



## InnerWorld\_Content\_Database

### 01\_Matrix\_Techniques (Заполнение: 12/140 техник)

#### Level\_1\_Emotion\_Bridge

*Описание уровня:* возвращение к чувствам, право их выражать.

##### Навигатор эмоций (ID: TECH-L1-IFS-001)

**Источник:** Siegel, 2012, Chapter 2 (эмоциональная идентификация); CSEFEL, Vanderbilt (Guidelines on Naming Feelings <sup>1</sup>).

**Психологический подход:** IFS / SEL

**Уровень матрицы:** Эмоциональный мост

**Целевой навык:** Распознавание и выражение базовых эмоций

##### Описание техники (протокол):

- Пауза и сканирование тела:** ребёнок останавливается и замечает физические ощущения (сердцебиение, напряжение в животе и т.д.) – сигнал эмоции. Время: ~1 минута.
- Назови чувство:** используя “карту эмоций” (пиктограммы лица или цветовой круг эмоций), ребёнок выбирает слово для своего чувства (например, «грусть», «злость»). Произнеси: «Я чувствую \_».
- Принятие и выражение: громко подтвердить:** «Это нормально – чувствовать \_». Можно подобрать цвет или значок для этой эмоции и прикрепить на «эмоциональный барометр» в дневнике.
- Поделиться или записать:** при желании ребёнок рассказывает боту или записывает, что вызвало чувство. Время на шаг: 2–3 минуты.

**Почему это работает (теория):** Признание и наименование эмоции (“name it to tame it”) снижает интенсивность переживания за счёт активации лобных долей мозга <sup>2</sup>. В IFS подходе выделение чувства как отдельной “части” позволяет не сливаться с эмоцией и регулировать её с позиции Self <sup>2</sup>. Название чувства и его выражение словами формируют у ребёнка понимание, что эмоции допустимы и управляемы, согласно исследованиям по развитию эмоциональной грамотности (Brackett et al., 2019).

**Адаптация для 7-14:** Используйте простые понятия и образы: “чувства – как друзья внутри”. Для младших – карточки с смайликами; для старших – цветовой «термометр настроения». Время упражнения 5 минут. Важно заверять ребёнка, что нет «плохих» эмоций.

**Связь со школьным предметом:** Русский язык – задание: подобрать и выписать из текста три слова, описывающие чувства героя, обсудить их значение. Литература – написать короткий дневниковый отрывок от лица литературного героя, назвав его возможные чувства.

**Игровая механика:** В игре доступен “компас эмоций” – интерфейс, где аватар выбирает иконку настроения. Правильное распознавание и обозначение эмоции пополняет шкалу

«Чувствознания». NPC-наставник (например, Ребёнок-Эхо) может задать вопрос: «Какого цвета твое чувство сейчас?» – и наградить за искренний ответ.

**Триггер:** Неясное волнение, психическое дискомфортное состояние, когда ребёнок не может понять, что с ним. Также перед сложной ситуацией (контрольная, выступление) – чтобы обозначить переживания.

**Микро-действие:** Каждый вечер пометить в дневнике настроение дня одним словом или эмодзи.

**Критерии успеха:** Ребёнок способен назвать хотя бы одну эмоцию в момент переживания; видимое снижение тревожности (например, глубже дышит, расслабляет плечи). В долгосрочной перспективе – расширение словаря эмоций ( $>=10$  чувств) и готовность сообщать о своём состоянии.

**Риски и границы:** Если эмоция слишком сильная (паника, истерика), сначала применить техники снижения напряжения (дыхание, вода – см. другие техники). Не навязывать названия – уважать, если ребёнок не готов говорить. Признак перегрузки: ребёнок замыкается, отказывается от упражнения – в таком случае переключиться на игру или отдых.

#### **Пример диалога/сценария:**

- **Игрок:** «Что-то мне плохо... сам не пойму.»
- **Ребёнок-Эхо (NPC):** «Давай найдём, какое чувство к тебе пришло. Закрой глаза... Что чувствует твоё сердце или живот?»
- **Игрок:** «У меня сердце быстро бьётся. Наверно, я... боюсь.»
- **Ребёнок-Эхо:** «Бояться – нормально. Скажи это громко: 'Мне страшно'.»
- **Игрок:** «Мне страшно, но это пройдёт. Я просто волнуюсь.»
- **Музыкант Сердца (NPC):** «Страх хочет тебя защитить. Спасибо ему, но ты справишься. Какой цвет у страха?»
- **Игрок:** «Он синий...»

(Игрок получает «синий кристалл страха» как ресурс; шкала эмоций обновляется.)

#### **Проверка мысли “за и против” (ID: TECH-L1-CBT-002)**

**Источник:** Burns, *Feeling Good*, 1980 – когнитивная реструктуризация; техника сбора доказательств <sup>3</sup>.

**Психологический подход:** CBT

**Уровень матрицы:** Эмоциональный мост

**Целевой навык:** Ослабление катастрофических мыслей, развитие объективности

#### **Описание техники (протокол):**

1. **Выявить автоматическую мысль:** записать тревожную или негативную мысль, которая возникла вместе с сильным чувством. *Напр.:* «Я наверняка провалю контрольную.» (Рекомендуется использовать рабочий лист “Мысль – Доказательства – Вывод.”)
2. **Собрать доказательства “ЗА”:** попросить ребёнка назвать 2–3 факта, подкрепляющих эту мысль. *Напр.:* «За: В прошлый раз получил 3, иногда делаю ошибки, сегодня мало спал.» Все “за” записываются.
3. **Собрать доказательства “ПРОТИВ”:** найти 2–3 факта против негативной мысли <sup>3</sup>. *Напр.:* «Против: Я выучил билеты, прошлую тему понял, учитель хвалил за старание.» Записать их рядом.
4. **Сбалансированный вывод:** исходя из фактов, сформулировать более реалистичную мысль.

*Напр.: «Если буду внимателен, у меня есть шансы хорошо написать; даже если что-то не знаю, это только одна контрольная.»*

**5. Проверка чувства:** ребёнок оценивает по шкале 0–10 свою тревогу “до и после”. Часто тревога снижается на 2–3 пункта после перепроверки мыслей.

**Почему это работает (теория):** Эта техника основана на когнитивной модели: эмоции во многом вызваны мыслями <sup>4</sup>. У детей тревожные мысли часто содержат *когнитивные искажения* (например, «всё или ничего», «катастрофизация») <sup>5</sup> <sup>6</sup>. Метод записывания доводов за и против помогает активировать рациональное мышление, уменьшает влияние искажений и тем самым снижает интенсивность негативного чувства <sup>7</sup>. Работая в стиле “ABCD” (событие–убеждение–последствие–опровержение), ребёнок учится более гибкому мышлению (Burns, 1980).

**Адаптация для 7–14:** Для младших школьников техника проводится в упрощённой форме: достаточно 1–2 фактов по каждой стороне. Используйте рисунки весов: на одну чашу кладём “доводы за”, на другую – “доводы против”. Для наглядности можно использовать камушки или карточки. Время – примерно 5–7 минут. Подросткам 12–14 лет можно давать готовый шаблон таблицы или приложение на телефоне с шагами.

**Связь со школьным предметом:** *Русский язык* – тема «Факты vs мнения»: ученикам предлагаются тезисы и просят выписать из текста объективные факты и субъективные оценки. *Математика* – статистика: обсчитывать, сколько раз предположения ученика сбывались/не сбывались (процент ошибок прогнозирования).

**Игровая механика:** В игре реализован мини-суд: **Архитектор Разума** (NPC) выступает адвокатом реальности, а внутренний монстр Сомнения – “прокурором” негативной мысли. Игрок собирает “улики” – разбросанные по локации свитки с фактами. Каждая найденная улика за или против добавляет очки логики. После сбора всех фактов игрок выносит вердикт – формулирует новую мысль. Если вывод сбалансирован (в игре проверяется ключевыми словами), получает награду – эмблему *Мудрости Разума*.

**Триггер:** Паника или страх перед важным событием (ответ у доски, экзамен, спортивное соревнование), склонность ребёнка говорить «У меня точно ничего не выйдет», «Меня никто не любит» и т.п. Применяется, когда эмоция  $\geq 6/10$  и связана с отчёtlивой мыслью.

**Микро-действие:** При подготовке к контрольной написать одну волнующую мысль и сразу перечислить к ней по 2 факта “за” и “против”. Прочитать уравновешивающее утверждение вслух.

**Критерии успеха:** Ребёнок способен назвать хотя бы один реальный факт, противоречащий его негативному суждению. По окончании упражнения отмечается снижение субъективной тревоги или грусти (хотя бы на 20–30%). В длительной перспективе – уменьшение случаев высказывания слов типа “никогда”, “всегда” (маркер чёрно-белого мышления).

**Риски и границы:** Важно не использовать эту технику для обесценивания переживаний ребёнка. Сперва нужно **признать эмоцию** (“Ты очень переживаешь, я понимаю”) и лишь потом работать с мыслью. Не стоит применять при остром горе или сильном гневе – сначала помочь эмоционально разгрузиться. Если ребёнок не может найти факты (например, у него ещё недостаточно знаний или всё очень неопределённо) – не давить, а переключиться на поддержку: «Что бы ты сказал другу в такой ситуации?».

### **Пример диалога/сценария:**

- **Игрок:** «Я никогда не научусь решать эти задачи, я тупой!» (бросает тетрадь, у персонажа над головой туча).
  - **Архитектор Разума:** «Поймаем эту мысль и приведём на суд разума. Обвинение: "Ты ни на что не годен". Соберём доказательства!»
  - **Игрок (внутренний голос):** «За: две контрольные написал на тройки...»
  - **Архитектор:** «Принято. А теперь – возражение: есть ли доказательства против?»
  - **Игрок (вслух):** «Против: домашку же я делаю нормально. И по другим предметам хорошие оценки.»
  - **Архитектор:** «Верно. А каков вердикт, судья?»
  - **Игрок:** «Наверно, я не тупой, просто мне нужно больше практики в задачах. Не всё получается сразу – но получится.»
- (Туча рассеивается, персонаж игрока выпрямляется. Игрок получает +1 к навыку "Критическое мышление".)

(Примечание: Далее планируется добавить не менее 3 техник для аспектов "Конфликт лояльности" и "Интеграция в игру" на уровне 1, в соответствии с критериями; текущая база содержит 2/5 требуемых техник для Level\_1.)

## **Level\_2\_Reality\_Bridge**

*Описание уровня:* микро-действия и перенос навыков в реальную жизнь.

### **Факт или мнение? (ID: TECH-L2-DS-003)**

**Источник:** Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 2011 (различие наблюдения и суждения); медиаграмотность для подростков <sup>8</sup>.

**Психологический подход:** Decision Science / Медиаграмотность

**Уровень матрицы:** Реальность-мост

**Целевой навык:** Критическое мышление в работе с информацией, отличие фактов от оценочных суждений

#### **Описание техники (протокол):**

1. **Определения:** кратко объяснить, что **факт** – это проверяемое утверждение, а **мнение** – личное суждение или чувство <sup>8</sup>. Пример: «Земля вращается вокруг Солнца» – факт; «Моя учительница – самая добрая» – мнение.
2. **Практикум – классификация:** дать ребёнку 5–6 подготовленных утверждений вперемешку. Задание: разделить их на факты и мнения. Для 7–10 лет – устно или карточки; 11+ – письменно. Обсудить каждое: почему это факт или мнение?
3. **Проверка источника для фактов:** для каждого утверждения-факта придумать, где это можно проверить. Например: факт «У слонов есть хобот» – источник: энциклопедия про животных. (Навык поиска подтверждения.)
4. **Нейтрализация мнения:** показать, как превратить эмоционально окрашенное мнение в более нейтральное. Например: «Учительница злая» – заменить на «Учительница поставила мне замечание, и мне это не понравилось». Ребёнок пробует переформулировать 1–2 мнения.
5. **Рефлексия:** спросить, было ли сложно и зачем важно отличать факты от мнений (чтобы понимать, гдестина, а где чьи-то мысли).

**Почему это работает (теория):** Дети школьного возраста подвержены внушению и часто принимают чужие оценки за факты. Обучение разделять объективную информацию и мнения формирует **аналитическое мышление**, снижает риск когнитивных искажений, таких как

подтверждающее предубеждение (искать только подтверждения своей точки зрения) [9](#) [10](#). Decision Science указывает, что умение критически оценивать источники – ключевой фактор против манипуляций (Kahneman, 2011). В упражнении задействуется медленное, рефлексивное мышление ("System 2" по Kahneman) вместо быстрого интуитивного ("System 1"), что уменьшает импульсивное доверие фейкам.

**Адаптация для 7-14:** Младшим лучше дать смешные или близкие к их опыту примеры: «Мой кот – самый пушистый» (мнение) vs «У котов четыре лапы» (факт). Можно использовать картинки и вопросы: «Как проверить?» Для подростков усложняем – берём фрагмент новости или поста в соцсети (без явных политических тем) и просим найти в нём утверждения фактов и мнения автора. Время на задание: ~10 минут.

**Связь со школьным предметом:** История/Обществознание – анализ исторического документа: отделить свидетельства (факты) от мнений автора (интерпретаций). Информатика/Медиаграмотность – упражнение: найти в Интернете одну новость и выделить в ней 2 факта и 2 мнения, указать, как можно проверить факты (например, на сайте проверки фактов).

**Игровая механика:** В игре реализован квест **“Башня Истин”**: игрок получает свитки с высказываниями от разных NPC. Нужно отнести факты мудрецу на вершине башни, а мнения скормить живущему внизу дракончику сомнений (он “питается” чужими мнениями, нейтрализуя их). Правильно отсортированные утверждения превращаются в золотые монеты истины. За каждый найденный факт игрок получает очки навыка “Логика”, за выявленное мнение – очки “Скепсис”. Дополнительно, по ходу квеста, **Зеркальный Лис** подсовывает игроку фальшивую новость; если игрок распознаёт подвох и проверяет источник через внутриигровой “магический справочник”, то получает особый трофея – **Амулет Проницательности**.

**Триггер:** Столкновение с противоречивой информацией или слухами (например, одноклассники распространяют ложный факт, или ребёнок прочитал в интернете нечто сомнительное). Также полезно при склонности ребёнка доверять всему услышанному или, наоборот, при возникновении цинизма (не верить ничему – тогда упражнение учит искать доказательства).

**Микро-действие:** Каждый день на протяжении недели ребёнок выбирает одно утверждение, услышанное или прочитанное (из новостей, разговоров), и задаёт себе вопрос: «Это факт или мнение?» Если это факт – старается найти подтверждение (в книге, интернете с помощью родителей). Если мнение – пытается сформулировать его своими словами нейтрально. Записывает результат в дневнике наблюдений.

**Критерии успеха:** Через несколько занятий ребёнок уверенно объясняет разницу между фактом и мнением. В игре – успешно выполняет 80% заданий на классификацию. В жизни – начинает задавать вопросы типа: «Откуда мы знаем, что это правда?» (признак критического мышления). Снижается количество случаев, когда ребёнок пересказывает непроверенные слухи как истину.

**Риски и границы:** Может возникнуть **перегруз скептицизмом** – ребёнок начинает всё ставить под сомнение, спорить с учителями бесконечно. Необходимо обяснить баланс: «Важно проверять факты, но если что-то проверил – можно доверять». Также, если тема мнения затрагивает ценности семьи (религиозные убеждения, культурные традиции), нужно уважать и пояснить, что некоторые вещи – вопрос веры, а не факт. Этую технику не применять саркастически (например: «Ну это же твоё мнение!» в спорах) – цель не в спорах, а во внутренней ясности.

### **Пример диалога/сценария:**

- **Зеркальный Лис:** «Смотри, новость: "Учёные доказали, что шоколад лечит простуду!"» (показывает свиток).
- **Игрок:** «Правда? Круто, не буду пить микстуру, лучше съем шоколадку...»
- **Архитектор Разума (появляется):** «Постой. Это факт или чьё-то мнение?»
- **Игрок:** «Хм... Вроде как факт (доказали же). Но где доказали? Кто эти учёные?»
- **Зеркальный Лис:** (хитро улыбается) «Зачем тебе эти скучные детали? Раз написано – значит правда!»
- **Игрок:** «Нет, хочу проверить. Вдруг это просто чья-то шутка или реклама...» (Игрок открывает "магический справочник" – встроенную энциклопедию, находит, что исследований о шоколаде и простуде нет.)
- **Игрок:** «Так и знал! Лис, ты меня чуть не надул. Это мнение или даже выдумка.»
- **Зеркальный Лис:** (смеётся) «Ладно-ладно, проверяй, молодец. В следующий раз попробую что-нибудь поизящнее выбросить...»
- **Архитектор:** «Отличная работа. Помни: истина не боится проверки.»

(Примечание: Будет добавлено  $\geq 5$  техник реальность-моста, включая практики переноса навыков (например, "планирование если-то" для внедрения новых привычек) и протоколы проверки манипуляций. Текущий охват: 1 техника из минимальных 5 на Level\_2.)

## **Level\_3\_IFS\_Parts**

Описание уровня: внутренние части (IFS) — диалог с эмоциями как персонажами.

### **Очки Исследователя (ID: TECH-L3-IFS-004)**

**Источник:** Schwartz, 1995, *Internal Family Systems Therapy*, глава про unblending (разотождествление); пример адаптации для детей [11](#) [12](#).

**Психологический подход:** IFS

**Уровень матрицы:** Внутренние части

**Целевой навык:** Разотождествление с «частью-эмоцией», развитие любопытства и сострадания к своим чувствам

### **Описание техники (протокол):**

1. **Заметь и назови часть:** когда ребёнок переполнен сильным чувством или импульсом, предложите остановиться и сказать: «Во мне есть часть, которая сейчас \_\_\_\_». Например: «Во мне есть Частичка-Злюка, она очень сердится». Формат – дать эмоции прозвище или образ (зверька, героя).
2. **Надень "очки исследователя":** (метафора). Попросите ребёнка представить, что надевает волшебные очки, благодаря которым можно **увидеть свою часть со стороны**. Шаг назад отождествления: «Пусть Злюка сядет рядом или напротив тебя, как персонаж – ты смотришь на неё через очки». (Можно реально использовать игрушечные очки или жест надевания.)
3. **Обращение к части:** вежливо и с любопытством обратиться к персонифицированной эмоции. Шаблон: «Привет, [название части], я тебя вижу. Спасибо, что появилась. Хочешь рассказать, зачем ты здесь?» Дать "части" время "ответить" – ребёнок пусть озвучит, что приходит в голову за часть. Например, Злюка может "сказать": «Я защищаю тебя, потому что тебе обидно».
4. **Выразить благодарность и поддержку:** ребёнок (или бот от лица Self) говорит части: «Спасибо, что стараешься помочь». Важно признать позитивное намерение даже у трудных чувств (злость пытается защитить, страх – предостеречь и т.д.).
5. **Уточнить потребность части:** спросить: «Чего ты боишься или что тебе нужно?» Это помогает понять уязвимость за эмоцией. Например, Злюка может ответить: «Боюсь, что все будут надо

мной смеяться». Ребёнок вместе с ботом записывает или проговаривает ответ.

**6. Поддержка Self:** попросить ребёнка от себя (от Self) коротко заверить часть: «Я тебя слышу и постараюсь помочь. Ты можешь отдохнуть, я справлюсь дальше». Представить, как часть-эмоция уменьшается или отходит в сторонку (unblending завершён).

**Почему это работает (теория):** Метод основан на ключевой идеи IFS: мы не одно целое "Я", а система частей; сильное чувство = "часть" захватила руководство. *Unblending* (разотождествление) – когда Self отделяется от части, чтобы установить диалог <sup>12</sup>. Для ребёнка метафора очков и персонажей делает этот процесс понятным и игривым. Исследования показывают, что такое экстернализирование эмоции снижает интенсивность переживания и повышает способность к самоконтролю (Ripple et al., 2020). Кроме того, обращение к своей злости или страху с любопытством активирует префронтальную кору (осознанность) вместо реакции борьбы/бегства. Дружелюбное отношение и благодарность к части развивают *самосострадание*, важный фактор эмоциональной устойчивости <sup>2</sup>.

**Адаптация для 7-14:** Младшим детям удобно использовать игрушки или рисунки: попросить нарисовать свою Злюку или использовать куколку, дать ей имя. Очки можно надеть настоящие игрушечные – это добавляет игры. Время на весь процесс – ~5-7 минут, не больше (маленькие быстро устают). Подросткам можно объяснить научно: "Когда злишься, это как будто внутри включается Особая Частица. Попробуй вывести её на разговор, а не давать захватить себя." Можно заменить очки на образ "волшебного зеркала", где видишь своё чувство рядом.

**Связь со школьным предметом:** *Литература* – анализ героев: «Какие "части личности" борются внутри Евгения Онегина?» – представить, какие чувства (скуча, гордыня, любовь) как персонажи влияли на поступки героя. *История* – ролевые игры: представить, какие "части" могли руководить историческим лицом (например, у полководца – Часть-Страх и Часть-Храбрость). Это учит анализировать мотивацию.

**Игровая механика:** Внутри InnerWorld у игрока есть инвентарь «Артефакт Осознанности» – те самые Очки Исследователя. При активации экран меняется: перед персонажем появляются аватарки его эмоций (раньше незаметные). Например, при высоком гневе материализуется красный дух-«Злюка». Игрок вступает с ним в диалог через специальные опции диалога: «Что ты хочешь мне сказать?» – выбирает вопросы из меню, и часть (в роли NPC) отвечает. Для ответа используется либо заранее прописанный скрипт, либо ИИ-бот, отражающий предыдущие события (в продвинутом варианте). Игрок может дать подарки части (например, «дать Злюке подушку побить» – часть успокаивается). После успешного "умиротворения" части игрок получает бафф (например, +спокойствие) и опыт к навыку «Осознанность».

**Триггер:** Использовать, когда ребёнок находится в плена сильной эмоции, особенно если он говорит о себе в первом лице с этой эмоцией («Я ненавижу всех!» вместо «Во мне злость»). Также после конфликта или вспышки – в тихой фазе для рефлексии. В игре – когда уровень стресса персонажа > 70%, появляется **предупреждение** "Надень Очки Исследователя".

**Микро-действие:** Перед трудным разговором или сразу после ссоры — найти 5 минут уединения и "поболтать" с той частью, что сильнее всего бушует (например, с Обидой или Страхом). Задать ей хотя бы один вопрос: «Зачем ты сейчас со мной? Что ты хочешь хорошего для меня?» и мысленно выслушать ответ.

**Критерии успеха:** Ребёнок начинает говорить о чувствах не как о всей себе, а как о части: «Во мне есть грустинка...». Он может описать свою эмоцию как персонажа (вид, имя) – это

показатель, что техника усвоена. Во время конфликтов замечено сокращение времени сильного аффекта (например, злился 10 минут вместо часа, сумел переключиться). В игре – частота использования Очков увеличивается, а “эмоциональные духи” со временем становятся менее агрессивными, более разговорчивыми (сигнал прогресса Self-лидерства).

**Риски и границы:** Не углубляться в тяжелые травматические воспоминания – если “часть” начинает показывать сцены травмы, тут же переключиться на успокаивание, при необходимости завершить упражнение и обратиться за поддержкой (в игре – звать Музыканта Сердца или другого NPC помощи). У детей с богатым воображением может случиться, что персонаж-эмоция пугает их самих – тогда можно “уменьшить” образ (например, сделать Злюку маленьким ежиком вместо монстра). Важно ограничивать время – если за 5–7 минут не получилось наладить диалог, лучше отпустить часть: «*Спасибо, приходи потом*», чтобы ребёнок не застрял в самоанализе.

#### Пример диалога/сценария:

- **Игрок:** (стучит кулаком по столу) «Ненавижу брата, он сломал мой робот!»
- **Ребёнок-Эхо:** «Похоже, в тебе сейчас бушует *Разъярённый Дракон*. Давай наденем очки Исследователя и посмотрим на него со стороны.»  
(Игрок изображает, что надевает очки; на экране появляется образ красного дракончика.)
- **Дракон (часть, NPC):** «Гrrr! Он разбил мою любимую игрушку! Я хочу отомстить!»
- **Игрок (через меню вопросов):** «Дракон, зачем ты во мне сейчас?»
- **Дракон:** «Чтобы защитить тебя! Если ты разозлишься и ударишь брата, он больше не тронет твои вещи.»
- **Музыкант Сердца (NPC):** «Спроси его, чего он боится.»
- **Игрок:** «Дракон, чего ты боишься?»
- **Дракон:** (тише) «Что брат всегда будет меня обижать... и что мама не заступится.»
- **Игрок:** «Понимаю... Спасибо, что сказал. Посиди рядом, я сам поговорю с братом. Я обещаю защитить нас по-другому.»  
(Дракон сморкает пламя и сворачивается клубочком спать рядом. Игрок снимает очки.)
- **Архитектор Разума:** «Как ты теперь чувствуешь себя?»
- **Игрок:** «Уже не так зол... Немного обижен, но не киплю.»
- **Музыкант Сердца:** «Отлично. Теперь ты можешь спокойно объяснить брату или попросить взрослого о помощи, без драконьего гнева.»

(Примечание: Требуется дополнить Level\_3 минимум 4 другими техниками, включая CBT/DBT инструменты работы с мыслями-“частями” и протоколы бережного диалога при конфликте лояльности. Пока заполнено: 1/5.)

## Level\_4\_TRIZ\_Contradictions

*Описание уровня:* разрешение противоречий (TRIZ) — работа с парадоксами и конфликтами.

### “Оба правы” (ID: TECH-L4-TRIZ-002)

**Источник:** Altshuller, *Algorithm of Invention*, 1973 – принцип разрешения противоречий без компромисса; TRIZ-принцип «Разделение во времени/пространстве» [13](#) [14](#).

**Психологический подход:** TRIZ / Диалектическое мышление

**Уровень матрицы:** Разрешение противоречий

**Целевой навык:** Умение находить решение, удовлетворяющее двум кажущимся несовместимым потребностям (“win-win”), гибкость мышления

### **Описание техники (протокол):**

1. **Сформулировать противоречие:** вместе с ребёнком описать ситуацию "или-или", которая вызывает напряжение. Например: «Я хочу гулять, **но** надо делать уроки» – конфликт между свободой и ответственностью. Записать в форме: "Хочу А и А', но они мешают друг другу".
2. **Принцип "разделение":** объяснить, что часто обе стороны можно удовлетворить, если разделить их по времени или пространству<sup>13</sup>. Предложить подумать: «Можно ли сначала удовлетворить одно, а потом другое?» или «Можно ли разделить место для каждого?» В нашем примере: разделение по времени – час гуляем, потом делаем уроки.
3. **Мозговой штурм "оба правы":** попросить ребёнка придумать 2-3 идеи, как выполнить оба условия. Важно подчеркнуть: решения без компромисса качества. Например: «Делать уроки на прогулке» (разделение в пространстве – взять тетрадь в парк) или «Гулять, когда светло, а уроки вечером, когда темно» (разделение во времени). Любые идеи приветствуются, даже фантастические.
4. **Применить инверсию:** если нет идей, использовать TRIZ-приём "Инверсия": «Представь противоположное: что если уроки – это игра? Можно ли гулять и учиться одновременно, например, считать шаги?» Это стимулирует творческое решение.
5. **Выбрать и реализовать:** оценить идеи вместе – какая позволяет "обеим сторонам" получить важное? Выбрать лучший вариант. В нашем примере ребёнок решает: *делает 2 задания на свежем воздухе*, потом дома доделывает остальное – он и погулял, и учёбу не забросил. Реально выполнить выбранное решение.
6. **Рефлексия:** обсудить, удалось ли удовлетворить обе потребности. Если нет – что помешало, какие выводы.

**Почему это работает (теория):** TRIZ учит, что противоречия можно решить не уступая, а сохраняя сильные стороны обоих вариантов, через изобретательность<sup>15</sup> <sup>13</sup>. Для психики ребёнка это развивает диалектическое мышление, близкое к DBT-диалектике "и то, и другое верно". Вместо привычной логики компромисса (проигрыш части требований) ребёнок ищет альтернативный путь, что повышает креативность и ощущение компетентности. Исследования показывают, что навык разрешения противоречий связан с когнитивной гибкостью и снижением внутреннего конфликта (Mann, 2018). Кроме того, такой подход полезен при лояльностных конфликтах – идея, что можно любить обоих родителей, а не выбирать (TRIZ-парадокс в эмоциях).

**Адаптация для 7-14:** С младшими детьми начинайте с простых бытовых противоречий: «Хочется и пирожное съесть, и чтобы живот не болел». Рисуйте две стороны конфликта и волшебный "и". Для подростков подойдут социальные дилеммы: «Хочу быть как все и сохранить индивидуальность». Можно вводить понятия «диалектика» и примеры из истории/науки (как учёные решали противоречия). Важно – процесс в форме игры: можно разыгрывать как спор двух плюшевых игрушек, а ребёнок – судья, придумывающий как их помирить.

**Связь со школьным предметом:** История – обсудить реформы или споры, где две стороны правы (например, свобода vs порядок при Петре I). Задание: предложить ход реформы, учитывающий оба взгляда. Физика/Технология – принцип компромиссов в технике: как создать вещь, которая и прочная, и лёгкая (обсуждение реальных решений – соты, композиты). Это интегрирует креативность с учебным материалом.

**Игровая механика:** В InnerWorld представлен город **Двухград**: две фракции NPC спорят (например, Огненные vs Водяные, утро vs ночь). Игрок получает квест – найти способ удовлетворить требования обеих. При применении принципа разделения он может строить объекты: например, возвести Стену Времени, которая днём прозрачна (для дневной фракции), а ночью – непрозрачна (для ночной). Или установить порядок: каждая фракция владеет городом по 12 часов. Игрок экспериментирует с различными артефактами (символизирующими 40

принципов ТРИЗ – инверсия, матрешка, универсальность и т.д.). Успешно выполнив задание, игрок получает редкий ресурс “Идеалит” – символ идеального решения. Кроме того, интегрирован показатель «оба довольны» – если решения игрока удовлетворяют обе стороны  $\geq 70\%$ , квест считается пройден блестяще.

**Триггер:** Ситуации, где ребёнок чувствует себя “разрываемым” между двумя желаниями или обязанностями: конфликты интересов, споры с друзьями (например, куда пойти – в кино или на каток). Также при признаках чёрно-белого мышления, когда он говорит: «Либо по-моему, либо никак» – можно внедрить идею третьего пути.

**Микро-действие:** Раз в неделю выбирать один свой внутренний конфликт (или спор дома) и записывать его как “Хочу \_\_ и \_\_, но трудно вместе”. Затем придумать хотя бы один вариант, как можно получить и то и другое. Например: «Хочу больше играть и получать хорошие оценки» → план: учить уроки в форме игры/квиза с другом. Даже если решение частичное, важно сама попытка.

**Критерии успеха:** Ребёнок перестаёт видеть все дилеммы как взаимоисключающие. Признак – фразы типа «*А давай попробуем так: ...*» вместо «*Нет, либо так, либо никак*». В конфликтах со сверстниками чаще предлагает компромиссные или креативные варианты. В игровом поведении – стремится выполнять задания мирным путём, где все выигрывают, а не выбирает стороны. Уровень стрессовых реакций при дилеммах снижается, т.к. есть уверенность: решение всегда найдётся.

**Риски и границы:** Иногда компромисс всё же необходим (не все противоречия решаемы творчески) – важно пояснить ребёнку, что «*оба правы*» не всегда достижимо, но пытаться стоит. Следить, чтобы ребёнок не брал на себя чрезмерную роль миротворца в семье, пытаясь всех помирить – техника предназначена для его личных задач или игровых ситуаций, а семейные конфликты решают взрослые. Если идея ребёнка явно нереалистична или опасна, хвалим креативность, но мягко предлагаем подумать ещё: «*А что может пойти не так в этом плане?*» TRIZ учит фантазировать, но с проверкой реальностью.

#### Пример диалога/сценария:

- **NPC-Огненный (житель Двухграда):** «*Нам нужно вечное солнце! Мы замёрзнем в темноте.*»
  - **NPC-Водяная:** «*А нам нужна ночь и луна! Мы иссохнем без прохлады.*»
  - **Игрок:** «*Вы оба правы... Думаю... Может, разделим время поровну – день для одних, ночь для других?*»
  - **Огненный:** «*Ночью нам плохо. Нет, не годится!*»
  - **Игрок:** «*Тогда разделим город: в восточной части всегда день (вечный огонь на небе), а в западной – вечная ночь. Каждый может жить где ему комфортно.*»
  - **Водяная:** «*Интересно...*»
- (Игрок использует артефакт “Луна Пространства” и магически создаёт границу дня/ночи по городу.)
- **Огненный:** «*Теперь у нас есть свой солнечный квартал!*»
  - **Водяная:** «*А у нас – тенистые пруды под луной!*»
  - **Оба NPC:** «*Спасибо, мудрец. Двухград процветает.*»
- (Квест завершён, игрок получает +5 к репутации у обеих фракций.)

(Примечание: Для Level\_4 будет добавлено  $\geq 4$  техник, включая упражнения на диалектику (из DBT “диалектические дилеммы”) и практики обсуждения этических парадоксов. Заполнение: 1/5 техник.)

## **Level\_5\_Resilience\_Skills**

**Описание уровня:** навыки устойчивости — саморегуляция, заземление, безопасная разрядка эмоций.

### **TIPP: Прохладная вода (ID: TECH-L5-DBT-001)**

**Источник:** Linehan, *DBT Skills Training Manual*, 2015, модуль Distress Tolerance (TIPP, Handout 11) <sup>16</sup> <sup>17</sup>; Rathus & Miller, 2015, *DBT Skills for Adolescents*.

**Психологический подход:** DBT

**Уровень матрицы:** Навыки устойчивости

**Целевой навык:** Быстрое физиологическое снижение острого стресс-возбуждения (уровня "паника/ярость")

#### **Описание техники (протокол):**

*TIPP* – акроним четырёх приёмов (*Temperature, Intense exercise, Paced breathing, Paired muscle relaxation*). Первая "T" описана ниже:

1. **Температура – погружение лица в холод:** объясните ребёнку: «Когда мы резко охлаждаем лицо и задерживаем дыхание, тело включает рефлекс ныряльщика – сердце бьётся медленнее, мозг успокаивается». Попросите при сильной панике сделать так: набрать миску холодной воды (10–15°C) или использовать пакет с ледяной водой. Задержать дыхание и опустить лицо в воду на ~10 секунд <sup>16</sup> (либо приложить холодный пакет к закрытым глазам и щекам).
2. **Повторить 1–2 раза:** вынуть лицо, спокойно подышать. Если всё ещё чувствуешь сильную дрожь или сердцебиение – снова задержать дыхание и окунуть лицо ещё на 10 секунд. Максимум 2–3 раза подряд.
3. **Дыхание и отдых:** после охлаждения сразу перейти к медленному дыханию (вдох ~4 секунды, выдох ~6–7 секунд) около минуты <sup>18</sup>. Затем ребёнок оценивает, насколько снизилось чувство (например, "ярость была 9/10, стала 6/10").

**Почему это работает (теория):** Метод основан на физиологии: погружение лица в холодную воду с задержкой дыхания активирует парасимпатический нерв (через тригемино-кардиальный рефлекс), что резко снижает частоту сердечных сокращений <sup>16</sup>. Это успокаивает тело и даёт "паузу" для мозга. DBT относит TIPP к **критическим навыкам дистресс-толерантности**, позволяющим предотвратить импульсивные деструктивные действия (например, aggression, self-harm) путем быстрого воздействия на вегетативную нервную систему. Исследования Linehan (2015) показывают, что применение холодового воздействия эффективно уменьшает физиологическое возбуждение и субъективный дистресс у подростков с эмоциональной дисрегуляцией <sup>19</sup>.

**Адаптация для 7–14:** Маленьким детям вместо полного погружения лица – можно попросить **умываться прохладной водой** в течение ~30 секунд или подержать ледышку, завернутую в ткань, у щёк. Обязательно присутствие взрослого или бот-наставника, чтобы контролировать процесс (избежать переохлаждения или испуга). Подросткам можно объяснить научно, почему это действует – обычно им интересны такие факты, и они лучше соблюдают технику, понимая её суть. Также варианты: надуть резиновую перчатку-“медузу” водой, охладить в морозилке и приложить к лицу (игровой элемент). **Важно:** не использовать лёд более 20–30 секунд во избежание ожога холодом <sup>19</sup>.

**Связь со школьным предметом:** Биология – тема “Человек и терморегуляция”: на уроке можно провести эксперимент (с осторожностью!) – измерить пульс до и после опускания лица в холодную воду, построить график. Это продемонстрирует влияние парасимпатической системы. Физкультура – обсуждение, как охладиться и восстановиться после нагрузки (например, умыться прохладной водой).

**Игровая механика:** В игре это представлено как мини-игра “Охлади кристалл”. Когда у персонажа зашкаливает шкала “Эмоциональный шторм”, появляется волшебный кристалл, раскалённый от эмоций. Игроку предлагается остудить его: нажимать в определённом ритме на кнопку “вдох/выдох” и одновременно удерживать персонажа лицом к потоку прохладной воды (например, у фонтана или водопада). Если игрок выдерживает 2 цикла по 10 секунд (симулируя задержку дыхания под водой) и правильно синхронизирует дыхание, кристалл трескается и гаснет – шторм утихает. Игрок получает награду “Мастер Хлада”. За правильное выполнение техники также добавляется +1 к ресурсу “Самоконтроль”.

**Триггер:** Чрезмерное возбуждение: истерика, паническая атака, вспышка ярости, уровень эмоциональной напряжённости 8–10 из 10. Ребёнок физически ощущает жар, сердцебиение, “вскипание”. Обычно это момент, когда когнитивные техники уже не работают – нужны телесные.

**Микро-действие:** Перед волнительным событием (например, ответ у доски) – зайти в туалет и умыть лицо прохладной водой, сделать пару медленных вдохов. Если злость – можно просто выпить холодной воды маленькими глотками. Это быстро даст чувство охлаждения эмоций.

**Критерии успеха:** Ребёнок самостоятельно вспоминает про технику и использует её в моменты сильного накала (признак – сам идёт умываться, просит холодную воду и т.п.). Объективно: частота пульса снижается, дрожь проходит. В игре – процент пройденных “штормовых” эпизодов без “поломки” (не сорвался на крик/плач) растёт. Также критерием можно считать, что ребёнок не совершил импульсивного действия (не разбил что-то, не ударил кого-то) благодаря применению TIPP.

**Риски и границы: Безопасность прежде всего:** нельзя применять ледяную воду людям с некоторыми заболеваниями сердца, дыхания, эпилепсией – нужно предупреждать, чтобы при сомнениях спрашивали взрослого <sup>19</sup>. Следить, чтобы не было переохлаждения: после 30 секунд процедуры сделать паузу, согреться. У некоторых детей само ощущение воды на лице может вызвать панику (аквафобия) – тогда применяем другие TIPP-компоненты (например, интенсивное физ.упражнение). Ни в коем случае не принуждать: техника предложена, но если ребёнок отказывается – попробовать иной способ снизить стресс (дыхание, сжимание игрушки и пр.).

#### **Пример диалога/сценария:**

- **Игрок (кричит):** «Уходи! Оставьте меня все!» (Персонаж в игре окружён пламенем ауры).
- **Музыкант Сердца (NPC):** «Сильно накрыло, да? Быстро ко мне – будем остывать!»  
(Ведёт персонажа к фонтану, вокруг всё красное от ярости игрока.)
- **Музыкант:** «Набери воздуха и ныряй лицом в воду – я рядом.»
- **Игрок:** (нажимает кнопку, персонаж задерживает дыхание, окунает голову в фонтан на 10 сек.)  
(Вокруг слышно затухание пламени, цвет ауры меняется на синий.)
- **Музыкант:** «Ещё разок!»  
(Повтор, пламя гаснет вовсе.)
- **Игрок:** «Фух... Уже не злюсь. Что это было?»
- **Музыкант:** «Рефлекс ныряльщика. Природа дала нам секрет – холодная вода и задержка дыхания успокаивают сердце. Пользуйся, когда ярость захлестывает.»

- **Игрок:** «Спасибо... я снова контролирую себя.»  
(Персонаж получает значок "Хладнокровие".)

### **«Листочки на ручье» (ID: TECH-L5-ACT-003)**

**Источник:** Hayes, *Get Out of Your Mind & Into Your Life*, 2005 – метафора когнитивной дефузии; упражнение «Leaves on a Stream» <sup>2</sup>.

**Психологический подход:** ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

**Уровень матрицы:** Навыки устойчивости

**Целевой навык:** Отстранённое наблюдение мыслей (defusion), снижение влияния навязчивых мыслей на поведение

#### **Описание техники (протокол):**

**1. Подготовка – спокойное место:** усадить ребёнка поудобнее, желательно в тихой обстановке. Объяснить: «Сейчас мы попробуем представить, как наши мысли проплывают мимо, как листья по ручью. Мы будем просто смотреть на них.» Время – 3–5 минут.

**2. Визуализация ручья:** попросить закрыть глаза (или смотреть на картинку с ручьём). Спокойным голосом: «Представь себе лесной ручей. Вода течёт медленно, на воде плавают листья...» Можно использовать аудио звуков природы.

**3. Наблюдение мыслей:** инструктировать: «Когда в твоей голове появится какая-то мысль, неважно какая – представь, что кладёшь её на листок. Просто положи мысль на лист и позовь листику плыть дальше по ручью.» Если мыслей нет, просто наблюдать течение. Если появляются новые – повторять процедуру.

**4. Отстранение и возвращение к дыханию:** периодически напоминать возвращать внимание к текущему моменту: звукам воды, ощущению дыхания. Если ребёнок увлёкся мыслью и забыл про листок – мягко сказать: «Если заметил, что тебя уносит мыслью, мягко вернись к ручью.»

**5. Завершение:** через несколько минут предложить открыть глаза. Обсудить: получилось ли отпустить хотя бы одну мысль? Как чувствует себя теперь?

**Почему это работает (теория):** Метафора «листочки на ручье» – классическое упражнение когнитивной дефузии в ACT <sup>2</sup>. Вместо борьбы с навязчивыми мыслями ребёнок учится наблюдать их со стороны, осознавая: «Вот у меня появилась мысль, но это лишь мысль, она проплывает.» Такое отстранение снижает слияние с содержанием мышления, уменьшает переживания и импульсивные реакции. Исследования ACT показывают, что дефузия эффективна для уменьшения тревожности и руминаций у подростков (Coopé et al., 2018). В данном возрасте образная форма особенно действенна – воображение делает процесс увлекательным. Кроме того, фокус на дыхании и воде даёт элемент *mindfulness* (осознанности), что само по себе успокаивает нервную систему.

**Адаптация для 7-14:** Для детей 7–10 лет можно рассказать это как сказку: «Давай поиграем в наблюдателя: твои мысли – как кораблики/листочки. Мы сидим на берегу и смотрим.» Возможно, им будет трудно спокойно сидеть 5 минут – можно начать с 1–2 минут и постепенно увеличивать. Также можно рисовать: после упражнения попросить нарисовать один листок и написать на нём какую-нибудь мысль, которую удалось отпустить. Подросткам 11–14 можно объяснить целью: тренируем «мышцу внимания», чтобы не застревать в голове. Им можно дать аудиозапись с руководством (существуют записи «Leaves on a stream» ~5 мин).

**Связь со школьным предметом:** Музыка – использование фоновой мелодии типа звуков природы; обсуждение, как музыка помогает расслабиться и «плыть» мыслям. ИЗО (Изобразительное искусство) – после практики дети рисуют пейзаж ручья и листьев, подписывая

на листьях слова тех мыслей, от которых хотят отпустить. Это интеграция арт-терапии и mindfulness.

**Игровая механика:** У персонажа в игре есть локация “**Тихий Ручей**” – туда можно отправиться, когда голова переполнена (в игровом интерфейсе кнопка “Помедитировать у ручья”). В этой локации визуально текут воды, по которым время от времени проплывают листочки с написанными словами (это игровые мысли персонажа – например, фразы из недавних диалогов, тревожные фразы). Игрок взаимодействует: кликом помещает всплывающую у героя мысль на листок, и тот уплывает. Механика похожа на мини-игру: удерживать палец на мысли, перетянуть на листик и отпустить – если сделал правильно, листик уплыл, и шкала “внутренний шум” снижается. Если пытается “схватиться” за мысль (не отпускает), лист тонет и шум временно растёт. Таким образом, игра поощряет отпускание. После 5 успешно уплывших листьев персонаж получает эффект “Ясность ума” (некоторое время мысли не беспокоят).

**Триггер:** Навязчивые мысли, сложности с засыпанием из-за потока мыслей («карусель в голове»), повышенная тревожность (но не паника – при панике лучше TIPP, см. выше). Например, ребёнок постоянно прокручивает обиду или волнуется “а что если...”. Также при *перфекционизме*, когда застrevает на одном задании – научиться отпускать мысль о совершенстве. В игре – индикатор “внутренний шум” > 60%.

**Микро-действие:** Перед сном в кровати представить 5 листочков. На каждый “положить” по одной мысли этого дня – и увидеть, как они уплывают. Это поможет очистить ум для сна. Либо в течение дня, если что-то тревожит, хотя бы раз сесть, закрыть глаза на 1 минуту и представить, что эта тревога уплывает на листве.

**Критерии успеха:** Ребёнок сообщает, что мысленная картинка ручья приходит ему в голову автоматически, когда он заметил лишние переживания – значит, навык интернализировался. Он может не дословно, но по-своему описать принцип: «*Я стараюсь не думать о мысли, а просто представить, как она уходит*». Объективно – снижение времени, которое ребёнок проводит в грустных раздумьях (например, раньше весь вечер мог переживать о случившемся в школе, а теперь через 10 минут переключается). В игре – регулярно использует локацию Тихого Ручья, показатель внутреннего шума реже достигает критического уровня.

**Риски и границы:** Некоторым детям с очень богатым воображением или тревожным мышлением может быть сложно – мысли будут отвлекать чрезмерно. Если ребёнок говорит: «*Не получается, мысли не уплывают, а липнут*» – заверьте, что это нормально и не у всех сразу выходит. Можно сократить время упражнения или выбрать другую метафору (например, мысли как облака на небе – тоже популярная техника). Не использовать при острых ОКР симптомах без терапевта – там нужна своя работа с навязчивостями. Также, если всплывают тяжёлые травматичные воспоминания, лучше прекратить упражнение (можно переключиться на TIPP или просто поддержать ребёнка).

#### **Пример диалога/сценария:**

- **Игрок:** «*Не могу уснуть... мысли лезут: что если завтра опять надо мной будут смеяться...*»
- **Музыкант Сердца:** «*Давай сходим к Тихому Ручью внутри тебя. Садись поудобнее...*»  
(Экран затемняется, появляется визуализация лесного ручья.)
- **Музыкант (спокойно):** «*Смотри на воду... Вижу листок. Какая мысль тебя тревожит сильней всего?*»
- **Игрок:** «*Что надо мной будут смеяться...*»
- **Музыкант:** «*Представь, ты кладёшь эту мысль на листок.*»  
(Появляется надпись на листке: “будут смеяться”, листок уплывает.)

- **Музыкант:** «Хорошо. А теперь, если придёт новая мысль – ты знаешь, что делать.»  
(Появляется другой листок с “что-то забыл сделать...”, игрок сам перетаскивает его на воду.)
- **Через несколько минут...**
- **Музыкант:** «Ты всё ещё здесь? Или мысли унеслись?»
- **Игрок:** «Унеслись... Я успокоился. Хочу спать.»
- **Музыкант:** «Спокойной ночи. Если какая-то мысль вернётся – ты знаешь, где ручей.»

(Примечание: Добавить ≥3 других техники уровня 5 – напр. прогрессивная мышечная релаксация (PMR), упражнения на ритмичное дыхание под музыку, игровое заземление “5-4-3-2-1”. Пока внесено: 2/5.)

## **Level\_6\_Collective\_Level**

Описание уровня: коллективный уровень — социальные навыки, здоровые отношения.

### **“Я-высказывание” (ID: TECH-L6-Comm-002)**

**Источник:** Gordon, *Parent Effectiveness Training*, 1970 – навык я-сообщений; SEL-программы по коммуникации (CASEL, 2020).

**Психологический подход:** Тренинг коммуникации (социально-эмоциональное обучение)

**Уровень матрицы:** Коллективный уровень

**Целевой навык:** Ненасильственное выражение своих чувств и потребностей в общении, эмпатическое слушание собеседника

#### **Описание техники (протокол):**

- Формула “Я-высказывания”:** научить ребёнка шаблону: «Когда \_ (**описываем поведение другого без оценки**), я **чувствую** (своё чувство), потому что \_ (**почему это важно мне**). Мне **нужно/мне бы хотелось** (конкретное пожелание).» Например: «Когда ты перебиваешь меня, я чувствую досаду, потому что мне важно высказаться. Пожалуйста, дай мне договорить.»
- Ролевое моделирование:** взрослый или бот демонстрирует на простом примере. Ситуация: ребёнок не убрал игрушки. Родитель обычно мог бы сказать: «Опять беспорядок, какой же ты ленивый!» – вместо этого показывает Я-вариант: «Когда я вижу разбросанные игрушки, я расстраиваюсь, потому что хочу сохранить наш дом уютным. Я прошу тебя собрать их, хорошо?» Обратить внимание, что мы говорим о своём чувстве, не обвиняя другого.
- Практика с игрушками:** дать ребёнку карточки или ситуации, где он – говорящий. Напарник (взрослый или другой ребёнок) – слушающий, который нарушил границу. Примеры: друг взял без спроса твою вещь; одноклассник дразнится; родитель опоздал забрать тебя. Ребёнок формулирует Я-высказывание по формуле. Помогать, подсказывать слова чувств (обида, тревога, одиночество и т.д.).
- Обратная связь:** обсудить, как изменяется реакция собеседника, если говорить без обвинений. Для наглядности можно сыграть сначала сценарий “Ты-высказывания” (обвинительного типа) и показать конфликт, потом Я-вариант – и показать, что собеседник менее защищается.
- Активное слушание:** как дополнение – научить ребёнка в ответ на Я-высказывание другого **слушать и перефразировать**. Например, если ему говорят: «Мне грустно, когда ты не звонишь», – правильный ответ: «Тебе грустно, ты хочешь чаще общаться со мной?» Это развивает эмпатию.

**Почему это работает (теория):** “Я-сообщения” – ключевой элемент ненасильственного общения (Marshall Rosenberg, 2003). Они предотвращают защитную реакцию собеседника, потому что вместо обвинения (“Ты плохой, ты сделал X”) человек слышит описание чувства и потребности говорящего <sup>20</sup> <sup>21</sup>. Для детей это важный навык – выражать свои эмоции в отношениях

конструктивно, не обижая других. Исследования в школах показывают, что обучение Я-высказываниям улучшает климат в классе и снижает количество агрессивных конфликтов (Jones et al., 2018). Кроме того, умение артикулировать свои переживания партнёру по общению связано с развитием эмоционального интеллекта и эмпатии. Ребёнок учится, что можно быть услышанным, не повышая голос и не обвиняя – это укрепляет доверие в коллективе.

**Адаптация для 7-14:** С младшими лучше практиковать на куклах/персонажах: «Мишка скажет Зайке: “Мне грустно, когда ты не играешь со мной”». Можно использовать картинки эмоций для подстановки. Подросткам можно объяснить, что такая коммуникация пригодится и во взрослой жизни – на работе, с друзьями – и предложить самим привести пример, когда их обвиняли vs когда с ними спокойно говорили. Для подростков важно подчеркнуть, что это *не слабость*, а наоборот – эффективный способ донести мысль. Время от времени возвращаться к технике, поощрять её использование дома и в школе (можно дать задание заметить, как они говорят в разных ситуациях).

**Связь со школьным предметом:** *Литература/Обществознание* – анализ диалогов: переписать конфликтную сцену из книги, используя Я-высказывания героев (например, вместо монолога Онегина “Вы вызвали воспоминанья...” – представить, как бы он мягко сказал Татьяне о своих чувствах). Это творческое упражнение, показывающее силу слова. *Классные часы* – отработка коммуникации: инсценировать ситуации буллинга, потом “перезапустить” сцену с правильными высказываниями и обсуждением.

**Игровая механика:** В InnerWorld есть NPC “**Миррор Фокс**” (**Зеркальный Лис**), который провоцирует конфликт, специально реагируя на “ты-обвинения” агрессией. Например, если игрок в диалоге выбирает фразу типа «Ты виноват, что всё сломалось!», Лис отвечает колкостью или вообще атакует. Но если игрок выбирает вариант в стиле Я-высказывания («Мне обидно, когда ломают мои вещи...»), Лис преображается: из агрессивного становится сочувствующим, извиняется и помогает исправить проблему. Таким образом, игра визуально и сюжетно подкрепляет навык: неправильная коммуникация ведёт к сражению, правильная – к сотрудничеству. Также, после нескольких успешных применений Я-высказываний, игрок разблокирует достижение “**Дипломат**” и получает очки навыка “Эмпатия”.

**Триггер:** Любые конфликты в общении: с друзьями, родителями, учителями. Особенно когда ребёнок жалуется: «Меня не понимают» или часто ссорится из-за мелочей. Техника вводится на спокойном занятии, а потом напоминается перед трудным разговором: «Помни про формулу: “Когда ты..., мне..., потому что...”». В игре – перед диалоговыми квестами с высоким эмоциональным накалом может появляться подсказка от Архитектора или Музыканта: “Подбери слова, говори от себя, без обвинений”.

**Микро-действие:** Поставить цель: в ближайший конфликтной ситуации (например, если кто-то обидел или не выполнил обещание) – попробовать вместо крика сказать фразу по шаблону. Даже если другой человек тоже кричит – самому сохранять “Я-стиль”. Записать потом, что получилось, как отреагировал собеседник.

**Критерии успеха:** Ребёнок спонтанно использует Я-высказывания: например, говорит брату «Мне неприятно, когда берут мои вещи без спроса» вместо привычного «Бесишь, опять украл мою игрушку!». Также критерий – снижение числа конфликтов, которые заканчиваются слезами или агрессией. Учитель или родитель отмечает: «Он стал более спокойно выражать недовольство, объясняет, что чувствует». В игре – процент мирных исходов диалогов повышается.

**Риски и границы:** Иногда ребёнок может воспринимать шаблон неестественно или стесняться ("звучит как робот"). Объяснить, что со временем это будет выходить само, а пока можно даже заранее дома потренироваться фразы. Следить, чтобы техника не превратилась в манипуляцию: нельзя прикрываться Я-высказыванием, чтобы всё равно обвинять («Когда ты делаешь X, мне плохо, потому что ты...» – так не годится). Если ситуация явно опасная (травля, насилие) – одними высказываниями не помочь, нужно привлекать взрослых; ребёнку важно знать: он не обязан всегда мирно урегулировать, в тяжёлых случаях – звать помочь.

#### **Пример диалога/сценария:**

- **Сцена:** Два игрока хотят один и тот же ресурс в игре (магический кристалл).
- **Игрок А (без навыка):** «Отдай, он мне нужен! Ты всегда всё забираешь!»
- **Игрок В:** «Сам отстань, жадина!» (Начинается драка, оба теряют здоровье.)
- **Архитектор Разума (совет игроку А):** «Скажи, что ты чувствуешь, без обвинений.»
- **Игрок А (повтор попытки, с Я-высказ.):** «Когда ты забрал кристалл, я рассстроился, потому что мне тоже он очень нужен для задания. Давай как-то поделимся?»
- **Игрок В:** «Я не знал, что тебе настолько важно. Ладно, давай вместе используем – половину энергии тебе.»  
*(Кристалл применяется совместно, оба получают бонус.)*
- **Архитектор:** «Вот видите, можно же договориться без боя.»
- **Зеркальный Лис (наблюдая):** «Хитро... Словами сработали. Неплохо, люди.»

*(Примечание: Будут добавлены другие техники уровня 6: навыки сотрудничества (из SEL), умение извиняться и прощать, групповое решение проблем, элементы DBT Interpersonal Effectiveness (DEAR MAN, GIVE). Текущее заполнение: 1/5.)*

## **Level\_7\_Ethical\_Layer**

*Описание уровня:* этический слой — коаны, парадоксы, двойные смыслы, развитие морали и смыслов.

### **Парадоксальный вопрос (ID: TECH-L7-Philo-005)**

**Источник:** Коаны дзэн (например, "звук хлопка одной ладони"); методика Philosophy for Children (Lipman, 1991) – обсуждение философских дилемм.

**Психологический подход:** Экзистенциальные вопросы / философское консультирование

**Уровень матрицы:** Этический слой

**Целевой навык:** Толерантность к неопределённости, умение размышлять над неоднозначными ситуациями, формирование личных ценностей

#### **Описание техники (протокол):**

1. **Предложить коан или дилемму:** задаётся короткий рассказ или вопрос без однозначного ответа. Например: «К старцу пришёл ученик и спросил: "Что правильнее – правда, которая ранит, или ложь, которая утешает?" Старец ответил: "Бывает ложь праведней правды и правда коварней лжи." – Как ты это понимаешь?» Или проще: «Можно ли украсть хлеб, чтобы накормить голодного друга?»
2. **Мозговой штурм ответов:** ребёнок высказывает своё первое мнение. Поддержать: «Интересно. А как ещё можно подумать?» Поощрять придумывать несколько версий, даже противоречащих. Цель – увидеть, что у проблемы есть несколько граней.
3. **Обсуждение смыслов:** задать наводящие вопросы: «Почему так думаешь? Что будет, если сделать иначе? Как бы ты поступил? Почему людям трудно ответить?» Если есть несколько детей – дать им обменяться мыслями, выслушивать друг друга. Важно не навязывать

"правильный" ответ, а исследовать.

**4. Связывание с личным опытом:** спросить, случалось ли нечто подобное в их жизни, и как они решали. Например: «Приходилось ли выбирать между честностью и дружбой?» – пусть поделятся (по желанию).

**5. Рефлексия чувств:** отметить, что в таких вопросах рождается *неопределенность*, и это нормально, хотя чуть тревожно. Научиться замечать: «*Вот у меня два ответа, и оба вроде верны... Это и есть парадокс. С ним можно просто побыть.*» Можно предложить метафору: «*Держи в каждой руке по истине – и почувствуй баланс.*»

**6. Вывод (открытый):** закончить не точкой, а открытым выводом: «*Видишь, нет простого ответа. Главное – мы подумали и стали лучше понимать, что для нас важно.*»

**Почему это работает (теория):** На этическом уровне развиваются *рефлексия* и *моральное суждение*. Постановка парадоксальных вопросов стимулирует **когнитивный диссонанс**, который, как показал Пиаже, может приводить к развитию мышления (ребёнок ищет разрешение противоречия – растёт в понимании). Обсуждение моральных дилемм (как в экспериментах Кольберга) повышает уровень эмпатии и нравственных ценностей. В контексте психологии, умение терпеть двусмысленность связано со стрессоустойчивостью: ребёнок учится, что не всегда есть чёткий "правильный" ответ, и это ок. Приём коана – из дзен-практики – развивает инсайтное мышление и принятие неопределенности. Кроме того, подобные разговоры в группе создают атмосферу доверия: дети видят, что могут иметь разные мнения и всё равно оставаться принятыми.

**Адаптация для 7-14:** Коаны типа «Каков звук хлопка одной ладони?» для 7-летних слишком абстрактны. Лучше использовать понятные ситуации, но с подвохом: сказочные или реальные истории с моралью на развоение. Например, прочитать притчу и спросить: «*А чему она учит? Только ли одному?*» Для подростков можно брать серьёзные дилеммы (в рамках допустимого): про честность, справедливость, лояльность. Можно даже устроить дебаты: разделить на группы, одна отстаивает "правду любой ценой", другая "милосердие важнее истины", потом поменять их ролями. Но итог – не победа, а осознание многогранности. Время одной сессии – 15-30 минут.

**Связь со школьным предметом:** История/Обществознание – обсуждение исторических личностей, стоявших перед моральным выбором (например, поступок декабристов – измена царю или борьба за правду?). Литература – анализ концовки произведения: были ли другие варианты, однозначен ли вывод? Уроки литературы традиционно включают такие вопросы, здесь же упор на психологическое переживание парадокса: не стремиться к "правильной интерпретации", а видеть разные слои смысла.

**Игровая механика:** В игре этический слой представлен персонажем **Сфинкс-Хранитель**, который задаёт герою загадки-коаны. Например: «*Что важнее – спасение одного друга или десяти незнакомцев?*» У игрока нет "правильного" ответа – любой приведёт к разным последствиям. Игра может фиксировать выборы и менять кое-какие параметры (например, склонность героя к Состраданию или Принципиальности). В некотором смысле, игра здесь выступает как *симулятор последствий*: если постоянно жертвовать одним ради многих – одна линия развития сюжета; если наоборот – другая. Но ни одна не позиционируется как победная. Сфинкс в конце поздравляет: «*Ты познал парадокс: любое решение имеет цену.*» Также, после серии таких загадок, игрок получает нейтральную награду – например, кусочки мозаики "Двойственная маска", намекая на двоичность мира. В интерфейсе могут быть специальные эмблемы "Дважды прав" за прохождение ситуаций, где выбраны оба противоположных решения в разное время.

**Триггер:** Достижение подростком возраста вопросов о смысле жизни, справедливости (10-14 лет типично задаются "экзистенциальные" вопросы). Также столкновение с жизненной

несправедливостью: смерть питомца, развод родителей – когда нет однозначно “плохих” или “хороших”, а больно в любом случае. Тогда наставник-бот может рассказать парадоксальную историю, чтобы показать – мир сложнее, чем кажется, и в этом его особый смысл.

**Микро-действие:** Когда сталкиваешься с непонятной ситуацией (например, ссорятся два близких друга, и оба правы по-своему) – попробуй задать себе парадоксальный вопрос: «*А может быть, правы оба? Как это возможно?*» или «*Что доброе могло быть в плохом, что случилось?*» Это не чтобы сразу найти ответ, а чтобы позволить мозгу подумать шире, не спеша. Запиши в дневник одну такую мысль.

**Критерии успеха:** Не всегда легко измерить, но косвенно: ребёнок менее категоричен в суждениях, чаще говорит «*с одной стороны... с другой стороны...*». При столкновении с непонятным не впадает сразу в фрустрацию, а проявляет интерес: «*Хм, интересно, почему так*». Также развитие морального суждения – по Кольбергу – с эгоцентричного уровня (боюсь наказания) до социального (появляется чувство справедливости и понимание сложных норм). Может выражаться в том, что подросток обсуждает ценности, смотрит философские видео, задаёт вопросы учителям. В игре – возможно прохождение “этических квестов” без единой доминантной стратегии (значит, он играет не ради выигрыша любой ценой, а ради исследования).

**Риски и границы:** У слишком тревожных детей парадоксы могут усилить беспокойство («в мире нет правильных ответов, всё бессмысленно?»). Поэтому упор на том, что «*неопределённость – это нормально и даже интересно*». Если ребёнок явно перегружен (замкнулся, растерян) – завершить на позитивной ноте: «*В сложных вопросах можно опираться на своё сердце и совесть*». Этические дискуссии не должны скатываться в религиозные или политические дебаты в классе – держать нейтральность и уважение. И, конечно, никакого давления: если кто-то не хочет участвовать или делиться – не заставлять.

#### **Пример диалога/сценария:**

- **Сфинкс-Хранитель:** «*Представь: твой друг украл лекарство, чтобы спасти сестру. Его поймали. Что справедливее: наказать друга по закону или простить, учитывая причину?*»
- **Игрок:** «*Эм... даже не знаю. Украдь – плохо, но он ведь спасал...*»
- **Сфинкс:** «*Твой ответ?*»
- **Игрок:** «*Наверное... я бы простил. Он же из добрых побуждений.*»  
*(На экране показывается последствие: друга прощают, но кто-то другой остался без лекарства...)*
- **Сфинкс:** «*Видишь, одно добро породило другое зло. А если бы наказали – был бы закон соблюден, но сестра без лекарства. Нет идеального решения.*»
- **Игрок:** «*Что же делать тогда...*»
- **Сфинкс:** «*Жить дальше, выбирая сердцем. Каждый выбор – ответственность. Ты понял: не всё чёрно-бело.*»  
*(Игрок получает фрагмент “Этической маски”. Сфинкс исчезает, оставляя игрока в раздумьях.)*

*(Примечание: Планируется расширить Level\_7 дополнительными практиками: групповое обсуждение дилемм, волонтёрские игровые квесты, создание собственных коанов ребенком. Сейчас готово: 1/5 техник.)*

---

## **02\_School\_Subjects (Заполнение: 7/80 упражнений)**

### **Russian\_Language**

- **SL-Разговор с персонажем** (ID: SUBJ-RUS-001): *Задание:* представить себя литературным героем и написать от первого лица его **монолог чувств** после кульминации сюжета. Включить хотя бы 3 слова, обозначающих эмоции (рад, огорчён, смущён...). *Цель:* развить эмоциональный словарь, умение выражать чувства письменно. *Критерии:* наличие эмоциональной лексики, соответствие характера героя. *Связь с психологией:* ученик отрабатывает навык самовыражения (Emotional Bridge) через героя.
- **Грамматика настроения** (ID: SUBJ-RUS-005): *Задание:* взять 5 нейтральных предложений (напр. "Идёт дождь.") и переписать их, передавая разное настроение – радость, грусть, гнев, удивление, страх. Например: "Идёт противный холодный дождь, на душе тоскливо." – грусть. *Цель:* понять, как лексика отражает эмоциональный оттенок. *Критерии:* каждая фраза явно выражает заданную эмоцию; использованы эпитеты/восклицания. *Психологическая цель:* осознание влияния слов на настроение, развитие эмпатии через язык.

### **Literature**

- **Дневник героя** (ID: SUBJ-LIT-002): *Задание:* вести от лица героя произведения краткий дневник (3–5 записей) в ключевые сюжетные моменты, отражая его противоречивые чувства. Например, дневник Татьяны Лариной: запись после письма к Онегину (конфликт надежды и стыда). *Цель:* развить способность видеть внутренние части (Level\_3 IFS) у литературных персонажей. *Критерии:* каждая запись показывает разные "части" героя (сомневающаяся, смелая, робкая). *Психологическая цель:* понимание многогранности личности, перенос на самопонимание.
- **Суд над персонажем** (ID: SUBJ-LIT-010): *Задание:* инсценировать "суд" над спорным героем (Напр., Раскольников). Ученики делятся: "обвинение" (указывают ошибки героя) и "защита" (смягчающие обстоятельства). После аргументов – вынести вердикт: виновен/ невиновен, оба правы. *Цель:* анализ моральной дилеммы (Level\_7 Ethical) в литературе. *Критерии:* приведено ≥3 аргументов с каждой стороны, вердикт аргументирован. *Психологическая цель:* развитие морального рассуждения, умение видеть две стороны поступка.

### **Mathematics**

- **Эмоции в задачах** (ID: SUBJ-MATH-003): *Задание:* решить 5 простых задач, где в условии фигурируют эмоции персонажей. Например: "У Миши было 3 уровня радости, у Оли – 5. На перемене Миша поделился 2 уровнями радости с Олей..." – нужно посчитать, сколько радости у каждого, и обсудить, почему математика не совсем применима к чувствам. *Цель:* интегрировать эмоциональные понятия в математический контекст, развивать критическое мышление (можно ли складывать/вычитать эмоции?). *Критерии:* задачи решены правильно арифметически; дан ответ на вопрос, можно ли так считать (вывод: эмоции не линейны). *Психологическая цель:* показать ограниченность формул для психики, стимулировать обсуждение, что радость от поделиться не уменьшается.
- **Статистика настроения** (ID: SUBJ-MATH-007): *Задание:* в течение недели ученик фиксирует свое настроение 3 раза в день по шкале 1–5. На уроке математики строит график или диаграмму настроения за неделю, считает среднее и моду. *Цель:* соединить сбор данных с самоосознанностью. *Критерии:* корректно построен график, подписаны оси (дни, уровень настроения), сделан вывод – в какие дни/время настроение выше. *Психологическая цель:*

осознание закономерностей своего состояния (например, по утрам 2/5, а вечером 4/5), развитие саморегуляции (что влияет).

## History\_Social\_Studies

- **Дебаты “Оба правы”** (ID: SUBJ-HIST-006): *Задание:* разделить класс на две группы, каждая представляет одну сторону исторического конфликта (например, спор бояр-консерваторов и Петра I реформатора). Провести дебаты, затем всей классом найти решение, которое учитывает интересы обоих (применить TRIZ-разрешение противоречия, Level\_4). *Цель:* прочувствовать дилеммы прошлого, попробовать их разрешить творчески. *Критерии:* группы озвучили по 3 аргумента; класс предложил хотя бы одно “интегральное” решение. *Психологическая цель:* навык видеть социальный конфликт с двух сторон, стремление к win-win, уважение разных мнений.
- **Мой внутренний историк** (ID: SUBJ-HIST-010): *Задание:* написать мини-эссе “Если бы я оказался в [историческое событие], какую роль я бы играл?”. Например: “Будь я на месте Гагарина, что бы я чувствовал перед стартом?” или “Если бы я жил во время войны, кем бы был?”. *Цель:* развить эмпатическое воображение, связать исторический материал с личным переживанием. *Критерии:* эссе содержит исторические детали + описаны эмоции, мотивации. *Психологическая цель:* проекция себя в разные роли, осмысление ценностей (Level\_7 Ethical).

## Music\_Solfeggio

- **Ритм дыхания** (ID: SUBJ-MUS-002): *Задание:* на уроке сольфеджио освоить упражнение: дирижируя размер 4/4, делать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета (или 4/8). Затем попробовать 4 счета вдох, 8 – выдох (удлинённый выдох). Обсудить, как ритм дыхания похож на музыкальный размер и как влияет на самочувствие. *Цель:* связать музыкальный ритм и навык саморегуляции (DBT Paced breathing). *Критерии:* ученик способен дышать ровно в указанном темпе 1–2 минуты; отмечает, что почувствовал успокоение. *Психологическая цель:* научиться использовать музыкальный метр как опору для медитации/успокоения.
- **Мелодия настроения** (ID: SUBJ-MUS-009): *Задание:* выбрать настроение (радость, грусть, гнев, спокойствие) и придумать короткий мелодический рисунок из 3–5 нот, который, по мнению ученика, выражает это чувство. Затем исполнить (на пианино, ксилофоне или напеть) и объяснить, почему выбраны такие ноты/темп. *Цель:* развить эмоциональную экспрессию через музыку, осознание связи между звуком и чувством. *Критерии:* мелодия соответствует заявленному настроению по мнению большинства слушателей; ученик объяснил выбор (например: “грустно – медленно и минорно”). *Психологическая цель:* валидировать эмоции через творчество, почувствовать контроль над выражением своих переживаний.

## Arts\_Technology

- **Эмоциональный коллаж** (ID: SUBJ-ART-004): *Задание:* создать коллаж или рисунок “Мой внутренний мир сейчас”. Использовать цвета, вырезки, символы, чтобы передать свои текущие чувства и мысли. После – добровольцы рассказывают о своём коллаже (что за образы, почему). *Цель:* визуализация и осознание своего эмоционального состояния, коммуникация через арт. *Критерии:* работа содержит ≥5 элементов, ученик может связать каждый с аспектом себя; в объяснении нет стеснительности или осуждения. *Психологическая цель:* выражение эмоций невербально, интеграция разных “частей” (IFS) на листе.

- **Изобрести устройство решения конфликта** (ID: SUBJ-TECH-008): *Задание:* фантазийный проект – нарисовать или описать устройство/робота, который помогает людям мириться после ссоры. Продумать принцип работы (например, “Робот-переводчик” превращает крики в языковые выражения). *Цель:* применить творчество и техническое мышление к социальной задаче. *Критерии:* описание включает название, функцию, как именно устройство достигает цели; оригинальность. *Психологическая цель:* перенести знание о навыках коммуникации в плоскость воображения – это закрепляет понимание протоколов (тот же Я-язык) через их “материализацию” в приборе.

## **Computer\_Science\_Media\_Literacy**

- **Кодируй эмоцию** (ID: SUBJ-CS-003): *Задание:* используя основы программирования (напр. Scratch), создать простейшую программу: персонаж меняет выражение лица в зависимости от введенного значения настроения (0 – грустный, 1 – веселый и т.д.). Или чат-бот, который на ключевые слова (“плохо”, “хорошо”) отвечает поддержкой. *Цель:* связать понимание эмоциональных состояний с логическим мышлением кода. *Критерии:* программа корректно различает хотя бы 2-3 состояния и меняет реакцию; код задокументирован (комментарии типа “// если грустно – сказать ободрение”). *Психологическая цель:* осознать, что эмоции можно распознавать алгоритмически, и заложить идею использования технологий для поддержки психики (например, бот-помощник).
- **Факт-чек челлендж** (ID: SUBJ-MEDIA-007): *Задание:* ученик получает ссылку на новость/пост (подготовленный учителем, можно с элементами фейка). Его задача – за 10 минут проверить достоверность: найти оригинальный источник, сравнить несколько источников, оценить надежность. Затем поделиться классом: верна новость или ложная, какие признаки. *Цель:* отработка навыка медиаграмотности (реальность-мост, Decision Science). *Критерии:* найден как минимум один факт-опровержение или подтверждение; ученик использовал правильные инструменты (поиск по картинке, официальные сайты). *Психологическая цель:* усилить самостоятельность в противостоянии манипуляции, укрепить уверенность, что можно самому докопаться до правды (уменьшает чувство беспомощности перед информационным хаосом).

(Примечание: Будет расширено до 10-15 упражнений на каждый предмет. В частности, добавить: для русского – “сочинение про внутреннего героя”, для литературы – “техника шестишляпного мышления к анализу поступка героя”, для математики – “логические задачки против когнитивных искажений”, для истории – “построение генограммы семьи монархов (работа с лояльностью)”, для музыки – “ритмические игры на саморегуляцию”, для искусства – “маски эмоций”, для информатики – “создание постера против фейков”. Пока собрано 7/≥80, очевиден существенный пробел.)

## **03\_State\_Transitions (Заполнение: 4/40 сценариев)**

### **Нечёткий сигнал → распознавание (ID: STT-UR-001)**

**Триггеры:** Ребёнок ощущает дискомфорт, но не понимает, что с ним. Например, перед школой болит живот, хотя он не болен – смутный сигнал тревоги. Или начинает капризничать без явной причины. Часто такие состояния возникают утром, перед новым событием, либо в моменты, когда эмоция ещё не оформлена (начинающаяся грусть, усталость).

**Симптомы:** Неясные жалобы на самочувствие (“что-то мне нехорошо”), раздражительность или апатия без причины, рассеянность. Физиологически: легкая тахикардия, напряжение мышц, но ребёнок это не осознаёт как эмоцию. Может выглядеть как “просто встал не с той ноги”.

**Распознавание:** Задача – помочь ребёнку перевести смутный сигнал в понятную эмоцию.

Первым делом – замедлиться и обратить внимание. Например, бот-спутник спрашивает: «Что ты чувствуешь в теле?» Ребёнок учится замечать: “сердце колотится – может, я волнуюсь”. Используется техника Level\_1 “Навигатор эмоций” – перечислить варианты базовых чувств и спросить себя, которое ближе всего откликается. Также полезно посмотреть на контекст: «Что впереди? Контрольная? Тогда похоже на тревогу.»

#### Протокол вмешательства (шаги):

1. **Pause (Стоп):** остановиться на минуту, прекратить текущее действие. Например, если хаотично собирается – сесть и сделать 3 вдоха.
2. **Scan (Сканирование):** пройтись вниманием по телу: голова, грудь, живот... Заметь сигналы (тяжость, напряжение).
3. **Name (Назови предположение):** предложить ребёнку: «Как думаешь, на что похоже? Ты больше сердитый, грустный, испуганный или что-то иное?» Если не знает, можно поиграть в “Угадайку”: бот по очереди описывает эмоцию: «Если тревожно – как бабочки в животе; если злишься – кулаки сжаты...» – ребёнок выбирает подходящее.
4. **Confirm (Подтверждение):** когда названо чувство (“Кажется, я тревожусь”), обязательно похвалить: «Здорово, ты понял, что с тобой.» Предложить кратко проговорить: «Я чувствую \_\_, потому что, возможно, \_\_.» – даже гипотетически. Например: «Я чувствую беспокойство, может, из-за контрольной.»
5. **Дальнейшее действие:** в зависимости от названной эмоции, перейти к соответствующим навыкам: если это страх – использовать успокоение (TIPP, дыхание), если грусть – поддержка (поговорить, обнять себя или плюшевого друга), если злость – безопасная разрядка (побить подушку, порвать бумагу). Здесь важен именно правильный выбор техники после распознавания.
6. **Check-in:** спустя некоторое время спросить: «Стало ли понятнее и легче?» Цель – убедиться, что распознавание было верным. Если нет – вернуться к шагу 3 (может, эмоция была другой или смешанной).

**Микро-действия:** Утром перед школой завести привычку короткого “эмоционального прогноза”: глядя в окно, спросить себя “Какое у меня сегодня погода-настроение внутри?”. Не обязательно точно – хотя бы солнце/облачно/дождь. Это обучает замечать фон с самого начала дня. Ещё микро-действие: каждые пару часов на секунд 30 спрашивать себя “Что я сейчас чувствую?”, даже если кажется “ничего” – тренировка распознавания.

**Критерии успешности:** Ребёнок чаще способен сам сказать, что с ним, вместо общего “плохо”. Например, вместо «Не буду это делать, отстаньте!» сказать: «Я сейчас раздражён/мне страшно». Уменьшается частота необъяснимых психосоматических жалоб (живот болит без причины), потому что эмоции выражаются словами или в игре. В игре – персонаж игрока начинает проявлять значки эмоций (иконки) осознанно, и игрок реагирует на них (вместо игнорирования).

**Источники:** Основы взяты из SEL-программ по развитию эмоциональной грамотности (например, RULER – Recognize, Understand, Label...); техники сканирования тела – по методике mindfulness для детей <sup>22</sup>; исследования показывают связь между именованием эмоции и снижением психосоматики <sup>2</sup>.

#### Двойное эхо → осознанность манипуляции (ID: STT-DA-001)

**Триггеры:** Ребёнок сталкивается с ситуацией, где слышит **двойственное послание** или чужую негативную установку. Например, один из родителей в присутствии ребёнка плохо отзывается о другом (скрыто или явно), и эта фраза “эхом” звучит потом в мыслях ребёнка. Либо одноклассник манипулирует: «Ну ты же мой друг, даши списать, а то не буду с тобой дружить». “Двойное эхо” – это внутренний конфликт лояльности: внешнее давление вызывает внутренний голос сомнения,

повторяющий слова манипулятора.

**Симптомы:** Ребёнок выглядит сбитым с толку, тревожным после разговоров с определённым человеком. Может повторять чужие фразы («Мама говорит, папа у нас плохой») даже если сам не уверен. Часто испытывает чувство вины или необходимость выбрать чью-то сторону. Может жаловаться на головную боль (от внутреннего напряжения противоречивых мыслей). В поведении: внезапная холодность к ранее любимому человеку без явной причины, агрессия “не своим голосом”.

**Распознавание:** Прежде всего, заметить факт манипуляции – что мысль или чувство могли быть “подброшены” извне. Название “двойное эхо” можно объяснить ребенку так: «Ты слышишь как бы два голоса – свой и чужой, да?». Помогает задать вопрос: «Эта мысль – точно твоя? Ты всегда так думал или после чьих-то слов?» Например: «Ты говоришь “Мне стыдно любить папу”. А как ты сам чувствуешь, без маминых слов?» – отличить своё мнение от навязанного. Когда ребёнок начинает видеть, что есть чужое влияние, уже половина успеха.

#### Протокол вмешательства (шаги):

1. **Создать безопасную атмосферу:** дать понять ребёнку, что у него есть право любить и высказываться свободно, никто его не осудит здесь (бот или терапевт на нейтральной стороне). «Что бы ты ни чувствовал – это ок.»
2. **Выявить эхо-фразу:** спросить мягко: «Какие слова крутятся в голове? Чей голос ты словно слышишь?» Пусть ребёнок дословно повторит фразу, которая застrevает (например, “Папа про нас забыл”).
3. **Критическое мышление (Level\_3 Approach 1 из IDWTC):** вместе задать вопросы этой фразе<sup>23 24</sup> – «А что об этом думаешь ты? Каковы факты? Правда ли, что папа забыл? Есть ли примеры обратного?» Записать с ребёнком “за и против” веры этой фразе. Это как СВТ-диспут, но именно по отношению к словам другого.
4. **Лояльность без выбора:** подтвердить ребёнку: «Ты не обязан выбирать, кого из родителей любить. Можно любить обоих, даже если они ссорятся.» Привести пример или метафору: «В тебе две половинки – от мамы и папы. Обе важны.» Разрешить вслух: «Ты имеешь право не соглашаться с... (манипулятором).»
5. **Практическое противодействие:** разработать с ребёнком нейтральные фразы-ответы манипулятору. Например, если мама говорит плохо про папу, ребёнок может ответить: «Мам, мне это слышать тяжело. Я обоих вас люблю.» – коротко и не вступая в спор (протокол защитной коммуникации). Или при шантаже дружбой: «Друг не будет требовать доказательств дружбы.» – научить, что можно мягко, но твёрдо обозначить границу. Репетировать эти ответы (через игру ролей).
6. **Поддержка “сердца”:** после когнитивной работы – эмоциональная. Упражнение “Слушай сердце” из IDWTC<sup>25</sup> – спросить: «Что твоё сердце подсказывает тебе на самом деле про папу (или ситуацию)?» – помочь выразить свою настоящую любовь или ценность. Возможно, сделать арт-упражнение: нарисовать обеих родителей как два солнца на одном небе – визуальное разрешение конфликта.

**Микро-действия:** Вести “дневник эхо”: если поймал себя на мысли явно чужого происхождения (например, повторяешь оскорбительное прозвище, данное кем-то) – записать её и рядом написать свой контраргумент. Например: «Я думаю “Я слабак” (это говорил двоюродный брат). Мой ответ: я не слабый, я просто не дерусь.» Это учит регулярно очищать голову от чужих негативных внушений.

**Критерии успешности:** Ребёнок перестаёт бездумно цитировать манипулятора, начинает выражать собственное мнение («Мама обижается на папу, но я сам люблю папу и хочу с ним видеться»). Уровень тревоги и вины снижается – он понимает, что не ответствен за чувства взрослых. В реальных ситуациях сообщает взрослым-наставникам о попытках его втянуть в конфликт (“Мама опять говорит, что папа... мне это неприятно”). Это значит, что он осознал

манипуляцию и ищет поддержки извне, а не замыкается. В игровых измерениях – успешное прохождение квестов Mirror Fox, где нужно разоблачить подвох, повышается, т.к. ребенок натренировал критичность.

**Источники:** Протоколы адаптированы из программы IDWTC (Baker & Andre, 2009) по сопротивлению лояльностному давлению: критическое мышление <sup>23</sup>, рассмотрение опций <sup>26</sup>, слушание сердца <sup>25</sup>, поиск поддержки <sup>27</sup>. Также принципы из теории привязанности (Bowlby) о том, что ребёнку важно иметь возможность привязанности к обоим родителям без конфликта.

### **Внутренний шум → саморегуляция (ID: STT-NR-001)**

**Триггеры:** Состояние, когда в голове ребёнка "каша" из мыслей и чувств, мешающая сосредоточиться или уснуть. Например, после насыщенного дня (контрольная + ссора + много информации) – перед сном ребёнок не может отключиться: мысли скачут. Или при ADHD – внутренний шум постоянный фон. Также триггером может быть информационная перегрузка (много времени в интернете, видеоигры – мозг перегрет).

**Симптомы:** Жалобы «не могу уснуть, слишком много думаю», «не могу собраться, мысли путаются». В поведении: хаотичность, забывчивость (одну мысль перебивает другая), возможно повышенная болтливость или, наоборот, зависание, взгляд расфокусирован. Эмоционально – раздражение от невозможности понять себя, усталость. В физиологии: может быть поверхностное дыхание, напряжение в лбу (часто дети трут виски или глаза).

**Распознавание:** Шаг первый – осознать факт "внутренний шум". Бот может метафорически сказать: «Кажется, у тебя в голове радио, и оно ловит сразу сто станций». Ребёнок учится замечать: «Да, у меня сейчас куча всяких мыслей вперемешку.» Важно нормализовать: «Со всеми бывает, особенно когда день тяжёлый.» Далее – предложить конкретные техники снижения шума (Level\_5 навыки). Распознав "шум", ребёнок выбирает инструмент – как вид грязи и вид швабры, условно.

#### **Протокол вмешательства (шаги):**

1. **Внешнее выражение:** чтобы упорядочить, можно сначала вылить мысли наружу. Например, "Мозговой журнал": взять лист и 2 минуты выписывать подряд всё, что лезет в голову, неважно как бессвязно. Или наговорить на диктофон/боту. Это снимает острую нагрузку из головы на внешний носитель.

2. **Техника "Листочки на ручье":** после выплеска – перейти к mindfulness. Посадить удобно, применить упражнение Leaves on a Stream (см. TECH-L5-ACT-003): представить мысли листьями и дать им уплывать <sup>22</sup>. 2-3 минуты наблюдения.

3. **Дыхательно-сенсорная перезагрузка:** затем предложить сделать 5 глубоких вдохов и выдохов, обратив внимание на окружающие звуки или ощущения (руки на столе, ноги на полу). Можно подключить метод "5-4-3-2-1" – назвать 5 предметов, что видишь, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус. Это переключает внимание на настоящее, уменьшая внутренние голоса.

4. **При необходимости – TIPP или упражнения:** если шум сопровождается тревожным возбуждением – можно подключить охлаждение лица или упражнения (10 приседаний) – сжечь избыток адреналина. Если шум скорее от усталости – наоборот, сделать прогрессивную релаксацию мышц лежа (напрячь–расслабить ноги, живот, плечи по очереди).

5. **План для мыслей:** иногда полезно заверить "внутреннего думателя", что о важных вещах ты подумаешь завтра в определённое время. Например, если среди шума есть мысль "как решить задачу по математике", сказать себе: «Я подумаю об этом завтра после обеда, а сейчас мозг отдыхает.» Это техника "отложенного беспокойства". Бот может записать ключевые беспокойства в "ящик для тревог" – образно кладём их в сундук до завтра.

6. **Спокойное завершение:** включить тихую колыбельную мелодию или белый шум,

помассировать виски (если есть взрослый). Цель – ребенок чувствует, что голова “тихая” или хотя бы тише. Похвалить: «*Молодец, ты смог навести порядок в мыслях.*»

**Микро-действия:** Вести привычку “вечерней выгрузки”: перед сном 5 минут писать в дневнике всё, что пришло в голову за день – будто очищаем кэш. Также полезно ежедневно практиковать 1–2 минутные медитации внимания (наблюдать за дыханием) в спокойные периоды – тренировать мозг быть тише по требованию.

**Критерии успешности:** Ребёнок меньше жалуется на проблемы со сном или концентрацией. Отмечается улучшение внимания на уроках (меньше отвлекается, может начать и закончить задачу). В дневнике или беседах говорит: «*Я научился успокаивать голову, когда мешает.*» Конкретно: может самостоятельно сесть, подышать или попросить бумагу порисовать, когда чувствует перегруз. В игре – эффективно проходит задания в локации Тихого Ручья, реже попадает в ситуации, где персонаж теряет здоровье от “помех сознания”.

**Источники:** Основано на практиках mindfulness для детей (MindUP curriculum), техник “заземления 5-4-3-2-1” из терапии тревоги <sup>22</sup>, а также на DBT-методах управления дистрессом (отложить беспокойство – часть техники IMPROVE). Эффективность подобных комбинированных подходов (выгрузить + медитация) подтверждена в работах по ADHD-коучингу (Ponting, 2019).

#### **Дисгармония → гармония/доверие себе (ID: STT-DH-001)**

**Триггеры:** Ситуации, когда ребёнок не доверяет своему внутреннему голосу из-за внешнего давления. Например, друзья уговаривают его сделать проказу, а он внутри чувствует, что это плохо, но боится отказать – возникает внутренняя дисгармония (конфликт ценностей vs желания принадлежать). Или при выборе секции: родители настаивают на спорте, а ребёнок хочет рисовать – конфликт лояльности к себе vs к другим. Эти моменты вызывают чувство разлада с самим собой, “душа не на месте”.

**Симптомы:** Ребёнок говорит фразы типа: «*Не знаю, чего хочу...*», «*Как правильно – не понимаю.*» Может проявляться психосоматически: перед тем, как поступить против совести, чувствует тошноту, тревогу. После – сильное сожаление или, наоборот, нечувствительность (от вытеснения). В поведении: колебания, спросит совета у всех подряд, или наоборот, отчуждённость. Часто нарушаются сон (переживания, что сделал неправильно).

**Распознавание:** Необходимо осознать, что чувство дисгармонии – сигнал “*предал себя либо собираюсь предать*”. Объяснить: «*Когда внутри как фальшивая нота звучит – значит, твои ценности не совпадают с действием.*» Помочь ребёнку назвать, что именно дисгармонично. Например: «*Я чувствую себя плохо, потому что соврал учителю, хотя ценю честность.*» Или «*Мне нехорошо, потому что друзья давят, а я не хочу это делать.*» Название ценности (честность, доброта, уважение) и вид нарушения – уже шаг к решению.

#### **Протокол вмешательства (шаги):**

1. **Выявить ценность:** спросить: «*Что для тебя здесь самое важное? Почему тебя это так мучает?*» Помочь сформулировать принцип. Например, «*Я не хочу никого подводить*» (ценность – надежность), или «*Мне важно быть собой*».

2. **Принять эмоцию дисгармонии:** сказать, что это чувство – друг, оно напоминает о важном. «*Твой дискомфорт – как компас совести.*» Ребёнок пусть признает: «*Да, мне очень неприятно, значит, что-то не то.*»

3. **Поиск решения “в обе стороны”:** может совпадать с TRIZ подходом, но здесь акцент на автентичность. Например: друзья зовут курить, а он не хочет и боится их потерять. Решения: откровенно сказать, что не хочет (риск – потерять друзей, но сохранить себя), или поддаться (сохранить друзей, потерять часть себя). Тут применяем проблем-слив: «*А можно ли остаться своим и не курить?*» – возможно, найти третий вариант (придумать отмазку типа лечения или

предложить другую совместную активность). Если не удаётся – склонять к выбору себя: «*Настоящие друзья примут твой отказ.*»

**4. Поддержка выбора Self:** заверить, что долгосрочно верность себе окупается. Привести пример (история человека, который не пошёл на поводу и заслужил уважение).

**5. Ритуал гармонизации:** придумать маленький ритуал, символизирующий возвращение к себе. Например, ребёнок кладёт руку на сердце и вслух говорит: «*Я выбираю слушать своё сердце. Я доверяю себе.*» Или пишет короткое обещание себе и подписывает. Эти жесты укрепляют решимость.

**6. Реальное действие:** помочь осуществить выбранное: если надо извиниться за ложь – составить с ним план как и когда, если отказаться – порепетировать фразу для друзей. Поддержать в выполнении. После – обсудить, стало ли легче на душе (обычно – да, даже если было страшно).

**Микро-действия:** Практика “Зеркало ценностей” – вечером перед зеркалом называть одну свою ценность: «*Я – честный*», «*Мне важно быть добрым*». Это повышает самосознание. При небольших выборах (какую книгу читать, с кем сесть за парту) – предлагать ему спрашивать себя: «*А что я хочу?*» – чтобы натренировать мышцу самоприслушивания.

**Критерии успешности:** Ребёнок начинает демонстрировать самостоятельность мнения: мягко, но твёрдо высказывает несогласие, даже если группа думает иначе (например, «*А мне не нравится эта идея*»). Если поступил не по-своему, сам признаётся и пытается исправить, вместо того чтобы молча страдать. Показатель – повышается уверенность: он знает свои ценности (может назвать 3–5 “важных для меня” без подсказки). В игре – прохождение квестов этического выбора без отыгрывания “толпы” (не всегда следует за большинством NPC, иногда принимает уникальные решения).

**Источники:** Комбинация техник ACT (уяснение ценностей и приверженность им) и элементов программы лояльности (Baker, 2012) о разрешении любить обоих родителей – тут расширено до “любить себя и других”. Протокол напоминает третий подход IDWTC: *Listening to One's Heart* <sup>25</sup> – сохранять верность себе. Исследования Blum (2006) о развитии моральной идентичности также подтверждают – поддержка автономии ребёнка ведёт к гармонизации личности.

(Примечание: Дополнительно будет разработано ещё по ~9 сценариев на каждую траекторию, включая вариации: “Нечёткий сигнал” при разных эмоциях (страх, грусть), “Двойное эхо” для разных манипуляций (например, культ социальной сети, реклама), “Внутренний шум” в контексте мультиаскинга и т.д., “Дисгармония” в ситуациях академического давления vs хобби. Сейчас описано 1/10 для каждой траектории.)

## 04\_NPC\_Dialogues (Заполнение: 4/80 реплик-сцен)

### Architect\_of\_Mind (Архитектор Разума)

**NPC:** Архитектор Разума (ID: NPC-Architect-001)

**Цель:** Научить проверять мысли и искать доказательства (СВТ навык).

**Сцена/контекст:** Игрок провалил задание и думает: “Я глупый, у меня никогда не получится.” Архитектор встречает его в Библиотеке Мыслеформ.

#### Диалог:

- **Архитектор:** “Вижу, у тебя в голове чертёж с надписью ‘Я ничтожество’. Давай-ка проверим проект на прочность... Что скажешь, построим колонны фактов?”

- **Игрок:** “Каких ещё фактов? Я же всё испортил.”

- **Архитектор:** "Факт первый: ты выполнил 70% задания правильно. Факт второй: ты учишься и прогрессируешь (в прошлый раз было 50%). А мысль твоя говорит 'никогда не получится'. Хм... не сходится с фактами <sup>3</sup>. Что будем делать?"

- **Игрок:** "Моя мысль... ошибочная?"

- **Архитектор:** "Вывод напрашивается: чертёж надо поправить. Давай вместе: 'У меня получилось не всё, но многое, и со временем выйдет лучше.'"

- **Игрок:** "У меня получилось многое, и будет лучше... Звучит правдивее."

- **Архитектор:** "Отлично. Запомни: мысли строят твой внутренний дом. Проверяй их уровнем <sup>7</sup>, чтобы дом был крепким."

**Дебрифинг:** Архитектор объясняет игроку, что он применил "когнитивную перепланировку" – нашёл факты за и против негативной мысли, и таким образом изменил её на сбалансированную. Игрок замечает, что чувствует себя легче и увереннее. Вывод: не верь первой негативной мысли без проверки, собирая доказательства.

**NPC:** Архитектор Разума (ID: NPC-Architect-002)

**Цель:** Обучение навыку планирования и разбивки задачи (Executive function).

**Сцена:** Перед игроком стоит сложный квест – собрать механизм из 50 деталей. Он растерян.

**Диалог:**

- **Игрок:** "Это невыполнимо, слишком сложно..."

- **Архитектор:** "Люблю сложные проекты! Разделим работу на чертежи. Что сначала сделаем?"

- **Игрок:** "Мм... может, разделить детали по цветам?"

- **Архитектор:** "Отличная идея. Сортировка – первый чертёж."

- **Игрок (после сортировки):** "Теперь понятнее. Деталей четырёх видов."

- **Архитектор:** "Чертёж второй: соберём базу из синих деталей, как фундамент. Затем – третий: добавим зелёные модули..."

- **Игрок:** "Пошагово, выходит! Уже половина готова."

- **Архитектор:** "Видишь, любое сложное дело – набор простых, если сделать план. Ты сейчас сделал мини-план из трёх шагов – и справился."

**Дебрифинг:** Архитектор показывает игроку записанный план: Шаг1 – сортировка, Шаг2 – база, Шаг3 – модули, Шаг4 – финальная сборка. Подчеркивает, что игрок сам выделил подзадачи. Объясняет: так работает любой архитектор или учёный – разбивает проблему. Игрок чувствует гордость и понимает пользу планирования.

## **Musician\_of\_Heart (Музыкант Сердца)**

**NPC:** Музыкант Сердца (ID: NPC-Musician-001)

**Цель:** Практика диафрагмального дыхания для успокоения (Mindfulness).

**Сцена:** Игрок очень нервничает перед виртуальным выступлением (например, петь перед НПС).

**Диалог:**

- **Музыкант:** "Дрожат ручки? Сердце как барабан? Давай настроимся: дыхание – это твой метроном."

- **Игрок:** "Как?"

- **Музыкант:** "Клади руки на живот. Вдох – на 4 счёта: раз-два-три-четыре... Видишь, живот надувается как барабан. Выдох – на 6: раз-два-три-четыре-пять-шесть <sup>28</sup>. Сдуваем напряжение."

- **Игрок:** "(Делает несколько дыханий) Я... вроде успокаиваюсь."

- **Музыкант:** "Ритм ровный – сердце слушает и замедляется. Давай ещё: вдох...выдох... Отлично. Теперь ты звучишь в спокойном темпе."

- **Игрок:** "Спасибо. Уже не так страшно выйти на сцену."

- **Музыкант:** "Запомни, друг: в любую тревогу встроен тайный ритм. Поймай его своим дыханием – и тревога превратится в музыку тишины."

**Дебрифинг:** Музыкант объясняет, что метод называется "paced breathing" – удлинённый выдох

активирует нерв вагус и успокаивает <sup>29</sup> <sup>30</sup>. Игрок отмечает, что это как считать доли в музыке – знакомое ощущение, поэтому стало легче. Он выучил простой 4-б ритм дыхания.

**NPC:** Музыкант Сердца (ID: NPC-Musician-002)

**Цель:** Разрядка накопленного напряжения через движение под музыку (DBT – интенсивное упражнение).

**Сцена:** Персонаж игрока весь день сидел в обучении, шкала напряжения высока (например, злость 8/10). Музыкант приглашает его в зал с барабанами.

**Диалог:**

- **Музыкант:** "Вижу, кипит внутри. Давай выплеснем это в ритме! Бери барабан."

- **Игрок:** "Просто бить?"

- **Музыкант:** "Не просто. Слушай мой счёт: бум-бум-ца! Бей изо всех сил на 'бум' – это твоя злость говорит. Потом тихий 'ца' – как вздох."

(Игрок яростно барабанит, следя за ритмом.)

- **Музыкант (ускоряя темп):** "Сильнее! Ещё! Теперь стоп!"

(Игрок останавливается, тяжело дышит.)

- **Музыкант:** "Как оно?"

- **Игрок (улыбаясь, вытирая пот):** "Фух... Полегчало. Злость как рукой сняло."

- **Музыкант:** "Вот, через ритм и движение мы выгнали напряжение. Помни: когда слов нет – пусть тело говорит. Танец, удар – всё годится, лишь бы безопасно."

**Дебriefинг:** Музыкант поясняет, что это часть метода TIPP – интенсивное физическое действие

<sup>17</sup> на короткое время с последующей паузой помогает сбросить адреналин. Игрок сравнивает это с танцем или спортом – точно, после них он чувствует себя лучше. Вывод: вместо того чтобы на кого-то накричать, лучше побарабанить или побегать.

## Mirror\_Fox (Зеркальный Лис)

**NPC:** Зеркальный Лис (ID: NPC-Fox-001)

**Цель:** Выявить когнитивное искажение (подтверждающее предубеждение) и преподать урок критичности.

**Сцена/контекст:** Лис предлагает игроку игру: он покажет ему 5 "фактов", и если игрок поверит всем – даст приз. Факты подозрительные (например: "Все популярные дети грубые – значит, чтобы быть популярным, надо грубить" и т.п.).

**Диалог:**

- **Лис:** "Итак, факт первый: красная ягода всегда ядовита. Второй: если дважды получил двойку – ты двоичник навсегда. Веришь?"

- **Игрок:** "Эм... не уверен."

- **Лис:** "Ну смотри, вон красная ягодка – попробуй, если не веришь!" (подсовывает безопасную красную ягоду)

- **Игрок:** "Она сладкая..."

- **Лис:** "Ах ты, не принимаешь на веру. А насчёт двоичника? У тебя же были двойки... Не будешь отрицать?"

- **Игрок:** "Были, но я же могу исправиться."

- **Лис:** "Хмм, как упрям. Ладно, заключительный: все лисы хитрые. А я – Лис, значит, мне и верь." (хитро ухмыляется)

- **Игрок:** "Ты точно хитришь. Не верю я твоим обобщениям."

- **Лис (смеётся):** "Правильно, мальчик! Не верь обобщениям и стереотипам вслепую <sup>5</sup>. Я тебя испытывал. Ты молодец – приз твой: ясная голова."

**Дебriefинг:** Лис отдаёт игроку зеркальце "Скептик". Объясняет: он проверял, поддаётся ли игрок подтверждающему искажению, когда ищешь только подтверждение своим убеждениям. Игра показала, что игрок способен сомневаться и проверять. Лис хвалит: "Не всё, что звучит

убедительно – правда. Продолжай в том же духе.” Игрок усвоил, что слишком общие высказывания часто ложны и что важно думать своей головой.

**NPC:** Зеркальный Лис (ID: NPC-Fox-002)

**Цель:** Показать влияние фрейминга (как по-разному поданная информация меняет решение).

**Сцена:** Лис торгует зельями. У него одно и то же зелье в двух бутылках: на одной этикетке “90% людей стало здоровее”, на другой “Помогает 9 из 10 (10% без эффекта)”. Игрок должен выбрать.

**Диалог:**

- **Лис:** “Перед тобой два зелья удачи. В этом – 90% шанс успеха, в этом – не сработало у 10%. Какое берёшь?”

- **Игрок:** “Они... вообще отличаются? Кажется, нет, ведь 90% успеха и 10% провала – это одно.”

- **Лис:** “Ах, смышлённый. Большинство хватит первое, услышав ‘90% успеха’. А ты разглядел суть – зелье одинаковое.”

- **Игрок:** “Ты специально так написал?”

- **Лис:** “Конечно! Это называется *игра словами*. Стоит сказать ‘провал’, как многие боятся. А я сказал иначе – и купились бы. Будь начеку: проверяй, как тебе подают информацию. И всегда ищи полную картину.”

**Дебрифинг:** Лис рассказывает про эффект фрейминга: как формулировка влияет на решения (пример реальной психологии: люди скорее согласятся на операцию с “90% выживаемости”, чем с “10% смертности”). Игрок удивлён, но рад, что не попался. Он понял, что стоит обращать внимание на то, не манипулируют ли им через позитив/негатив формулировки. Лис вручил ему значок “Проницательность”.

## Echo\_Child (Ребёнок-Эхо)

**NPC:** Ребёнок-Эхо (ID: NPC-Echo-001)

**Цель:** Отработать ситуационные эмоциональные границы – отделение своих чувств от чужих (IFS аспект).

**Сцена:** Игрок приходит расстроенный после разговора с одноклассником, который был в депрессивном настроении. Игрок тоже приуныл, хотя до того был весел.

**Диалог:**

- **Эхо-Ребёнок:** “Ты словно эхо чужой грусти сейчас. Что случилось?”

- **Игрок:** “Друг сказал, что жизнь отстой... И мне что-то тоже плохо стало.”

- **Эхо:** “Ты поймал его эхо. Это бывает. Ноключи: **твоё** настроение до встречи каким было?”

- **Игрок:** “Нормальным, даже радостным.”

- **Эхо:** “Вот. Значит, грусть – не твоя изначально. Верни её другу, а себе верни радость. Скажи: “Это не моя грусть, но я сочувствую другу”.”

- **Игрок:** “Это не моя грусть... но я сочувствую. Хмм. Мне правда полегче. Я всё ещё переживаю за него, но сам не в яме.”

- **Эхо:** “Отлично. Помни: ты – не обязан грустить, чтобы поддержать. Лучше сохрани своё светлое чувство и поделись им – другом может заразиться радостью вместо твоего заражения грустью.”

**Дебрифинг:** Эхо-Ребёнок поясняет концепцию эмоциональной границы: можно быть рядом с печальным, но не обязательно самому погружаться в печаль – иначе утонут оба. Лучше оставаясь в своём ресурсе, помочь другому подняться. Это урок про эмпатию vs слияние. Игрок берёт на заметку: в следующий раз, утешая друга, постарается сохранить внутренний свет, а не копировать боль.

**NPC:** Ребёнок-Эхо (ID: NPC-Echo-002)

**Цель:** Проговорить лояльность к обоим родителям, разрешить ребёнку выразить любовь без чувства вины.

**Сцена:** Игрок после ссоры родителей скрывает, что скучает по папе, боясь обидеть маму. Эхо-

ребёнок приходит к нему ночью как видение.

**Диалог:**

- **Эхо:** "Слышу два эха в твоём сердце... Одно зовёт папу, другое боится маму расстроить."
- **Игрок (шёпотом):** "Да... Я хочу к папе, но маме это не нравится."
- **Эхо:** "Твоё сердце достаточно большое для обоих. Любовь – не пирог, её не надо делить кусками."
- **Игрок:** "Правда? А мама думает, я на её стороне должен быть."
- **Эхо:** "Ты – на своей стороне. И на стороне любви. Сказать маме страшно?"
- **Игрок:** "Угу."
- **Эхо:** "Можешь начать с письма. Напиши, как любишь их обоих и как тебе больно выбирать. Покажи или даже не показывай – тебе решать. Главное, скажи это себе: 'Я имею право любить маму и папу одинаково.'"
- **Игрок (тихо):** "Я имею право любить их обоих... Это как будто камень с души."
- **Эхо:** "Да. Нет неправильной любви. Эхо твоей любви отзовётся в их сердцах, даже если они сейчас в ссоре."

**Дебрифинг:** Ребёнок-Эхо остаётся рядом, пока игрок пишет письмо, где рисует два сердечка – маме и папе – и себя между ними, держа их за руки. Он не обязательно отдаст его, но сам процесс укрепляет его решение быть верным своим чувствам. Эхо объясняет, что лояльность к себе – это не предательство родителей, а как раз честность. Игрок планирует всё же осторожно поговорить с мамой с помощью психолога-NPC, но уже без ужаса.

(Примечание: NPC Dialogues to be expanded. For Architect: more on cognitive distortions (all-or-nothing thinking, overgeneralization), logical puzzles; for Musician: self-soothing talk, validation dialogues; for Fox: more bias traps, media illusions; for Echo: various scenarios of boundaries, peer pressure. Currently 4/≥80 provided.)

## 05\_Micro Actions (Заполнение: 10/100 заданий)

### Communication — “Комplимент дня” (ID: ACT-Communication-001)

**Задание:** Найди в течение дня повод похвалить или поблагодарить одноклассника/члена семьи. Скажи им один конкретный комплимент (например: "Мне понравилось, как ты сегодня ответил на уроке – очень четко").

**Психологическая цель:** Развитие позитивной коммуникации, умение обращать внимание на хорошее в людях. Это повышает эмпатийность и настроение как у адресата, так и у автора комплимента (поддерживает позитивные отношения).

**Критерии выполнения:** Сделано минимум 1 комплимент в день. Отмечено в дневнике, какая была реакция и как сам себя почувствовал. Успех – если за неделю охвачены разные люди и самому ребёнку стало легче начинать разговор.

**Связь с предметом:** Русский язык – задание: написать короткое письмо-благодарность однокласснику или учителю (работа над речью и этикетом).

### Communication — “Я-сообщение практикум” (ID: ACT-Communication-005)

**Задание:** Если в течение дня что-то расстроит в чём-то поведении, попробуй вместо обиды или крика выразить это “я-высказыванием”. Формула: “Когда [ситуация], мне [чувство], потому что... Пожалуйста, ...”. Например, вместо “Ты опять забрал мою книгу!” сказать брату: “Когда ты берёшь мою книгу без спроса, я злюсь, потому что это моя вещь. Пожалуйста, спрашивай в следующий раз.”

**Психологическая цель:** Укрепление навыка конструктивного выражения недовольства (ненасильственное общение). Ребёнок учится отстаивать границы без агрессии.

**Критерии выполнения:** Отмечает каждый случай, когда удалось применить. Даже если не сразу идеально – факт попытки уже успех. Желательно минимум 3 раза за неделю применить. Успех –

конфликтов решено мирно больше, чем срывов на крик.

**Связь с предметом:** *Литература* – упражнение: переписать диалог героев в кульминации, заменив реплики на языковые высказывания, и обсудить, как бы изменился исход (рефлексия над коммуникацией персонажей).

#### **Observation — “5 ощущений” (ID: ACT-Observation-002)**

**Задание:** В любой момент, когда почувствуешь перегруз или просто скучно, сделай упражнение 5-4-3-2-1: назови 5 вещей, которые видишь вокруг; 4 звука, которые слышишь; 3 физич. ощущения (холод/тепло, прикосновение одежды и т.п.); 2 запаха; 1 вкус (или воспоминание о нём). Делать можно про себя или шёпотом.

**Психологическая цель:** Развитие навыка *заземления* и присутствия “здесь и сейчас”. Снижает тревожность, переключает внимание с мыслей на органы чувств.

**Критерии выполнения:** Выполнить хотя бы раз в день (например, после школы перед домашкой или перед сном). Отмечать в дневнике уровень тревоги “до и после”. Если снижение на  $\geq 2$  пункта – метод сработал.

**Связь с предметом:** ИЗО – тренировка наблюдательности: рисовать натюрморт, предварительно перечислив его детали (по сути 5-4-3-2-1 про предметы). Биология – обсуждение чувствительности органов чувств и как внимание к ним успокаивает мозг.

#### **Observation — “Эмоциональный детектив” (ID: ACT-Observation-006)**

**Задание:** Выбери одного знакомого (например, одноклассника) и тайно понаблюдай за его настроением в разное время дня. Отмечай 3 “улики” – выражение лица, тон голоса, жесты. Попробуй угадать, какое у него было чувство (радость, усталость, раздражение...). В конце дня (или недели) проверь догадку, аккуратно спросив: “Ты сегодня после обеда был чем-то расстроен? Мне показалось.”

**Психологическая цель:** Тренировка эмпатии и распознавания эмоций других по неверbalным признакам. Развитие навыка perspective taking – замечать, что у других свой эмоциональный мир.

**Критерии выполнения:** Найдены  $\geq 3$  признаков, сформулирована гипотеза чувства. Если удалось валидно спросить – супер (но не обязательно, главное – наблюдение). Успех – если догадка подтвердилась, или хотя бы ребёнок начал внимательнее относиться к чужим сигналам.

**Связь с предметом:** *Обществознание* (или *Классный час*) – обсуждение языка жестов, мимики. Задание может быть часть проекта “мы – социальные детективы”. *Teatr кружок* – полезно для актёров учиться считывать эмоции.

#### **Self\_Regulation — “Уголок спокойствия” (ID: ACT-SelfReg-003)**

**Задание:** Организуй дома или в классе маленький “укромный уголок” для отдыха: положи туда мягкую подушку, пару антистресс-игрушек, на стене прикрепи любимую картинку. Каждый день хотя бы 5 минут проводи там: можно просто посидеть, помечтать, сделать дыхательные упражнения или послушать музыку. Никаких гаджетов и работы в этом месте – только отдых и перезагрузка.

**Психологическая цель:** Создание условного безопасного пространства для снятия накопленного стресса. Ритуализация отдыха – учит вовремя брать паузу. Особенно полезно тревожным детям – физически иметь место “где меня никто не трогает”.

**Критерии выполнения:** Уголок оформлен и используется ежедневно. Ребёнок может описать, что чувствует себя там спокойно. Успех – появилась привычка при перегрузе идти туда вместо истерики.

**Связь с предметом:** Труд/ИЗО – сделать проект этого уголка, своими руками смастерить декор (творческая часть). Начальные классы – Уголок чтения – пересекается: тихое место для чтения = эмоциональная регуляция.

### **Self\_Regulation — “Быстрая энергия” (ID: ACT-SelfReg-009)**

**Задание:** Когда чувствуешь, что засыпаешь на ходу (утром трудно проснуться или на уроке клонит в сон), выполнни 20-секундный энергайзер: 5 прыжков на месте, 5 быстрых хлопков над головой, широко улыбнуться (даже через “не хочу”). Это разгонит кровь и обманет мозг, будто ты бодрый.

**Психологическая цель:** Навык самостимуляции при вялости, повышение тонуса. Используется элемент телесно-ориентированной терапии – активные движения, и поведенческий прием “улыбка даже если не радостно” (работа обратной связи мышц лица).

**Критерии выполнения:** Применено в подходящих ситуациях (например, утром перед школой сделал – отметка “+”). Эффект: субъективно бодрее, учитель заметил меньше зевоты на уроке.

**Связь с предметом:** Физкультура – утренняя зарядка. Но тут интеграция с психо-гиgienой: можно на классном часу ввести правило – перед контрольной все делают 3 прыжка, чтобы разогнать стресс и сонливость.

### **Creativity — “Рисунок настроения” (ID: ACT-Creativity-004)**

**Задание:** Каждый день (или хотя бы 3 раза в неделю) рисуй небольшой смайлик или абстрактный рисунок, отражающий твоё настроение дня. Не нужно детально – просто цвета, формы. Собери их на одном листе или блокноте по дням недели. В конце недели посмотри галерею: какие дни были “тёмными”, какие “светлыми”?

**Психологическая цель:** Творческая саморефлексия, развитие эмоциональной грамотности через арт. Помогает отстранённо оценить свой эмоциональный фон за период, замечать закономерности (например, понедельники всегда тревожные – что с этим делать?). Также служит выразительной техникой – выплеснуть настроение на бумагу.

**Критерии выполнения:** Нарисовано  $\geq 5$  настроений за неделю. Ребёнок способен объяснить некоторые цвета/формы (“тут я красным закрасил – злой был”). Успех – если это вошло в привычку и ребёнок ждёт вечернего рисования как способ выдохнуть.

**Связь с предметом:** ИЗО – ведение арт-дневника, знакомство с понятием цветового настроения (как художники используют цвет для выражения эмоций). Психология (факультатив) – может быть частью курса по арт-терапии.

### **Creativity — “История с продолжением” (ID: ACT-Creativity-010)**

**Задание:** Придумай короткую историю или сказку о том, как твой день прошёл, но представь себя персонажем (рыцарем, космонавтом и т.п.). Каждый вечер записывай или диктуй боту 3-4 предложения: что герой пережил сегодня. Включи и трудности, и победы. Сделай это в течение недели – получится “недельная хроника приключений”.

**Психологическая цель:** Рефлексия через сторителлинг, развитие навыка когнитивной переработки событий. Ребёнок учится видеть себя героем,правляющимся с вызовами – это повышает уверенность (self-efficacy). Также внешняя перспектива снижает эмоциональную нагрузку (трудности дня осмысливаются в форме сказки, что легче, чем напрямую).

**Критерии выполнения:** Создано 7 мини-записей (или аудио) о каждом дне. Ребёнок при пересказе недели использует меньше негативных формулировок, больше – конструктивных (например, “герой столкнулся с врагом Контрольной и вначале испугался, но потом призвал на помочь Знания...” вместо “я боялся и ничего не понял”). Успех – ребёнок начинает с воодушевлением относиться к даже скучным дням (“что бы про это написать?”).

**Связь с предметом:** Литература/Письмо – навыки сочинительства. Учитель может задать творческое задание: вести дневник от лица вымышленного героя. Это соединит учебную задачу с психоподдержкой.

### **Reflection — “3 хороших события” (ID: ACT-Reflection-001)**

**Задание:** Перед сном записать (или мысленно перечислить) три вещи, которые сегодня были хорошими. Даже небольшие: “вкусный обед”, “улыбка друга”, “ успел на автобус”. По каждому –

почему это произошло (например: "вкусный обед, потому что мама постаралась").

**Психологическая цель:** Развитие благодарности и позитивного мышления. Упражнение из позитивной психологии, которое научно связывают с повышением уровня счастья. Ребёнок переориентируется с негативного на поиск позитива, заканчивает день на оптимистичной ноте.

**Критерии выполнения:** Заполнен список из 3 пунктов ежедневно в течение хотя бы 1-2 недель. Самочувствие улучшилось, засыпать стало приятнее. Успех – ребёнок даже в плохой день умудряется найти лучик (например: "ничего не задали – отдохну").

**Связь с предметом:** Мировая культура/Кл.час – можно рассказать про традиции благодарности (например, дневники благодарности Бенджамина Франклина), объединить с историей или обществознанием.

#### **Reflection — “Колесо баланса дня” (ID: ACT-Reflection-005)**

**Задание:** Нарисуй круг, разделённый на 4 сектора: "Учёба", "Игра", "Общение", "Отдых". В конце дня примерно закрась каждый сектор на процент, сколько времени/энергии этому уделил. Посмотри, колесо ровное или перекошенное. Подумай: если перекос (например, учёба 50%, отдых 5%), как завтра выровнять?

**Психологическая цель:** Осознание баланса жизни. Дети склонны увлекаться чем-то одним – здесь они учатся саморегуляции через анализ: "Ой, я совсем не отдыхал, вот почему устал". Это предотвращает выгорание, формирует ответственность за распределение времени.

**Критерии выполнения:** Ведётся такой круг хотя бы неделю. Ребёнок реально пробует менять распорядок (напр, видит мало общения – сам приглашает друга погулять). Успех – более гармоничный распорядок, улучшение настроения, чувствует, что управляет временем.

**Связь с предметом:** Математика – круговая диаграмма, проценты на наглядном примере своего дня. Информатика – в старших классах можно в Excel сделать "пирог" времени. Это интеграция data science и SEL.

(Примечание: Будет дополнено по каждой категории до 20-30 идей. Communication: например "научи младшего чему-то добруму"; Observation: "наблюдай природу 10 мин"; Self\_Regulation: "пауза 10 секунд перед реакцией, когда злишься"; Creativity: "придумай альтернативную концовку фильма"; Reflection: "самооценка – что получилось/не получилось сегодня и вывод". Сейчас 10/ $\geq 100$ .)

## **06\_Assessment\_System (Описание компонентов)**

### **Confidence\_Graph**

**Граф навыка "Уверенность"** – отображается как стилизованное дерево с разными уровнями роста. **Уровни (1-5) с дескрипторами:**

1. **Росток.** Ребёнок часто сомневается, избегает нового. Говорит: "Я не умею...". Требуется поддержка и небольшие успехи.
2. **Саженец.** Иногда проявляет смелость в знакомых делах, но пугается трудностей. Может выполнить задачу с подсказкой.
3. **Молодое дерево.** Уверен в привычных навыках, пробует новое с небольшой тревогой. После ошибок восстанавливается при поддержке.
4. **Крепкий дуб.** В целом верит в свои силы, берётся за новые задачи, пусть и волнуясь. Учится на ошибках, просит о помощи конструктивно.
5. **Могучий баобаб.** Высокая самооценка без заносчивости. Готов к вызовам, самостоятельный. Неудачи воспринимает как опыт.

**Как меряется:** вместо оценок – наблюдения и микро-достижения. Например, система подсчитывает, сколько раз ребёнок пробовал что-то новое (квест, упражнение) или выступил

публично – это прибавляет к “уверенности”. Также учитываются самоотчёты: раз в неделю бот спрашивает “Насколько ты веришь в себя на 1–5?” – эти данные наносим на график. **Визуализация:** графически в интерфейсе – дерево, растущее с каждым шагом. Листочки появляются при достижении подцелей (например, 5 публичных ответов – +лист).

## **Empathy\_Metrics**

**Метрика “Эмпатия”** – представлена как шкала с символами сердечек или “слёз радости/печали”. **Уровни:**

1. **Эгоцентричный.** Понимает только собственные эмоции, чужие – “невидимы”. Не делится, не утешает.
2. **Наблюдатель.** Иногда замечает чужое настроение (распознаёт базовые эмоции по лицу). Может сочувствовать при явном сигнале, если научить.
3. **Сочувствующий.** Улавливает эмоции друзей, предлагает помочь или поддержку, когда видит проблему. Учится ставить себя на место другого.
4. **Эмпатичный.** Чутко реагирует на настроение окружающих, умеет слушать, утешить словом. В конфликтах пытается понять чувства другой стороны.
5. **Альтруистичный лидер.** Проактивно заботится о благополучии группы. Пользуется уважением за доброту. Может помирить других, делится радостью.

**Измерение:** через квесты и поведение NPC. Например, если игрок выбрал помочь NPC вместо личной выгоды – плюс к эмпатии. Или мини-игра: “угадай эмоцию по выражению лица” – баллы в эмпатию <sup>9</sup>. Учителя/бот отмечают: “подсказал однокласснику” – +сердечко. **Визуализация:** возможно, “сердечный пульс” класса – объединённая эмпатия всех (для стимулирования). Индивидуально – сияние ауры вокруг аватара, которое усиливается с ростом эмпатии (на 5 уровне прям светится при взаимодействии).

## **Attention\_Indicators**

**Индикаторы внимания** – представлены как образ “светлячков фокуса”. Чем выше уровень, тем более ярко и устойчиво светит светлячок над головой персонажа. **Уровни:**

1. **Рассеивающийся светлячок.** Время концентрации < 5 мин, постоянно отвлекается. Требуется внешняя структура (напоминания).
2. **Мигающий светлячок.** Может сфокусироваться ~10 мин на интересном деле, но переключается при малейшем отвлечении. Учится возвращать внимание.
3. **Стабильный огонёк.** Удерживает внимание 15–20 мин (урок) с редкими отвлечениями. Использует простые техники (записи, убрать лишние игрушки со стола).
4. **Яркий фонарь.** Способен планировать: ставит цели, последовательно работает ~30–40 мин. Если отвлёкся – сам возвращается. Замечает детали.
5. **Лазерный луч.** Глубокая концентрация на час и более, особенно на любимых задачах. Мультитаскинг управляет осознанно (знает, когда переключиться). Делает минимально ошибки невнимательности.

**Измерение:** Игровые задания на скорость/точность: например, найти отличия в картинках, пройти лабиринт не отвлекаясь – система фиксирует успехи. В классе – использование чек-листов: учитель отмечает, сколько раз ученик отвлёкся. Саморегистрация: ребёнок ставит таймер фокусировки при делании домашки – делится результатом. **Визуализация:** UI-панель с “зарядом концентрации” (как батарейка). В начале задания – полная, по мере отвлечений – падает. Цель – удержать “заряд” до конца. Также у учителя есть виджет внимания на уроке – средний по классу, чтобы вовремя сделать активность, если падает.

## **Progress\_Visualization**

**Визуализация прогресса** – отказывается от оценок-цифр в пользу наглядных, понятных образов. Несколько идей:

- **Карта внутреннего мира:** У каждого ученика/игрока есть своя “земля” – города навыков (Город Уверенности, Озеро Спокойствия, Лес Знаний и т.п.). По мере обучения эти локации развиваются: построились новые здания (например, выполненный проект – открыта “Башня Математики”), проложены дороги (связи между навыками). Ребёнок видит, как пустоши заполняются достижениями. Учитель может вместе с учеником “прогуляться” по карте и обсудить, что уже развито, а где пустовато. Это похоже на игру-стратегию, где развиваешь территорию.

- **Ноты доверия / Мелодия дня:** Для эмоционального состояния – каждый день ребёнок получает ноту (до, ре, ми...), в зависимости от того, как прошёл день эмоционально (может сам выбирать или с помощью бота-настроеника). В конце недели ноты складываются в мелодию. Не бывает “плохих” мелодий – любые отражают жизнь, но цель – разнообразная, гармоничная мелодия. Если слишком много минорных нот (грустных дней) – сигнал педагогу и психологу: нужно добавить радостных событий. Ребёнку интересно собирать музыку своей жизни.

- **Связи между “городами” (навыками):** Сделан акцент на междисциплинарность: на карте внутреннего мира можно соединять линии между разными навыками, когда ученик применил одно в другом (например, научился настойчивости на спорте – стало легче с математикой). Эти “мосты” – особые достижения, их поощряют (значок “системное мышление”).

**Протокол “Evidence of Learning”:** Вместо оценок – портфолио + чек-листы навыков. Например, по результатам месяца учитель с учеником заполняют чек-лист: “Может самостоятельно начать работу – да/нет; Применяет техники саморегуляции при стрессе – иногда/часто” и т.д. Также собираются артефакты: проекты, рисунки, записи выступлений – то есть **портфолио**. Раз в четверть устраивается “конференция достижений” – ученик презентует своё портфолио родителям и учителям: что нового узнал, каким стал, показывает карту/метрики. Это заменяет сухой табель. Родители задают вопросы, восхищаются – усиливается внутренняя мотивация (ребёнок видит ценность процесса обучения, а не только баллов).

**Чек-листы наблюдаемых проявлений:** Например, для социального навыка – список: “Приветствует одноклассников утром; Может уступить или поделиться; Обращается за помощью вместо агрессии...” – отмечается прогресс (никогда → иногда → регулярно). Эти списки – наглядны и конкретны. Ребёнок может сам себя оценить сначала, потом учитель – и обсудить расхождения (self-assessment). Это учит рефлексии и адекватной самооценке.

**Рефлексия ученика:** В конце недели/темы ученик заполняет короткую форму: “Что я узнал? Что получилось лучше всего? Что было трудно? Что хочу улучшить?” Можно в свободной форме или через бота. Важная часть – “чем я горжусь” – обязательно пусть назовёт хоть мелочь. Это тоже идёт в отчёт о прогрессе. Учитель отвечает, подкрепляет успехи, предлагает помочь в сложном. Здесь роль педагога – коуч, а не судья.

(В итоговом реестре для блока 06 указываем пробелы, если они есть. В данном описании охвачены ключевые элементы системы: 5 навыковых графиков (описан подробно 3: уверенность, эмпатия, внимание; не раскрыты детально критическое мышление и саморегуляция – надо бы добавить), визуализация (карта, ноты), протоколы оценивания (портфолио, конференция). Требуется дополнение для критического мышления (например, метрика “логика” – уровень детектив от начинающего до мастера) и саморегуляции (например, “баланс энергии” – от раскачки до стабильности).)

## **07\_Loyalty\_Conflict (Психологические протоколы и игровые сценарии)**

### **Psychological Protocols**

#### **Протокол “Разрешение любить обоих”:**

Когда ребёнок вовлечён в конфликт лояльности между родителями (или другими значимыми людьми в конфликте), ключевое – снять с него обязанность выбора. Пошагово:

- 1. Нейтральная зона:** обеспечить приватную беседу (с школьным психологом или доверенным ботом), где явно сказано: «Здесь ты можешь говорить всё, что чувствуешь, никто не узнает без твоего желания.» Ребёнок должен почувствовать безопасность.
- 2. Валидация чувств к каждому:** попросить рассказать, что он любит/ценит в одном, и в другом родителе. Даже если слышал негатив – найти положительные воспоминания. Записать две колонки “Мама хороша тем... / Папа хорош тем...”. Подчеркнуть: «Видишь, и там и там есть за что любить.»
- 3. Нормализация двусторонней любви:** объяснить, что для ребёнка естественно любить обоих родителей, даже если они несовершены. Привести пример: «У тебя две руки – левая и правая. Обе нужны. Так и родители – две части тебя.»
- 4. Снятие вины:** часто дети чувствуют себя виноватыми, если хорошо проводят время с “нелюбимым” родителем. Сказать прямо: «Это не предательство – радоваться с папой, когда мама сердится на него. Их отношения – их дела. Твоя радость – это твоя радость, она не ранит маму, если мама тоже хочет тебе счастья.» Можно сыграть ролевую: психолог играет маму, но любящую, и говорит: «Я хочу, чтобы ты хорошо провёл время с папой, потому что ты мой любимый сын и твоё счастье для меня главное.» – переписать внутренний сценарий в голове ребёнка.
- 5. Практика совместных позитивов:** предложить ребёнку и по возможности родителям: даже порознь, но делать похожие вещи. Например, нарисовать картинку “я и мама счастливые” и “я и папа счастливые” – повесить оба рисунка. Или если делаем проект о семье – включить обоих. Чтобы у ребёнка в реальности были моменты, когда он может про обоих говорить хорошо.
- 6. Границы разговоров:** научить ребёнка фразам, если один родитель плохо говорит о другом. Пример: «Мам, мне неудобно это слышать. Я обоих вас люблю и не хочу это обсуждать». Если опасно так говорить – тогда хотя бы мысленно отстраиваться (как в сцене с Эхом: “Это её мнение, не мое”).
- 7. Поддержка третьей стороны:** возможно подключить школьного психолога или другого взрослого как “адвоката ребёнка” перед родителями – донести им вред давления. Но это вне ребенка, здесь упоминаем: дать контакты или имя, к кому можно обратиться (в игре – мудрый Советник NPC).

**Признаки перегрузки (когда протокол нужен срочно):** ребёнок начинает соматически реагировать (тошнота при упоминании родителей, истерики), резкое изменение поведения после свиданий с каждым (например, после выходных у папы приходит агрессивный к маме – значит, папа настраивал). Если видим, что лояльность конфликт дошёл до “разрыва” (ребёнок говорит “Ненавижу маму, она плохая” только со слов папы) – это уже стадия отчуждения, нужен срочный семейный вмешательство. Протокол тогда – более интенсивный (вплоть до терапевтических сессий с каждым).

#### **Протокол “Снятие вины”:**

В лояльностных конфликтах дети часто винят себя (“Если бы я был лучше, они бы не ссорились”).

Шаги:

- Объяснить концепцию ответственности: «Взрослые сами решают свои отношения. Ребёнок не

*может их ни рассорить, ни помирить, это не твоя задача.»*

- Упражнение "Груз вины": дать ему подержать рюкзак с книгами – "Это не твой груз, давай снимем" – снять. Сказать: «*Видишь, тяжело нести то, что тебе не принадлежит. Твоя вина – надуманная, уберём её.*»
- Проиграть альтернативу: «*Что бы ты ни делал, мама с папой всё равно приняли бы свои решения. Твой хорошизм не спас бы брак, твои ошибки не разрушили.*» – тут можно рассказать историю (анонимную) из практики, как дети пытались и не могли ничего изменить.
- Переключение на собственную жизнь: «*Лучшее, что ты можешь – заботиться о себе: хорошо учиться, играть, расти. Это твоя зона влияния.*» Рисуют два круга: в центре "Я могу влиять" (свои действия, реакции), снаружи "Я не контролирую" (чужие ссоры, решения взрослых). Это визуализирует, что вина вне круга влияния нелогична.
- Ритуал освобождения: написать на бумаге "Моя вина что родители не вместе" – и разорвать. Сжечь (безопасно) или выбросить. Сказать: «*Я отпускаю эту вину, она не моя.*»

#### **Протокол "Границы – это не предательство":**

Если один родитель слишком поглощает ребёнка (делает "союзника" против другого), нужно дать ребёнку понять право на личные границы.

- Упражнение: нарисуй вокруг себя круг – "мой личный мир". Кого ты пускаешь? Всех, но с условиями. Если мама начинает расспрашивать про папу – имеешь право не отвечать (это твой внутренний мир, ты решаешь, чем делиться).
- Ролевые фразы отказа: «*Извини, не хочу это обсуждать.*», «*Мне некомфортно говорить об этом.*»
- тренинг в безопасной обстановке.
- Уверенность: поддержать, что он делает правильно, даже если мама обижается. Это не грубость – это самозащита. Иногда детям нужно разрешение: «*Ты не плохой, если не оправдываешь ожидания родителя "быть на его стороне". Ты ребёнок, имеешь право быть нейтральным.*»

#### **"Оба правы" с точки зрения TRIZ:**

Интересный приём – научить ребёнка мыслить как в технике Level\_4: «*Как может быть, что мама и папа оба по-своему правы?*» Например, мама ругает папу, что он мало зарабатывает, папа – маму, что она строгая. Оба правы в своих аргументах. Ребёнку можно сказать: «*У каждого своя правда. Нам не нужно решать, чья важней. Можно признать: да, папе тяжело с деньгами, и маме тяжело одной – они спорят, потому что обоим больно.*» Это снимает поляризацию "прав-неправ".

#### **Game\_Scenarios**

##### **Сценарий: Квест "Помири драконов"** ( loyality конфликт между друзьями-NPC)

- В игре представлены два дракона-близнеца (образ родителей), которые поссорились и разорвали драконье сердце на две половинки. Каждый тянет игрока на свою сторону ( буквально – два квестовых маркера противоположных). Если игрок идёт только к одному – другой дракон начинает плакать и злиться. Правильное решение: собрать обе половинки сердца и принести на нейтральную территорию. Игрок должен уговорить драконов вместе вздохнуть пламенем на сердце – оно снова цельное. Они мирятся.
- Механика: если игрок пытается удовлетворить только одного дракона (выполняет его задание против другого) – прогресс квеста обнуляется, награда уменьшается. Если находит нейтральное решение – получает двойную награду и титул "Миротворец".
- Цель обучения: показать, что **лояльность двум сторонам возможна** и приводит к лучшему исходу.

##### **Сценарий: NPC Ссора и игрок – посредник**

- Два значимых NPC (например, Учитель и Тренер) в ссоре и каждый зовёт игрока на свою сторону: «*Скажи Тренеру, что учёба главнее!*», другой: «*Скажи Учителю, что спорт важнее!*» Игрок,

если выберет сторону, получит одобрение одного, но второй разочаруется и игрок ощутит потерю (например, закроется доступ к тренировкам или знанием).

- Если игрок решает **“оба правы”**: он находит компромисс – например, предлагает расписание, где будет время и на учёбу, и на спорт. Это тяжёлый путь (надо выполнить две мини-игры: решить задачку для Учителя и пройти спортивное испытание для Тренера), но тогда оба NPC довольны.

- Награда: уникальный предмет, объединяющий сферы (например, “мяч знаний” или “книга силы”).

- Педагогический смысл: не поддаваться давлению выбрать чью-то сторону, искать объединение интересов.

#### **Сценарий: “Эхо зла”**

- В локации Эхо-пещера игрок слышит голос “Ты никому не нужен” – это слова темного призрака (аллегория чужого внушения, например, токсичного родственника). Если игрок повторяет эхо (верит ему), пещера темнеет, у персонажа падает здоровье. Если игрок противопоставляет свой голос (можно выбрать реплику “Это неправда, меня любят и я люблю”), эхо рассеивается и появляется светлый дух. Он говорит: *“Молодец, ты не стал эхом чужой злобы.”*

- Механика: диалоговое окно с опциями – согласиться с голосом или нет. Правильный – не соглашаться, тогда бой с призраком становится легче или вовсе не нужен. Если согласился – призрак становится сильнее, и нужно биться, потом всё равно NPC Музыкант скажет: *“Он лгал, не верь таким эхом-врагам.”*

- Мораль: распознавать и отвергать чужие негативные установки, не делать их частью своего “я”.

#### **Сценарий: “Праздник без конца”**

- В игре показывают сцену: два народа приглашают игрока на праздник в один день. Народ А – день Солнца, Народ Б – день Луны. Они в конфликте, чья традиция важнее, и требуют: *“Приди только к нам!”*. Если игрок пойдёт только к одному – другой народ обидится и +репутация только у одних, - у других.

- Альтернативный путь (подсказки через NPC Архитектора или Лиса): предложить объединить праздники – устроить общий День Затмения (когда Солнце и Луна вместе). Игрок организует совместный праздник, обе стороны довольны.

- Награда: медаль “Хранитель равновесия”.

- Смысл: решения, учитывающие культуру и того, и другого, обогащают всех. Для лояльности это означает – “оба достойны уважения, не надо выбирать”.

**Награды за “оба правы” решения:** может быть механика: скрытые ачивки, которые дают больше, чем обычные линейные. Напр, всегда есть 3 исхода: поддержать сторону1, сторону2, или нейтрально объединить. Последнее – самое сложное, но и награда (в опыте, луте) выше. Это мотивирует детей искать сотрудничество, а не конкуренцию.

**Нормализация радости:** отдельно в сценариях можно показать: игрок получает подарок от одного родителя-NPC, другой NPC грустит. Если игрок скрывает подарок – и сам несчастлив. Если дарит второму NPC что-то свое – сам без подарка. Лучший выход: включить второго NPC в радость – например, показать подарок и сказать: *“Смотри, какой классный! Давай вместе... (поиграем)”*. Второй NPC сначала ревнует, потом принимает участие, видя радость ребёнка. Получается, радость разделили, она не “вычитается”. Игровая механика: если игрок спрятал – настроение персонажа минус; если поделился радостью – оба NPC +настроение, игрок +бонус “двойная радость”.

*(Пробелы: нужно добавить протоколы по “оба правы” более структурировано, и игровые сценарии, включая те, где ребенок помогает NPC-прототипам родителей решить споры через мини-игры;*

*также сценарий где награждается прямо выраженное чувство к обоим. Пока описано 4 сценария, целевой минимум 5-6.)*

---

1 [PDF] Teaching Your Child to Identify and Express Emotions - CSEFEL  
[https://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_emotions.pdf](https://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf)

2 22 Leaves on a Stream | Worksheet | Therapist Aid  
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/leaves-on-a-stream-worksheet>

3 4 5 6 7 Feeling Good: Cognitive Behavioral Therapy 101 - The Fabulous Blog  
<https://blog.thefabulous.co/cognitive-behavioral-therapy-101/>

8 9 10 I Found It On the Internet, It Must Be True: Fact vs. Opinion for Middle School Students | Programming Librarian  
<https://programminglibrarian.org/articles/i-found-it-internet-it-must-be-true-fact-vs-opinion-middle-school-students>

11 12 Child Counseling with Internal Family Systems Therapy | IFS Institute  
<https://ifs-institute.com/resources/articles/child-counseling-internal-family-systems-therapy>

13 14 15 TRIZ Resolving Contradictions--methods, examples, exercises  
<https://www.opensourcetriz.com/index.php/triz-books/triz-skills/resolving-contradictions>

16 17 18 19 28 29 30 Reproducible Materials: DBT® Skills Manual for Adolescents  
<https://www.cbc-psychology.com/uploads/DBT-Adol-Skills-Training-Manual-Handouts-Miller-Rathus.pdf>

20 21 23 24 25 26 27 Cult Info Since 1979 - Resisting the Pressure to Choose Between Parents  
<https://www.icsahome.com/elibrary/topics/articles/resisting-the-pressure-to-choose-between-parents-baker-it-3-1>