

Тренажер эмоционального интеллекта «Искусство эмоций»

Быстрый старт

1. Положите игровое поле в центр стола. Определите время, которое вы будете играть.
2. Каждую из восьми колод **карточек ситуаций** тщательно перемешайте и положите на край стола (у места ведущего игры) рубашками вверх (см. фото на стр. 2).
3. **Жетоны чувств** можно не перемешивать. Каждый жетон имеет игровую ценность в один балл. Они будут необходимы при определении победителя. Каждый жетон ресурса является также учебным пособием: он раскрывает суть какого-либо чувства (желтая сторона) или потребности (красная сторона).
4. Каждому игроку раздайте по 14 жетонов чувств (при игре до 6 человек). Если игроков больше, то все жетоны делятся поровну между игроками.
5. Каждый игрок берет по две фишки одного цвета. Первой фишкой игрок двигается по внешнему кругу игрового поля. Вторую фишку ставит на то чувство, которое испытывает относительно выпавшей ситуации.
6. Пусть каждый игрок бросит кубик один раз. У кого больше – ходит первым. Далее ходы передаются по кругу.
7. Игроки ставят одну фишку на любой ближайший сектор внешнего круга. В свой ход они начинают движение по внешнему кругу с него.
8. Пусть первый игрок бросит кубик и переместится по внешнему кругу на выпавшее число секторов. Если фишка остановится на секторе возле лепестков колеса эмоций, игрок берет карточку из колоды соответствующего лепестку цвета и зачитывает ситуацию вслух. Далее он берет свою вторую фишку и ставит ее на то чувство, которое испытывает относительно данной ситуации, и объясняет почему. Другие игроки также ставят свои вторые фишки на те чувства, которые они испытали относительно этой ситуации и ответа игрока, и объясняют, почему они это сделали.
9. Если фишка останавливается на секторах между лепестками, игрок должен вспомнить ситуацию из жизни, когда он испытывал подобное чувство, и рассказать ее. Свою вторую фишку он ставит на то чувство, которое возникнет у него после рассказа. Другие игроки также ставят свои вторые фишки на те чувства, которые они испытали после описания его ситуации, и объясняют, почему они это сделали.
10. После того как все игроки разместили свои фишки и объяснили, почему так сделали, происходит голосование. Каждый игрок, **кроме ходившего**, отдает один жетон чувств тому игроку, чей ответ показался ему наиболее импонирующим его собственным чувствам и ощущениям.
11. Очередной ход делает игрок, следующий по часовой стрелке за ходившим. И так далее по кругу.
12. Игра заканчивается, когда истекло выделенное время. Либо когда хотя бы в одной из колод ситуаций закончатся карточки.
13. Выигрывает тот, кто соберет больше всех жетонов. Это значит, что по мнению группы он обладает самым основательным и гибким эмоциональным интеллектом.
14. В случае если игрока накрыло мощное осознание (инсайт) либо его захлестнули серьезные эмоции, переживания, игра должна быть остановлена для проведения рефлексии. Возможно проведение индивидуальной сессии для снятия напряжения и работы с актуальным запросом игрока.
15. В конце игры рекомендуется провести шеринг и собрать обратные эмоциональные обратные связи.
16. Игру рекомендуется вести лицам, имеющим высшее психологическое образование, получившим специальную подготовку в области психологического консультирования или психотерапии.

ПОДРОБНЕЕ ОБ ИГРЕ

Теория колеса эмоций Роберта Плутчика представляет собой модель, которая описывает основные человеческие эмоции и их взаимосвязи. Она была разработана в 1980 году и визуализирует эмоции в виде круга, где каждая эмоция представлена определенным сегментом. Плутчик выделил восемь базовых эмоций: радость, печаль, гнев, страх, удивление, отвращение, доверие и ожидание.



Образец раскладки игрового комплекта
Тренажера эмоционального интеллекта
«Искусство эмоций»

Эти эмоции можно разделить на четыре пары антонимов:

Радость — Печаль
Гнев — Страх
Удивление — Ожидание
Доверие — Отвращение

Основная идея теории заключается в том, что базовые эмоции могут сочетаться и образовывать более сложные эмоциональные состояния. Например, радость и доверие могут привести к чувству любви, в то время как гнев и страх могут вызвать тревогу. По мере изменения интенсивности эмоций они также могут трансформироваться в более слабые или более сильные формы.

Плутчик также описывает, как эмоции могут быть представлены в различных стадиях интенсивности: от базовых эмоций до их комбинированных форм. Чем ближе эмоция к центру колеса, тем сильнее и ярче она проявляется, в то время как эмоции, находящиеся ближе к периферии, являются менее интенсивными.

Кроме того, теория колеса эмоций подчеркивает, что эмоции играют важную роль в адаптации человека к окружающей среде. Они могут служить сигналами о состоянии

и потребностях, помогая человеку реагировать на социальные и физические угрозы, а также формируя межличностные отношения.

В заключение: теория колеса эмоций Плутчика предоставляет полезный инструмент для понимания и анализа эмоций, а также их сложных взаимодействий. Она широко используется в психологии, искусстве и различных областях, связанных с человеческим поведением, помогая лучше понять, как эмоции влияют на наше восприятие и действия.

Для чего можно использовать игру?

Развитие эмоционального интеллекта. Игра помогает участникам лучше понимать свои эмоции и эмоции других, что является ключевым аспектом эмоционального интеллекта.

Самопознание и личностный рост. Участники могут глубже исследовать свои эмоциональные реакции и поведенческие паттерны, что способствует личностному развитию и самосовершенствованию

Улучшение саморегуляции. Через осознание различных эмоций и их влияние на поведение участники учатся управлять своими реакциями и состояниями, что способствует снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния.

Повышение навыков эмпатии. Игра способствует развитию способности смотреть на ситуацию с точки зрения других людей, что важно для построения здоровых и доверительных отношений.

Обогащение словарного запаса. Помогает выражать эмоции и чувства. Участники могут расширить словарный запас, понять, как можно выражать чувства, эмоции, обозначать свое состояние, что позволит им быть эффективнее в различных ситуациях.

Работа с групповой динамикой. Игра может быть использована в групповой терапии или тренингах, что позволяет исследовать групповую динамику, взаимодействие и конфликты, создавая пространство для обсуждения и понимания.

Разбор сложных ситуаций. Участники могут использовать игру для анализа и рефлексии над сложными ситуациями из своей жизни, что помогает находить новые решения и подходы.

Творческое самовыражение. Игра стимулирует творческое мышление и самовыражение через различные упражнения и задания, что может иметь терапевтический эффект.

Преодоление внутренних конфликтов. Игра помогает выявить и проработать внутренние конфликты, что может привести к более гармоничному состоянию и улучшению психоэмоционального здоровья. Игроки могут получить поддержку от других участников игры.

Кому будет полезна эта игра и чем?

Психологи и психотерапевты. Эта игра может служить богатым инструментом для работы с клиентами, помогающим раскрыть их эмоциональный мир, улучшить понимание себя и проанализировать эмоциональные реакции на различные ситуации.

Тренеры по личностному росту, коучи могут использовать игру для развития эмоционального интеллекта у своих клиентов, чтобы помочь им достигать целей и справляться с трудными эмоциями в процессе личностного роста.

Школы и образовательные учреждения. Учителя и педагогические работники могут внедрить игру в учебный процесс, чтобы развить у детей и подростков навыки эмоционального распознавания, что способствует созданию более гармоничной атмосферы в классе.

Корпорации и HR-отделы. Игры могут использоваться в рамках тренингов по командообразованию и поведенческой эффективности, помогая сотрудникам развивать гибкость и умение работать в команде, а также для снижения стресса на рабочих местах и предотвращения эмоционального выгорания, профилактики рабочих конфликтов.

Социальные работники могут использовать игру для помощи людям в кризисных ситуациях, чтобы они могли лучше понимать свои эмоциональные состояния и работать с ними.

Медицинские работники (включая врачей и медсестер). Игры могут быть полезны для развития эмпатии и понимания эмоций пациентов, что улучшает качество ухода и взаимодействия.

Родители могут использовать игру для обучения своих детей распознаванию и управлению эмоциями, что способствует развитию их эмоционального интеллекта с детства.

Специалисты по карьерному росту, профориентации могут использовать эту игру в своей практике, чтобы помочь клиентам справляться с эмоциями, связанными с карьерными изменениями и вызовами.

Специалисты по конфликтологии, медиаторы. Игра может применяться для анализа и разрешения конфликтов, способствуя развитию навыков эмоционального восприятия и управления в сложных ситуациях.

Друзья, клубы по интересам и группы поддержки. Частные лица могут использовать игру в качестве инструмента для общения в кругу друзей или в группах поддержки, что способствует углублению понимания друг друга и укреплению связей.

Автор игры: Константин Владимиров.

В создании и оформлении игры использованы боты: chatbot.theb.ai, разговорный интерфейс Bing, DALL-E, ruDALL-E, Bing Image Creator, Kandinsky.

Корректурa Марии Алдоновой.

Если Вы желаете вступить в наше Сообщество Игропрактиков и получить дополнительное обучение — «Школу Игропрактика» — сканируйте QR-код и заполните анкету.

1. Сканируйте QR-код
2. Перейдите по ссылке
3. Заполните Ваши данные
4. Получите ссылку на «Школу Игропрактика»
5. Пройдите обучение
6. Поздравляем! Вы в Сообществе Игропрактиков!

