

«Авторская игротехника «Эмпатиум». Методическое пособие по проведению игровых занятий по развитию эмоционального интеллекта на основе игры «Эмпатиум» под редакцией Балунной Е.И., Измайловой Н.В., Ловягиной Е.Л.

Данное пособие разработано на основе игры «Эмпатиум», которая была создана в 2016 году Ловягиной Е.Л. совместно с командой психологов, методистов и игротехников и хорошо зарекомендовала себя в работе с разной возрастной категорией, для каждой из которой предлагается различный уровень сложности и варианты проведения игры. Основной *отличительной особенностью* «Авторской игротехники «Эмпатиум» является научение без оценочно и не осуждая понимать чувства и эмоции окружающих. Она построена на принципе «win win», когда победа достигается лишь тогда, когда Вы понимаете другого человека, не пытаетесь его обмануть и манипулировать им. В игре тренируется эмоциональный интеллект, который представляет собой сложный конструкт, основу которого составляют понимание своих эмоций и эмоций окружающих, а также способность управлять ими. Именно на отработку этих навыков нацелена механика игры.

На игровом поле представлены базовые эмоции (по классификации Д. Карузо), их число намеренно сокращено до пяти, поскольку по теории Дж. Миллера человеческая память не может запомнить и повторить более пяти-семи элементов. Остальные эмоции, чувства и настроения вынесены на карточки. Они расположены в произвольном порядке для детальной проработки разницы между формами проявления. Фразы выбраны таким образом, чтобы они уже носили эмоциональную окраску. Этот выбор обусловлен тем, что для формирования новых нейронных связей мозгу требуется изменить стереотипное представление о вербальных и невербальных смыслах, закладываемых при произнесении данных фраз. В центре поля расположена «радость» – эмоция, которую человек очень хорошо осваивает первые годы жизни – когда он живет в состоянии ребёнка, который 80 % времени живет в эмоции радости, на высочайшем уровне серотонина, дофамина и окситоцина. Как правило, с годами люди теряют навык «брать и удерживать» эту эмоцию самостоятельно (на то множество причин, среди которых и фактор влияния социума). Как правило, во взрослом возрасте, радость приходит к людям только с какими-то внешними событиями. Эмоция радости – идеальная эмоция, чтобы коммуницировать с людьми, располагать собеседников к себе и находиться в центре внимания. «В каждом человеке есть солнце. Только дайте ему светить» - это слова Сократа. И этим обусловлен выбор центральной эмоции на игровом поле.

Механизмы формирования и управления эмоциями и методики диагностики эмоционального интеллекта являются наиболее перспективной областью изучения современной психологии. Это обусловлено ускорением темпов жизни, что требует от человека большей адаптации к социуму. В современном мире наблюдается противоречие между необходимостью обладания современной личностью высоким уровнем развития интеллекта и психологической культуры и часто встречающимися трудностями в понимании отношений между людьми, социальной ситуации, в адаптации к обществу. Разрешение этого противоречия заключается в увеличении компетентности личности в общении и, в целом, компетентности при познании социального мира. Для успешной реализации человека в жизни и деятельности важной становится способность качественно взаимодействовать с окружающими людьми. Актуальность проблемы обусловлена потребностью общества в воспитании человека, демонстрирующего социальное поведение в духе общепринятых ценностей и норм.

Изображая различные эмоции в игре, участники тренируют свою эмоциональную выразительность, что повышает их эффективность в переговорах, ситуациях разрешения конфликтов. Развитие навыков распознавания эмоций позволяет повысить уровень и качество

коммуникативных компетенций и взаимопонимания в коллективе. От понимания эмоций и умения управлять ими во многом зависит успех в работе и счастье в личной жизни.

Исследователи эмоционального интеллекта сходятся в следующем: он, безусловно, необходим ребёнку и подростку для успешной интеграции в социум, взрослому - для эффективного взаимодействия с окружающими во всех сферах жизни. Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Поэтому в авторской игротехнике «Эмпатиум» продуманы варианты игр для детей от трех лет.

Эффективность «Авторской игротехники «Эмпатиум» подтверждается исследованиями. За первое полугодие 2019 года было проведено более 100 игр (с участием более 1000 взрослых и детей в возрасте от 6 до 55 лет) при участии профессиональных психологов и педагогов с положительными отзывами об игре.

В марте 2019 года была проведена презентация игры на развитие эмоционального интеллекта «Эмпатиум» на Петербургском международном образовательном форуме в рамках всероссийской учебно-методической площадки «Педагогика сотрудничества: служба медиации в современном образовательном пространстве». Педагогический анализ занятия Измайловой Н.В. на основе авторской игротехники «Эмпатиум», проведенный кафедрой психологии Санкт-Петербургской Академии постдипломного педагогического образования (СПб АППО), получил положительный отзыв с рекомендацией тиражирования.

В апреле 2019 года была проведена презентация игры на развитие эмоционального интеллекта «Эмпатиум» в рамках Городской конференции «Психолого-педагогические проблемы формирования базовой культуры личности». Получен отзыв от Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Центр психолого-педагогического сопровождения Адмиралтейского района Санкт-Петербурга с рекомендацией включения авторской игротехники «Эмпатиум» в дополнительные психолого-педагогические развивающие программы в образовательных организациях для формирования в соответствии с ФГОС коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий, в программы подготовки медиаторов-ровесников, профилактики правонарушений и девиантного поведения, а также для повышения квалификации специалистов, чья деятельность связана с работой с людьми, в качестве инструмента профилактики эмоционального выгорания, развития профессиональных компетенций.

В мае 2019 года на открытом занятии-игре на основе «Авторской игротехники «Эмпатиум» для педагогов ГБОУ СОШ № 89 Калининского района Санкт-Петербурга было проведено тестирование, в котором участникам было предложено оценить проведенную игру по следующим критериям: информативность, полезность, эмоциональная вовлеченность, заинтересованность. По результатам опроса наибольший вес занял критерий «эмоциональная вовлеченность – 81,8%, полезность – 72,7 %, заинтересованность – 63,6% и информативность – 31,8%, что было закономерно при формате игрового, а не обучающего занятия. Следует отметить, что школа № 89 является федеральной инновационной площадкой по развитию эмоционального интеллекта у обучающихся. По результатам проведения получено экспертное заключение от кафедры психологии СПб АППО с рекомендацией о возможности использования игры "Эмпатиум" в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах с целью развития эмоционального интеллекта всех участников образовательного процесса.

В настоящее время разработан курс по внедрению игровых методик и игрофикации процесса обучения на примере «Авторской игротехники «Эмпатиум» в образовательной среде.

ПРАВИЛА ИГРЫ И ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

ВАРИАНТ ИГРЫ (рекомендуемый возраст 3 – 5 лет)

Возьмите колоду карточек с фотографиями. Спросите ребенка про изображение человека на карточке (какую эмоцию он испытывает?). Обсудите с ребенком, как человек на картинке проявляет эту эмоцию (что он делает? в каких ситуациях проявляется данная эмоция?) Попробуйте совместно с ребенком соотнести карточки и изображения на поле, разложив, таким образом, всю колоду.

В данном варианте игры происходит знакомство детей с базовыми эмоциями и их проявлениями. Ведущий выступает в роли рассказчика и учителя.

ВАРИАНТ ИГРЫ (рекомендуемый возраст 6-12 лет)

Индивидуальная игра

Разложите игровое поле. Колоду карточек с фотографиями эмоций расположите рядом с игровым полем, лицевой стороной вверх. Игрок достаёт из колоды по одной карточке и выкладывает их на соответствующую эмоцию игрового поля. Задача игрока правильно расположить карточки на игровом поле. Карточки с эмоциями пронумерованы, по цифре на карточке можно узнать правильный ответ, посмотрев в табличку на обороте правил.

В данном варианте игры взрослый выступает в роли ведущего. Его задача – объяснить правила, оказать помощь в определении эмоций, подсчитать очки. За каждую угаданную эмоцию ребёнок получает 1 очко.

Задача маленького игрока – набрать в ходе одной игры максимальное количество очков. Игра может идти в заранее определённое ведущим время или до тех пор, пока все эмоции на карточках не будут угаданы.

Групповая игра

В роли ведущего выступает взрослый. Он объясняет правила игры, следит за их соблюдением, подсчитывает очки, разрешает спорные вопросы.

Первый ход определяется жребием. Игроки по очереди (по часовой стрелке) достают из колоды карточки с фотографиями эмоций; один игрок изображает эмоцию мимикой или интонацией, а другие игроки должны эту эмоцию угадать. Право первого ответа принадлежит ближнему по часовой стрелке игроку по отношению к изображающему эмоцию игроку. Если игрок угадал эмоцию, то забирает карточку себе и получает одно очко; если не угадал – отвечает следующий по часовой стрелке игрок и далее по кругу.

Если эмоция на карточке никем не угадана, то она возвращается в колоду и кладётся в самый низ. Игра продолжается до тех пор, пока все карточки с эмоциями не отгаданы. Выигрывает игрок, угадавший наибольшее количество эмоций и собравший больше всех карточек.

ВАРИАНТ ИГРЫ (рекомендуемый возраст 12 – 99+)

Подготовка к игре:

В начале игры команда должна выбрать ведущего. Задача ведущего подсчитывать очки, менять карточки на игровом поле и следить за соблюдением правил. Ведущий раздаёт игровые банкноты («улыбки»): все игроки получают равное количество банкнот и одинакового достоинства. Банкноты имеют 3 достоинства: 1 «улыбка» - 1 очко, 3 «улыбки» - 3 очка, 5 «улыбок» - 5 очков. Каждому из участников выдается «стартовый банк»: по 3 банкноты разного достоинства. Остальные банкноты ведущий оставляет у себя.

Разложите игровое поле и подготовьте колоды с карточками (в этом варианте игры участвуют карточки с надписями эмоций и карточки с игровыми фразами). Подготовьте лист бумаги и карандаш для записей.

Обратите внимание! Перед началом игры необходимо разделить фразы на детские и взрослые (Приложение 3).

Как играть (1 круг):

Ведущий перемешивает карточки с эмоциями и выкладывает любые 5 карточек на игровое поле текстом вверх. Первый игрок, выбранный жребием, мысленно выбирает для себя одну из этих эмоций; никому не говоря и не показывая, записывает её на бумаге. Далее первый игрок тянет из колоды любую карточку с фразой и произносит её в соответствии с выбранной эмоцией, используя мимику и интонацию. Остальные участники должны угадать, какую из 5 эмоций изобразил первый игрок, записав у себя в бланке предполагаемую эмоцию и ставку (достоинство банкноты - «улыбки»). Как только все игроки определятся со ставкой и эмоцией, на которую они делают ставку, по команде ведущего все одновременно делают свои ставки (кладут банкноты – «улыбки» на эту карточку с эмоцией). После этого первый игрок называет эмоцию (открывает листок, где она записана), которую он изображал, а ведущий подсчитывает очки.

Если игроки угадали, то ведущий выдаёт каждому угадавшему двойное количество банкнот - «улыбок», поставленное им на кон. Если игроки не угадали, то они теряют столько, сколько поставили – ведущий забирает поставленные ими банкноты – «улыбки» в банк. Игрок, изображавший эмоцию, (если её угадали) забирает все поставленные на эту карточку банкноты – «улыбки» с поля и получает очки в соответствии с достоинством банкнот – «улыбок». Ведущий убирает с поля все сыгравшие карточки, то есть, те, на которые были сделаны ставки и та, которая изображалась, и заполняет поле новыми. Следующий ход переходит к игроку по часовой стрелке.

Окончание игры:

Победителем становится тот игрок, кто первым наберёт 15 баллов или наберёт больше всего очков-улыбок по итогам нескольких туров.

Как играть (2 круг) – усложненный вариант круга 1.

Ведущий перемешивает карточки с эмоциями и выкладывает любые 5 карточек на игровое поле текстом вверх. Далее ведущий собирает карточки с поля и предлагает первому игроку, выбранному жребием, вытянуть вслепую эмоцию, с которой он будет произносить фразу. Игрок смотрит, фиксирует эмоцию у себя на листе, не показывая, и не называя ее другим игрокам, и отдает ведущему, который выкладывает ее вместе с оставшимися четырьмя обратно на игровое поле. Таким образом, игрок не выбирает эмоцию, а вытягивает ее из тех, которые предлагает ведущий. В данном варианте, «навязанная» эмоция может быть не характерна для игрока и сложна в демонстрации, заставляя его выйти за рамки привычных для него эмоций.

Как играть (3 круг) – усложненный вариант круга 2.

Еще одним вариантом усложнения игры может быть ситуация, в которой ведущий предлагает выбрать две эмоции одновременно и предложить игроку переключиться между ними во время произнесения выбранной фразы. Также возможно предложить игроку скрыть одну из эмоций, а вторую показать более явно, при этом и одна и другая эмоция должны прозвучать. В данном варианте скрытой эмоцией могут выступать эмоции игрового поля.

! ВАРИАНТ ИГРЫ с профессиональным психологом - игропрактиком

Ведущим выступает профессиональный психолог-игропрактик, обладающий специальными знаниями в области психологии, эмоционального интеллекта и игротехники.

В данном варианте игры психолог сознательно выбирает эмоции, которые наиболее сложно даются тому или иному игроку, и предлагает их проработать, объясняя их смысл, анализируя их невербальные проявления, а также дает научное обоснование наличия той или иной эмоции, анализируя ее вместе с игроками по интенсивности, направленности, окраске и другим критериям.

В таком варианте игры достигается более детальная проработка выражения эмоций, где ребенок, подросток или взрослый участник осознанно учится управлять своими эмоциями для улучшения коммуникаций с другими людьми, не используя манипуляторные техники, а также дается необходимая теоретическая база для дальнейшего самостоятельного изучения.

Если Вы хотите на практике применять данный вариант игры, Вы можете пройти профессиональное обучение «Авторской игротехнике Эмпатиум». По вопросам игры с профессиональным психологом-игропрактиком и обучения «Авторской игротехнике Эмпатиум», Вы можете обратиться к авторам данного пособия.

Приложение 1. Комплектация игры

1. Игровое поле;
2. Карточки с фотографиями людей, изображающих разные эмоции – 30 шт. (для детей от 3-12 лет)
3. Карточки с надписями эмоций – 60 шт.
4. Карточки с фразами – 60 шт.
5. Игровые банкноты «Улыбки» - 100 шт.
6. Методическое пособие - Правила игры.

Приложение 2. Эмоции на карточках с фотографиями

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. Грусть | 16. Радость |
| 2. Гнев | 17. Гнев |
| 3. Удивление | 18. Радость |
| 4. Радость | 19. Грусть |
| 5. Страх | 20. Гнев |
| 6. Страх | 21. Страх и удивление |
| 7. Удивление | 22. Удивление и страх |
| 8. Грусть | 23. Страх |
| 9. Гнев | 24. Удивление |
| 10. Грусть | 25. Радость |
| 11. Радость | 26. Страх |
| 12. Гнев | 27. Радость |
| 13. Страх | 28. Грусть |
| 14. Удивление | 29. Удивление |
| 15. Грусть | 30. Гнев |

Приложение 3. Фразы детские и взрослые