

Вощенко Любовь Валерьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА

***Аннотация:** в статье рассматриваются трансформационные игры как эффективный инструмент для преодоления личностных и организационных кризисов. Говорится о том, что такое кризисы, какие они бывают, и почему в последнее время игры все чаще используют в работе психологи и коучи. Раскрывается цель трансформационных игр и приводятся примеры того, как они помогают находить выход из сложных ситуаций. В статье идет речь о том, какие бывают игры, кто в них играет и с каким запросом приходят на игру на примере трех игр, таких как «Лила», «Путь гениальности» и «Путь денег».*

***Ключевые слова:** кризис, трансформационные игры, самопознание, безопасное пространство, преодоление трудностей, высвобождение эмоций, решение проблем.*

В современном мире кризисы стали неотъемлемой частью жизни каждого человека. Это нарушение внутреннего равновесия или гомеостаза человека, возникшее в результате средовых воздействий, что выражается в невозможности решения текущих жизненных задач имеющимися средствами.

Кризисная ситуация не возникает сама по себе. Она является следствием субъективного идеаторного и чувственного восприятия различного рода социальных, природных и экономических воздействий или ситуаций, нарушающих привычные жизненные стереотипы и создающих препятствие, вызывающих переживания или действия, когда человек не в состоянии самостоятельно ее разрешить.

Кризис может проявляться в различных формах: личный, профессиональный, социальный, экономический и даже глобальный. Каждый из нас сталкивается с трудностями, которые требуют поиска новых решений и подходов к преодолению возникающих препятствий.

В этом контексте особое внимание привлекают трансформационные игры, которые, являясь инновационным инструментом, способны оказывать значительное влияние на личностное развитие и адаптацию к изменениям. Трансформационные игры представляют собой уникальную методику, сочетающую в себе элементы психологии, коучинга и игровой практики, что делает их эффективными в условиях кризиса.

Суть трансформационных игр заключается в том, что они создают пространство для безопасного самовыражения и самопознания, позволяя участникам исследовать свои внутренние ресурсы, выявлять скрытые проблемы и находить пути их решения. В процессе игры люди могут не только осознать свои переживания и эмоции, но и получить поддержку от окружающих, что особенно важно. Игры создают атмосферу доверия и открытости, позволяют участникам делиться своими переживаниями, страхами и надеждами. В процессе игры участники получают новые инсайты, которые могут стать основой для изменений в реальной жизни.

Вот несколько способов, как игры помогают в этом.

1. Визуализация: предоставляет участникам возможность визуализировать свои мысли и чувства, что облегчает их выражение и понимание. Игровое поле и фишки могут символизировать различные аспекты жизни, что помогает выявить скрытые проблемы.

2. Метод метафор: игровые элементы могут служить метафорами для различных жизненных ситуаций и конфликтов. Это позволяет участникам рассмотреть свои проблемы с новой перспективы, что может привести к инсайтам и новым решениям.

3. Безопасное пространство: участники могут делиться своими переживаниями и проблемами в непринужденной обстановке, что способствует раскрытию скрытых эмоций и ресурсов.

4. Групповая динамика: взаимодействие с другими участниками игры позволяет увидеть свои проблемы с разных точек зрения и получить обратную связь. Это может помочь осознать, что происходит на более глубоком уровне.

5. Ресурсы и возможности: помогают идентифицировать ресурсы, которые могут быть неочевидными в повседневной жизни. Участники могут обнаружить свои силы, навыки и поддержку, которая уже есть у них или в их окружении.

6. Планирование и действия: итогом игры часто становится формирование плана действий по решению выявленных проблем или использованию ресурсов. Это помогает создать конкретные шаги для улучшения ситуации.

Трансформационные игры представляют собой уникальный инструмент, который находит все большее применение в области личностного развития и психологии. В контексте кризисных ситуаций, с которыми сталкиваются люди в различные периоды своей жизни, такие игры могут стать мощным средством для преодоления внутренних барьеров, осознания своих истинных желаний и потребностей, а также для нахождения путей к самореализации и гармонии.

Одним из ключевых аспектов трансформационных игр является их игровая природа, которая позволяет людям расслабиться и снять внутреннее напряжение. В отличие от традиционных методов психотерапии, которые могут вызывать у участников страх или сопротивление, трансформационные игры предлагают более непринужденный подход к решению проблем. Участники могут свободно выражать свои мысли и чувства в игре, не опасаясь осуждения или критики [1].

В процессе игры участники сталкиваются с различными ситуациями и задачами, которые отражают их жизненные проблемы и вызовы. Эти ситуации могут быть как реальными, так и метафорическими, что позволяет игрокам проработать свои переживания в безопасной и контролируемой обстановке. Например, игра может предложить участникам принять на себя различные роли, что помогает им взглянуть на свои проблемы с новой точки зрения и увидеть их в другом свете. Такой подход способствует формированию эмпатии, как к себе, так и к другим, и позволяет участникам лучше понять свои реакции и поведение в различных ситуациях [3].

Цель трансформационных игр – не только выявление и интеграция новых знаний, но и создание условий для роста и изменений, как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Игры могут быть использованы как в личной практике, так и в обучении и командном развитии. Участники могут исследовать свои убеждения и поведенческие паттерны, а также находить новые подходы к решению жизненных и профессиональных задач.

Анализ участников трансформационных игр в социальных сетях показывает, что основной контингент составляют женщины от 26 лет и старше. Расклад между женщинами и мужчинами составляет примерно 70% на 30%. Исключение составляют деловые психологические игры. В группах на такие тематики процент участников мужского пола может достигать 40%, 45% и даже 50%.

Существуют следующие основные типы игр:

- психологические игры для детей, подростков и родителей;
- деловые психологические игры;
- психологические игры для самопознания, самоопределения, работы с целью и поиском ресурсов;
- психологические игры по теме отношений;
- развлекательные психологические игры;
- психологические игры на тему здоровья.

Разумеется, приведенные выше типы игр взаимно не исключают одна другую: наоборот, в последнее время одновременно с ростом количества специализированных игр также наблюдается тренд на взаимопроникновение тем.

На данный момент существует огромное количество трансформационных игр таких как: «Ли́ла», «Женское счастье», «Путь гениальности», «Денежный поток», «Самозванец», «Путь денег» и т. д. Самое главное – выбрать игру под свой запрос, чтобы результат соответствовал заявленным ожиданиям.

Например, «ЛИЛА» – древнейшая игра самопознания. Она помогает человеку заглянуть внутрь себя, увидеть свои установки и ограничения, которые мешают развиваться, и обратить внимание на свои чувства и эмоции. В игру «Ли́ла»

можно приходить с любыми запросами, касающимися разных сфер жизни: отношений, финансов, работы, переезда, хобби, творчества.

Самые распространенные вопросы на эту игру:

- Почему некоторые события в жизни зацикливаются и повторяются?
- Как улучшить или сохранить брак?
- В чём смысл жизни и моё предназначение?

Запросы могут быть разными, не бывает «правильных» или «неправильных», самое главное, чтобы они были истинными. Если нет чёткого запроса, то проводник игры, помогает сформулировать тот, который наиболее актуален в текущей ситуации.

«Путь гениальности» – это не просто трансформационная игра о проявленности эксперта в жизни, в профессии, это инструмент, с помощью которого игроки открывают свою уникальность на 3 уровнях: личность, экспертность, продукт.

Это настоящий тренинг, где каждый игрок выстраивает стратегию исходя из своего запроса. А они могут звучать так:

- В чем моя уникальность, чем я отличаюсь от своих коллег?
- Как позиционировать себя в блоге/ в соцсетях?
- Как оставаться продуктивной и не выгорать, быть в ресурсе?
- На какие свои сильные качества опираться в работе/ в блоге?
- Как мне побороть неуверенность в себе и признать, что я отличный специалист? и т. д.

Трансформационная игра «Путь денег» – это атмосферное приключение с многосторонней проработкой любой цели или гипотезы, связанной с деньгами. Путь денег в игре – фактические шаги осознанного подхода к достижению денежных целей с работой на трех уровнях: целеполагание, мышление и действия.

Самый распространенный запрос на игру – Какие действия мне надо предпринять, чтобы достичь поставленной цели?

Эффективность трансформационных игр в преодолении кризиса подтверждается множеством практических примеров и исследований. Игры могут быть использованы в различных контекстах: от личных кризисов до организационных

изменений и социальных проблем. Важно отметить, что трансформационные игры не являются универсальным решением всех проблем, но они могут стать мощным инструментом в арсенале психолога, коуча или тренера. Их применение позволяет не только выявить и проанализировать проблемы, но и разработать стратегии для их преодоления, что особенно актуально в условиях неопределенности и нестабильности.

Таким образом, трансформационные игры – это мощный инструмент для диагностики и работы с психологическими и эмоциональными проблемами, который стимулирует самопознание, личностный рост и возможность справляться с кризисными ситуациями. Важно продолжать исследовать и развивать этот подход, чтобы сделать его доступным для более широкой аудитории и помочь большему числу людей справиться с кризисами и стать более уверенными в себе.

Список литературы

1. Гиниятулина Э.А. Трансформационные психологические игры в практике педагога-психолога / Э.А. Гиниятулина, Т.Ю. Солодкова // *Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования*. – 2019. – С. 152–155. EDN IZREKR
2. Кларин М. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. Кларин // Litres. – 2017.
3. Кармазина Н.В. Образование для XXI века: новые вызовы в условиях системных изменений / Н.В. Кармазина, А.М. Федоров // *Развитие современного высшего образования в России и зарубежных странах*. – 2020. – С. 21–32.