

Автор игры

Дубровская Юлия

Психолог и коуч
Мама 3 детей

Автор 5 колод метафорических карт,
трансформационной игры «Магия личности»

Номинант Национальной премии России
«Золотая Психея»
Победитель премии «Хрустальный кубик»
Победитель премии «Level» в номинации
«Лучшая авторская игра».

Иллюстратор Алёна Латышева



МореMODJи

ИНСТРУКЦИЯ



Благодарим за доверие и приобретение игры «Моремоджи»!

Игра состоит из 4 колод:

- «Осознавай» – знакомство с эмоциями
- «Управляй» – способы справляться с эмоциями
- «Анализируй» – сюжетные метафорические карты
- «Действуй» – варианты решений и реакций

Как работает мозг, и чем нам может помочь «Моремоджи»

Событие. Происходит какое-то событие с нами или вокруг нас.

Мысль. Мозг сразу же даёт этому событию какую-то трактовку: что происходящее значит для нас. И часто это происходит абсолютно автоматически.

Эмоция. В зависимости от нашей трактовки происходящего мы начинаем испытывать какие-то эмоции.

Реакция. В ответ на наши эмоции происходит наша реакция. Это может быть реакция тела: например, человек покраснел от стыда или ярости, или же мы совершаем какие-то определённые действия. Если эмоции слишком интенсивные, то реакция может быть в стиле «наломать дров». Бывает, что от события до реакции проходят доли секунды, то есть часто эта схема работает автоматически.

В игре «Моремоджи» мы учимся по-новому справляться с эмоциями, пользуясь понятной пошаговой схемой:

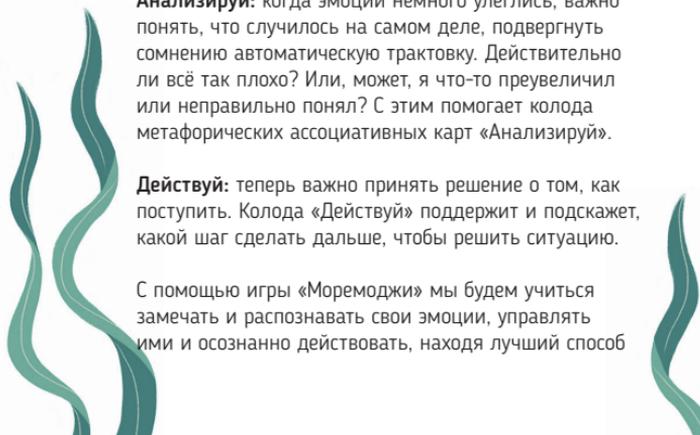
Осознавай: начинаем с того, чтобы постараться понять, что с нами происходит. Чувствуем ли мы тревогу, злость, радость? Для этого в игре есть специальная колода «Осознавай», которая помогает назвать свою эмоцию и разобраться в ней.

Управляй: если эмоции зашкаливают, важно «остыть», чтобы не наговорить или не натворить того, о чём потом пожалеет. Поможет колода «Управляй» – с ней легче найти подходящие способы, чтобы снизить интенсивность эмоции и вернуть себе контроль.

Анализируй: когда эмоции немного улеглись, важно понять, что случилось на самом деле, подвергнуть сомнению автоматическую трактовку. Действительно ли всё так плохо? Или, может, я что-то преувеличил или неправильно понял? С этим помогает колода метафорических ассоциативных карт «Анализируй».

Действуй: теперь важно принять решение о том, как поступить. Колода «Действуй» поддержит и подскажет, какой шаг сделать дальше, чтобы решить ситуацию.

С помощью игры «Моремоджи» мы будем учиться замечать и распознавать свои эмоции, управлять ими и осознанно действовать, находя лучший способ



справляться с ситуациями в обычной жизни. Конечно, от одного сыгранного раунда эмоциональный интеллект не прокачается, но игра «Моремоджи» станет отличным тренажёром, позволяющим в игровом формате развивать эмпатию, навыки коммуникации, умение слышать себя и делать выбор.

- Счастье
- Печаль
- Страх
- Отвращение
- Гнев
- Удивление



Возрастные рекомендации

В инструкции вы найдёте несколько вариантов игры, адаптированных для разных возрастов:

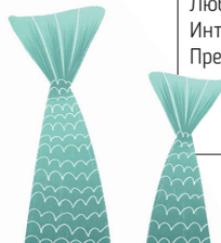
- Для детей 3–4 лет.
- Для детей 5–6 лет.
- Для детей 7 лет и старше.

Игры с пометкой 7+ подойдут также для детей среднего школьного возраста и подростков. Если ваш ребёнок старше 7 лет, рекомендуется сыграть хотя бы один раз в варианты для 5–6 лет. Это поможет освоить работу с карточками и понять, как они работают в игре.

Состав игры

Колода «Осознавай» – знакомство с эмоциями

За основу взята классификация Пола Экмана и 6 базовых эмоций:



Остальные эмоции распределены по 6 группам:

<p>Страх Паника/ужас Неуверенность Вина Тревога Стеснение/смущение</p>	<p>Печаль Безысходность/ бессилие Тоска Сожаление Жалость к себе</p>
<p>Отвращение Презрение Скука Стыд Разочарование</p>	<p>Гнев Раздражение Злорадство Обида Зависть</p>
<p>Удивление Вдохновение Любовь Интерес Предвкушение</p>	<p>Счастье Восторг Нежность Веселье Умиротворение Удовлетворение Благодарность Удовольствие</p>

Важно помнить, что карты метафорические. Это означает, что карты можно интерпретировать по-разному. Это сделано специально, и именно поэтому на них нет подписей.

Важно!



В каждый момент времени мы испытываем набор эмоций, а не одну. Даже если кажется, что в какой-то момент вы только злитесь, то одновременно со злостью, скорее всего, вы испытываете ещё 4–5 эмоций. Например, если ваш ребёнок натворил что-то серьёзное, вы можете помимо злости чувствовать ещё и бессилие, жалость к себе, стыд и тревогу за его будущее. Злость просто в этот момент оказалась самой яркой эмоцией.

Именно поэтому автор избегает подписей на карточках, чтобы каждый ребёнок и взрослый смогли увидеть в них что-то своё.

Базовые эмоции дети определяют достаточно точно с 3–4 лет. Это означает, что ребёнок в этом возрасте уже может отличить страх от злости, печали или радости. Но, например, карта «Раздражение» (чайка в позе «руки в боки») может трактоваться и как раздражение, и как злость, и как разочарование, и даже как решимость. Но не как радость или восхищение.

Колода «Управляй» – способы справиться с эмоциями

Чтобы эмоция стала функциональной и полезной, необходимо научиться ею управлять. Важная задача – научить ребёнка снижать интенсивность зашкаливающих эмоций, так как именно интенсивность является важным фактором при выборе стратегии реагирования.

Примеры снижения интенсивности

Злость/ярость -> раздражение/недовольство.

Вина -> сожаление.

Паника/ужас -> тревога -> беспокойство.

Отвращение -> неприязнь.

При этом важно не допустить вытеснения эмоции.

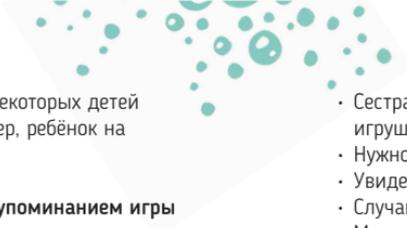
Снижения уровня эмоций можно добиться через работу с телом. Например:

- Рвать бумагу.
- Нарисовать или слепить свои эмоции.
- Обнимашки с близким человеком.
- Обнять себя руками за плечи.
- Глубоко дышать с выдохом через рот и т. д.

Задача колоды – показать важность регуляции эмоций и расширить спектр возможных способов снижения их интенсивности.

Также в колоде есть способы проживания и положи-





тельных эмоций, ведь и с ними у некоторых детей имеются сложности, когда, например, ребёнок на радостях может ударить соседа.

В колоде «Управляй» есть карта с упоминанием игры «Солдат и тряпичная кукла»:

Цель игры: помочь ребёнку научиться расслабляться через чередование напряжения и расслабления мышц. Это простой способ, позволяющий детям через игру почувствовать разницу между состояниями напряжения и покоя.

Попросите ребёнка представить себя солдатом. Объясните, что солдаты стоят прямо, вытянувшись в струнку, напрягая все мышцы. Через несколько секунд ребёнок должен полностью расслабиться, слегка наклониться, чтобы руки и тело повисли, как у тряпичной куклы. Такой цикл повторяется несколько раз до тех пор, пока тело не расслабится: «Солдат» – напряжение, «Тряпичная кукла» – расслабление. Завершать игру всегда необходимо на этапе расслабления.

Колода «Анализируй» – сюжетные метафорические карты

На картах изображены бытовые и конфликтные ситуации, с которыми сталкиваются дети в обычной жизни:



- Сестра или брат взяли без разрешения любимую игрушку.
- Нужно делать что-то, что не нравится.
- Увидел новую книжку с яркими иллюстрациями.
- Случайно сломал что-то ценное для родителей.
- Мама приготовила любимый пирог и т. д.

В этих ситуациях проявляется весь спектр эмоций из всех 6 групп.

Задача колоды – выявить, что беспокоит ребёнка, расширить спектр стратегий реагирования в непростых ситуациях.

Колода «Действуй» – варианты решений и реакций

Стратегии бывают эффективные (полезные), неэффективные (не полезные) и условно эффективные. Поэтому на каждой карточке есть вопрос: «Тебе это подходит?»

Задачи колоды:

- **диагностическая** – выявить привычные стратегии реагирования. Поэтому в колоде есть и неэффективные стратегии.
- **практическая** – расширить представление ребёнка о возможных стратегиях. Это поможет подобрать варианты под разные ситуации.



Общие правила работы с метафорическими картами



МАК – это очень мощный инструмент в диагностике и терапии. Именно поэтому мы должны следовать правилам.

1. **Хозяин карты – хозяин истории.** Взрослый должен быть нейтрален к восприятию карт ребёнком и возникающим у него образам, так как у каждого свой образ, свои ассоциации. Если вы используете одну карту на несколько участников, то дайте возможность всем поделиться по очереди своим видением карты.

2. **Всегда уважайте чувства ребёнка.** Нет правильных или неправильных ответов, интерпретаций, значений МАК. Ребёнок говорит о себе, своих переживаниях, опыте. Любые ассоциации правильные. Нельзя вносить в слова ребёнка какие-то критические замечания. Можно только задавать уточняющие вопросы, чтобы прояснить ситуацию, о которой рассказывает ребёнок, можно поддерживать ребёнка, это будет улучшать понимание между ребёнком и взрослым.

Запрещается спорить, давить, противоречить, навязывать, привносить своё видение. Задача взрослого – поддерживать, задавать вопросы, уточнять.



3. **С уважением слушайте.** Ребёнок говорит, взрослый молчит и не перебивает.

4. **Старайтесь общаться на языке ребёнка,** его словами и определениями. Если хотите привести в диалоги свои мысли и ассоциации, сообщите ребёнку, что это исключительно ваше личное мнение, и его мнение может отличаться.

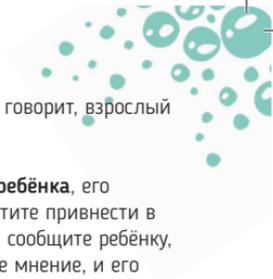
5. **Ребёнок имеет право открываться ровно настолько, насколько готов.** Если он не хочет давать какую-то определённую информацию по карте или говорит: «Я не хочу в это играть», то это его право.

6. **Работа с ребёнком и МАК-картами ВСЕГДА должна заканчиваться на позитиве.** Можно предложить ребёнку понравившуюся карту из колоды «Осознавай» или колоды «Управляй», чтобы прожить эмоции через тело.

Техники и игры



Прежде чем играть с детьми, рекомендуется посмотреть все карточки самостоятельно, особенно колоду «Осознавай». Если у вас возникают сложности с идентификацией эмоций, можно рассортировать карточки по группам, как описано в игре «По порядку становись!».



Некоторые эмоции детям до 5–6 лет будет сложно распознавать, но мы можем с помощью таких карточек расширить восприятие эмоций.



Игры на 3–4 года

В первую очередь необходимо познакомить ребёнка с эмоциями через игру.

Для этого мы будем использовать колоду «Осознавай», в которой вы найдёте как базовые эмоции, так и более сложные.

Если ребёнок совсем маленький, предложите ему для начала карточки «Счастье», «Печаль», «Страх», «Отвращение», «Гнев», «Удивление». Напоминаем, что карты метафорические, поэтому на них нет подписей.

Игра «Раз, два, три, а ну-ка, повтори»

Цель игры: познакомиться с эмоциями; узнать, какие эмоции испытывает ребёнок в различных ситуациях.

Приготовьте карточки с эмоциями из колоды «Осознавай». Если ребёнок маленький, выберите карточки с самыми простыми базовыми эмоциями. Предложите ребёнку взять одну карточку в открытую или вслепую.

Попросите ребёнка изобразить эту эмоцию: повторить позу и выражение лица персонажа. Пусть ребёнок попробует почувствовать, как ощущается эта эмоция.

После того как ребёнок повторил эмоцию, спросите: «В какие моменты ты чувствуешь себя так?»

Выслушайте ребёнка, можно задавать дополнительные вопросы:

- А о чём ты думаешь в момент, когда ты так себя чувствуешь?
- А что тебе хочется сделать, когда ты так себя чувствуешь?

Если ребёнку не понятна задача, то вы можете сначала вытащить карточку для себя, изобразить эмоцию и рассказать, в какие моменты вы себя так ощущаете, о чём думаете, что хотите сделать и что обычно делаете, когда такое происходит.

Игра завершается, когда вы по очереди с ребёнком возьмёте несколько карточек и обсудите их.

Больше игр вы можете скачать по QR-коду в конце инструкции.

Игры на 5–6 лет



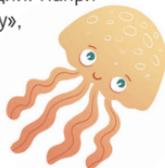
Игра «По порядку становись!»

Цель игры: познакомить ребёнка с тем, что эмоции бывают разной силы, научить определять интенсивность эмоций.

Предложите рассортировать карточки с эмоциями по группам, сравнить силу эмоций.

Эмоции-соседи: попросите ребёнка выбрать карточки, которые похожи друг на друга по настроению. Например, «Веселье», «Восторг» и «Счастье» могут быть одной группой, а «Грусть», «Печаль» и «Разочарование» – другой.

Эмоциональная шкала: попросите ребёнка разложить карточки в порядке увеличения силы эмоций. Например, «Тревога» может быть ближе к «Страху», а «Страх» – к «Ужасу».



Игра «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель игры: познакомиться с различными способами снизить интенсивность эмоций.

Возьмите карточку из колоды «Управляй», прочитайте ребёнку один из способов, который позволяет справиться с сильными эмоциями. Карточки можно выбирать в открытую или вслепую. Выполните предложенное действие вместе с ребёнком.

После выполнения задания подумайте вместе, в каких ситуациях и при каком настроении этот способ может помочь. Например, глубокое дыхание или прыжки на месте могут пригодиться при сильном волнении,

а топанье ногами, когда ребёнок злится.

После каждого варианта обсудите с ребёнком, где его можно использовать. Подумайте вместе, какой способ подходит для дома, сада/школы, прогулки, общественного места. Например, если это «Глубокий вдох», то такой способ можно применять где угодно, а вот «Кидать игрушки» – лучше дома. Попробуйте ещё несколько карточек в действии.

Пусть ребёнок запомнит действия, которые ему особенно понравились и показались полезными.

На будущее: когда эмоции зашкаливают, напомните ребёнку о понравившихся способах и предложите выбрать один из них для успокоения.

Игра «Раз, два, три, а ну-ка, повтори»

См. раздел «Игры на 3-4 года».

Больше игр вы можете скачать по QR-коду в конце инструкции.

Игры для детей 7 лет и старше

Прежде чем осваивать игры этого раздела, обязательно опробуйте: «Раз, два, три, а ну-ка, повтори», «По порядку становись!» и игру «Спокойствие, только



спокойствие!». Это поможет познакомиться с колодами и понять задачу каждой из них.

Игра «Действуй, а то проиграешь»

Цель игры: познакомить ребёнка с колодой «Действуй» и научить выбирать решения, оценивая их по эффективности. В игре ребёнок узнает, что решения могут быть полезными, бесполезными и условно полезными. Это помогает ему научиться оценивать разные варианты действий и принимать решения.

Попросите ребёнка рассказать о ситуации, которая его волнует и где он не знает, как лучше поступить.

Возьмите колоду «Действуй» и начинайте по очереди просматривать карточки.

С каждой карточкой задавайте вопрос:

- Подойдёт ли этот вариант для твоей ситуации? Может ли это помочь?

Обсуждайте вместе. Если ребёнок не знает, выскажите свои предположения.

Разделите карточки на три стопки:

- **Подходящие решения** (эффективные): действия, которые могут помочь в данной ситуации.
- **Неподходящие решения** (неэффективные): дей-



ствия, которые ребёнку точно не подходят.

- **Спорные решения** (условно эффективные): действия, в которых ребёнок не уверен или которые могут сработать только в особых условиях.

В завершении игры просмотрите стопку с подходящими вариантами и помогите ребёнку выбрать действие, которое он хотел бы попробовать.

Правила семейной игры «Моремоджи»

Цель игры: исследование важности эмоций, развитие эмпатии, тренировка навыка выбора подходящих стратегий реагирования.

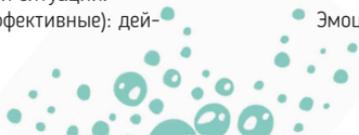
Метафора мира Моремоджи

Когда-то мир Моремоджи был ярким и полным эмоций, но произошёл «эмоциональный апокалипсис». Стресс, высокие ожидания и массовые запреты на проявление чувств сделали его серым и холодным.

Люди перестали понимать себя и других, что привело к непониманию, конфликтам и разобщённости.

Понимание эмоций стало критически важным для восстановления гармонии мира Моремоджи.

Эмоции – это как суперспособности, которые помогают



нам понимать себя и других, дружить, принимать важные решения и справляться с трудностями. Без них люди становятся уязвимыми к стрессу и болезням.

Цель игроков: необходимо создавать истории, где персонажи учатся доверять своим эмоциям и поддерживать друг друга, чтобы восстановить гармонию в мире после «эмоционального апокалипсиса». Задача игроков – совместно разрешать ситуации, проявляя свои эмоции и создавая уникальные истории.

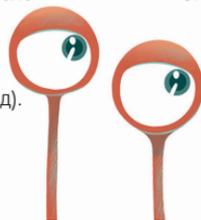
Подготовка к игре

Каждый игрок выбирает персонажа: краб, морская черепаха, рыба-шар, креветка, чайка, пингвин, осьминог. Каждому персонажу соответствуют 4 или 5 карточек с эмоциями. Но в игре используются только 4 карточки для каждого персонажа. Если персонажу соответствуют 5 карточек, игрок выбирает 4 из них. Выбирать можно в открытую или вслепую.

Сюжетные карты: перетасуйте колоду сюжетных карт и положите её лицом вниз.

Перетасуйте колоды «Управляй» и «Действуй» и положите их рядом на столе.

Игра состоит из 4 раундов (если вы играете с маленькими детьми, то можно играть только 1 раунд).



Каждый раунд включает в себя несколько последовательных шагов:

Этап 1: Выбор сюжетной карты.

В начале раунда откройте верхнюю сюжетную карту и положите её на стол.

Этап 2: Определение роли.

- Если на сюжетной карте изображён ваш персонаж, вы выступаете в роли этого персонажа.
- Если вашего персонажа нет на карте, вы действуете как наблюдатель, то есть ваш персонаж видит ситуацию со стороны или появляется «в кадре» сразу после «стоп-кадра».

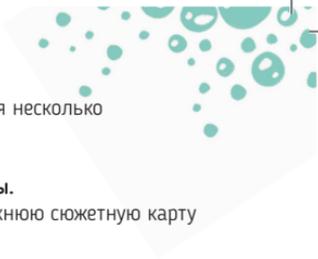
Этап 3: Выбор эмоции.

Каждый игрок в свой ход выбирает одну из своих карточек эмоций и изображает эту эмоцию, принимая позу и выражение лица персонажа.

Далее на основе этой карточки с эмоцией игрок говорит: **«Я чувствую ЭТО, потому что думаю/вижу эту ситуацию ТАК-ТО».**

Описывать можно своё отношение к:

- текущей ситуации, изображённой на картинке;
- той, которая была за момент до того, что нарисовано на карточке;
- ситуации, которая могла произойти сразу после.



Таким образом сформируется более общая картина происходящего.

Этап 4: Определение уровня эмоций.

Каждый игрок определяет силу своей эмоции по шкале от 1 до 6. Игроки могут определять силу эмоции самостоятельно или броском кубика.

После определения силы эмоции игрок изображает это состояние через позу и мимику.

Управление эмоциями:

- Если сила эмоции составляет от 2 до 6, возьмите 3 карточки из колоды «Управляй», прочитайте их и выберите одну карту с наиболее подходящим способом регуляции уровня эмоций для своего персонажа. Две неиспользованные карты положите под низ колоды.
- Используйте выбранную карту, покажите остальным игрокам, как вы снижаете силу эмоции.

Этап 5: Действия игроков.

После озвучивания эмоций всех участников складывается представление о произошедшей ситуации с учётом того, что изображено на карточке, что было до и после этого момента. Теперь игроки по очереди берут 3 карточки из колоды «Действуй» и выбирают одно действие, которое они считают наиболее подходящим для разрешения ситуации.

Напоминаем, что цель игры: восстановить гармонию мира Моремоджи.

Каждый игрок в свою очередь убирает две ненужные карты под низ колоды и объявляет или совершает своё действие. Следующие игроки выбирают действия с учётом уже состоявшихся.

По договорённости, игроки совместно могут выбрать карту из колоды «Действуй» на всех и сообща решить возникший вопрос.



После первого раунда все использованные карточки колоды «Осознавай» с эмоциями убираются из игры. У каждого игрока остаётся по 3 карточки эмоций. Оставшиеся карточки игроки будут использовать в следующих раундах. После каждого раунда использованные карточки с эмоциями убираются из игры.



Этап 6: Новый раунд.

Начинается следующий раунд с новой сюжетной карты. Игроки могут связать её с предыдущей историей или начать новую в зависимости от возраста игроков и желаемой сложности игры.

Ритуал завершения игры: «Победа Моремоджи»

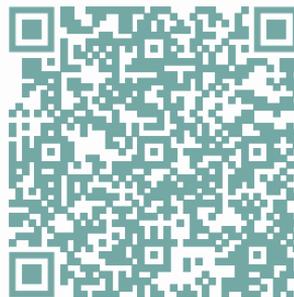
Когда последний раунд подходит к концу, игроки проводят небольшой ритуал восстановления гармонии в мире Моремоджи. Сначала все участники собира-

ются в круг и по очереди называют одну эмоцию или действие, которое помогло миру Моремоджи стать снова ярким и дружелюбным.

После этого каждый игрок делает символический жест победы в стиле своего персонажа – крабик «щёлкает» клешнями, осьминог «виляет» воображаемыми щупальцами, и так далее. Эти жесты помогают почувствовать единство – так каждый персонаж возвращает свою силу и делится ею с миром.

Ритуал завершается дружным «Ура!», и все вместе выдыхают, представляя, что гармония наконец восстановилась.

«Моремоджи» – это игра о сотрудничестве и понимании. Исследуйте эмоции, учитесь взаимодействовать с окружающими и помогайте друг другу в восстановлении потерянной гармонии.



Для скачивания полной версии инструкции, дополнительных техник и игр, а также информации об использовании игры «Моремоджи» в работе психологов и педагогов перейдите по qr-коду.

