

**Заявка на участие  
в Национальном конкурсе «Золотая Психея» по итогам 2024 года**

**Авторская методика психологического консультирования клиентов в групповом и индивидуальном формате**

**Название методики: «ОТ УДАЧИ К УСПЕХУ»  
(психологическая трансформационная коуч-игра с собственным онлайн-приложением полноформатной игры и Ботом для прохождения демоверсии)**

**В номинации: Психологический инструмент года**

**Автор методики:** психолог Первак Виолетта Евгеньевна, д.ч. Профессиональной психотерапевтической лиги, руководитель кластера ОППЛ «Игропрактика в терапии и психологическом консультировании»

**Сроки реализации:** 2020-2024г.г.

## **1. Определение**

Психологическая игра «От Удачи к Успеху» (далее Игра) – готовый способ проведения индивидуальной терапевтической консультации или психологического тренинга для малых групп в онлайн формате (разработано программистами приложение Игры для компьютера, без привлечения сторонних интернет-площадок, что является уникальным психологическим инструментом) и офлайн-консультации (коробочная версия настольной игры).

### **Расширенное определение:**

Психологический игротренинг «От Удачи к Успеху» – полимодальная методика, помогающая прояснить запрос клиента, найти выход из трудной ситуации или, наоборот, выстроить путь к достижению цели.

Составляющие Игры: основное поле – 40 звеньев/ячеек разноцветной спирали (4 цвета), каждый ход – «Ступени к успеху», 40 карточек; вспомогательное поле – циферблат часов из игральных кубиков, 12 карточек «Вопрос-продвижение»; Метафорические Ассоциативные Карты – «Энергия первоэлементов», 101 карточка; колода «Аффирмации», 90 карточек; колода «Напутствие», 21 карточка; два игральных кубика – 6D и 12D; значок-награда – 6 штук разного цвета (соответствуют прохождению игрового пути и сопоставлены «защитым» теориям – см. Прил. 1); Бланк Игры (Прил. 2); Методические рекомендации по проведению Игры.

## **2. Сферы применения**

### **2.1. Психотерапия**

Психотерапия понимается автором как метод психологической коррекции, осуществляемый в данной методике через набор техник и упражнений в гештальт-подходе, осознанной медитации, аутогенной тренировки, позитивной психотерапии. Через Игру происходит трансформация психоэмоционального состояния клиента, его поведения и коммуникативных паттернов поведения, улучшается самочувствие и способность к адаптации в социуме.

## **Критерии эффективности терапевтической сессии, следующие:**

- 1) Задача игры, которая имеет эффект терапии (особенно в индивидуальном формате) – играя, научиться получать то, что хочется и найти то, что мешает.
- 2) Лейтмотив игры – "Невозможное возможно".
- 3) Т-игра нацелена на позитивные изменения, смещение фокуса с проблемы на решение, удачу и успех!
- 4) Специалист, через инструменты Игры и собственный опыт, помогает клиенту обрести или возобновить контакт с самим собой, своими эмоциями и потребностями, что способствует актуализировать запрос, лучше понять себя и окружение, самостоятельно решать проблемы (осознанность, актуальность, ответственность);
- 5) Достижения эмоционально спокойного и стабильного состояния через визуализацию;
- 6) Улучшение состояния организма через упражнения на релаксацию и самовнушение;
- 7) Использование в Игре основных принципов психотерапии Н. Пезешкиана: надежды – любая ситуация имеет возможность (шанс) к переменам к лучшему; баланса (умеренности) – способность контролировать свою жизнь и понимать крайние варианты поведения, без ухода в них (хороша золотая середина); самопомощи – стремление к гармонизации, адаптации и развитию личности. В целом, применение этих принципов, помогает изменить жизнь клиента к лучшему.

## **2.2. Консультирование**

Консультирование понимается автором как психологическая помощь здоровым людям, направленная на поддержку достижения их жизненных, актуальных целей, коррекции отношений и повышения качества жизни. Может быть эффективна в краткосрочном формате.

В данной методике задействован алгоритм эффективных коммуникаций М. Форверга разработанный им в рамках Социально-психологического тренинга с целью изменения поведения участников процесса. Автор Игры использует этот алгоритм, но переводит фокус внимания с межличностного общения на внутриличностное и сопоставляет его с другими направлениями психологической поддержки.

## **2.3. Коучинг**

Автор понимает коучинг как тренировку в достижении определенной жизненной или профессиональной цели через применение разных техник: слушание, перефразирование, уточнение, задавание вопросов и др., которые помогают клиенту изменить перспективу и увидеть новые подходы к достижению желаемого.

В Игре использованы теоретические основы модели пирамиды логических уровней Р. Дилса. Основная идея Пирамиды в том, что клиенты воспринимают и перерабатывают одну и ту же информацию по-разному. В зависимости от того, как они это делают, обретают успех или неудачу. Игра позволяет клиентам увидеть ситуацию с другой стороны, осознать ошибки и понять, куда двигаться дальше.

## **2. Сущность методики**

**Основные принципы:**

- формирование для клиента рабочего пространства с четкой структурой и последовательностью действий;
- легкое погружения в потоковое состояние через Игру, что допускает более быстрое осмысление своих внутренних переживаний в сложной, проблемной или, напротив, желаемой ситуации;
- методика дает возможность участнику актуализировать и понять свое состояние в текущей жизненной ситуации с помощью инструментов Игры и проработать свои проблемы на глубинном архетипическом уровне (задействует ресурсы бессознательного), осознав их проявления в конкретных жизненных обстоятельствах;
- подсознательное восприятие игровой деятельности, как детского удовольствия, позволяет обойти психологические защиты и сопротивления клиента;
- присутствие в Игре элемента случайности (кубики, переход хода, карточки и т.п.) является важным фактором методики, т.к. тоже включает бессознательное поле психики и позволяет добраться до сущностных причин проблемы, а также получить доступ к эмоционально-психологическим ресурсам (психоэнергии) и внутренней силе (сила воли и духа) клиента. Часто подобные инсайты и осознания становятся возможными в процессе одной игры, в то время как в иных формах психологической работы на подобные достижения уходит гораздо больше времени.

**Процесс Игры:** это в большей степени импровизация, в которой нет чётко заданного сценария, но есть чёткие инструкции и план действий. Уникальность каждой встречи напрямую связана с индивидуальностью клиентов и мастерством ведущего, следовательно, есть множество вероятностей процесса игры и её результатов. Предсказать конечный итог сразу невозможно, так как осознания могут возникнуть через некоторое время после завершения Игры. Однако, в начале игры необходимо обязательно четко обозначить суть процесса, дать инструкции, выстроить границы, которые начинаются с обозначения начала игры, ее конца и правил поведения. Поэтому важна профессиональная компетенция специалиста и направленное внимание на процесс происходящего.

### **Структура сессии в формате психотерапии/консультирования/ тренинга. План проведения Игры:**

- 1) Знакомство
- 2) Выдать Бланк игры (в онлайн-формате выслать заранее)
- 3) Озвучить Правила (экологичного присутствия и самой Игры)
- 4) Выяснить Запрос на Игру
- 5) Сделать первый ход (бросить кубик, перейти в соответствующую номеру ячейку на поле, взять карточку с заданием, прочитать, выполнить, обсудить)
- 6) Провести практику с МАК «Энергия первоэлементов» (перевод клиента в метафорическое мышление и ресурсирование)
- 7) Далее, делать ходы и задания по броску кубиков 6D и 12D (механика ходов и динамика Игры зависит от многих факторов, как человеческих проявлений, так и технических моментов)
- 8) Рассказать Притчу, наиболее подходящую из адаптированных под Игру (целесообразно сделать это в зеленом секторе)
- 9) Следить за таймингом (через час-полтора сделать разминку, если все прошли ячейку номер 20 и не открыли эту карточку)
- 10) Следить за динамикой
- 11) Достать карточку «Аффирмации» для тех, кому не выпало, или по просьбе, или 1 на всех. Все зависит от запросов, времени и групповой динамики

- 12) Достать карточку «Вопрос-продвижение», если не выпало в игре (можно 1 для всех в демоигре)
- 13) В окончании Игры, перед манифестацией, обязательно напомнить про запрос – повторить, чтоб представляли запрос в настоящем времени, как готовый результат, а не процесс
- 14) После манифестации вытащить карточку «Напутствие» для «заземления» и принятия ответственности за результат
- 15) В завершении – подведение итогов и обратная связь: «Насколько вы продвинулись в понимании своего запроса? Что еще надо сделать? Что больше всего понравилось в игре? Как вы это воплотите в реальной жизни?» и др.

### 3. Теоретические и методологические аспекты

#### Научная основа Игры:

- 1) Манфред Форверг. Этапы эффективных коммуникаций:
  - контакт;
  - ориентация в позиции партнера;
  - аргументация собственной позиции;
  - решение, удовлетворяющее обе стороны.
- 2) Роберт Дилтс. Пирамида логических уровней:
  - шансы, возможности, окружение;
  - намерение, поведение;
  - ценности, убеждения;
  - навыки, способности, компетенции.
- 3) Упражнения и практика из коучинга, гештат-подхода, осознанных медитаций, аутогенной тренировки, позитивной психотерапии.

**Авторская разработка:** объединение теорий Дилтса и Форверга особым способом (Прил. 3) и выделение этапов Игры на поле разным цветом (и значком) – в соответствии с прохождением пути и заданий в этом направлении:

- синий цвет (Вопрос) – понимание запроса/ задачи/ ситуации/ цели, контакт;
- зеленый (Четыре стрелки во все стороны) – видение шансов, возможностей, окружения (Что происходит сейчас? Что я имею?), ориентация в собственной позиции, ситуации;
- Четыре стрелки по кругу (желтый) – действия, намерение, поведение (Чего хочу достичь? Что надо делать?), ориентация, аргументация;
- Стрелка-продвижение (оранжевый) – ценности, убеждения (Во что я верю? Почему это важно?), аргументация;
- красный (Стрелка-спираль-развитие) – навыки, способности, компетенции (Что я умею? Чему хочу учиться? Каким образом делать?), принятие решения;
- черный (Зеркало) – взгляд с другой стороны «Успех есть цель!».

**Механика Игры:** поля, спираль и циферблат, направляют ходы то в одну, то в другую (по/против часовой стрелки) сторону.

#### Всего 3 типа ходов:

- 1) Последовательные ходы – шаги по «Ступеням к успеху»
- 2) Механический переход на 2 хода вперед/назад. На основном поле спирали есть двойные ячейки (с ободом): 11 и 12, 21 и 22, 31 и 32, 39 и 40. На них можно попасть дважды: либо по текущему ходу проброса кубика, либо – механически, через карточки «Перейди на 2 шага вперед и воспользуйтесь подсказкой» и «Перейди на 2

шага назад и воспользуйтесь подсказкой». И когда это происходит (механический переход), то фишка попадает на внешний круг ячейки и тогда необходимо предложить карточку из колоды «Вопрос-продвижение». Например, фишка стоит на ячейке под номером 7 и, после броска кубик показывает 2 – фишку передвигаем на 9, открываем карточку – там «Перейди на 2 шага вперед и воспользуйтесь подсказкой» значит, не открываем (клик мышкой) карточку основного поля под номером 11, а сразу достаем карту из вспомогательного поля (часов).

- 3) Механический переход на 1 ход вперед/назад. «Вернитесь на один шаг назад и выполните задание» - карточки внутренних ячеек основного поля под номерами 11, 21, 31, 39. «Перейдите на один шаг вперед и выполните задание» - карточки 12, 22, 32, 40. В этом случае открываются только карточки основного поля «Ступени к успеху».

Кульминация – манифестация. В онлайн-версии встроен салют (Прил. 4). Для того, чтоб он сработал, необходимо поставить все 6 значков в карточку игрока (расположены справа)

#### **4. Используемые психотерапевтические подходы (модальности психотерапии)**

- 1) Игропрактика в терапии и психологическом консультировании;
- 2) Полимодальная психотерапия;
- 3) Позитивная психотерапия;
- 4) Гештальт-терапия;
- 5) коучинг;
- 6) Нейролингвистическая психотерапия.

#### **5. Основные отличия от родственных методов**

- 1) Методика состоит из комплекса авторских (полностью авторских или модифицированных под Игру) техник, практик, упражнений.
- 2) Авторское составление и оформление метафорических ассоциативных карт, поля Игры и пр.
- 3) Наличие собственного онлайн-приложения Игры.

#### **6. Показания, противопоказания и границы применения методики:**

##### **6.1. Показания**

##### **Психологические трудности в пределах клинической нормы (консультирование).**

Возможные направления для Игры:

- 1) рассмотреть сложную жизненную ситуацию (отношения, замужество, здоровье, работу, деньги и т.д.) и понять шаги для ее решения;
- 2) пересмотреть своё отношение к проблеме и взять ответственность на себя за действия для изменения своей жизни к лучшему;
- 3) найти новые и нестандартные пути достижения своих целей; увидеть сложную ситуацию с другой стороны и изменить отношения к ней;
- 4) определить свои внутренние ресурсы силы для достижения желаемого;
- 5) понять свою цель (истинность желания) и посмотреть, какие блокирующие убеждения мешают проявиться этому в жизнь;
- 6) составить план действий для реализации задуманного

## 6.2. Противопоказания

### Абсолютные:

- 1) психотические расстройства с продуктивной симптоматикой;
- 2) умственная отсталость и деменция любого генеза;
- 3) постинфарктные и постинсультные состояния;
- 4) психосоматические заболевания в стадии обострения, требующие немедленной медикаментозной коррекции.
- 5) поздние токсикозы беременных
- 6) угроза прерывания беременности на любом сроке
- 7) ситуации, требующие других видов помощи (социальной, юридической и др.) по жизненным показаниям
- 8) отсутствие у клиента мотивации.
- 9) **Относительным** противопоказанием является возраст моложе 14 лет.

## 6.3. Границы применения методики:

Границы применения психологической игры «От Удачи к Успеху» и ее возможностей определяются одинаковым пониманием запроса клиента (каждого участника Игры) и специалиста, проводящего методику. Это условие необходимо, но недостаточно для устранения той или иной проблемы клиента. Психолог через инструменты методики и своими профессиональными действиями может лишь создать условия для решения участниками своих проблем, а именно: помочь им понять противоречивые ситуации, возникшие в игровом процессе, обратить внимание на связь его полярной оценочной позиции с теми проблемами, с которыми он обратился за помощью, помочь осознать необходимость самостоятельного решения его проблем. Окончательный исход Игры зависит только от самих участников, от их желания, проявления воли и дальнейших действий для разрешения своих затруднений и достижения цели.

## 7. Литература

1. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса, 704 с. – М.: Эксмо, 2014
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Что Вы говорите после того, как сказали «здравствуйте». – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 576 с.
3. Гессе Г. Игра в бисер, 224 с. – М.: АСТ, 2018
4. Дилс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. – СПб.: Изд-во Питер, 2022. – 384 с.
5. Дилс Р. Коучинг с помощью НЛП – Виртуальная библиотека, 2022. – 250 с.
6. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности – М.: Изд-во Альпина Паблишер, 2018. – 384 с.
7. Левада Ю. «Игровые структуры в системах социального действия//системные исследования» – М., 1984, с 278
8. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии. М.: Изд-во Академический проект, 2019. – 167 с.
9. Ретюнских Л.Т. «Философия игры» – М, «Вузовская книга», 2002, 255 с
10. Родари Дж. Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй, 240 с. – СПб: Самокат, 2013
11. Смеркович Л.Е., Городецкий А.А. Справочник игропрактика. Учебно-методическое пособие, 281 с. – OZON, 2017

12. Стеганцев А.В. Игра-Игрок-Игротехника. / Доклад на 3-й конференции Российской ассоциации «Игры в образовании» / Красногорск, 2011
13. Хейзинга Й. Homo Ludens, 464 с. – М.: Прогресс, 1992
14. Х. Хекхаузен, «Психология мотивации достижения», С-Пб., «Речь», 2001г. – 240 с
15. Эльконин Д.Б. Психология игры, 228 с. – «УОУО Media», 2013

**8. Ресурсы, где можно увидеть демонстрацию онлайн-приложения и демоигру «От Удачи к Успеху»**







- 1) [https://vk.com/id\\_pervak?w=wall355350339\\_6514](https://vk.com/id_pervak?w=wall355350339_6514)
- 2) [https://vk.com/kursigropraktika?w=wall355350339\\_5489](https://vk.com/kursigropraktika?w=wall355350339_5489)
- 3) [https://vk.com/kursigropraktika?w=wall-35476951\\_4187](https://vk.com/kursigropraktika?w=wall-35476951_4187)

**9. Бот, для самостоятельного прохождения демоверсии психологической коуч-игры «От Удачи к Успеху» – <https://t.me/UUPervakBot>**

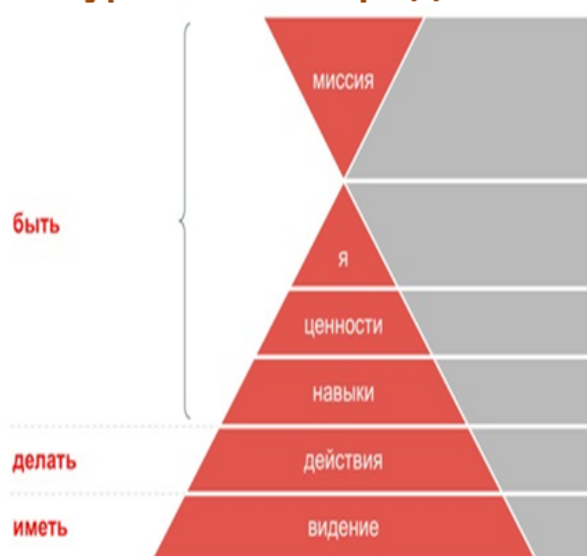




Дорожная карта игры «ОТ УДАЧИ К УСПЕХУ»

Движение по полям.	Полезные мысли, выводы, инсайты.
<p><b>Синий.</b> Запрос/ задача/ ситуация/ цель.</p>	
<p><b>Зеленый.</b> Ориентация в позиции – что происходит сейчас? Что я имею? (Шансы, возможности, окружение).</p>	
<p><b>Желтый.</b> Чего хочу достичь? Что надо делать? (Намерение, поведение).</p>	
<p><b>Оранжевый.</b> Во что я верю? Почему это важно? (Ценности, убеждения).</p>	
<p><b>Красный.</b> Что я умею? Чему хочу учиться? Каким образом делать? (Навыки, способности, компетенции).</p>	
<p><b>Взгляд с другой стороны:</b> «Успех есть цель!»</p>	

### Пирамида логических уровней. Роберт Дилтс



### Этапы эффективных коммуникаций. Манфред Форверг

- Контакт
- Ориентация в позиции партнера
- Аргументация собственной позиции
- Решение, удовлетворяющее обе стороны

Запрос/ задача/ ситуация/ цель; шансы, возможности, окружение (Что происходит сейчас? Что я имею?); намерение, поведение (Чего хочу достичь? Что надо делать?); ценности, убеждения (Во что я верю? Почему это важно?); навыки, способности, компетенции (Что я умею? Чему хочу учиться? Каким образом делать?); взгляд с другой стороны: «Успех есть цель!»

