

*А.А. Ковалева, заместитель директора  
по правовым вопросам, методист  
ГБОУ гимназия № 586  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга*

### **Игра «СтопОбидам: НЕ накручивай!»**

**Игра «СтопОбидам: НЕ накручивай!»** представляет собой психологический тренинговый инструмент, направленный на снижение уровня обидчивости у детей школьного возраста (7–14 лет). В игровой форме участники учатся переосмысливать типичные обидно-провоцирующие ситуации, находить альтернативные необидные объяснения, развивать когнитивную гибкость и эмоциональный интеллект.

Здоровый образ жизни традиционно ассоциируется с физической активностью, правильным питанием и отсутствием вредных привычек. Однако ВОЗ определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Обидчивость – это вредная привычка, потому что она:

- формирует хронический стресс (повышенный кортизол - тревога, бессонница, психосоматика);
- разрушает отношения (люди начинают избегать обидчивого человека - изоляция);
- мешает личностному росту (ребёнок заикливается на негативе вместо решения проблем);
- является формой когнитивного искажения (автоматическая интерпретация нейтральных событий как оскорбления);
- может перерасти в манипулятивное поведение (обида как способ вызвать чувство вины).

Таким образом, работа с обидчивостью напрямую относится к психической составляющей ЗОЖ. Игра «СтопОбидам» учит детей отказываться от привычки «накручивать» себя и заменять её привычкой искать альтернативные объяснения, таким образом она формирует здоровую мыслительную стратегию.

**Цель игры:** снижение уровня обидчивости у детей школьного возраста через тренировку навыка рефрейминга (изменения интерпретации событий).

**Задачи:**

- **Обучающие:**
  - познакомить с понятием «альтернативное объяснение»;
  - научить отличать факты от домыслов;
  - дать шаблоны необидных интерпретаций (случайность, усталость, неловкость).
- **Развивающие:**
  - развить беглость мышления (способность генерировать много версий);
  - укрепить эмпатию (встать на место «обидчика»);
  - тренировать эмоциональную саморегуляцию.
- **Воспитательные:**
  - снизить конфликтность в классе / группе;
  - сформировать доброжелательный стиль взаимодействия (объяснять поступки других не злым умыслом, а обстоятельствами);
  - повысить психологическую безопасность.

**Условия использования игры:**

- **Возраст:** 1-4 классы; 5-9 классы
- **Количество участников:** от 4 до 20 человек
  - до 8 игроков – играют одной группой
  - более 8 игроков – делятся на подгруппы по 4–6 человек
- **Время на работу с карточками:** 1 или 2 минуты на одно задание

- *Место проведения:* учебный класс, игровая комната, пространство для тренингов со столом, вокруг которого могут разместиться участники
- *Необходимое оборудование:* карточки с обидными ситуациями, карточки с заданиями, таймер (телефон/секундомер), листы для подсчёта баллов, ручки
- *Время игры:* 20–45 минут (в зависимости от количества игроков и карточек)

**Кому может быть полезна данная игра:** учителям начальных классов, воспитателям групп продленного дня, педагогам-психологам, вожатым и организаторам внеурочной деятельности, советникам директора по воспитанию и взаимодействию с ДОО, классным руководителям, студентам психологических и педагогических специальностей.

#### **Предполагаемые результаты:**

- учащиеся научатся различать факты («меня не позвали») и интерпретации («меня не любят»);
- учащиеся потренируются использовать разные стратегии рефрейминга: поиск случайности, учёт состояния другого, смена перспективы, юмор.
- снижение интенсивности первой реакции обиды (появляется пауза для поиска альтернатив);
- повышение толерантности к неоднозначным действиям сверстников;
- улучшение взаимопонимания: дети начинают чаще спрашивать «зачем ты так?» вместо разрыва отношений.

#### **Правила проведения игры:**

##### **Вариант 1. «Базовый – Кто больше необидных версий?»**

**Цель раунда:** придумать максимальное количество уникальных необидных объяснений к выпавшей красной карточке.

##### **Ход игры:**

1. Ведущий делит группу на 2–4 команды (по 2–6 человек).
2. Команды придумывают себе названия (для азарта).
3. **Каждый раунд:**
  - Ведущий открывает **одну красную карту** и зачитывает ситуацию вслух.
  - Запускается таймер **на 2 минуты**.
  - Команды за это время записывают как можно больше необидных объяснений.
  - **Критерий засчитывания:**
    - объяснение не обвиняет «обидчика» в злом умысле;
    - не высмеивает обиженного;
    - является правдоподобным (даже если маловероятным, но не фантастическим для реальной жизни).
  - Ведущий собирает листы, зачитывает варианты.
  - **Повторы вычёркиваются** (остаётся только у первой назвавшей команды).
  - За каждый уникальный вариант команда получает **1 балл**.
4. Игра продолжается **5–7 раундов** (или до 30 минут).
5. Побеждает команда с наибольшей суммой баллов.

##### **Вариант 2. «Продвинутый – Сделай задание»**

**Цель раунда:** дать одно объяснение, но строго соответствующее вытянутой **синей карте** (заданию).

##### **Ход игры:**

1. Группа делится на команды.
2. Команды ходят по очереди (или одновременно, но каждая со своим заданием).
3. **Ход команды:**
  - Команда тянет **одну красную карту** (ситуацию) и **одну синюю карту** (задание).
  - Задание зачитывается вслух.
  - Даётся **1 минута** на подготовку.

- Команда даёт **один ответ** в соответствии с заданием.
- 4. **Оценивание:**
  - Ответ логичен и точно соответствует заданию – **2 балла**.
  - Ответ соответствует заданию, но немного натянут – **1 балл**.
  - Ответ не соответствует заданию – **0 баллов**.
  - Остальные команды могут предложить свой вариант на это же задание и получить **+1 балл**, если их версия лучше.
- 5. Игра длится **5–6 раундов**. Побеждает команда с максимумом баллов.

#### **Советы для ведущего**

- введите **правило безопасности**: «У нас нет неправильных ответов, есть разные углы зрения. Запрещено высмеивать чужие версии»;
- объясните, что цель – не победить любой ценой, а научиться смотреть на ситуации с разных сторон;
- если команда застревает, задавайте наводящие вопросы: «*Какая случайность могла случиться?*», «*Что, если этот человек был очень уставшим?*»;
- поддерживайте даже необычные версии;
- фиксируйте удачные формулировки и повторяйте их группе.

#### **После игры (рефлексия – 5 минут):**

- Спросите:
  - Какая ситуация оказалась самой трудной для переформулирования?
  - Какое объяснение вам понравилось больше всего? Почему?
  - Пригодится ли этот навык в реальной жизни? Приведите пример.
- Похвалите всех участников за креативность и смелость.

Лучший друг забыл про твой день рождения и не пришел на празднование.



Самая близкая подруга сказала: «Ты больше не моя лучшая подруга»



Тебя не взяли в команду в игре, хотя ты один из лучших игроков.



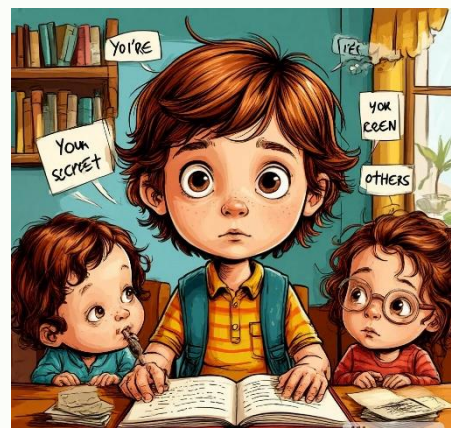
Друг начал дружить с другим человеком и игнорирует тебя.



Друг пошутил над тобой так, что стало неприятно.



Друг рассказал твой секрет другим.



Тебя исключили из общего чата класса без объяснения причин.



Тебя не пригласили на общую встречу с одноклассниками.



С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



П  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
И

Одноклассники шепчутся и переглядываются, когда ты проходишь мимо.



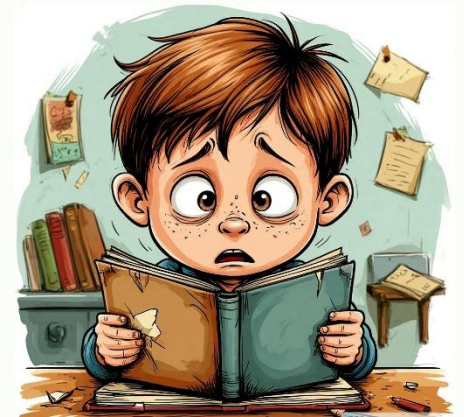
Друг не поддержал тебя в споре.



Одноклассник сказал, что твой ответ у доски был глупым.



Кто-то испортил твою тетрадь или рисунок.



В новой компании ребят тебе сказали: «С тобой скучно».



Ты очень старался в проектной работе, но учитель похвалил другого ученика, а тебя — нет.



Взрослые не поверили, что ты говоришь правду.



Тебе сказали: «Ты слишком тихий/громкий/странный».



С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

С  
Т  
О  
Л  
О  
Б  
И  
Д  
А  
М



Н  
Е  
Н  
А  
К  
Р  
У  
Ч  
И  
В  
А  
К

<p>Назови 3 вероятные причины, не связанные с негативом к тебе.</p>	<p>Найди 2 безобидных случайности или ситуации со стечением обстоятельств.</p>
<p>Приведи 4 объяснения, где никто не хотел тебя задеть.</p>	<p>Самое скучное и прозаичное объяснение (никакого заговора).</p>
<p>Добавь в объяснение техническую причину.</p>	<p>Объяснение, основанное на усталости или занятости другого человека.</p>
<p>Самое абсурдное и смешное объяснение (из параллельной комедии).</p>	<p>«Версия режиссёра тупого сериала» - что там пошло бы не так?</p>



<p>Придумай версию, где у обидчика было плохое настроение, но не из-за тебя.</p>	<p>Объясни поступок человека его собственными страхами.</p>
<p>«Взгляд скептика»: докажи, что в этой ситуации нет ничего личного.</p>	<p>Придумай версию, где у обидчика было плохое настроение, но не из-за тебя.</p>
<p>Представь, что твой обидчик – инопланетянин, который не понимает местных правил.</p>	<p>Какая выгода для тебя в том, чтобы не обижаться прямо сейчас?</p>
<p>Что можно сделать полезного после этого случая (спросить, уточнить, отпустить)?</p>	<p>Версия, позволяющая тебе сохранить достоинство без ссоры.</p>

