

InnerWorld Edu — Город Доверия

Образовательная RPG, где школьные предметы становятся ключами к себе.

Каждый урок — это возможность для ребёнка научиться различать факты от внушений, чувство от страха, знание от навязанного.

Главная награда — не баллы, а умение слышать свой настоящий голос и доверять ему, даже если мир вокруг кричит иначе.

Миссия: Создать игровое пространство, где школьные знания соединяются с навыками эмоциональной грамотности, критического мышления и внутренней саморегуляции. То есть ребёнок учится не только *что думать*, но и *как отличать своё мышление от навязанного*.

Ключевая цель:

- ◆ научить детей **доверять себе** — своим чувствам, наблюдениям и опыту,
- ◆ развить навык **распознавания манипуляций и когнитивных искажений**,
- ◆ и при этом встроить всё это естественно в учебный процесс.

Центральная идея (IFS-ядро)

Каждый человек — это оркестр «внутренних голосов». Некоторые из них — навязаны другими, другие — приглушены. Задача — научиться слышать свой настоящий голос, даже если вокруг шумно.

Эта метафора IFS (Internal Family Systems) ложится в школьную рамку: «внутренние голоса» = любопытство, страх, лень, гордость, зависть, радость. Ребёнок в игре учится с ними договариваться — через задания, квесты и музыку.

Структура интеграции со школьной программой

Предмет	Как вплетается эмоциональный слой	Навык доверия / различения
Русский язык	анализ смыслов в тексте: где факт, а где оценка	различение манипулятивных формулировок
Литература	чувства персонажей = внутренние части	эмпатия, узнавание в себе «голосов»
История / обществознание	как формируется мнение, пропаганда, «фрейминг»	критическое мышление, распознавание убеждений
Математика	ошибки = данные для размышления, не стыд	когнитивная гибкость, принятие неопределённости
Музыка / сольфеджио	ритм как дыхание, звук как чувство	саморегуляция через телесность
ИЗО / технологии	визуализация эмоций, создание «своего мира»	выражение «я» в творчестве
Информатика / медиа-грамотность	фейки, алгоритмы, фильтры информации	цифровая осознанность

Схема игры

1. Карта мира — «Эмоциональный ландшафт»

Основана на IFS + TRIZ-карте:

- **Город Разума** — логика, факты (CBT)
- **Сад Эмоций** — чувствование и эмпатия (IFS)
- **Башня Эха** — манипуляции и отражения (Decision Science)
- **Мост Реальности** — уроки, проекты, домашние задания (Reality Bridge)
- **Зал Согласия** — групповая работа, медиаторство, навыки общения (DBT)

Каждый предмет школы связан с частью карты.

Например:

- Математика → Башня Разума
- Литература → Сад Эмоций
- История → Башня Эха (анализ манипуляций)

2. Игровой цикл

1. **Триггер:** учебная или жизненная ситуация (ошибка, конфликт, успех).
2. **Сцена-вопрос:** 3 варианта реакции (CBT-механика).
3. **Выбор:** определяет активную «внутреннюю часть» (IFS).
4. **Реакция NPC / система:** мягкий фидбэк + микро-действие в реальности (Reality Bridge).
5. **Рефлексия:** короткий «звук дня» — музыкальная нота, зависящая от эмоции.
6. **Карта обновляется:** новые связи, новые «города» на внутренней карте.

3. Мост от игры в реальность через уроки и задания

Каждое задание в игре → реальное микро-действие:

- «Проверь факт в учебнике — это точно источник, или пересказ?»
- «Послушай три звука вокруг — какой из них спокойный?»
- «Попробуй задать учителю вопрос, даже если не уверен.»

Действие — это «портал» из игры в жизнь. За него игрок получает не баллы, а *ноты доверия*.

4. NPC и их роли

- **Архитектор Разума** — учит фактам, борется с искажениями (CBT).
- **Музыкант Сердца** — напоминает про дыхание и эмпатию (DBT).
- **Зеркальный Лис** — воплощает манипуляцию, искушает «поверить слухам».
- **Ребёнок-Эхо** — улавливает чужие эмоции, учится различать их от своих.

5. Игровые состояния и навыки

Состояние	Навык	Пример игровой сцены
Нечёткий сигнал (растерянность)	распознавание эмоций	«Ты не знаешь, злишься или боишься — выбери звук, который ближе»
Двойное эхо (влияние чужого)	распознавание манипуляции	«Друг говорит: все смеются над тобой. Проверим факт?»
Внутренний шум (перегрузка)	саморегуляция	дыхание/ритм/звук для заземления
Гармония (интеграция)	доверие себе	персонажи-части начинают играть в унисон

Механизмы обучения различению манипуляций

1. **Форматы уроков-квестов:** дети сами ищут «логические ловушки» в тексте.
2. **Игровые NPC-обманщики:** мягко учат видеть приёмы давления (страх, вину, обобщения).
3. **Визуализация когнитивных искажений:** комиксы и короткие сценки из «Thinking Trap Test».
4. **Музыкальная метафора:** чужое мнение = фальшивая нота; свой голос = чистый тон.

Педагогическая логика

- **Видимая форма:** программа «Эмоциональная грамотность и критическое мышление».
- **Скрытый смысл:** восстановление доверия себе как антипода отчуждения.
- **Методы:** игровые задания, кооперация, квесты, мини-диалоги.
- **Формат оценивания:** не оценки, а граф «уверенность / эмпатия / внимание».

Пример сценария:

На уроке ты не понял задание. Учитель спешит. Что делает герой? А) Молчит, чтобы не злить. В)

Поднимает руку и говорит: «Можно ещё раз?» С) Думает: «Я глупый».

Если выбрано В — бот: «Ты дал голос своему сомнению — и оно стало спокойным. 🎵 +1 Нота доверия.»

Пять ключевых направлений для преодоления отчуждения

Проблема

Корневая травма	Поведение	Что нужно восстановить	Что отражать в игре
Страх быть нелояльным – «Если я люблю одного, предаю другого»	Ребёнок замыкается, становится «удобным»	Разрешение любить обоих, быть собой	Сюжеты, где два персонажа враждуют, а герой находит способ помочь обоим
Страх отвержения	Тревожность, угодничество, эмоциональная блокировка	Безопасность выражения чувств	NPC, которые благодарят за честность, даже если ответ неудобен
Потеря доверия к себе	Неуверенность, путаница в эмоциях	Различение внутреннего «правда/навязанное»	Механика выбора — показывать последствия не как «ошибку», а как разные состояния
Вина за любовь	Самообвинения, запрет на радость	Нормализация радости и нежности	Музыкальные задания: «Создай мелодию радости — даже если никто не слышит»
Отчуждение и изоляция	«Я не нужен», «Меня забыли»	Чувство связи, несмотря на дистанцию	Письма/артефакты от NPC, которые «помнят» героя

Решение

Направление	Цель	Инструмент из матрицы
1. Возврат внутреннего «я»	Помочь ребёнку чувствовать, что он имеет право на свои эмоции	IFS parts-dialogue + DBT mindfulness
2. Безопасная связь	Показать, что отношения могут быть без страха наказания	Reality Bridge через NPC и реальные добрые действия
3. Освобождение от вины	Переписать внутреннее «я предатель»	CBT Reframing + TRIZ-парадокс «оба правы»
4. Тренировка доверия	Пережить, что доверять можно не всем, но возможно	DBT «Wise Mind» + игровая механика выбора
5. Интеграция радости	Вернуть способность радоваться без опаски	Behavioral Activation + музыкальные ритуалы

Матрица инструментов

Уровень	IFS/TRIZ	CBT/DBT	конфликт лояльности	Интеграция в игру
Эмоциональный мост	<i>Living Memory System</i> — возвращение к чувствам частей	<i>Mindfulness / Self-Soothing</i> — замедление, дыхание	Ребёнку запрещено «чувствовать». Надо разрешить безопасное выражение.	Каждое задание имеет «эмоциональный отклик» — герой может выбрать звук чувства.
Реальность-мост	<i>Reality Bridge</i> — микро-действие в жизни	<i>Behavioral Activation</i> — сделать доброе действие	Нужен опыт связи и заботы без страха «предать».	Квесты «Скажи спасибо», «Поделись мелодией» без указания на родителей.

Внутренние части (IFS)	Архитектор, Бунтарь, Ребёнок-Улитка	CBT-навыки «Check the Facts»	Конфликт между лояльностью и собой	Персонажи-эмоции в игре: «Страх» хочет угодить, «Сомнение» — прячется; ребёнок учится говорить с ними.
Разрешение противоречий (TRIZ)	«Контроль ↔ Свобода»	DBT «Opposite Action»	«Любовь ↔ Верность» к двум родителям	Механика выбора двух NPC с конфликтом — нужно помочь им договориться.
Навыки устойчивости	<i>Emergence Cultivator</i> — рост новых возможностей	DBT TIPP / Wise Mind / Check-the-Facts	У ребёнка «замороженные» эмоции → нужны безопасные разряды.	Микроигры на дыхание, ритм, тело: «Сыграй спокойствие на барабане».
Коллективный уровень	<i>Healing Network</i> — люди исцеляют друг друга	<i>Bias Bingo / Кооперация</i>	Конфликт лояльности разрушает социальное доверие	В игре NPC восстанавливают мосты между собой — пример здоровых отношений.
Этический слой	Коаны и парадоксы	ACT «Defusion»	Ребёнок живёт в системе двойных смыслов	Коаны вроде: «Можно ли любить обоих, если их голоса спорят?»

Как это устроено

Уровень	Для ребёнка	Что происходит на самом деле
Учебный слой	Уроки — математика, русский, сольфеджио, мини-тесты, ХР	Поведенческая активация, успех → самоуверенность
Эмоциональный слой	Маленькие выборы «как отреагировать на ошибку/стресс»	Тренируется наблюдение за собой (Check-the-Facts, Wise Mind)

Музыкальный слой	Собирает «ноты света» за прогресс — из них строится мелодия	Символ интеграции: знание = эмоция = звук
Реальность-мост	Домашние «эксперименты»: «скажи спасибо», «сделай паузу перед ответом»	Перенос навыков в повседневные микродействия
Игровой ритуал	После каждого урока — 30 секунд дыхания или ритм-упражнение	Физиологическая саморегуляция

Почему это может сработать

Потому что **эмпатия и критическое мышление — антивирус к любой пропаганде**. Дети, которые умеют распознавать эмоции и замечать манипуляции, гораздо реже становятся жертвами или фанатиками. Мы не меняем лозунги — мы учим думать и чувствовать. Это и есть путь к миру, без лозунгов и флагов.

Что нужно, чтобы проект стал жизнеспособным

1. **Позиционирование:** программа эмоциональной грамотности и цифрового здоровья школьников.
2. **Партнёры:** психологи, педагоги, разработчики ed-tech.
3. **Язык:** предельно нейтральный; **Технология:** образовательный бот, геймификация, КПТ-модули.
4. **Аудитория:** начальные и средние классы, учителя и родители, которым нужен инструмент «мирного общения».