

18+

Ольга Блохина

Грани игры: Игровые методики

Ольга Блохина

Грани игры: Игровые методики

«Издательские решения»

Блохина О.

Грани игры: Игровые методики / О. Блохина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652139-1

Методики, игровые инструменты для глубокой работы с личными ресурсами, самооценностью и целями через символы, образы и ассоциации. «Внутренний полёт» — раскрытие самооценности через творчество и осознание. «Сила Лотоса» — восстановление женской гармонии и внутреннего баланса. «Финансовый Квест» — трансформация убеждений и стратегии в отношениях с деньгами. «Альфа-Генезис» — активация потенциала и преодоление внутренних барьеров.

ISBN 978-5-00-652139-1

© Блохина О.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Введение	7
Почему именно игровые методики помогают?	8
Глава 1	9
Методика «Внутренний полёт. раскрытие самооценности через осознание и творчество»	10
Введение в методику	10
Глава 2	13
Игровая методика «Сила Лотоса. Искусство Женской Гармонии»	14
Шаг. Корни Лотоса. Опора и уверенность	14
Заполнение «Листа Опоры»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Грани игры: Игровые методики

Ольга Блохина

© Ольга Блохина, 2025

ISBN 978-5-0065-2139-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Игровые методики всегда были для меня чем-то большим, чем просто инструменты для работы. Они похожи на мосты, которые соединяют человека с его внутренним миром. В игре легко расслабиться, почувствовать себя в безопасности и позволить себе заглянуть туда, куда в обычной жизни мы не всегда решаемся смотреть. Мне часто приходилось видеть, как люди меняются в процессе игры. Как через образы, символы и метафоры они начинают видеть свои сильные стороны, находят ответы на важные вопросы и замечают то, что раньше ускользало от внимания. Такие моменты всегда наполнены особой тишиной. Той самой, в которой рождается понимание. Здесь собраны четыре методики, каждая из которых проверена временем и опытом. За каждой стоит история. История встречи, вопроса, ответа. История поиска и важного открытия.

Первая методика, которая вошла в эту книгу, посвящена самооценности. Она помогает человеку увидеть свою внутреннюю опору, ощутить ценность своих качеств и действий. Иногда мы так долго игнорируем свои достижения, что перестаём их замечать. Иногда нам кажется, что наша ценность должна быть доказана кому-то извне. Этот процесс позволяет остановиться, прислушаться к себе и увидеть, что основа уже есть.

Вторая методика обращена к женской гармонии. Женщинам часто приходится быть гибкими, но устойчивыми. Мягкими, но при этом сильными. В этом балансе легко потерять связь с собой, со своим внутренним голосом. Через символику, ассоциации и образы участницы методики возвращаются к себе, к своим корням, к своим силам.

Третья техника помогает разобраться в финансовых установках. Деньги не всегда цифры и бюджеты. Это ещё и страхи, тревоги, убеждения, которые часто идут из детства. Игра позволяет безопасно заглянуть в эту область, увидеть, что мешает, и найти решения, которые будут работать.

Четвёртая методика помогает человеку увидеть свои сильные стороны. Не просто перечислить их, а по-настоящему почувствовать и начать на них опираться. Многие люди привыкли обесценивать свои качества. Кто-то не считает их значимыми, кто-то просто не замечает. Процесс помогает взглянуть на себя иначе, почувствовать уверенность и увидеть, что внутренние ресурсы уже есть.

Игровой формат подходит для работы с разными запросами и разными людьми. Техники можно использовать на тренингах, в индивидуальных консультациях, в групповой работе. Они легко адаптируются, подстраиваются под аудиторию и позволяют работать на разной глубине. Собранные здесь методики станут вашим надёжным инструментом. Если вы открываете их для себя, позвольте себе двигаться медленно. Прочитайте каждую методику внимательно. Почувствуйте её. Представьте, как она будет выглядеть в вашем исполнении. Важно не торопиться. Иногда осознание приходит не в момент игры, а позже. Иногда одно слово, одна карта, одна фраза могут изменить многое. Важно дать этому времени произойти. Мне хотелось, чтобы каждая методика в этой книге была не просто сценарием, а возможностью. Возможностью увидеть себя иначе. Возможностью задать важный вопрос. Возможностью найти свой ответ.

Введение

Каждый человек рано или поздно сталкивается с паузой. Это может быть мгновение тишины перед важным решением, долгий взгляд в потолок в бессонную ночь или случайно уловленная мысль среди привычной суеты. В такие моменты кажется, что мир замер, и впереди перекрёсток с сотнями дорог. Вопросы начинают звучать внутри, требуя внимания. Почему шаги к цели оказываются такими тяжёлыми? Почему тревога возвращается даже в моменты спокойствия? Почему понимание того, что нужно сделать, не превращается в действие? Ответы на такие вопросы редко приходят напрямую. Логика, рациональные доводы, чужие советы часто оказываются бессильными перед тем, что прячется глубже. Под слоями привычек, старых убеждений и неразрешённых эмоций лежат настоящие причины. Добраться до них не всегда просто, но именно там кроются ключи к пониманию. Игровой подход позволяет мягко подойти к этим вопросам. Он открывает двери к тем местам, куда сложно заглянуть напрямую. Символы и образы становятся инструментами для исследования. Они не требуют слов и объяснений, они просто показывают. Простое изображение, случайная карта или короткое упражнение способны подсветить то, что раньше оставалось невидимым. Здесь нет необходимости торопиться или стремиться к идеальному результату. Иногда достаточно остановиться, сделать паузу и прислушаться к своим ощущениям. Иногда маленькая деталь становится отправной точкой для большого осознания. Методики, которые перед вами, не обещают быстрых решений. Они не предлагают универсальных ответов. Но они создают пространство, в котором можно задавать вопросы и находить свои собственные ответы. Пространство, в котором можно замедлиться, вслушиваться, смотреть и чувствовать. Работа с методиками требует внимания и терпения. Важно не спешить, не торопить себя и не пытаться получить все ответы сразу. Прислушивайтесь к своим мыслям и ощущениям. Иногда пауза будет значить больше, чем длинный разговор. На этих страницах инструменты для создания доверительных и глубоких процессов. Они помогут мягко подвести участников к важным осознаниям и создать пространство, в котором можно быть собой. Те, кто использует механики для личной работы, почувствуют, как внимание к себе и своим реакциям становится проводником к новым открытиям. Иногда это будут простые мысли, иногда сильные эмоции, иногда ясные решения. Погружение в этот процесс похоже на прогулку по саду. Сначала взгляд цепляется за мелочи, потом начинает замечать узоры, текстуры, контрасты света и тени. И в какой-то момент возникает чувство, что что-то важное было замечено. Нет необходимости спешить. Нет необходимости требовать от себя быстрых изменений. Иногда важный ответ появляется позже, уже после завершения процесса, когда мысли успокоились, а эмоции улеглись. Эта книга просит лишь одного позволить ей стать частью вашего времени. Она не будет говорить громко, не будет настаивать и не будет требовать. Она просто будет рядом, когда вы решите заглянуть внутрь себя. Сделайте первый шаг. Прочитайте первую страницу. Остановитесь на паузе, если это необходимо. Позвольте словам и символам находить свои ответы внутри вас.

Почему именно игровые методики помогают?

Игра особый язык, который позволяет разговаривать с эмоциями, мыслями и подсознанием через символы и образы. В игровом процессе создаётся безопасное пространство, где можно открыто выражать свои чувства, экспериментировать и исследовать важные вопросы без страха быть осуждённым.

Когда человек вовлекается в игру, он перестаёт строить психологические барьеры. Напряжение уходит, а сознание становится более гибким и восприимчивым к новым идеям и осознаниям. В такой атмосфере легче прислушиваться к себе и замечать то, что в повседневной жизни ускользает от внимания.

Символы и ассоциации, используемые в упражнениях, помогают мягко подходить к сложным темам. Вместо прямых вопросов, которые могут вызвать сопротивление, участник видит перед собой образы и начинает искать в них подсказки. Это позволяет говорить о сокровенном, не называя вещи напрямую.

Игровой формат даёт возможность выйти за рамки привычных сценариев поведения. В процессе участник может примерить на себя новые роли, попробовать другой стиль реакции на знакомые ситуации. В безопасной среде любое действие воспринимается не как ошибка, а как эксперимент, из которого можно извлечь пользу.

Ещё одно важное преимущество мягкость подхода. Вместо навязанных решений участник сам находит ответы внутри себя. Такой опыт даёт более глубокие и устойчивые результаты, поскольку осознание приходит естественно и не требует давления извне.

Гибкость игрового процесса позволяет адаптировать его под разные задачи и аудитории. Он одинаково хорошо работает как с личными запросами, так и с командными процессами, помогает исследовать самые разные темы – от преодоления страхов и внутренних блоков до поиска вдохновения и стратегического планирования.

Важной частью игры становится доверие. Человек перестаёт пытаться угодить или продемонстрировать правильные реакции. Он просто включается в процесс, оставаясь в контакте с собой.

Символы, образы и ассоциации становятся проводниками к внутренним открытиям. Они помогают заметить и осознать то, что раньше оставалось скрытым. Внутренний диалог становится более честным и глубоким, а вопросы более ясными.

Игра помогает не потому, что предлагает готовые ответы, а потому что создаёт пространство, где каждый участник может их найти сам.

Глава 1

«Есть в каждом из нас что-то хрупкое и драгоценное, словно тонкая нить, соединяющая нас с самим собой. Нить порой запутывается в сомнениях, скрывается под тяжестью чужих ожиданий и усталости от вечной гонки за чем-то внешним. Мы перестаём слышать себя, замечать свои достижения и ощущать внутреннюю опору. Но стоит замедлиться, прислушаться, вдохнуть глубже и можно вновь увидеть тот свет, что исходит изнутри. Это мягкий процесс, где каждое слово, каждый символ, каждая карта как отпечаток вашей сути. Доверьтесь этому полёту, позвольте себе подняться над суетой и взглядом сверху увидеть, как много в вас уже есть. А там, где вы обнаружите пустоту, вы сможете наполнить её осознанностью, любовью и верой в свою уникальность.»

Методика «Внутренний полёт. раскрытие самоценности через осознание и творчество»

Введение в методику

Цель методики

- Помочь участникам осознать свою уникальную ценность и укрепить внутренний стержень.
- Освободиться от внутренних ограничений и стереотипов, которые мешают проявлять свою самоценность.
- Создать пространство для глубокого самоисследования и внутреннего роста через игровое взаимодействие и символы.

Целевая аудитория

- Взрослые группы (8—15 человек).
- Участники тренингов по личностному росту.
- Терапевтические группы.
- Корпоративные команды.

Продолжительность

2—2,5 часа.

Необходимые материалы

- Колоды МАК:
 - ресурсная колода – для выявления личных ресурсов.
 - «специальная колода – для исследования внутренних блоков и преград.
 - универсальная колода – для символического изображения потенциала и роста.
 - ресурсная колода – для работы с эмоциональными состояниями.
- Листы бумаги и маркеры.
- Тетради для заметок.
- Музыкальный фон для расслабления.

Структура методики

Шаг 1. Подготовка к полёту

Цель: Установление контакта, создание доверительной атмосферы.

Круг знакомства

- Участники называют своё имя и делятся одним качеством, которое они ценят в себе.

Создание правил

- Уважение к себе и другим.
- Конфиденциальность.
- Право на молчание.

Вопрос на старт

- *«Что для меня значит быть свободным и ценным?»*

Эффект. Атмосфера доверия, снижение тревожности, готовность к процессу.

Шаг 2. Визуализация «Полёт над горизонтом»

Цель: Погружение в символический образ внутреннего полёта.

Инструкция:

– Участники закрывают глаза.

– Психолог предлагает представить, что они парят в небе: *«Как выглядит небо вокруг вас?*

Что вы видите внизу? Какие ощущения вызывает полёт? Какое чувство возникает внутри вас?»

Рефлексия

– Участники делают небольшие зарисовки или пишут слова, описывающие их полёт.

– Обсуждение: *«Что мне мешает лететь свободно?»*

Эффект. Погружение в метафору полёта, осознание внутренних барьеров.

Шаг 3. Работа с МАК «Крылья внутренней силы»

Цель: Исследование внутренних ресурсов и блоков.

Выбор карт.

– Участники используют колоды МАК (*«Источник»* и *«Лабиринт»*).

Вопросы для карт.

– *«Какие крылья поддерживают меня в полёте?»*

– *«Что мешает моему полёту?»*

– *«Как я могу расправить свои крылья?»*

Групповая рефлексия.

– Участники делятся своими ассоциациями и открытиями в парах.

Эффект. Символическая проработка внутренних ресурсов и осознание ограничивающих убеждений.

Шаг 4. Арт-упражнение «Карта внутреннего полёта»

Цель: Визуализация пути к свободе и самооценности.

Инструкция.

– Участники рисуют свою «Карту полёта» на листе бумаги.

– На карте должны быть:

– Точка старта – где они сейчас.

– Преграды на пути – что мешает взлететь.

– Пункт назначения – к чему они стремятся.

Рефлексия.

– Участники по очереди делятся элементами своей карты.

– Вопросы для обсуждения:

– *«Как я могу преодолеть преграды?»*

– *«Какие ресурсы у меня есть для полёта?»*

Эффект. Визуализация внутреннего пути к самооценности, осознание ресурсов и целей.

Шаг 5. Групповая рефлексия «Контакт с собой»

Цель: Интеграция осознаний и создание плана действий.

Вопросы для обсуждения:

- «Что стало для меня самым важным открытием?»
- «Какие шаги я готов (а) сделать в ближайшее время для укрепления своей самооценности?»

Обратная связь:

- Участники могут выразить благодарность группе и психологу.

Эффект. Завершение методики с осознанием конкретных шагов для дальнейшего роста.

Шаг 6. Завершение «Полет продолжается»

Цель: Мягкое завершение, сохранение полученного опыта.

Символическое закрытие:

- Психолог говорит: *«Ваш полёт не заканчивается здесь. Возьмите с собой всё, что сегодня узнали, и продолжайте своё движение».*

Прощание.

- Короткий жест благодарности (например, аплодисменты группе).

Эффект. Чувство завершённости и готовности к продолжению внутреннего пути.

Результаты методики

- Повышение уровня самооценности и уверенности в себе.
- Осознание личных ресурсов и барьеров.
- Визуализация пути к внутренней свободе.
- Гармонизация эмоционального состояния.

Дорогие участницы и участники,

Создавая методику **«Внутренний полёт»**, я стремилась предоставить каждому из вас возможность глубже осознать свою уникальность и ценность. В современном мире, полном внешних ожиданий и стандартов, так легко потерять связь с собственным «Я». Эта методика призвана помочь вам вновь обрести эту связь, расправить внутренние крылья и почувствовать свободу быть собой.

Использование метафорических ассоциативных карт (МАК) в сочетании с творческими упражнениями позволяет обойти привычные защитные механизмы и заглянуть в глубины подсознания. Это путешествие внутрь себя открывает новые горизонты понимания и принятия собственной личности.

Методика «Внутренний полёт» уникальна тем, что сочетает в себе элементы **арт-терапии, работы с метафорами и групповой динамики**, создавая безопасное пространство для самовыражения и роста. Я искренне надеюсь, что этот опыт станет для вас отправной точкой к более глубокому пониманию и принятию себя, а также вдохновит на дальнейшие открытия на пути к внутренней свободе и гармонии. **Помните:** В каждом из нас уже есть всё необходимое для полёта – осталось лишь расправить крылья.

Глава 2

«Внутри каждой женщины звучит мелодия. У кого-то она напоминает нежный шёпот ветра, у кого-то уверенный аккорд скрипки, у кого-то глубокий ритм барабанов. Но что происходит, когда этот оркестр начинает фальшивить? Когда одни инструменты звучат слишком громко, а другие едва слышно? Гармония нарушается, и мелодия, что когда-то наполняла сердце радостью, превращается в хаотичный шум. Эта методика возможность настроить струны своей души. Пространство, где можно услышать свой собственный голос среди множества других. Здесь не будет шума, спешки и принуждения. Только мягкое возвращение к себе, к своим корням, к своему ритму. Это как утро, когда ты выходишь на балкон с чашкой чая и впервые за долгое время понимаешь, как тихо и красиво вокруг. Позвольте себе это утро. Позвольте себе услышать свою мелодию. И пусть она звучит чисто и свободно.»

Игровая методика «Сила Лотоса. Искусство Женской Гармонии»

Шаг. Корни Лотоса. Опора и уверенность

Цель шага.

- Помочь участницам осознать и почувствовать свои внутренние ресурсы и опоры.
- Найти точки опоры в себе, которые уже есть, но могут быть скрыты или забыты.
- Дать участницам возможность ощутить стабильность и уверенность в себе, как основу для раскрытия женских качеств.

Материалы для использования.

- Карточки с изображением «Корней Лотоса» (каждая карточка содержит изображение корней и символическое слово: «Стабильность», «Уверенность», «Поддержка», «Спокойствие», «Сила»).
- Карточки с изображением лепестков лотоса (каждая карточка с разным качеством: «Мягкость», «Гибкость», «Интуиция», «Забота», «Терпение», «Любовь к себе», «Тёплая энергия», «Уверенность»).
- Бумага и ручки.
- Музыкальный фон (спокойная, медитативная музыка, например, звуки природы или инструментальные композиции).
- Зеркала (небольшие карманные зеркальца для каждой участницы).
- Ароматические масла (по желанию, например, лаванда для расслабления).

Действия психолога.

Создание атмосферы.

- Психолог предлагает участницам удобно сесть, закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Включается мягкая музыка, настраивающая на расслабление.
- Психолог говорит спокойным голосом:

«Представьте, что внутри вас есть корень. Он глубоко уходит в землю, где он находит опору, питание и поддержку. Этот корень – ваша внутренняя сила, ваша уверенность, ваша связь с самой собой. Позвольте себе почувствовать, как этот корень наполняет вас устойчивостью и спокойствием.»

Работа с карточками «Корни Лотоса»

- Психолог раскладывает карточки с изображением корней лотоса на столе лицевой стороной вниз.
- Каждая участница по очереди выбирает одну карточку, не глядя на неё.
- Психолог просит участницу перевернуть карточку и прочесть слово на ней (например, «Стабильность»).
- После этого психолог задаёт участнице вопросы:
 - «Что для тебя значит это слово?»
 - «В каких ситуациях ты чувствовала это качество в себе?»
 - «Когда ты была уверена, спокойна, стабильна?»
- Если участнице сложно ответить, психолог помогает:
 - «Вспомни ситуацию, когда ты справилась с трудностью. Что помогло тебе тогда? Может быть, это было твоё терпение, уверенность или поддержка близких?»

Заполнение «Листа Опоры»

- Психолог раздаёт листы бумаги и ручки.
- Задание: Написать на листе три слова, которые символизируют их опоры и внутренние ресурсы (это может быть, как слово с карточки, так и что-то своё).
- Пример: «Терпение, Спокойствие, Уверенность».
- Психолог напоминает:
«Эти слова – ваши корни, ваша внутренняя поддержка. Они всегда с вами, даже если иногда кажутся забытыми.»

Рефлексия

- Психолог просит участниц поделиться своими открытиями:
- *«Какое слово тебе выпало?»*
- *«Как ты его ощущаешь в себе сейчас?»*
- *«Что ты можешь делать, чтобы укреплять это качество в своей жизни?»*
- Участницы по очереди делятся своими мыслями.
- Важно, чтобы никто не перебивал, и каждая участница чувствовала себя услышанной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.