

СМАЛЬТА 2025, № 2

SMALTA 2025, no. 2

Научная статья

УДК 159.97+159.98

DOI: 10.15293/2312-1580.2502.04

Психологическая игра «Тропа трансформации» в работе с травматическими переживаниями

Андронникова Ольга Олеговна¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения психологических игр для трансформации травматических переживаний. Дано понятие травмы, проанализировано ее воздействие на психику человека и представлены правила организации работы с травматическими переживаниями. Описан один из интегративных подходов к терапии травмы, опирающийся на использования гипотетических сценариев для решения задач клиентов (Я. Морено). Подчеркивается, что трансформационная игра является сложным психологическим инструментом, направленным на изменение мышления и преобразования жизни участников игры. Выделены механизмы игрового воздействия, стимулирующие к преодолению препятствий. Предложена авторская групповая психологическая игра «Тропа трансформации», цель которой преобразование жизненных травм в ресурсы и личные достижения. Игра состоит из шести станций, последовательное прохождение которых позволяет игрокам научиться находить личностные ресурсы в сложных и травматических ситуациях, изменять восприятие произошедших событий, обретать контроль над жизнью. В статье содержится описание игры, ее структура, последовательность игровых действий, инструкции и вопросы для ведущего. Отдельно включен чек-лист для игропрактиков (мастеров игры). Отмечено, что интеграция игрового подхода в терапию травм может выступать эффективным методом, позволяющим участникам получать необходимую помощь.

Ключевые слова: психологические игры; трансформационные игры; психологическая травма; психологический рост; терапевтические методы работы с травматическими переживаниями; ресурсы личности.

Для цитирования: Андронникова О. О. Психологическая игра «Тропа трансформации» в работе с травматическими переживаниями // СМАЛЬТА. 2025. № 2. С. 47–62. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2502.04>



Psychological Game “Path of Transformation” in Working with Traumatic Experiences

Olga O. Andronnikova¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article addresses the use of psychological games for transforming traumatic experiences. The concept of trauma, its impact on the human psyche and the rules for organizing work with traumatic experiences are given. One of the integrative approaches to trauma therapy is described, which relies on the use of hypothetical scenarios to solve clients' problems (J. Moreno). It is emphasized that a transformational game is a complex psychological tool aimed at changing the thinking and transforming the lives of game participants. The mechanisms of game influence that stimulate overcoming obstacles are highlighted. A author's group psychological game “Path of Transformation” is proposed, the purpose of which is to transform life traumas into resources and personal achievements. The game consists of six stations, the sequential passage of which allows players to learn to find personal resources in difficult and traumatic situations, change the perception of past events, and regain control over their lives. The article contains a description of the game, its structure, the sequence of game actions, instructions and questions for the leader. A checklist for game practitioners (game masters) is separately included. It is noted that the integration of a game-based approach into trauma therapy can be an effective method to enable participants to receive the help they need.

Keywords: psychological games; transformational games; psychological trauma; psychological growth; therapeutic methods of working with traumatic experiences; personal resources.

For Citation: Andronnikova O. O. Psychological Game “Path of Transformation” in Working with Traumatic Experiences. *SMALTA*, 2025, no. 2, pp. 47–62. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2502.04>

Введение

Травма – это больше, чем просто психологический опыт; это сложная физиологическая реакция, которая может оставить неизгладимый след в психике и теле человека [1].

Травму можно определить как любой опыт, который подавляет способность человека справиться и заставляет чувствовать себя беспомощными, напуганными или находящимися в опасности. Это может включать единичные события, такие как несчастные случаи или нападения, или продолжающиеся события, такие как пренебрежение в детстве или расовая травма. Важно понимать, что травма касается не только самого события, но и того, как нервная система реагирует на это событие и обрабатывает его [5].

При переживании травмы нервная система переходит в состояние повышенной готовности, активируя реакции «бей, беги или замри». Эта физиологическая реакция призвана защитить человека в момент опасности. Однако у многих людей, переживших травму, это состояние повышенного возбуждения может сохраняться долгое время после того, как угроза миновала, что приводит к ряду физических



и эмоциональных симптомов. Преодоление травматического опыта – это длительный процесс, требующий использования комплекса техник и технологий, реализующих свое воздействие на разных уровнях: телесном, когнитивном, эмоциональном [12].

Одно из направлений, которое можно отнести к интегративным подходам, – игровая терапия, игропрактика или игры трансформации.

Данный подход был определен на основании Дж. Морено [3] для создания воображаемой реальности и представляет собой тип экспериментальной техники, которая включает в себя воспроизведение реальных или воображаемых ситуаций из прошлого, настоящего или будущего человека [14, с. 80]. Обычно он используется для улучшения способности человека понимать эмоции и то, как они связаны с текущими триггерами [19], или для моделирования нового поведения и отработки навыков в специально созданной безопасной среде [17].

Исследования эффективности использования гипотетических сценариев для решения задач клиентов показало свою эффективность: в области формирования идентичности подростков [8], повышения самосознания и эмпатии [18], формирования критического и этического мышления [20], отработки социальных навыков [11], личностных проблем [14].

Интегрированная игровая терапия, ориентированная на травму, – это программа, которая использует комбинацию директивных и недирективных подходов для продвижения структурированной, целенаправленной терапии для детей, подвергшихся насилию, и их семей [9]. Отдельное внимание в зарубежной науке в настоящее время уделяют использованию видеоигр для преодоления травмы [16]. Игровая терапия выступает актуальным направлением работы с травматическими последствиями и для взрослых [21].

Трансформационная игра – это сложный психологический инструмент, созданный на основе принципов групповых настольных игр (или «салонных» развлекательных игр), при этом ориентированных на работу с личными запросами участников [2; 6]. Суть игры в нахождении оптимальных решений и преодолении личностных кризисов, сложных ситуаций по запросу участников. По сути, трансформационная игра – это инструмент самопознания, основанный на феноменологическом подходе, предназначенный для изменения мышления и преобразования жизни [2; 10]. В отличие от традиционной терапии, которую некоторые считают пугающей или стигматизирующей, трансформационные игры предлагают веселый, увлекательный способ внести значительные изменения в жизнь.

Настольные ролевые игры, объединяя аспекты научно обоснованных вмешательств, таких как ролевые игры, психодрама и групповая психотерапия, доказали свою эффективность в качестве терапевтического вмешательства для подростков и взрослых [7]. Как показывают исследования вмешательств, основанных на психологических ролевых играх, могут способствовать изменению мышления, формированию самооценки и улучшению межличностных отношений [13].

Игропрактика в терапии и психологическом консультировании – это модальность, которая включает в себя разные игрофицированные практики, методы и направления психологии и психотерапии [4].

В рамках игрового взаимодействия мастер игры (игропрактик) создает сцены, в которых игроки отправляются в совместное приключение. В терапии мастер может настроить игру так, чтобы формирование нужных качеств участников, напри-



мер поощрять тревожного игрока пойти на риск или «примерить» новые для себя жизненные навыки в качестве персонажа [13; 15].

Отметим, что данное направление терапии использует дополнительные механизмы для стимулирования активности участников и готовности преодолевать барьеры и сложности, возникающие в игре, – игровые вознаграждения. Разнообразие вознаграждений связано с психологическими особенностями игроков и задачами игрового взаимодействия. N. C. Worth и A. S. Book [22] в своем исследовании отмечают, что с помощью системы вознаграждений, благоприятствующей альтернативному поведению (например, состраданию, доброте), можно изменить поведенческие предпочтения, связанные с психопатией, такими как нечестность, безрассудство и нетерпение. Э. Д. Килмер с коллегами [15] отмечает, что кроме вознаграждения терапевтические прикладные игры содержат множество игровых систем и механизмов для изменений, обнаруженных в различных терапевтических ориентациях.

Трансформационные игры и игропрактики относятся к категории групповой терапии травм. Групповая терапия травм – это специализированная форма психотерапии, которая объединяет людей, переживших схожие травматические события или разделяющих общие трудности [23]. Этот терапевтический подход создает поддерживающую среду, в которой люди, перенесшие травмы, могут общаться, делиться своим опытом и учиться друг у друга стратегиям преодоления трудностей. Сила групповой терапии заключается в ее способности бороться с изоляцией, которую часто испытывают люди после травм, предлагая чувство принадлежности и понимания, которое может быть глубоко исцеляющим [15].

Одним из ключевых преимуществ групповой терапии для переживших травму является возможность наблюдать за прогрессом других и обрести надежду на собственное выздоровление. По мере того как катарсис в групповой терапии развивается, участники часто находят утешение в осознании того, что они не одиноки в своих трудностях. Этот общий опыт может быть невероятно подтверждающим и вдохновляющим, помогая участникам чувствовать себя менее стигматизированными и более понятыми.

Принято выделять пять основных областей процесса исцеления травм: 1) переработка и переосмысление травм (осознание и принятие); 2) управление негативными состояниями (чувство боли, скорбь); 3) восстановление представления о себе; 4) установление связей с другими людьми; 5) восстановление надежды и силы, веры в будущее.

При организации групповой работы с травматическим опытом необходимо опираться на концепцию чувствительности к травмам, означающую необходимость учета и понимания, что пережитая травма может повлиять на восприятие любой происходящей ситуации (особенно медитативных компонентов и упражнений). Участники, пережившие травму, могут быть переполнены воспоминаниями и ощущениями травматического события. Это требует создания большей безопасности в психологической работе, определяющей технологии, используемые для группы. Для создания безопасности необходимо:

- понимание признаков травмы, особенно у детей;
- предоставить участникам выбор и чувство контроля над своим выбором;
- изменения фактических инструкций и практик;
- обеспечение безопасности.

Разнообразные мероприятия групповой терапии задействуют различные чувства



и подходят для стилей обучения. Благодаря этому групповая терапия травм может учитывать сложную природу травмы и ее влияние на разум, тело и психику.

Возвращаясь к психологическим играм, направленным на работу с травматическими переживаниями, необходимо отметить, что игра должна охватывать восемь важнейших аспектов.

- Общая цель, которая мотивирует разработку игры.
- Целевая группа и контекст: понимание экосистемы использования игры.
- Трансформации игроков: точное понимание тех изменений, которые закладываются в ход игры.
- Барьеры: понимание того, что будет стоять на пути к цели, и механизмов, которые заставят измениться игроков.
- Карта игры: критически важный контент, который должен воплощать ваш игровой опыт.
- Предыдущие исследования, которые выступают основой для стратегии и трансформационного дизайна игры.
- Ожидаемые результаты: те изменения, которые участники получают от игры.
- Оценка эффективности: критерии оценки тех достижений и трансформации, которые ожидаются от игры [9].

Понимание данных аспектов позволяет обеспечить целенаправленное воздействие, реализуемое в игровом формате. В данной статье мы предлагаем описание психологической игры «Тропа трансформации».

Теоретико-методологическими основами данного подхода к работе с травмами выступает концепция игры как инструмента для самопознания и изменения, включая сюжетность, символику, ролевую игру и метафору. Кроме того, основанием выступает концепция Дж. Морено, опирающаяся на воображаемую реальность, в рамках которой происходит воспроизведение реальных или воображаемых ситуаций из прошлого; гуманистическая психология, акцентирующая внимание на самоактуализации и личностном росте, рассматривающая человека как целостное существо со способностью к самоизменению через осознание своих чувств и действий; системный подход. Методологически психологическая игра строится на принципах мягкой фасилитации, в рамках которой ведущий создает поддерживающую атмосферу и направляет участников, не принуждая к действиям.

Психологическая игра «Тропа трансформации»

Данная психологическая игра нацелена на помощь участникам в преобразовании своих жизненных травм в ресурсы и личные достижения, а также укрепление чувства внутренней силы и устойчивости.

Цель игры. Игра направлена на помощь участникам в осознании своих травм и преобразование негативного жизненного опыта в ресурсы и силы, которые помогут в будущем. В групповом формате игра также способствует развитию эмпатии, поддержки и взаимопомощи между участниками.

Общее время игры от 90 (1,5 часа) до 150 минут (2,5 часа) в зависимости от группы и глубины проработки.

Отметим требования к квалификации проводящего игру: навыки работы с эмоциями, управления групповой динамикой, психологической работы, управления конфликтом, а также специальные навыки и знания по теме игры.

Необходимые материалы:

1. Бумага, рисуночные средства (цветные карандаши, фломастеры, маркеры), стикеры для записи с клеевым краем.



2. Карточки с вопросами или заданием для каждой станции.
3. Музыкальное сопровождение (спокойная, вдохновляющая музыка).
4. Пространство для игры, желательно в большом помещении.
5. Удобные стулья или подушки для сидения.

6. Ресурсы для изготовления талисманов. В зависимости от возможностей это могут быть талисманы из бумаги, рисунки на стикерах, небольшие камни, которые участники раскрашивают и покрывают лаком, или маленькие сувениры (например, браслеты), которые участники выберут и смогут унести с собой как символ изменений.

Структура игры. Игра состоит из шести станций, каждая из которых посвящена отдельному этапу осознания и трансформации травмы. Участники последовательно проходят через каждую станцию, отвечая на заданные игропрактиком вопросы, размышляя или выполняя практические задания. В конце игры участники обсуждают свои мысли и чувства с другими участниками, желательно в общем кругу.

Игровые станции.

1. **Станция «Принятие».** Участники вспоминают о своих травмах, произошедших в течение их жизни. В конце этого этапа участники выбирают одну из травм для работы.

2. **Станция «Переписывание сюжета».** Участники пишут короткий рассказ или историю, в которой травма выступает мощным уроком или толчком к развитию. Это должна быть вдохновляющая история об их победе.

3. **Станция «Ресурсы».** Участники делятся своими историями и получают обратную связь от своего игропрактика или партнера по игре. Ведущий помогает каждому найти ресурсы, которые были получены в результате борьбы с травмами (например, устойчивость, мудрость, эмпатия).

4. **Станция «Талисман изменений».** Участники создают свой «талисман», символизирующий новую силу и ресурс, найденную в процессе обсуждения.

5. **Станция «Будущее».** Участники визуализируют свои цели, исходя из новых ресурсов.

6. **Станция «Новый Я».** Участники рассказывают о своих изменениях.

Последовательность игровых действий

1. **Введение (5 минут).** Ведущий объясняет цель игры, дает краткую информацию, почему некоторые события становятся травмой, а некоторые нет. Обозначает, что травма нарушает восприятие себя и мира, создает установки, что мир не поддается контролю, небезопасен и непредсказуем. Важно отметить, что человек переживший травматическое событие, часто расценивает себя как проигравшего. После короткого введения ведущий создает безопасное и доверительное пространство. Участники делятся своими ожиданиями от игры, обсуждают игровые правила и выстраивают границы.

2. **Разминка (7 минут).** Направлена на знакомство. Обычно проводят упражнения, в рамках которых участники представляют себя. Подходит формат называния имени и короткого рассказа о целях прихода на занятие. Данный процесс может запускать вопрос ведущего: Как вас зовут и что вы хотели бы получить сегодня в течение этого занятия?

Или это могут быть классические упражнения на знакомство типа «Снежный ком», «Свое имя и три факта о себе», «Три вопроса, чтобы лучше узнать другого», «Имя – Ассоциация». Все эти упражнения подходят, чтобы заставить людей двигаться и поднять уровень энергии.



3. Запуск игрового взаимодействия (3 минуты). Ведущий рассказывает о ходе игры, определяет ее регламент, формат и игровую последовательность. В рамках данной игры может быть формат настольной игры или живого игрового взаимодействия (что нам, кажется, намного более интересным). Во втором случае участники делятся на 2 команды, равные по количеству: одни – игропрактики (мастера игры), вторые – игроки.

В помещении в этом случае выстраивается два круга: внутренний круг – игропрактики, внешний, лицом к ним – игроки. Таким образом, образуется рабочая пара. Каждый игропрактик (мастер игры) получает чек-лист игрового взаимодействия и материалы для ведения игры (стикеры для рисования и надписей, карандаши, маркеры, фломастеры).

4. Прохождение станций (70–130 минут). Участники поочередно проходят каждую станцию в заданном порядке. Первая станция обсуждается со «своим» мастером игры, на вторую станцию участники сдвигаются на один шаг по часовой стрелке к следующему игропрактику. Таким образом, на каждую из пяти станций они попадают к разным мастерам игры. После прохождения станций участники возвращаются к «своему» первому игропрактику и рассказывают ему о том, какой путь они прошли сегодня и какие ресурсы получили в процессе этого пути.

При такой архитектуре игры игровое взаимодействие рекомендуется повторить после рефлексии участников и небольшого перерыва. Отметим, что на втором круге игры необходимо отследить, чтобы игровые пары не повторялись (имеется в виду, что первый игропрактик не должен быть в позиции первого клиента на предыдущем этапе игры), так как могут возникнуть сложности взаимодействия между мастером игры и игроком при смене ролевой позиции.

5. Заключительная рефлексия (10 минут). Участники собираются в общий круг для обсуждения чувств и переживаний. Рекомендуется сначала дать возможность высказаться игрокам, работающим с травмой, а потом мастерам игры. В рамках обсуждения участники высказывают свои переживания, что они узнали о себе нового, какие ресурсы нашли.

В завершение игры каждый участник может поделиться с группой своим талисманом и тем, что он символизирует.

Сюжетная линия для каждой станции, включая вопросы ведущего и необходимые действия участников.

Инструкция ведущего. Наша игра состоит из нескольких последовательных шагов (станций) на тропе трансформации, которые вам необходимо будет сделать. На каждой станции вас ждет испытание.

Пожалуйста, определите, кто сейчас будет мастером игры, а кто игроком. Выстройте игровое пространство. В середину круга садятся мастера игры, спиной в центр круга, напротив них игроки. Уважаемые игроки, выберете себе мастера игры, который поведет вас по пути трансформации.

Станция 1. Воспоминания о травме (от 10 до 30 минут, в зависимости от группы и глубины проработки).

Цель: запустить процесс воспоминания травм и чувств, возникающих при этом.

Действия:

1. Участники располагаются по кругу, как было описано выше. Каждый участник садится напротив мастера игры. Дается несколько минут, чтобы еще раз познакомиться и выстроить атмосферу доверия.



2. Ведущий предлагает каждому игропрактику предложить своему клиенту вспомнить травмы своей жизни. Это может быть сделано на выбор в одном из форматов. 1. Игропрактик может предложить на несколько минут закрыть глаза и вспомнить конкретный момент травмы. Записать этот опыт на листочек формата А4, который находится у игрока. 2. Игропрактик может предложить составить список травматических переживаний. Для этого подойдет следующий ориентировочный текст: «Начните с составления списка наиболее существенных предательств (сильных разочарований) или утрат, которые вы пережили в своей жизни. Это могут быть моменты, когда вас предавали другие люди. В этот список могут входить и те ситуации, когда предателем были вы сами. Вы можете составить список в хронологическом порядке, начиная с событий последнего времени, углубляясь в прошлое в обратном порядке, возвращаясь сознанием к своим самым ранним детским воспоминаниям о предательстве». Для описания каждой травмы необходимо использовать короткие фразы. Затем необходимо расположить их в хронологическом порядке, начиная с самого раннего случая предательства. После этого игропрактик предлагает ответить на ряд вопросов (приведены ниже после 3 типа воспоминания травм) для анализа травматических переживаний, ответы на которые важно записать на листе с травмами. Теперь просмотрите свой список, задавая себе нижеприведенные вопросы и записывая ответы на них. 3. Игропрактик предлагает на листе формата А4 нарисовать линию жизни (от начала – рождение до настоящего момента и дальше), поставить на линию точку, которая называется сегодня. После этого предлагает участнику зафиксировать на этой линии в хронологическом порядке наиболее значимые травматические события.

После обозначения травм мастера игры задают несколько вопросов, позволяющих участникам провести некоторый анализ травматических событий.

Вопросы игропрактика для первого варианта прохождения станции:

Что произошло в момент травмы? Опишите ситуацию.

Как вы себя чувствовали тогда? Какие эмоции вы испытывали?

Как это событие повлияло на вашу жизнь и на вас (вашу личность)?

Вопросы игропрактика для второго и третьего вариантов прохождения станции:

Что общего между травмами, записанными на листе бумаги?

Есть ли какая-то ваша роль в каждой травме или предательстве?

Какими обстоятельствами были вызваны все эти предательства?

Какие чувства вы испытывали при каждом предательстве или травме? Есть ли общие для каждого случая чувства? Если да, запишите их.

Как эти предательства или травмы повлияли на ваши убеждения, ценности, установки и ожидания?

Как ваша самая ранняя травма отразилась на каждой последующей?

Какие драмы разыгрываются в вашей жизни вновь и вновь?

Что не было завершено в контексте каждой травмы или предательства?

Что нужно сделать, чтобы завершить каждое из этих переживаний?

Участники записывают свои мысли на бумаге. После этой работы выбирается одна травма, с которой участник готов работать сегодня. В некоторых случаях, особенно если мы говорим о детских переживаниях и чувстве предательства, участник может быть готов работать с линией переживаний. Это также допускается.

Результат. Участник выбирает одну травму или линию переживаний, с которой будет работать дальше. Записывает это на своем листе.



На следующую станцию игрок пересаживается к следующему игропрактику.

Станция 2. Переписывание сюжета «Героический сценарий» (от 10 до 20 минут, в зависимости от группы и глубины проработки).

Цель: Переосмысление травмы в контексте тех жизненных уроков, которые игрок получил в травматических ситуациях.

Действия:

1. Участник рассказывает игропрактику одну из выбранных ранее травм или линию переживаний.

2. После этого нужно написать или рассказать вслух своему игропрактику короткий рассказ или историю (можно в формате эссе) о том, как эта травма помогла стать сильнее.

Комментарий. В задачи игропрактика входит необходимость подбадривать игроков на этом этапе, потому что именно этот этап выступает максимально сложным для игроков, так как нацелен на изменение мышления и представления о травме. Для многих участников этот этап может вызывать сложности и протестные чувства. Особенно если переписывание истории ведется не просто в контексте жизненных уроков, а в контексте героического сценария, где игрок выступает победителем. Переписывание может быть и в стиле терапевтической сказки, если игропрактик владеет этой технологией.

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как бы вы описали свою травму, если бы это было началом вдохновляющей истории?

Расскажите героическую историю, началом которой была травма.

Какие ресурсы или качества вы получили благодаря этой ситуации или серии ситуаций?

Как вы видите себя в будущем, благодаря этому опыту?

Результат: Игроки создают полноценный рассказ, в котором выделяются их силы и личностный рост.

Для работы на следующей станции игрок пересаживается к следующему игропрактику.

Станция 3. Ресурсы (от 10 до 20 минут, в зависимости от группы и глубины проработки).

Цель: Обмен опытом, выявление ресурсов поддержки, обозначение личностного роста.

Действия:

1. Игроки делятся своими историями с новым игропрактиком, пересказывая ее в концентрированном варианте.

2. Совместно с игропрактиком игрок обсуждает ресурсы, которые он получил (наработал) в результате травматической истории (чему научился в результате этой истории), какие способности ему помогли и какие навыки были полезны.

3. Игропрактик предлагает игроку стикеры (приблизительно 7 на 7 см с клеящим краем) и рисуночные средства для обозначения самых важных ресурсов. Нарисованные на стикерах образы игрок наклеивает на свой лист с описанием травмы.

4. Игропрактик также рисует символ какого-либо ресурса, который, по его мнению, нужен игроку, чтобы улучшить жизнь. Отдает его игроку с комментариями о смыслах, которые он в образ вкладывает.



5. Игрок записывает совет «другому человеку, который попал в похожую ситуацию» на стикере с клеящим краем, обсуждает совет с игропрактиком, наклеивает его на свой лист с описанием травмы.

6. Игопрактик и игрок обсуждают ресурсы и как они будут применяться в жизни игрока.

Комментарий. А) При назывании истории необходимо обратить внимание на ее положительный контекст. Например, если игрок называет историю «Это история о моей трусости», то важно переименовать ее, найдя подходящее название, – «Это история о моей победе над трусостью», «История про мою осторожность» или «История как я самого себя преодолел».

Б) Обычно среди ресурсов, полученных в результате травматического переживания, выступают: способность выживать, сила духа, способность радоваться, умение выстоять и др. Обратите внимание, чтобы эти ресурсы были способными улучшать жизнь игроков. В случае необходимости помогите переформулировать. Например, ресурс «никому не верить» является поддерживающим травматические переживания. Помогите его переформулировать, например в «способность опираться на себя».

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как можно назвать эту историю? Это история про что?

Какие новые осознания вы получили, делаясь своей историей?

Какую силу (ресурсы, способности) вы обнаружили в себе в результате преодоления этой травмы или серии травмирующих событий?

Какие советы вы могли бы дать другому человеку с подобным опытом?

Какие самые важные ресурсы вы берете в свою жизнь?

Результат: Участники получают обратную связь и эмоциональную поддержку от игропрактика. На листе с описанием травмы появляется несколько стикеров: с образами ресурсов, посланием другому человеку, ресурсом от игропрактика.

Для работы на следующей станции игрок пересаживается к следующему игропрактику.

Станция 4. Талисман (от 20 до 30 минут, в зависимости от группы и глубины проработки).

Цель: Создать символическое изображение нового ресурса, найденного в результате работы с травмой или травматическими переживаниями.

Действия:

1. Участникам предлагается создать свой талисман из материалов (бумага; рисунки на стикерах; небольшие камни, которые участники раскрашивают и покрывают лаком; маленькие сувениры), которые будут символизировать их новые силы и ресурсы.

2. Каждый участник создает что-то уникальное, что резонирует с их новыми ощущениями и опытом.

3. Игрок совместно с игропрактиком обсуждает созданный талисман.

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Что символизирует ваш талисман? Какие качества он символизирует?

Как вы будете использовать этот талисман в своей жизни?

Как этот предмет будет напоминать вам о ваших новых ресурсах?

Результат. Участники создают физический объект (рисунок, образ, раскрашенный камень или что-то еще), который будет служить напоминанием о их изменениях и ресурсах.



Для работы на следующей станции игрок пересаживается к следующему игропрактику.

Станция 5. Будущее (от 10 до 20 минут, в зависимости от группы и глубины проработки).

Цель: Представить те изменения, которые возможны в жизни участника с опорой на новые ресурсы.

Действия:

1. Участникам предлагается представить, какие жизненные изменения возможны и желаемы для них через год или в более долгосрочной перспективе. Для этого возможны несколько технологий: а) игроки создают визуальную карту своих целей на будущее, используя стикеры с клеящим краем и цветные фломастеры. Образы будущего можно рисовать или записывать; б) участнику предлагается представить, как изменится его жизнь через год, выделяя конкретные изменения, которые ожидаются.

2. Игроки совместно с игропрактиком обсуждают, какие ресурсы, которые они нашли на предыдущих станциях, помогут им достичь поставленной цели.

3. Участники проговаривают, как они будут поддерживать изменения в течение этого времени.

4. Игропрактик формулирует и записывает на стикер некоторое послание своему игроку, позволяющее сохранить изменения.

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как вы видите себя через год? Как ваши новые ресурсы помогут вам достигнуть целей?

Как вы планируете реализовать свои мечты?

Что вы хотите сделать, чтобы поддерживать свои новые навыки и силы?

Результат. Участники создают визуальный прогноз или карту будущего, которая будет служить напоминанием о том, каким образом они могут использовать свои новые ресурсы для достижения целей.

Для работы на следующей станции игрок пересаживается к «своему» игропрактику. К тому, с которым начинали игру.

Станция 6. Новый «Я» (приблизительно 10 минут).

Цель: Поделиться теми результатами, которые они достигли.

Действия:

1. Участникам предлагается вернуться к мастеру игры, с которым они начали движение по тропе трансформации. Ведущий предлагает рассказать «своему» игропрактику, какой путь вы прошли. Поделиться своими новыми ресурсами, показать талисман.

Комментарий. Игропрактик внимательно слушает и демонстрирует положительную реакцию на достижения игрока (конечно, восхищение).

2. Игропрактик дает обратную связь о пройденном пути.

3. Участники и игропрактики благодарят друг друга.

Результат. Участники получают понимание о своем движении в преодолении травматических событий и переживаний. Еще раз обозначают свои ресурсы и планы на будущее.

На этом путешествие по станциям заканчивается, и ведущий просит участников сесть в общий круг для обратной связи.



Напомним, что если это групповая работа, то после перерыва необходима вторая часть, позволяющая той части группы, которая выступала в роли игропрактиков (мастеров игры), поработать со своими травмами.

Таким образом, предложенная психологическая игра «Путь трансформации» направлена на формирование навыка обретения ресурсов в переживании кризисных и травматических ситуациях, что особенно актуально для настоящего времени, характеризующегося стремительными переменами и социальной напряженностью.

Выводы

В современной действительности особенно остро встает вопрос эффективных технологий формирования способности сохранять устойчивость в стрессогенной и травмоопасной социальной среде, находить ресурсы для преодоления последствий травматических событий, позитивные аспекты случившегося. Одними из методов, позволяющими обрабатывать травматические переживания и стимулировать психологический рост, выступают психологические и трансформационные игры. Используя метод игровой терапии взрослых, названный «терапевтическая трансформационная игра» (сокращенно «тэта-игра») или психологическая игра, специалист признает определенный уровень психологической свободы участников, их способность справляться со сложными переживаниями. Применение игрового подхода, на наш взгляд, существенно облегчает обращение к психотерапевту за помощью, так как априори признает, что с участником «все в порядке» и что его ресурсы позволяют ему справиться с теми жизненными ситуациями, в которые он попадает. Интеграция игровой терапии в помогающие практики формирует доступный в освоении и применении инструмент, использование которого может стать альтернативой «серьезным» терапевтическим подходам.

Список источников

1. Андронникова О. О. Технологии «Яйцо травмы» М. Мюррей и «Яйцо радости» О. Андронниковой в работе с психологической травмой // СМАЛЬТА. 2022. № 1. С. 79–95. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2201.07>
2. Греков И. Терапевтическая трансформационная игра. Теория, методология, практика. М.: МПГПИ, Профессиональная гильдия психологов-игропрактиков. 2019. 245 с.
3. Морено Я. Л. Кто останется в живых?: основы социометрии, групповой психотерапии и социодрамы. СПб.: Питер, 2023. 448 с.
4. Первак В. Е., Муравьева А. С. Возможности трансформационной игры в психологическом консультировании клиента, переживающего внутриличностный кризис // Антология российской психотерапии и психологии. М., 2023. С. 176–178.
5. Тадевосян М. Я., Сукиасян С. Г. Психическая травма, ее последствия и предрасполагающие факторы // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2011. № 111 (11). С. 95–100.
6. Фаерман М. И. Трансформационная игра как интегративная психотехнология // Методология современной психологии. 2020. № 12. С. 202–210.
7. Abramson A. Improving treatment with role-playing games [Электронный ресурс] // Monitor on Psychology. 2025. Vol. 56, Issue 3. URL: <https://www.apa.org/monitor/2025/04-05/role-playing-games-therapy> (дата обращения: 11.03.2025).
8. Carnes M. C. Minds on fire. How role-immersion games transform college. Boston, MA: Harvard University Press, 2014. 387 p. DOI: <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674735606>



9. *Culyba S.* The Transformational Framework: A Process Tool for the Development of Transformational Games. Carnegie Mellon University: ETC Press, Pittsburgh, PA, 2024. 240 p.
10. *Daniau S.* The Transformative Potential of Role-Playing Games: From Play Skills to Human Skills // *Simulation & Gaming*, 2016. Vol. 47, Issue 4. Pp. 423–444. DOI: <https://doi.org/10.1177/1046878116650765>
11. *Dupuis E. C., Ramsey M. A.* The relation of social support to depression in massively multiplayer online role-playing games // *Journal of Applied Social Psychology*. 2011. Vol. 41, Issue 10. Pp. 2479–2491. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00821.x>
12. *Gillies D., Taylor F., Gray C., O'Brien L., D'Abrew N.* Psychological therapies for the treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents (Review) // *Evidence-based child health: a Cochrane review journal*. 2013. Vol. 8, Issue 3. Pp. 1004–1116. DOI: <https://doi.org/10.1002/ebch.1916>
13. *Henrich S., Worthington R.* Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons & Dragons' // *Journal of Creativity in Mental Health*. 2021. Vol. 18, Issue 3. Pp. 383–401. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>
14. *Keulen-de Vos M., van den Broek E. P., Bernstein D. P., Vallentin R., Arntz A.* Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques // *The Arts in Psychotherapy*. 2017. Vol. 53. Pp. 80–88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003>
15. *Kilmer E. D., Davis A. D., Kilmer J. N., Johns A. R.* Therapeutically applied role-playing games: The Game to Grow method. Routledge, 2023. 290 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003281962>
16. *Llorens R., Noé E., Ferri J., Alcañiz M.* Videogame-based group therapy to improve self-awareness and social skills after traumatic brain injury // *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*. 2015. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12984-015-0029-1>
17. *Matthews M., Gay G., Doherty G.* Taking part: Roleplay in the design of therapeutic systems // *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*. Toronto, Ontario, Canada, 2014. Pp. 643–652. DOI: <https://doi.org/10.1145/2556288.2557103>
18. *Meriläinen M.* The self-perceived effects of the roleplaying hobby on personal development—a survey report // *International Journal of Roleplaying*. 2012. Vol. 3, Issue 1. Pp. 49–68.
19. *Rafaeli E., Bernstein D. P., Young J.* The CBT distinctive features series. Schema therapy: Distinctive features. Routledge/Taylor & Francis Group, 2011. 184 p.
20. *Simkins D.* Playing with ethics: Experiencing new ways of being in RPGs // *Karen Schrier & David Gibson (Eds.). Ethics and Game Design: Teaching Values Through Play*. 2010. Pp. 69–84. DOI: <https://doi.org/10.4018/978-1-61520-845-6.ch005>
21. *Smethurst T., Craps S.* Playing with Trauma: Interactivity, Empathy, and Complicity in The Walking Dead Video Game // *Games and Culture*. 2014. Vol. 10, Issue 3. Pp. 269–290. DOI: <https://doi.org/10.1177/1555412014559306>
22. *Worth N. C., Book A. S.* Dimensions of video game behavior and their relationships with personality // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 50. Pp. 132–140. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.056>
23. *Xie S., Cheng Q., Tan S., Li H., Huang T., Xiang Y., Zhou X.* The efficacy and acceptability of group trauma-focused cognitive behavior therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis // *General hospital psychiatry*. 2024. Vol. 86. Pp. 127–134. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.11.012>



References

1. Andronnikova O. O. Technologies “Egg of Trauma” by M. Murray and “Egg of Joy” by O. Andronnikova in Working with Psychological Trauma. *SMALTA*, 2022, no. 1. pp. 79–95. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2201.07> (In Russian)
2. Grekov I. *Therapeutic Transformation Game. Theory, Methodology, Practice*. Moscow, 2019, 245 p. (In Russian)
3. Moreno Ya. L. *Who Will Survive: Fundamentals of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2023, 448 p. (In Russian)
4. Pervak V. E., Muravyova A. S. Possibilities of Transformational Play in Psychological Counseling of a Client Experiencing an Intrapersonal Crisis. *Anthology of Russian Psychotherapy and Psychology*. Moscow, 2023, pp. 176–178. (In Russian)
5. Tadevosian M. Ya., Sukiasian S. G. Mental Trauma, its Consequences and Predisposing Factors. *S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 2011, no. 111 (11), pp. 95–100. (In Russian)
6. Faerman M. I. Transformational Game as an Integrative Psychotechnology. *Methodology of Modern Psychology*, 2020, no. 12, pp. 202–210. (In Russian)
7. Abramson A. Improving Treatment with Role-Playing Games [Electronic resource]. *Monitor on Psychology*, 2025, vol. 56, issue 3. URL: <https://www.apa.org/monitor/2025/04-05/role-playing-games-therapy> (date of access: 11.03.2025).
8. Carnes M. C. *Minds on fire. How Role-immersion Games Transform College*. Boston, MA: Harvard University Press, 2014, 387 p. DOI: <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674735606>
9. Culyba S. *The Transformational Framework: A Process Tool for the Development of Transformational Games*. Carnegie Mellon University: ETC Press, Pittsburgh, PA, 2024, 240 p.
10. Daniau S. The Transformative Potential of Role-Playing Games: From Play Skills to Human Skills. *Simulation & Gaming*, 2016, vol. 47, issue 4, pp. 423–444. DOI: <https://doi.org/10.1177/1046878116650765>
11. Dupuis E. C., Ramsey M. A. The Relation of Social Support to Depression in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Journal of Applied Social Psychology*, 2011, vol. 41, issue 10, pp. 2479–2491. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00821.x>
12. Gillies D., Taylor F., Gray C., O'Brien L., D'Abrew N. Psychological Therapies for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents (Review). *Evidence-Based Child health: a Cochrane Review Journal*, 2013, vol. 8, issue 3, pp. 1004–1116. DOI: <https://doi.org/10.1002/ebch.1916>
13. Henrich S., Worthington R. Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment Regarding the Therapeutic Utility of ‘Dungeons & Dragons’. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2021, vol. 18, issue 3, pp. 383–401. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>
14. Keulen-de Vos M., van den Broek E. P., Bernstein D. P., Vallentin R., Arntz A. Evoking Emotional States in Personality Disordered Offenders: An Experimental Pilot Study of Experiential Drama Therapy Techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 2017, vol. 53, pp. 80–88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003>
15. Kilmer E. D., Davis A. D., Kilmer J. N., Johns A. R. *Therapeutically Applied Role-Playing Games: The Game to Grow Method*. Routledge, 2023, 290 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003281962>
16. Llorens R., Noé E., Ferri J., Alcañiz M. Videogame-Based Group Therapy to Improve Self-Awareness and Social Skills After Traumatic Brain Injury. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 2015, vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12984-015-0029-1>
17. Matthews M., Gay G., Doherty G. Taking Part: Roleplay in the Design of Therapeutic Systems. In: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in*

Computing Systems. Toronto, Ontario, Canada, 2014, pp. 643–652. DOI: <https://doi.org/10.1145/2556288.2557103>

18. Meriläinen M. The Self-Perceived Effects of the Roleplaying Hobby on Personal Development—a Survey Report. *International Journal of Roleplaying*, 2012, vol. 3, issue 1, pp. 49–68.

19. Rafaeli E., Bernstein D. P., Young J. *The CBT Distinctive Features series. Schema therapy: Distinctive Features*. Routledge/Taylor & Francis Group, 2011, 184 p.

20. Simkins D. Playing with Ethics: Experiencing new Ways of Being in RPGs. In: Karen Schrier & David Gibson (Eds.), *Ethics and Game Design: Teaching Values Through Play*, 2010, pp. 69–84. DOI: <https://doi.org/10.4018/978-1-61520-845-6.ch005>

21. Smethurst T., Craps S. Playing with Trauma: Interreactivity, Empathy, and Complicity in The Walking Dead Video Game. *Games and Culture*, 2014, vol. 10, issue 3, pp. 269–290. DOI: <https://doi.org/10.1177/1555412014559306>

22. Worth N. C., Book A. S. Dimensions of Video Game Behavior and their Relationships with Personality. *Computers in Human Behavior*, 2015, vol. 50, pp. 132–140. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.056>

23. Xie S., Cheng Q., Tan S., Li H., Huang T., Xiang Y., Zhou X. The Efficacy and Acceptability of Group Trauma-Focused Cognitive Behavior therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *General Hospital Psychiatry*, 2024, vol. 86, pp. 127–134. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.11.012>

Приложение

Чек-лист для игропрактиков (мастеров игры)

Станция 1. Воспоминания о травме

Вопросы игропрактика для первого варианта прохождения станции:

Что произошло в момент травмы? Опишите ситуацию. Как вы себя чувствовали тогда? Какие эмоции вы испытывали? Как это событие повлияло на вашу жизнь и на вас (вашу личность)?

Вопросы игропрактика для второго и третьего вариантов прохождения станции:

Что общего между травмами, записанными на листе бумаги?

Есть ли какая-то ваша роль в каждой травме или предательстве?

Какими обстоятельствами были вызваны все эти предательства?

Какие чувства вы испытывали при каждом предательстве или травме? Есть ли общие для каждого случая чувства? Если да, запишите их.

Как эти предательства или травмы повлияли на ваши убеждения, ценности, установки и ожидания?

Как ваша самая ранняя травма отразилась на каждой последующей? Какие драмы разыгрываются в вашей жизни вновь и вновь?

Что не было завершено в контексте каждой травмы или предательства?

Что нужно сделать, чтобы завершить каждое из этих переживаний?

Результат. Участник выбирает одну травму или линию переживаний, с которой будет работать дальше. Записывает это на своем листе.

Станция 2. Переписывание сюжета «Героический сценарий»

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как бы вы описали свою травму, если бы это было началом вдохновляющей истории?

Расскажите героическую историю, началом которой была травма.

Какие ресурсы или качества вы получили благодаря этой ситуации или серии ситуаций?

Как вы видите себя в будущем благодаря этому опыту?



Результат. Игроки создают полноценный рассказ, в котором выделяются их силы и личностный рост.

Станция 3. Ресурсы

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как можно назвать эту историю? Это история про что?

Какие новые осознания вы получили, делаясь своей историей?

Какую силу (ресурсы, способности) вы обнаружили в себе в результате преодоления этой травмы или серии травмирующих событий?

Какие советы вы могли бы дать другому человеку с подобным опытом?

Какие самые важные ресурсы вы берете в свою жизнь?

Результат. На листе с описанием травмы появляется несколько стикеров: с образами ресурсов, посланием другому человеку, ресурсом от игропрактика.

Станция 4. Талисман

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Что символизирует ваш талисман? Какие качества он символизирует?

Как вы будете использовать этот талисман в своей жизни?

Как этот предмет будет напоминать вам о ваших новых ресурсах?

Результат. Участники создают физический объект (рисунок, образ, раскрашенный камень или что-то еще), который будет служить напоминанием об их изменениях и ресурсах.

Станция 5. Будущее

Вопросы игропрактика для прохождения станции:

Как вы видите себя через год? Как ваши новые ресурсы помогут вам достигнуть целей?

Как вы планируете реализовать свои мечты?

Что вы хотите сделать, чтобы поддерживать свои новые навыки и силы?

Результат. Участники создают визуальный прогноз или карту будущего, которая будет служить напоминанием о том, каким образом они могут использовать свои новые ресурсы.

Информация об авторе

Андронникова Ольга Олеговна – кандидат психологических наук, декан факультета психологии, доцент, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, andronnikova_69@mail.ru

Information about the Author

Olga O. Andronnikova – Candidate of Psychological Sciences, Dean of the Faculty of Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Departments of General Psychology and History Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, andronnikova_69@mail.ru

Поступила: 16.03.2025

Одобрена после рецензирования: 19.04.2025

Принята к публикации: 20.06.2025

Received: 16.03.2025

Approved after peer review: 19.04.2025

Accepted for publication: 20.06.2025

