

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10155650>

**ТРАНСФОРМАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ГРА «РОЗПРАВ КРИЛА»  
TRANSFORMATIONAL PSYCHOLOGICAL GAME «SPREAD WINGS»**

© Варіна Г.Б., [varina\\_hanna@mdpu.org.ua](mailto:varina_hanna@mdpu.org.ua), м. Мелітополь

© Шевченко С.В., [svetlanashev1986@gmail.com](mailto:svetlanashev1986@gmail.com), м. Мелітополь

*Annotation. The transformational psychological game «Spread the Wings» is a magical journey along a bright and interesting path, the stages of which relate to certain periods of our lives. While playing, participants can summarize their life stages, analyze current events and situations, dream and plan the future. Players also have the opportunity to work on their «personal life history» and look from the outside at their own strategies and ways of interacting with the world around them. The goal of the game is to find a resource that allows you to «spread your wings» by going through the main stages of life, experiencing understanding and transformations at each of them.*

Трансформаційна гра – це життєвий шлях у мініатюрі з висоти польоту метелика.

**Мета трансформаційної гри «Розправ крила»** – через проходження основних етапів життєвого шляху, переживання усвідомлень і трансформацій на кожному з них, знайти ресурс, що дозволяє «розправити крила».

**Можливості та результати гри.** Трансформаційна психологічна гра «Розправ крила» – це подорож яскравим і цікавим шляхом, етапи якого стосуються тих чи інших ситуацій нашого життя. Граючи, учасники зможуть підсумувати свої життєві етапи, проаналізувати поточні події та стани, помріяти та розпланувати майбутнє. Також гравці зможуть попрацювати над «особистою життєвою історією» та подивитися збоку на власні стратегії та способи взаємодії з оточуючими. Насамкінець кожен гравець отримує послання метелика – своєрідний стимул, ресурс, що дозволяє «розправити крила» та реалізувати себе.

Ця гра є унікальним інструментом для зміни застарілих, неконструктивних стратегій та переконань; чарівний безпечний простір для усвідомлення себе та свого життя, набуття сили, знань та досвіду для «розправлення крил» та реалізації поставлених цілей, виявлення та позбавлення від перешкод та обмежень для їх реалізації.

**Базова концепція трансформаційної гри.** Кожен із нас у своєму життєвому циклі проходить кілька етапів трансформацій. У нашій трансформаційній грі ми пропонуємо гравцям попрацювати з метафорою метелика та аналогією його циклів, кожен з яких несе свою місію.

**Етапи роботи у трансформаційній грі:**

**1 ЕТАП – PERIOD ACCUMULACION** (період акумуляції, цикл гусениці). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час накопитися, акумулюватися? Що мені потрібно

накопичити (чому навчитися)? Який досвід, знання набути?» – **РЕСУРС, МОЖЛИВОСТІ** для того, щоб «розправити крила»

**2 ЕТАП – PERIOD SEPARATION** (період сепарації, відділення зайвого, цикл кокону). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час відокремитися? Що слід відпустити? Що мені заважає? – **ОБМЕЖЕННЯ, ПЕРЕШКОДИ** на шляху до «розправлення крил»

**3 ЕТАП – BIRTH PERIOD, PERIOD MANIFESTATION** (період прояву, уособлення, цикл народження метелика). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Чому настав час народитися (проявитися, з'явитися)?» – **ОСЯЯННЯ** на шляху до «розправлення крил»

**4 ЕТАП – PERIOD TRANSFER** (період трансферу, інтеграції, цикл відкладання яєць у метелика). Основне питання, яке необхідно вирішити на цьому етапі – «Що я хочу чи можу передати іншим? Чим настав час поділитися?» – **СИЛА, УСВІДОМЛЕННЯ, МУДРІСТЬ** для зміцнення та підтримки «крил».

*Т-гра «Розправи крила»* дозволяє пропрацювати (прокачати) кілька рівнів у цілісній структурі особистості:

- **когнітивний рівень** – гра дає можливість прокачати когнітивні процеси особистості, усвідомити наявні знання, унікальність інформації, когнітивного досвіду, які виступають як можливість для того, щоб «розправити крила»;

- **емоційний рівень** – у процесі гри учасники переживають емоції, які дозволяють отримати та усвідомити осяяння на шляху до «розкриття крил»;

- **ціннісно-мотиваційний рівень** – у грі відбувається усвідомлення своїх цінностей, переконань; розуміння та прийняття зовнішніх та внутрішніх ресурсів – мотиваторів особистості;

- **поведінковий рівень** – гра допомагає виявити ефективні та неефективні стратегії та стереотипи поведінки, які виступають як обмеження на шляху до «розкриття крил» та реалізації мети;

- **духовний рівень** – гра дозволяє побачити сенс кожного періоду (етапу) свого життя, зрозуміти та прийняти його послання, знайти силу для зміцнення та підтримки «крил»;

- **тілесний рівень** – гра дає можливість побачити своє тілесне наповнення через призму власного розуміння та ставлення до свого образу, змінити патерни поведінки щодо «тілесного Я».

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ І НАПОЛНЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ ГРИ «РОЗПРАВ КРИЛА»**

*Тип гри* – гра психологічна трансформаційна, настільна.

*Формат* – індивідуальний та груповий. Ми дбаємо про те, щоб грати було всім комфортно, гра проходила на високопрофесійному рівні. Тому кількість учасників при груповому форматі обмежена.

**Кількість учасників** – 1- 6 (10) осіб.

**Тривалість гри** – 2-4 години.

**Наявність on-line формату** – можливе проведення гри онлайн (в індивідуальному та груповому форматі).

**У набір трансформаційної гри входить:**

1. Ігрове поле
2. 2 кубика
3. Фішки для кожного гравця (10 шт.)
4. Колода метафоричних асоціативних карток « Butterfly » (93 картки)
5. Набір мотиваційних цитат (41 карта)
6. Картки-обмеження (60 шт.)
7. Картки «Послання метелика» (30 шт.)
8. Персональні листи – путівники для кожного гравця (можуть використовуватись за бажанням ведучого).

**Ігрове поле** є 12 послідовними кроками, розділеними на 4 сектори. Кожен із секторів – певний цикл, період трансформації, який має пройти кожен гравець у пошуку відповіді на свій запит. Опис секторів та циклів відповідає авторській моделі, розробленій на основі теоретико-методологічної роботи (*схема 1*). Також на ігровому полі є ділянки – злиття кількох циклів. Це перехідні періоди у трансформації особистості (*схема 2*).

Число 12 обрано невипадково, оскільки «12» – сакральне число, що уособлює космічний порядок. У алхіміків воно вважалося наддосконалим числом, символом «філософського каменю», закінченості та божественного кола, що обертає всесвіт. Додекада це повний, завершений цикл, космічний порядок, число гармонії сфер. Будучи рівною 3x4, вона означає духовний і тимчасовий порядок одночасно; езотеричне та екзотеричне. Це число знаків зодіаку та місяців на рік (шість чоловічих та шість жіночих). Дванадцять годин дня і ночі, Дванадцять Земних Гіл, дванадцять плодів на Космічному Дереві. Число це керує простором та часом і символізує Порядок та Добро. У більшості світових релігій, як давніх, так і сучасних, число 12 має одне з найважливіших значень. Винятків практично немає.

**Поле гри** – це поле життя, його основних етапів із завданнями та відповідями для кожного гравця. Ігровий символ (фішка) є гравцем, який рухається по полю життя, проходячи основні його періоди.

**Фоном ігрового поля** служить зображення крил метелика під мікроскопом, що явно чи опосередковано нагадує кінцеву мету гри – знайти і «розправити» крила.

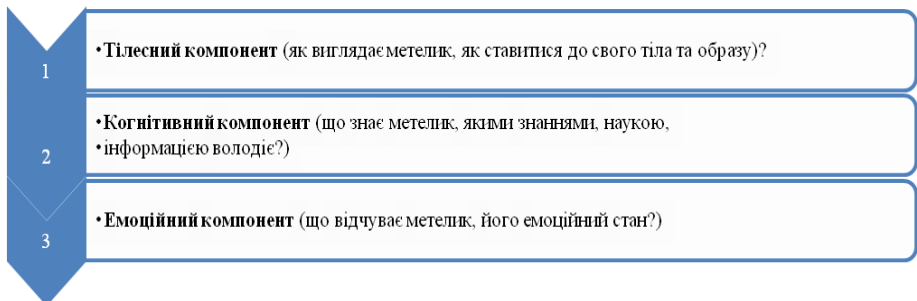


Рис. 1 Авторська модель характеристик періодів життя, станів та циклів особистості (згідно етапів гри)

Кожен гравець отримує персональні аркуші-путівники, дотримуючись яких проходить всі основні етапи гри (набір аркушів-путівників наведено в кінці цього розділу). Фішка кожного учасника виступає як індикатор гравця на ігровому полі.

**Правила гри**, які структурують та визначають взаємодію гравців (обговорюються та приймаються на початку гри):

- вибір ступеня глибини та відвертості процесу;
- говорити глибоко, але коротко, щоб гра не застрягала;
- зворотний зв'язок від інших гравців та ведучого за бажанням;
- Чіткість сформульованого запиту – ефективність результату;
- Зосередженість на своєму запиті.



4	•Ціннісно-мотиваційний компонент (що хоче метелик, що важливо для нього, про що мріє, чого прагне?)
5	•Поведінковий компонент (що робить, -ив, - робитиме метелик?)
6	•Підструктура досвіду (які знання, вміння, навички, навички, набуті в індивідуальному досвіді?)

*Т-гра «Розправ крила»* дозволяє пропрацювати (прокачати) кілька рівнів у цілісній структурі особистості:

- **когнітивний рівень** – гра дає можливість прокачати когнітивні процеси особистості, усвідомити наявні знання, унікальність інформації, когнітивного досвіду, які виступають як можливість для того, щоб «розправити крила»;

- **емоційний рівень** – у процесі гри учасники переживають емоції, які дозволяють отримати та усвідомити осяяння на шляху до «розкриття крил»;

- **ціннісно-мотиваційний рівень** – у грі відбувається усвідомлення своїх цінностей, переконань; розуміння та прийняття зовнішніх та внутрішніх ресурсів – мотиваторів особистості;

- **поведінковий рівень** – гра допомагає виявити ефективні та неефективні стратегії та стереотипи поведінки, які виступають як обмеження на шляху до «розкриття крил» та реалізації мети;

- **духовний рівень** – гра дозволяє побачити сенс кожного періоду (етапу) свого життя, зрозуміти та прийняти його послання, знайти силу для зміцнення та підтримки «крил»;

- **тілесний рівень** – гра дає можливість побачити своє тілесне наповнення через призму власного розуміння та ставлення до свого образу, змінити патерни поведінки щодо «тілесного Я».

Трансформаційна гра «Розправ крила» – унікальний інструмент для зміни застарілих, неконструктивних стратегій та переконань; чарівний безпечний простір для усвідомлення себе і свого життя, набуття сили, знань і досвіду для «расправлення крил» і реалізації поставлених цілей, виявлення і позбавлення від перешкод і обмежень для їх реалізації. У грі ми пропонуємо гравцям попрацювати з метафорою метелика і аналогією її циклів, кожен з яких несе свою місію.