8: «НАСТОЯЩЕЕ»

Интеграция здесь и сейчас

Задания (выберите одно):

1. **«Я есть»**
Закройте глаза. Повторите: *«В этот момент я есть, и этого достаточно»*
2. **«Принятие текущего состояния»**
Что вы можете принять в себе прямо сейчас, без изменений?
3. **«Целостность»**
Соедините руки на сердце. Скажите: *«Я принимаю все части себя в этом моменте»*

БОНУСНЫЕ КАРТОЧКИ

«ПАУЗА»

Сделайте 3 глубоких вдоха. Спросите: *«Чего хочет моя душа прямо сейчас?»*

«ПОДДЕРЖКА»

Напишите себе короткое поддерживающее сообщение, как лучшему другу.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

1. Распечатайте и разрежьте карточки
2. Разложите по стопкам соответственно секторам мандалы

3. При попадании на сектор берите верхнюю карточку из стопки
4. Можно работать последовательно или выбирать сектор интуитивно

Формат для печати:

- Размер карточки: 7×10 см
- Шрифт: не менее 14 кегля
- Цветовая маркировка по секторам

Эти карточки подходят для самостоятельной работы без ведущего. Достаточно 15-30 минут в день для глубокого погружения в один сектор.