

Играем в «Лепёшку»

Книжные магазины расширяют ассортимент и в большом количестве предлагают разнообразные игры. Появились и специализированные «игровые» магазины. Но что принесёт нам досуг за той или иной новинкой — разобраться сложно. Вот, например, «Социальные игры Гюнтера Хорна» — уникальные психологические игры с элементами социального взаимодействия, придуманные детским психотерапевтом из Германии Г. Хорном. С помощью нехитрых приспособлений — игрового поля и пластилина («Лепёшка») или набора карточек с утверждениями о своих чувствах и привычках, с которыми вы можете согласиться или нет («Психикеты») — можно преобразить и атмосферу в дружеском кругу и ... отношения в семье. Разве не праздник, чувство, что узнал что-то новое и необыкновенное — причём о себе, любимом? И, главное — смог это выразить. Проба неожиданных, игровых моделей поведения — неотъемлемый элемент праздника. А вот сделать эти игровые модели полезными для реальной жизни поможет психолог, который присутствует в группе игроков или может быть одним из них.

Самая известная из социальных игр — «Лепёшка» («Planaba» в немецком варианте). Также широкое распространение получила «Психологическая игра Гюнтера Хорна для всей семьи». Обе эти игры ещё с 1996 года переводились и адаптировались их официальными российскими соавторами — Яковом Леонидовичем Обуховым-Козаровицким и Елизаветой Хеллингер (Трофимовой).

Помимо известных игр — «Лепёшка» с её модификациями — «Анархия» и «Мошенничество» —

и «Психологической игры Хорна для всей семьи», за последние годы возникло много авторских версий и модификаций социальных игр. До поступления в широкую продажу с февраля 2015г. игры апробировались на психологических группах, теперь же повысить свои коммуникативные компетенции при помощи игр в привычной обстановке сможет любой желающий.

Перед тем как составить вопросник по «Лепёшке» для Елизаветы Хеллингер, я посетила несколько игр с разными ведущими и долго осмысляла увиденное.

«Лепёшка» начинается с того, что каждый лепит свой символ — зверюшку (или предмет) из пластилина. Стартуют фигурки с «Хлева». Задача — стать Человеком и дойти до поля под названием «Небо людей». По ходу движения фигурки занимают свои и чужие поля и выясняют отношения. Результатом выяснения вполне может стать превращение в «лепёшку», которое, зачастую даже провоцируется ведущим. У многих наблюдавших игру взрослых такая жестокость вызывает непонимание. Долгое время и я справлялась с впечатлениями — ведь у нас принято учить ребёнка быть добрым, уступчивым, принимать всех в свой «Теремок» и не прослыть «Тетей Кошкой» — а тут предлагается отстаивать свои границы да ещё и чужие фигурки ломать? Несмотря на первый шок, отзыв о детях, принимавших участие в игре (это были дети неблагополучной категории) от сопровождавшего их работника социальной службы были позитивными: «Я их не узнала. Мальчик проявлял инициативу, смеялся, фантазировал, он обычно вообще молчит. Девочка чувствовала себя в игре как рыба в воде. По-видимому, ей давно требовалось выпустить агрессию в игровой форме...».

— *Елизавета, расскажите немного о Гюнтере Хорне и его заслугах.*

— Заслуга Гюнтера Хорна, на мой взгляд, в том, что он показывает нам: неважно, чем вы занимаетесь вместе — играете с ребёнком в футбол или в социальные игры, главное, чтобы вы умели считывать символический смысл того, что ребёнок доносит. Как для тонко чувствующего человека, игра была для него средством установления отношений, важным, в том числе, и для его студентов. На своих семинарах в Карлсруэ он с удовольствием делится своими наработками в области установления отношений — не только с помощью образов, но и главным образом с помощью игр. Гюнтер Хорн любит говорить, что игра — это хлеб, тогда как психотерапия — таблетка. Игра помогает и выразить себя, и отдохнуть, расслабиться. Помимо того, что каждая из игр выполняет свою локальную задачу — «Лепёшка» помогает выразить агрессию социально приемлемым способом, «Психикеты» — называть свои проблемы словами и разрешать их, (там даже на обложке у игр череп, напоминающий о «скелетах в шкафу») — самая главная задача в том, чтобы ребёнок мог выразить себя естественным образом и проективно показать свою картину мира.

Детская
агрессивность
равна
активности

Я не знаю другой игры, кроме «Лепёшки», где ребёнок сам делал бы свою фишку. Какой цвет пластилина он выбирает, какую фигурку он лепит, какие фантазии он проецирует на других «животных» — это и есть его картина мира, и психолог может установить с ребёнком на его поле такую реально-фантазийную связь. Не выбрать из имеющихся образов, а именно создать самому — это дорогого стоит. Это что-то очень хрупкое, очень уязвимое — и то, что ты можешь поддержать в ребёнке — чем меня эта игра и покорила. Это настраивает на очень тонкий уровень взаимопонимания, который невозможен в других играх.

— *Насколько важна консультация со специалистом? Какие могут возникнуть недоразумения, если купить игру в магазине и начать пользоваться по инструкции?*

— В принципе, инструкции должно хватить. Но «Лепёшка» — это, скорее, игра для группы сверстников. Конечно, братьям и сёстрам, детям и родителям в неё играть не возбраняется. Но если родители не смогут оставить позицию «взрослого», а будут играть, скажем так, директивно — пользы игра не принесёт. Ребёнку будет просто неприятно в неё играть. Тут надо самому стать ребёнком. Когда мы играем семьёй, я предлагаю взрослым стать «Аней» или «Петей» и договориться со своими детьми, какой у них по игре будет сейчас возраст.

— *В «Лепёшке» загадочные правила — фишку-«животное» для старта ты лепишь сам, а «Человека» из тебя может сделать только кто-то другой. Почему так?*

— «Лепёшка» — это игра про взаимодействие, установление контакта и ещё про границы. В «Лепёшке» важен этап трансформации. Вначале ребёнок лепит животное и ведёт себя спонтанно, реагирует непосредственно, и ему позволено всё, что позволено животному. Разрешить «сделать из себя человека» это уже не про бытие ребёночком, а про контакт с другими, про ощущение себя как социального существа.

— *А почему всё-таки так нужен и так важен этот «агрессивный» этап (от которого в шоке многие родители)?*

— Одна из внешних целей этой игры — как раз социально приемлемое выраже-

ние агрессии. Ребёнок учится нападать, извиняться и отстаивать свои границы. Агрессия — это нормальное чувство, регулятор дистанции в коллективе. У детей агрессивность в принципе равна активности. Задача ведущего — помогать детям выдерживать агрессию по отношению к себе, справляться с ней. Для этого в первую очередь надо самому уметь справляться с агрессией. Мы принимаем агрессию: «Ух ты, как ты залепшил эту фигурку, наверное, здорово она тебе насолила, что ты так с ней разделался». Ребёнка, по отношению к которому агрессия была проявлена, поддерживаем тем, что буквально через несколько ходов у него будет возможность восстановить свою фигурку и сделать её лучше прежней.

— *Я не увидела чёткой границы перехода от «животных» к «человеческим» отношениям в игре? А кто-то вообще не хочет становиться человеком... Это о чём-то говорит?*

— Да, о том, что ему надо побыть подольше со своими инстинктами. Мы не прещаем ребёнку проявлять агрессию, в принципе, никогда. Вот когда он сам захочет договариваться, вступать в коалиции — значит, пришло его время. И ещё это про уро-

вень развития группы. Люди встречаются, пробуют границы друг друга, начинают проявлять агрессию, приступают к выяснению позиций, узнавая это и о других «животных». Они должны хорошенько «провариться» в этом «животном соку», прежде чем говорить о том, чтобы выигрывать и превращаться в человека.

— *Можешь привести конкретный пример, как игра привела к изменению стратегии поведения в реальной жизни?*

— У меня в группе был мальчик, который оказался самым хрупким, несмотря на то, что был самый высокий и сильный. Но когда он играл, он был наиболее эмоционально уязвим. И каждый раз, когда другой участник пусть даже только хотел превратить его в «лепёшку», он начинал плакать и защищать свою фигурку. Это было признаком отсутствия веры в себя, в то, что он сможет себя пересилить. После нескольких игр он мало, что перестал плакать — он стал лепить самые красивые фигурки без страха, что их превратят в плюхи. И это он перенёс на свою жизнь. Если он с кем-то ссорился, он верил, что у него хватит сил с этим человеком помириться. Если раньше, когда он делал домашнее задание, и у него что-то не получалось, — рассказывает его мама, — он бросал тетрадь, вырывал листы, то после курса он стал более собранным и целеустремлённым, эмоционально устойчивым.

— *Какими могут быть рекомендации ведущего?*

— Я думаю, это рекомендации относительно того, в какие ещё игры было бы неплохо поиграть дома. Вообще для ведущего желательно владеть «пулом» игр, в которые он сам обожает играть, и менять их время от времени в рамках цикла, задачу которого он определяет сам со своей группой.

— *Расскажи о циклах игр «по запросу»?*

— Игра сама по себе полимодальна. Для кого-то она будет являться показателем уровня отношений в коллективе, для кого-то станет вызовом к сепарации, а для кого-то — к установлению иных границ. В любом случае, каждый найдёт свои смыслы. Поскольку целью мы ставим улучшение личностных отношений, улучшение фрустрационной толерантности, гармонизацию эмоционально-волевой сферы, то стабильный результат по этим коммуникативным компетенциям для группы может быть «отложенным». В перерыве между играми польза продолжается и длится: приятно со знакомыми лицами вспомнить предыдущую игру. В течение недели ребёнок осмысляет какие-то моменты и может поделиться ими на шеринге. На следующую игру он может прийти с новыми силами и попробовать себя в новой роли. В результате серии игр ребёнок понимает, что быть агрессивным — классно, от тебя все отстают, и легко превзойти соперников, но если я не научусь быть альтруистичным, никто не будет помогать мне. То есть на первом этапе я вырвусь вперёд, но потом отстану, да и «Человека» из меня вряд ли кто-то слепит. Так что нужно уметь применять обе стратегии — и отстаивание своих границ и умение объединяться и договариваться.

— *Почему так необходим этап «восстановления себя» (я заметила, что взрослым он даётся тяжелее)?*

— То, что так важно себя восстановить, после того как вас «разлепешили» — это некая идея самопорождения. Когда человеку нравятся перемены, вне-

сённые другим, например, мама «приукрасила» ребёнка, и он не хочет менять этот облик, мы оставляем его на своём поле, он пропускает ход. Это означает, что с трансформацией надо побыть один на один, подумать, действительно ли тебе «к лицу» и «по размеру» эта корона. Скорее всего, ребёнок хоть чуть-чуть да изменит, подточит под себя фигурку.

Маме мы таким образом даём понять, что любое вторжение, посягательство на самостоятельность ребёнка — это замедление его развития. Лучше ему самому, хоть бы и кривенько, вылепить себя. В случае со взрослыми, это признак того, что мы идентифицируемся с изменениями, которые в нас вносят другие, и боимся проявить самостоятельность. Как снять корону, которую слепил вам сам шеф?

— *Насколько важен шеринг, фидбэк по окончанию игры?*

— Я считаю, что это самая важная часть в игре — когда дети могут поделиться своими переживаниями.

— *Сколько по времени в среднем игра занимает?*

— Академический час. 45 минут — игра и 15 минут — обсуждение.

— *Можно ли включить такую игру в формат праздника, например, детского дня рождения?*

— Как раз в день рождения отлично впишется облегчённый формат, без психолога — дети с удовольствием «выпустят пар», творчески побалуются с пластилином и заодно познакомятся хорошенько, без этих скучных взрослых церемоний — в своих собственных игровых мирах. Да и состав игроков — 7 +/- 2 — как раз среднее количество гостей на стандартном дне рождения.

— *Помимо «Лепёшки» вы предлагаете и другие игры Гюнтера Хорна?*

— На сайте <http://kinderpsyche.com/socialnye-igry-g-xorna/> описан ещё ряд игр Гюнтера Хорна. «Анархия», «Мошенничество», «Хаос» и «Тюрьма». Эти игры требуют больше психологического сопровождения. В них желательно играть всё-таки только под руководством психолога, который может поработать с чувствами и, если потребуется, продолжить эту работу на дальнейших консультациях.

Ребёнок учится нападать, извиняться и отстаивать свои границы

Беседовала Алена Михайлова