

ЛЕПЕШКА

Настольная психологическая игра

Игровой комплект:

- игровое поле
- пластилин*
- кубик
- инструкция

ОБ ИГРЕ

«Лепешка» — социально-психологическая игра, развивающая социальный интеллект (умение общаться) у детей, подростков и взрослых. Создатель игры — Гюнтер Хорн, детский психотерапевт из города Карлсруэ (Германия). Игра помогает детям научиться осознавать и выражать свои чувства, пожелания, а также защищать себя при помощи слов. Участники самостоятельно лепят из пластилина свои игровые фишки и тем самым дают понять, как они относятся к себе и к другим игрокам, какие у них желания и намерения. В игре также отрабатывается опыт взаимных обвинений, вежливых извинений, высказываний благодарности, просьбы о помощи. Игроки учатся справляться с агрессией социально приемлемым способом, а неприемлемое поведение наказывается. Кроме того игра помогает участникам осознать и проработать тему границ, у них появляется понимание ценности своего дома.

В игре могут принимать участие дети в возрасте от 4 лет.

Количество игроков — от 2 до 8. Лучше всего, если игроков будет четверо, однако участников может быть и больше. В таком случае кусочки пластилина нужно разделить пополам. Тогда в каждом домике будет не один, а два жителя соответствующего цвета.

* Пластилин белого и черного цвета для игры не нужен. Можно предложить ребенку потренироваться лепить из него фигурки.

Цель игры — первым прийти в конечный пункт (в Замок). Однако процесс игры часто затягивает настолько, что живые отношения участников друг с другом, их взаимодействие и разработка стратегии поведения оказываются гораздо важнее, чем формальная цель.

«Лепешка» никогда не надоедает, так как она «растет» вместе со своими игроками. В нее можно играть вновь и вновь, меняя героев, их характеры, устанавливая дополнительные правила (например, придумывая правила поведения на пустых незанятых домиках). Изначально «Лепешка» создавалась для игры сверстников друг с другом, однако при соблюдении определенных правил дети могут играть в нее и вместе со взрослыми. Поскольку в «Лепешке» взаимоотношения игроков достаточно сложные, чью-то фигурку могут даже смять, и вдвойне обидно, если это делает близкий взрослый, то в этой игре есть правило: взрослым вместе с детьми можно играть только из «детской» позиции.

ПРАВИЛА ИГРЫ

На начальном этапе игры нужен ведущий — взрослый, который сам не будет участвовать, но сможет объяснить детям правила и будет следить за их соблюдением. Инструкции детям нужно давать коротко, последовательно, по мере возникновения игровых ситуаций.

Упрощенные правила (для самых маленьких игроков)

1. Сначала каждый участник выбирает пластилин красного, желтого, зеленого или синего цвета и лепит из него фигурку животного — это его игровая фишка, он владелец этого животного. Затем все ставят свои фигурки в избушки соответствующего цвета на стартовом поле. Кроме избушки игроку принадлежат все поля того же цвета, что и его фигурка, это тоже его «дома».

Фигурка должна быть одноцветной — красного, желтого, зеленого или синего цвета — и цвета смешивать нельзя. Кроме того, фигурка не должна изображать человека.

Если играет *больше четырех человек*, надо предложить игрокам сначала выбрать цвета, а затем брусочки пластилина повторя-

ющихся цветов разделить на равные кусочки так, чтобы каждому досталось по кусочку.

Если игроков *двое или трое*, тогда какие-то домики останутся незанятыми. Правила поведения на незанятых полях определяет тот, кто первым попадает на поле этого цвета. Когда игрок попадает на такое поле, ведущий спрашивает у него, что происходит с его фигуркой на этом поле, как фигурка чувствует себя здесь, хорошо ей или плохо. Варианты ответов могут быть разные, например, такие: «Моей красной змейке хорошо на этом желтом поле, ей хочется отдохнуть немного... и сразу же поползти вперед, к себе домой, на красное поле!» или «Мне тут хорошо, но сонно. Я засну и посиплю пару кругов, а вы играйте тут без меня» или «Это больница, и я могу тут себя поправить!». При этом ведущий не предлагает варианты решений, а с помощью вопросов пытается выяснить скрытые желания самого игрока. Если окажется, что фигурка на поле плохо себя чувствует, ведущий предлагает игроку изменить фигурку, показав, что с ней происходит при этом. Затем ведущий может спросить игрока, хочет ли он сам определить, что будет с другими игроками на этом поле, или правила поведения тут действуют только для него. Если окажется, что для маленьких игроков эти правила слишком сложны, то ведущий может предложить нейтральный вариант: переместиться на поле вперед или назад по усмотрению игрока.

2. Игроки начинают продвижение к конечной цели, Замку: по очереди кидают кубик и передвигают свои фигурки на соответствующее поле. Первым ходит самый младший из игроков.
3. Когда фигурка попадает на чужое поле, хозяин поля должен **обвинить** попавшее к нему животное в каком-то проступке, например, «вел себя слишком шумно», или «что-то разрушил у меня дома». После этого обвинения владелец провинившегося животного должен **извиниться** и, может быть, предложить исправить содеянное. Если владелец домика удовлетворен поведением гостя, его извинением за проступок или возмещением ущерба, то гость остается в домике безнаказанно. Если гость не извинился или хозяину не понравились его извинения, то он может **наказать** фигурку, шелкнув по ней, смяв ее или как

угодно изменив ее форму, может даже превратить ее в «лепешку». Однако хозяин домика имеет право прикоснуться к чужой фигурке только после извинений ее владельца. Свою фигурку на чужом поле трогать нельзя.

Очень важно подчеркнуть, что нельзя наказывать животное, не дождавшись извинений его хозяина. Если игрок, намеренно или забывшись, трансформирует фигурку гостя, не выслушав извинений, ведущий предупреждает всех игроков, что это нарушение правил, и в следующий раз за такой проступок фигурку нарушителя отправят обратно на старт, на поле «Избушки».

4. Если целая, неповрежденная фигурка попадает на поле своего цвета, она может каким-то образом изменить себя, приукрасить или просто отдохнуть. Здесь она у себя дома, игрок может брать ее в руки. Поврежденная фигурка не имеет права пройти мимо поля своего цвета, она обязана там остановиться и вылечить себя. Только раненой фигурке надо останавливаться на поле своего цвета, целая фигурка может идти дальше на столько клеток, сколько выпало на кубике.
5. Предпоследняя остановка перед Замком — Зеркальное поле. Так как фишка отражается в зеркале, окрашивая поле своим цветом, любая фигурка может здесь остановиться на правах владельца. Неповрежденная фигурка может продолжать движение в Замок, не останавливаясь, а вот раненая обязана сделать остановку на Зеркальном поле, как и на любом из предыдущих собственных полей. В Замок неповрежденная фигурка переходит уже при следующем ходе, если на кубике выпадает «1».

На первом этапе игры вышеописанных правил бывает достаточно. Чуть позже игру можно усложнить.

Правила для продвинутых игроков

Цель игры для продвинутых участников — попасть в Замок, в котором могут находиться только фигурки людей. Однако игрок не может сам превратить свою фигурку животного в фигурку человека. Ему нужна помощь другого игрока, который, как

в сказке, сможет расколдовать животное, превратив его в человека. Превратиться в человека может только неповрежденная фигурка, находящаяся на своем поле или стоящая перед Замком на Зеркальном поле. Если фигурка повреждена, то ее владелец должен сначала самостоятельно исправить ее, долепив до целого животного. И только когда очередь в следующий раз вновь придет до него, можно будет попросить другого игрока превратить животное в человека.

Когда игрок захочет стать человеком, он должен выбрать другого игрока и попросить его перелепить фигурку своего животного в человека. При этом ему необходимо обосновать, почему животное хочет стать человеком. Если приведенное обоснование кажется игроку, к которому обратились с просьбой, достаточно убедительным, то он вылепливает из животного человека. Тот, чью фигурку перелепливают, может высказывать пожелания, каким человеком ему хотелось бы стать (например, суперменом, девочкой с бантиками и т.д.). Игрок, чьей фигурке-животному два раза отказали в желании стать человеком, может во время своего хода превратиться в человека самостоятельно.

Как только фигурка становится человеком, ее владелец должен вести себя в игре по-человечески, гуманно. Это значит, что он не должен разрушать другие фигуры, которые попали на одно из его полей и не принесли достаточных извинений за причиненный ущерб. Однако человек может, не разрушая другую фигурку, таким образом согнуть ее, чтобы ее поза выражала извинение, признание своей вины. Например, можно склонить голову животного, согнуть спину, поставить на колени, отшлепать.

Если владелец фигурки-человека, все равно, забывшись или намеренно, превратит фигурку другого игрока — животного или человека — в лепешку, то его наказывают — фигурку возвращают на поле «Избушки», и он начинает игру сначала, но уже снова в виде животного.

На Зеркальном поле любое животное может либо попросить другого игрока превратить его в человека, либо вылечить себя и двигаться дальше по кругу, через поле «Избушки». На Зеркальном

поле у игрока есть выбор — либо идти к победе, либо продолжать играть животным, ища новые стратегии и выплескивая энергию.

Наказанные и поврежденные фигурки не могут проходить мимо Зеркального поля, игроки обязаны остановиться и исправить свою фигурку, неважно человека или животного. В Замок людей поврежденная фигурка человека может перейти на следующем ходе, после того, как восстановится, если на кубике выпадает «1». Целым фигуркам-человечкам не нужно останавливаться на Зеркальном поле, при точном выпадении числа на кубике они могут сразу перейти в Замок. Выигрывает тот, кто первым попадет в Замок.

Ведущий может немного изменять правила в зависимости от групповой динамики и по своему усмотрению (сокращать, если игроки устали, вводить новые правила для незанятых полей).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ИГРЫ

«Лепешка» — игра многофункциональная, она не только обучает навыкам коммуникации, соблюдению правил, помогает снять накопившееся напряжение, агрессию, расширяет модели поведения, учит справляться с фрустрацией, негативными эмоциями, но еще и позволяет увидеть, и может быть, изменить отношение игроков к себе и к миру.

По правилам игры хозяин поля, на которое попала чужая фигурка, должен обвинить ее в каком-то проступке, затем выслушать ее извинения и после этого решить, наказывать ее или нет. Данные социальные действия: обвинение, извинение и наказание — важны именно в такой последовательности. Любое из действий может вызвать затруднение у детей, да и у взрослых тоже.

Одним сложно придумывать обвинения и произносить их, однако это действие чрезвычайно важно, потому что дает возможность проявить агрессию не прямо, а косвенно, указывая не на партнера по игре, а именно на его фигурку. При этом нужно требовать от игрока именно словесного обвинения, просить назвать проступок, который фигурка совершила.

Другим бывает сложно принять на себя вину за вымышленный проступок и искренне извиниться. Это действие учит детей защи-

шаться, помогает осознать, что слова имеют в чем-то даже магическое значение. С помощью слов действительно можно защитить свою фигурку, если, конечно, ее хочется защищать, ведь можно играть роли разных животных: добрых, злых, хитрых, простодушных. Ребенку, который в жизни стремится быть только хорошим, можно предложить сыграть роль противного животного, которое никогда не извиняется.

Важно объяснить детям, что на чужом поле нельзя дотрагиваться до своей фигурки, даже если ее «наказали» и помяли или что-то оторвали, они должны потерпеть, пока не дойдут до своего поля. Умение выдержать, дожидаться своего хода учит ребенка и в жизни справляться с фрустрацией. Игра сама по себе обладает целительным эффектом, но ведущему при этом важно поддерживать игроков и просить их не бросать игру. Если ребенку все-таки тяжело справиться со своими чувствами и не хочется продолжать, можно предложить ему хотя бы понаблюдать за игрой.

Все сказанное вовсе не означает, что «Лепешка» учит детей быть плохими, агрессивными, наоборот, она помогает в игровой ситуации снять накопившееся напряжение и поразмыслить над тем, как можно решать затруднения иным способом. Не стоит заставлять ребенка стремиться к победе — превратиться в человека и попасть в Замок людей. Иногда детям нужно поиграть много раз и пройти несколько кругов, наиграться вволю, прежде чем они захотят закончить игру в Замке людей. В «Лепешку» можно и нужно играть периодически, например, раз в неделю, этого времени как раз достаточно для того, чтобы пофантазировать, каким животным еще можно побыть, какие еще стратегии поведения можно использовать, какие обвинения, наказания и извинения применить.

Хорошим примером целительного действия «Лепешки» может служить такая история. На еженедельные групповые занятия с психологом привели мальчика В., которому не очень хорошо удавалось справляться с собственными неудачами в учебе, принимать критику в свой адрес, исправлять ошибки. Любая неудача вызывала гнев и слезы, поэтому, играя в «Лепешку», он не мог выдержать даже малейшей трансформации своей фигурки. Он сильно расстраивался, все бросал и

не хотел продолжать игру. Однако через несколько недель при терпеливой поддержке ведущего у него получилось побороть эмоции и исправить фигурку только во время своего хода на своем поле, а не хватать ее сразу после наказания. Он научился справляться со своей агрессией и выдерживать травмирующие ситуации, позволял своей фигурке быть неидеальной, сломанной. Через некоторое время мама с удивлением обнаружила, что сын, вместо того чтобы с плачем рвать тетрадки при малейшей пометке, старательно исправляет свои ошибки.

Независимо от того, какие цели преследуют участники в игре, какие из социальных навыков даются им труднее, «Лепешка» даст им возможность побывать в искусственно созданной сложной, опасной игровой ситуации, задействовать все свои творческие ресурсы для выхода из этой ситуации, в конце концов справиться с ней и перенести полученные навыки в жизнь.

Если у вас возникли вопросы по правилам «Лепешки», вы хотите узнать больше об этой и других играх Гюнтера Хорна, пройти специальное обучение, которое требуется психологам для психокоррекционной работы, заходите на сайт — ***www.kinderpsyche.com*** — и задавайте свои вопросы. Там же можно заказать другие варианты дизайна для большего количества игроков.

Елизавета Хеллингер,
детский психотерапевт,
официальный соавтор игры
на территории России и бывшего СНГ