

# ЕО

*Эмоции определяют качество нашей жизни.  
Пол Экман*

Суть игры сводится к наиболее убедительному выражению своих эмоций  
и угадыванию эмоций других игроков. Прямо как в жизни.



# КОМПОНЕНТЫ ИГРЫ

## Карты эмоций



Перед началом действия отключите, пожалуйста, гаджеты, чтобы они не отвлекали внимание зрителей от воплощения вас в себя.

## Карты фраз



## Игровое поле



7 комплектов для игроков (прищепка и 7 жетонов для голосования)



Набор для игры всемером

## Особые карты



**Установка поля:** поле в нашей игре устанавливается вертикально. Для этого необходимо вставить пазы поля в отверстия ложемента.

Поле делится на два пути: красный (все эмоции необходимо передавать на тарабарском языке\*) и зелёный (для передачи эмоции используются карты фраз).

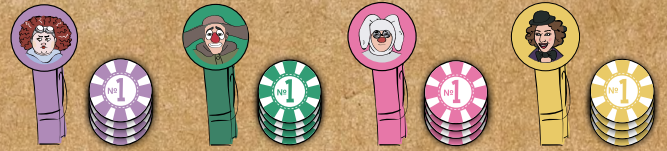


Каждая эмоция – это ценная информация, связанная тем или иным образом с окружающим и внутренним миром. Например, без этой информации вы бы оказались в темноте и не знали бы, как реагировать на эту ситуацию.

\*Тарабарским называют выдуманный язык, слова в котором ничего не значат. Вы можете сделать его фонетически похожим на произношение японского: «асса кумьта масата» или, например, итальянского: «фестеле унито пиццерони мамийо».

# ПРАВИЛА

**Начало.** Каждый игрок выбирает себе прищепку-персонажа и набор жетонов для голосования того же цвета, что и прищепка. Жетонов потребуется столько, сколько игроков примет участие в игре.



## Определение первого хода

Пора расслабиться и настроиться на озорной лад.

Для определения права первого хода всем игрокам необходимо взять карту «Крутость/Глупость» и любую карту фразы (одну на всех). Затем выложите в ряд на столе все прищепки — это ваши герои. Первому герою соответствует номер 1, второму — 2, и так далее.



*В первой игре показывайте крутость, далее чередуйте крутость с глупостью.*

Ваша задача — максимально круто сказать фразу. Настолько круто, чтобы остальные игроки поверили, что вы тут самый крутой и проголосовали за вас. Это даст преимущество в дальнейшей игре. Добавьте яркий выразительный жест — он поможет вам раскрепоститься и пригодится на уровне сложности «Любитель».

*Крутость игроки показывают в любой последовательности.*

Далее с помощью жетонов голосования определитесь, кто же был самым крутым (каждый игрок выбирает один жетон с номером самого крутого).

Тот, кто набрал больше всех голосов крутости, смело устанавливает свою фишку (прищепку) на старте. Он будет показывать эмоцию первым. Следующим показывать эмоцию будет его сосед слева.

Все, кто набрал более двух баллов, могут выставить своих героев на СТАРТ. На уровне «Новичок» используйте только зелёное поле.

*Если два игрока набрали равное наибольшее количество очков, они могут решить, кто из них круче одним из двух способов.*



**Если в игре участие принимает хуцрук какого-нибудь театра — пусть он начинает первым.**

Остальные игроки, набравшие менее 2 баллов, принимают участие в игре и голосовании с первого конца игры, но пока не выставляют свои фишки на поле (их герои могут побродить вокруг да около). Далее их первые заработанные баллы пойдут только на установку фишки на старте.

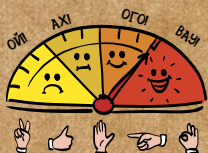
*(Даже если вы заработали в первом кону целых 6 баллов, вы сможете только установить фишку на один из стартов, остальные очки сгорают.)*

## Ход игры



После того как определена очерёдность хода, колода с картами эмоций перемешивается и каждому игроку выдаётся на руки по 8 карт.

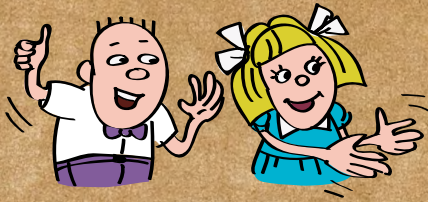
Игрока, который в данном кону показывает эмоцию, будем для удобства называть ведущим. Соседний игрок вытягивает из колоды ведущего карту, эмоцию которой он должен передать (естественно, не заглядывая в неё).



Теперь ведущему игроку необходимо взять карту фразы (если он на зелёной стороне) и зачитать фразу так, будто он находится во власти указанной эмоции. Не забудьте, что эмоции — это волна, которая прокатывается по всему телу. Поэтому используйте не только голос и мимику, но и жесты, язык тела.

Для более интересной игры на многих домиках на игровом поле изображены «сумасшедшие», выполняющие определённые действия, которые следует выполнять и вам при показе эмоции.

## Приседания



Многим тяжело быть на виду, поэтому старайтесь каждый показ эмоции завершать овациями и аплодисментами зрителей.



После того как игрок выплеснул свою эмоцию, он выкладывает карту на стол рубашкой вверх. Далее остальные игроки ищут среди своих карт эмоцию, которая, по их мнению, наилучшим образом отражает то, что пытался показать первый игрок, и кладут её на стол рубашкой вверх.

Ведущий (тот, кто в данном раунде показывал эмоцию) собирает карточки, перемешивает и выкладывает на стол в ряд, по очереди переворачивая их эмоциями вверх. Важно это выполнять беспристрастно, ничем не показывая своё удивление какой-либо карте.

**Наша Человечность Наиболее очевидно проявляется в разнообразии наших чувств, без них ум становится пресным.**

Определитесь перед началом игры, с какой стороны вы всякий раз будете начинать отсчёт: в этом месте всегда будет лежать карта № 1, следующая карта будет № 2, и т. д.

## Угадывание карты

**Основная задача игроков** – угадать, какую именно из выложенных на столе эмоций показывал ведущий игрок, и проголосовать за неё. Каждый игрок выбирает один жетон для голосования с нужным номером и одновременно с остальными выкладывает его лицом вверх. Ведущий кона участие в голосовании не принимает. Голосовать за свою собственную карту нельзя. Когда все игроки приняли решение и проголосовали, жетоны для голосования переворачиваются и происходит подсчёт очков.

## Подсчёт очков

Начинайте подсчёт с ведущего и далее по часовой стрелке. Ведущий получает столько очков, сколько игроков угадало его эмоцию. Все остальные игроки получают по одному баллу за отгаданную эмоцию и ещё столько баллов, сколько игроков спутало их карту с загаданной ведущим.

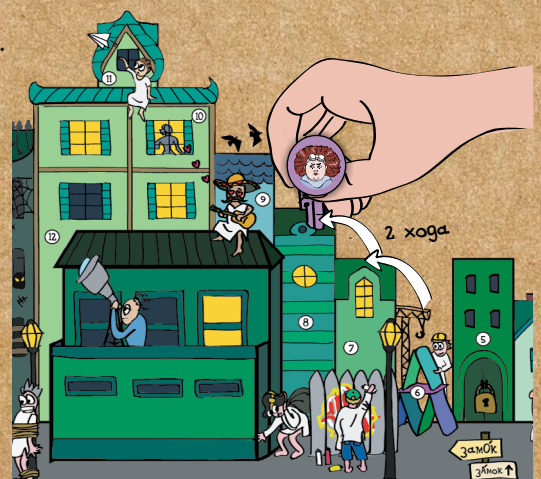
Игроки передвигают своих персонажей по игровому полю на количество шагов, соответствующее количеству заработанных очков.

## Конец хода

Каждый игрок берёт из колоды ещё по одной карте, чтобы перед началом нового кона на руках было по 8 карт. Сброшенные после раунда карты эмоций можно вновь замешать в колоду.

## Эпический финал

Игра заканчивается, когда один из игроков достигает вершины центральной башни (финиш, в отличие от старта, един для всех). Если очков заработали больше, чем вам было необходимо до вершины, ну и пусть. Больше — не меньше.



Мы рекомендуем сыграть пробный раунд хода игры на уровне «Новичок».



Название	Изображение	Уровень сложности: новичок	Уровень сложности: любитель
Зелёное поле		✓	
Тарабарское поле			✓
Карты эмоций		✓	✓
Каждый кон вышедшие карты замешиваются в колоду вновья			Можно
Обычные режимы показа эмоций		✓	✓
Суперрежимы показа эмоций (помечены звёздочкой)			✓
Карты действий (вкладываются в колоду эмоций и начинают мини-игру при своём появлении)		Ограничено	✓
Хлоп		✓	✓
Во время голосования за самого крутого/глупого надо запоминать характерные жесты партнёров?			✓
Джокер			✓
Дом номер 13			✓
Нужно произносить только слова на букву «П»			✓
Нужно произносить только слова на букву «К»			✓

# Алгоритм игры

○ Новичок    ○ Любитель



**Новый  
КОН**

У всех игроков по 8 карт



Распределяем очки на поле

Вытаскиваем карту у ведущего

Выкладываем на стол

Это мини-игра?

Да  
Нет

Запускай указанную мини-игру

1 2 3 4

1 2 3 4

Подсчёт очков

Голосуем

1 2 3 4

1 2 3 4

На каком поле вы находитесь?

Тарабарское    Зелёное

Тяните карту фразы

Да

Нет

EQ

EQ

Да

Нет

Выражайте эмоцию в указанном режиме

Максимально убедительно выражайте эмоцию

Да

Нет

Открылась карта действия?

★ Режимы со звёздочкой:

- Калейдоскоп
- Четыре руки
- Карточный домик

Базовые режимы зелёного поля:

- Приседания
- Спеть
- Бумажный самолёт
- С закрытым ртом
- Ударный цех

Перемешав, раскрываем по одной рубашкой вверх

Остальные игроки выкладывают по одной карте

Ведущий кладёт карту показанной эмоции на стол рубашкой вверх

## А вот и наша великолепная семёрка



### Чечулина

Возраст: неопределённые 25. Рост: 175,7. Кучерявая и смешливая.  
По большей части молчит. Вместо болтовни предпочитает петь и дуть в дудку.  
В минуты особой радости отбивает чечётку.  
В минуты особой грусти кудряшки выпрямляются в тоскливые сосульки.  
В моменты задумчивости стоит на голове.  
Особые способности? Закидывает ноги за голову. Умеет прыгать сальто.  
В кармане всегда имеется: пара счастливых трамвайных билетиков, сладкая вата, фонарик на голову, фотокарточка с полароида...  
Любит ездить на старом скрипучем велосипеде.  
Юбок и каблуков не носит. Когда холодно, надевает мужской плащ.



### Ксю

Она же тетя Туча, она же облачко, она же зефир. Вечно всеми недовольна, разговаривать не любит, любит бегать. Охотно стащит ваши вещи, пока вы не видите, и устроит аукцион. В драке предпочитает молоток.



### Казинас

Дмитрий Дормантасович Казинас. Туповатый прибалт. Любит возить саночки, но не любит кататься. Из книг предпочитает журналы. Уверенно шагает по жизни, ведь она принадлежит ему.



### Заяц

Возможно, что это кролик. Хотя не бывает кролика с человеческими глазами, значит это человек. Но не бывает человека с заячьими ушами... Но раз он тут появился, пускай остаётся на здоровье. Так или иначе, но он точно любит морковь.



### D`enis

Он бы сейчас сказал что-нибудь хлесткое, бодрое про себя, но пока собирается с мыслями.  
Он очень храбрый, где-то глубоко, где-то очень глубоко. Поэтому зададим несколько вопросов:  
— Отношения с женщинами?  
— Видел.  
— Умеешь крутить сальто-мортале?  
— При правильном исполнении сальто-мортале надо взмахнуть резко руками вверх, одновременно высоко подпрыгнуть и, мгновенно подтянув колени к груди, взяв руками плотную группировку. При этом голова резко откидывается назад, и, сжавшись в комок, я переворачиваюсь.  
— Умеешь крутить сальто-мортале?  
— Нет...  
— Твоя лучшая речь?  
— Сначала я немного помолчал, потом дал паузу, потом вдарил такую длинную немоту, что в зале послышалось молчаливое одобрение.



### Корадуба звезда ютюба

Ей по плечу любое дело, кроме поиска принца на белом коне. Все они ей только по плечу, а, если слезут с коня, то до пупа. Имеет зверский аппетит ко всему, что имеет зверскую пользу, но не зверского происхождения. Перемещается исключительно на такси, как всякая уважаемая шляпа.



### Зелёный

Красноречив, но иногда покрикивает! Спит и ест в бушлате. Ходьбу начинает с левой ноги и преимущественно по головам. Любит создать действие, запечатлеть создание действия и запечатлеть запечатлевание действия. Неравнодушен к снегу.

## Вид карт действий



**1. На ходу.** Если играете на стадионе, можно и побегать. В помещении подойдёт ходьба на месте. Главное — чтобы участникам было видно вас полностью.



**2. Приседания.** Не забывайте о темпе: он будет помогать угадывать эмоции.



**3. Перемешивание карт.** Колоду эмоций всегда полезно перемешать. Делайте это в своей эмоции.



**4. Стук по столу.** Тут можно и кулаком стучать, если вы в гневе, а в ласке достаточно будет лёгких касаний пальцами. Главное — создать ритм. Скорость постукивания напрямую связана со степенью нетерпения человека.



**5. Прикосновение к партнёру.** Это может быть рукопожатие, а где-то и до обнимашек дойдёт. Где-то уместным станет ткнуть пальцем, а вдруг уместен поцелуй?



**6. Бумажное шоу.** Складывайте самолёт, находясь в необходимой эмоции и повторяя фразу. Каким он получится, как полетит и полетит ли? Всё это поможет угадать вашу эмоцию игрокам.



**7. С закрытым ртом.** Тут задача не показать эмоцию, а произнести её название. Сложность в том, что делаете вы это с одной попытки с закрытым ртом и скованными зубами, без всяких жестов и мимики.



**8. Карточный домик.** Мы даём простую схему сбора домика. Конечно, если у вас достаточно времени и терпения, можете собрать более сложный.



**9. Маски-шоу.** Сначала возьмите маску с гримасой, наденьте её, а потом смотрите вытянутую эмоцию. Тут не стесняйтесь «работать» глазами.



**11. Спеть.** Для этого советуем использовать рифмованные фразы. Можете положить новые слова на мотив известной песни или полностью сымпровизировать.



**10. Чокнутые руки.** Для показа этой эмоции выберите себе партнёра, который будет произносить фразу. Он не должен знать эмоцию. Выбранный вами игрок прячет руки за спину, а вы свои просовываете перед ним. В результате он говорит, а вы жестикулируете. Постарайтесь всевозможными жестами дать понять партнёру, что за эмоция, чтоб он произнёс её более-менее правдоподобно и у вас получилось совместное действие.







**12. Ударный цех.** Вам нужно проявить эмоцию, озвучивая фразу с карточки с ударениями не в нужных местах. Например, от топота копыт пыль по полю летит.



**13. Калейдоскоп эмоций.** Игрок убирает все карты действий с руки, если такие у него есть. Затем оставляет на руке то количество карт, сколько игроков за столом (джокера оставляет, если он у него есть), а остальные скидывает в колоду. Далее соседний игрок вытягивает одну эмоцию, которую игрок показывать не будет. Задача ведущего в данный момент показать все свои эмоции, кроме той, что вытяжили (ему следует запомнить её), и после этого выложить карты в ряд. Задача остальных игроков — найти ту эмоцию, которую он не показывал. (В этом раунде карты остальных игроков не понадобятся).



**Особенные карты:** среди карт эмоций попадают и карты с особыми мини-играми (их 3) или свойствами (джокеры).

**Мини-игры** находятся среди карт эмоций и могут использоваться в двух случаях:

- мини-игра появилась на столе в момент выкладывания эмоций в ряд;
- мини-игрой стала карта, которую будет «показывать» ведущий, если её у него вынули с руки.



**За невыполнение действия налагается штраф. Прищепка отправляется в волосы.**

В первом случае включается мини-игра, описанная на карте, и затем все возвращаются к угадыванию эмоции ведущего. Во втором случае ведущему желательно внезапно выложить карту на стол и начать мини-игру. В этом случае, вне зависимости от её исхода, он получит одно очко, и показ эмоции перейдёт к следующему игроку.



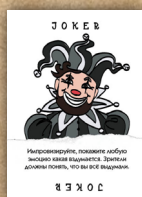
**Хлоп.** Как только эта карта появилась на столе, игрокам необходимо как можно быстрее накрыть её ладонью. Чья рука окажется последней, тот сдвигает своего героя на 1 шаг назад.



**Жест.** В тот момент, когда эта карта появляется на столе, игроки должны вспомнить жест ведущего в начале игры, когда определяли места на старте. Ведущий сам следит, кто был первым и даёт тому игроку +1.



**Слово.** Слово начинает говорить ведущий. Слово (только существительное, не используя однокоренных) он придумывает на слог из своего имени. Например, ведущий — Наталья, и она сказала слово «наволочка», затем «натиск», и так по часовой стрелке, пока кто-то не затупит больше 3 секунд или не скажет однокоренное, тогда он отправляется на 1 шаг назад.



**Джокер.** В случае если вам выпал джокер, вы можете продемонстрировать любую эмоцию, какая придёт на ум. Игроки должны догадаться, что у вас не было определённой эмоции и вы импровизировали с джокером.

Карту джокера может выкладывать любой игрок с руки, если даже сейчас не он демонстрирует эмоцию. В этом случае все очки, которые заработает ведущий, получает и игрок, чей был джокер, плюс очки, которые поставили на его карту. Если на столе появляется чёрный джокер, то только он получает все очки ведущего. Ведущий в данном раунде не заработает ничего.

## Дома с сюрпризом!



**Дом прачки.** На красном поле есть дом № 9, попав на который игрок должен сдвинуться на три дома назад.



**Буква «П»** на доме на красной стороне означает, что игрок, стоящий на этом доме, обязан произносить слова строго на букву «П» в процессе дальнейшей игры. Остальные игроки внимательно следят за этим и могут сбивать его с толку. Если он ошибётся во время игры, его герой слетает на дом назад.

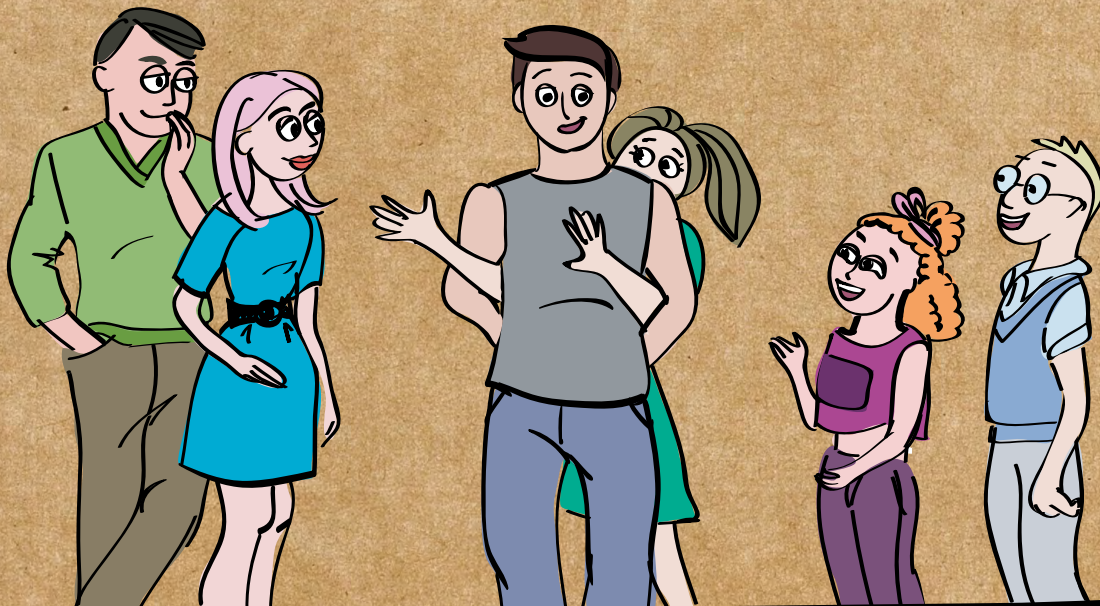


**Дом № 13.** Игроку, попавшему на этот дом, выдаётся чёрная метка (специальный чёрный жетон с № 13), которую он кладёт перед собой на стол. Все баллы, которые он зарабатывает, когда ставят на его карту эмоции, идут ему в минус, пока он не пройдёт дальше этого дома. Действует только на того игрока, кто первым попал на этот дом. После ухода с дома чёрная метка возвращается в коробку, и следующий игрок может попасть в эту неприятность.



**Буква «К»** на доме № 14 на зелёной стороне означает, что игрок, стоящий на этом доме, обязан произносить слова строго на букву «К» в процессе дальнейшей игры. Остальные игроки внимательно следят за этим и могут сбивать его с толку. Если он ошибётся во время игры, его герой слетает на дом назад.

### Играть парами ещё веселее!



Оптимальное количество игроков — 6 или 7. Но если вас больше, разбейтесь на команды и показывайте все эмоции в режиме «Чокнутые руки». При этом варианте оба игрока в паре знают эмоцию.

Конечно, мы отразили не все эмоции, их гораздо больше. Вы можете приобрести дополнение «Профи» к игре — и она станет ещё интересней.



Если в процессе игры возникнет спор, который не описан в правилах, решение, как поступить, принимает хозяин игры.

Благодаря нашим геймтестам мы выяснили, что в среднем партия игра занимает около часа. Если же вы хотите сыграть длинную затяжную партию, то используйте оба поля как одно. Для этого начните на старте одного, а закончите на старте другого.

# ЧТО МЫ ИСПЫТЫВАЕМ С САМОГО РАННЕГО ДЕТСТВА?

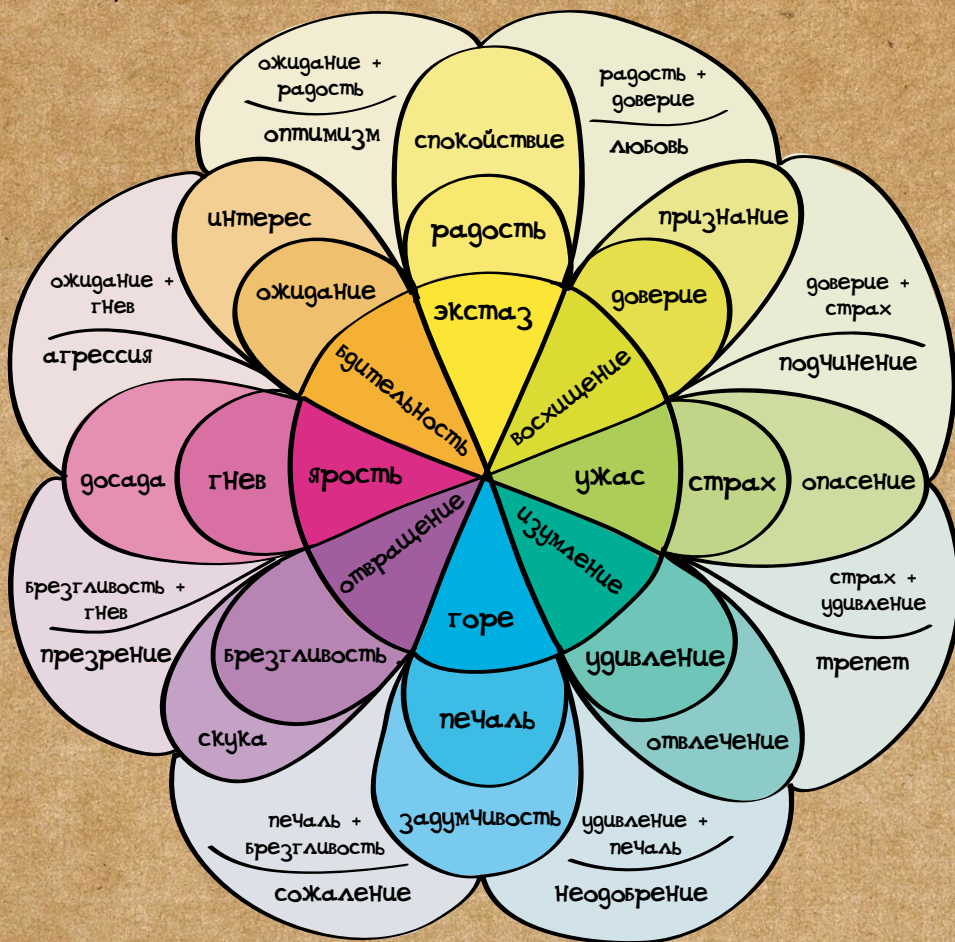
## Эмоции

Пол Экман, выдающийся американский психолог, выделил 7 базовых эмоций человека: печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, презрение, радость (эмоции удовольствия).

Базовые эмоции, в свою очередь, делятся на семейства, в которых различаются по силе (от раздражения до ярости) и по типу (угрюмость, возмущение, враждебность и т. п.). Также стоит учитывать, что у каждого человека своя экспрессия, т. е. степень выражения эмоций. Некоторые эмоции можно назвать смещением базовых или переходным состоянием из одной в другую.

Их для удобства мы будем называть чувствами, состояниями и переживаниями. Весь диапазон эмоций охватывается понятием темперамент в смысле некоего фонового шума чувств, определяющего наш нрав.

База данных эмоций является открытой и постоянно пополняется на основе жизненного опыта. Например, Роберт Плутчик в 1980 году обозначил 8 основных эмоций (в отличие от Пола Экмана, он добавил ожидание и доверие вместо презрения) и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось наглядное «колесо эмоций», которое помогает лучше сориентироваться.



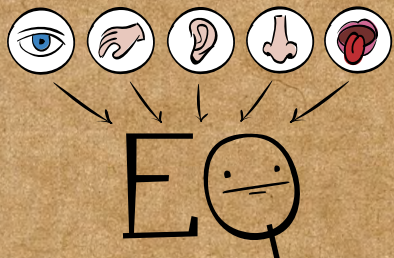
**Нет отрицательных эмоций:** есть оправданные и положительные. Каждое чувство по-своему ценно и важно. Как заметил Аристотель: «На самом деле подходящая эмоция, чувствование, соразмерное обстоятельствам».

## Что приводит в действие каждую эмоцию?

Если мы собираемся изменить то, что вызывает наше эмоциональное возбуждение, мы должны знать ответ на этот вопрос. Пол Экман назвал эти симптомы, спусковые механизмы эмоций, триггерами.

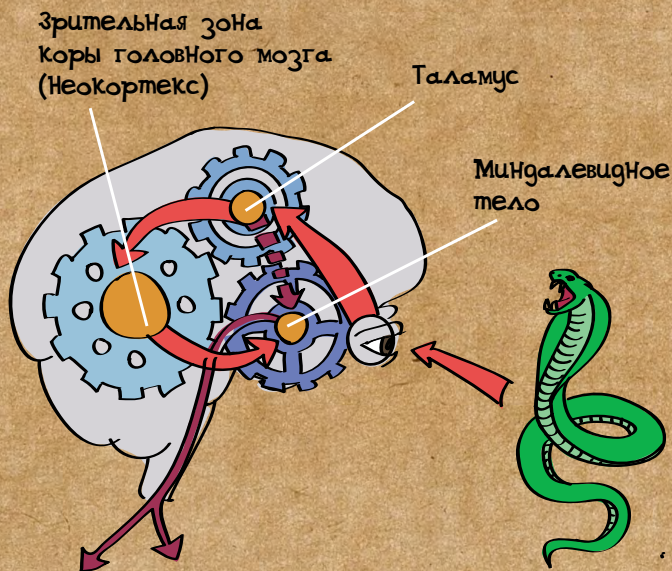
Каждый человек накапливает их с течением жизни. Например, можно с уверенностью сказать, что если кто-то будет мешать вашему проходу или без спроса возьмёт дорогую вам вещь, это может вызвать ваше раздражение или даже гнев.

Большую часть времени нашим телом управляет автопилот, и если он видит ситуацию, схожую с той, что уже загружена в память (триггером), он незамедлительно запускает определённые эмоции. Водителю не нужно постоянно глазами искать педаль газа, реагировать на все машины сразу, следить за знаками дорожного движения — всё это за нас делает автопилот. Если же органы чувств дают ему сигнал о стрессовой ситуации, то в работу включаются эмоции и дают импульс мышцам, чтобы пресечь её возникновение. Руль будет повернут, чтоб уйти от столкновения без нашего сознания. В этом их главный функционал. Большую часть времени эмоции мобилизуют нас к действиям без процесса мышления. Эта система позволяет направлять наше внимание на что-то ещё: обдумывание, беседу с попутчиком и т. п.



## Как это работает в мозге?

Эмоциональные центры расположены в лимбической зоне мозга, которая связана со всеми остальными отделами мозга, развившимися в процессе эволюции. Т. е. эмоции имеют безграничные возможности на функционирование мозга, в том числе и на центры мышления.



Миндалевидное тело выполняет функцию хранилища эмоциональной памяти и, следовательно, играет крайне важную роль.

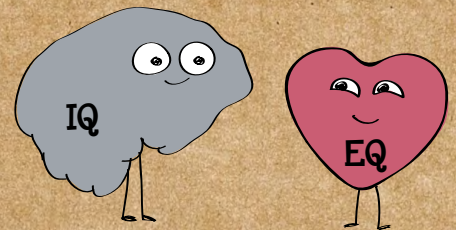
Джозеф Леду обнаружил, что миндалевидное тело может получать сигналы непосредственно от органов чувств, и запускать ответную реакцию прежде, чем они будут в полном объёме зарегистрированы неокортексом. То есть необработанная эмоция запускается независимо от мышления и опережает его.

Эмоции способны срывать процесс мышления. Люди, которые не способны управлять ими, вынуждены постоянно производить внутренние баталии, нанося вред своему здоровью, теряя способность сосредоточенно работать и ясно мыслить.

Когда мы находимся под властью какой-то эмоции, мы воспринимаем окружающий мир иначе, становимся глухи к информации, которая не соответствует данному переживанию. Например, обидчик уже несколько раз извинился перед вами за свой поступок, а вы всё равно считаете, что этого недостаточно, что он подобрал не те слова и т. п.

### По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует.

Эмоциональный ум считывает реальность в одно мгновение и мобилизует нас для реагирования на события, требующие ответных решений, без потери времени на обдумывание.



По словам Дэниела Гоулмана, убеждения рационального ума носят ориентировочный характер; новый факт может опровергнуть какое-нибудь убеждение и заменить его новым – он включает объективные данные. А эмоциональный ум считает свои убеждения абсолютно верными и поэтому не принимает в расчёт никакие свидетельства в пользу обратного. Вот почему так трудно убедить в чём-либо человека, пребывающего в эмоциональном расстройстве: разумность ваших доводов с логической точки зрения не имеет никакого значения, они ни на что не влияют, если не совпадают с его текущим эмоциональным убеждением. Чувства оправдывают себя сами с помощью набора представлений и доказательств сплошь собственного «производства».

### Какие есть признаки выражения эмоций?

Наша мимика, голос и тело непроизвольно выдают эмоцию, которую мы испытываем сейчас. Пол Экман составил целый атлас мышц человеческого лица, которое может принимать около **10 000** разных форм.

#### Радость

В отношении радости и эмоций удовольствия решающую роль в их отличие приобретает голос! В радости возможны касания плеча, обнимашки. При смехе идёт прилив свежей крови, увеличивается сердцебиение.



При искренней радости обязательно участвуют глаза

Эмоции радости выявляются в основном за счёт улыбки, её интенсивности и продолжительности

### Гнев

Гнев возникает в случае затруднения продвижения к поставленной цели, в моменты, когда нами хотят управлять.

Взгляд прямо перед собой

Выдвинутая челюсть



Нахмуренные брови

Сжатые кулаки

### Удивление

Вы не можете намеренно испытать удивление, если вас предупредят, что будет.

Открытый рот



Поднимая в удивлении брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом. В результате удаётся собрать больше информации о неожиданном событии

### Печаль

Обнажает сущность человека, позволяет оглянуться назад. Она свидетельствует о потерях, о расставании с близкими.

Опущенные брови

Опущенные уголки губ



Взгляд вниз, в себя

### Страх

В страхе и боязни человек часто использует закрытые позы. При нервозности и страхе кровь уходит от ладоней, и они становятся холодными и потными.

Руки перед собой

Отклонение назад



Приоткрытый рот

### Презрение

Презрение – эмоция, которая не побуждает ни к какому действию, утверждает свое превосходство и только.

Закрытая поза показывает неприятие чужого мнения



Улыбается только часть лица, ухмылка

### Отвращение

Отвращение свидетельствует об отклонении чего-либо: «Для меня неприемлемо». Чувство отвращения позволяет нам избегать инфекций, у женщин показатель отвращения на 10–20 % выше, чем у мужчин.

Появляется складка между бровей

Сморщенный нос

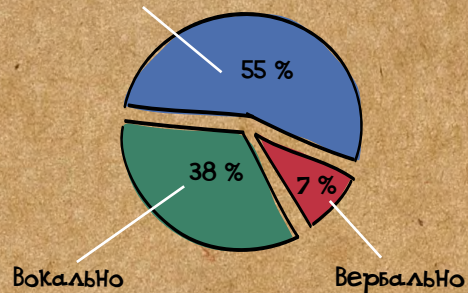


Зачастую мы так сосредоточены на том, что говорит человек, что совершенно упускаем из виду его эмоциональное состояние и не обращаем внимание на язык его тела.

**Невербальные сигналы** (язык тела) использовались человеком задолго до появления речи. Но в устной речи всё подмечено. «Не склонив головы». «Плечом к плечу».

Только 7 % информации передаётся вербально, т. е. словами, 38 % вокально (тоном голоса, ударением и способом произнесения звуков) и 55 % — невербальными сигналами.

Невербальные сигналы



*Смысл того, что вы хотите сказать, в большей мере передаётся тем, как вы выглядите в момент речи, а отнюдь не вашими словами.*

Аллан Пиз

Поэтому очень важно использовать всё тело, чтобы убедительно показывать эмоции в игре. Каждый жест или движение являются ключом к чувствам, которые человек испытывает в данный момент. Но выделения одного жеста недостаточно, нужно выделять целые цепи; они идут в контексте, как слово в предложении.



**Вот некоторые факты о невербальных сигналах от Аллана Пиза**

- ✓ Когда человек ложётся, он делает вид, что очень занятый.
- ✓ Если при рукопожатии ваша ладонь сверху — вы доминируете, снизу — больше подходит для извинения.
- ✓ Смахивание воображаемых пылинок и оправление запонок часто являются признаками волнения.
- ✓ Пожимание плечами показывает незнание и подчинение (человек интуитивно прикрывает шею от удара).

**Спрятанные ладони это как говорить с закрытым ртом.**

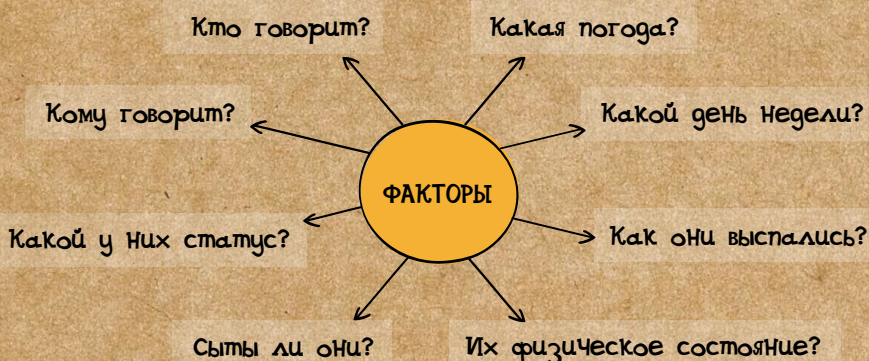
**Многие эмоции сложны для понимания без контекста.**

Мы часто говорим одно, а думаем и чувствуем совсем иное. Значение сказанного человеком другому человеку зависит от множества факторов.

**Выражение эмоций никогда не говорит об источнике эмоций!**

**Есть несколько способов генерирования эмоций.**

Используйте их в нашей игре.



Вы можете заново испытать эмоцию, вспоминая прошлые эмоциональные эпизоды. Воспоминание включает эмоциональную реакцию.



Также за счёт воображения, придумывания ситуации вы можете запустить нужную эмоцию. Представьте, что вокруг снимается фильм, а у вашего героя такая реплика, которую нужно произнести с должной эмоцией игроку напротив.



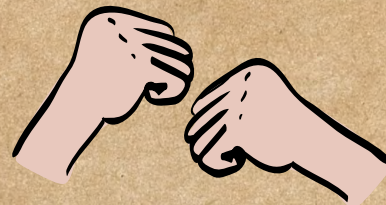
Ещё один способ запуска эмоции — копирование, отзеркаливание мимики от карты. Когда вы задаёте мышцам лица положение, которое соответствует данной эмоции. Она автоматически начинает зарождаться в вас. (Поэтому чаще улыбайтесь в жизни ;))



Если на этом этапе добавить и соответствующие возгласы, то эмоция включится ещё быстрее («ры-ы-ы!» при гневе, «ого!» при удивлении, «Вау!» при восторге).



Закон причины и следствия гласит: если вы сознательно будете совершать какие-то жесты, то ощутите эмоции, с этими жестами связанные. Например, если вы будете сжимать кулаки и хмурить брови, скорее всего, вы почувствуете раздражение.



## Что же такое эмоциональный интеллект?

Джон Мейер и Питер Сэловей придумали термин EQ в 1990 году. Эмоциональный интеллект — искусство понимать чувства других людей, контролировать свои эмоции и создавать вокруг себя приятную атмосферу.



### Поддерживать взаимоотношения.

Искусство поддерживать взаимоотношения по большей части заключается в умелом обращении с чужими эмоциями. Настроенность на других требует спокойствия в самом себе.

### 4. Развитие эмпатии.

Эмпатия — способность понимать чувства других людей и принимать их точку зрения, уважать различное отношение людей к обстоятельствам; чувственный настрой на социальные сигналы.

**3. Мотивировать самого себя.** Приведение эмоций в порядок необходимо для достижения цели и сосредоточения внимания, для обретения способности созидать и ощущать вдохновение.

**2. Управлять эмоциями.** Умение справляться с чувствами, чтобы они не выходили за подходящие рамки. Люди, обладающие этим навыком, способны гораздо быстрее приходить в норму после жизненных неудач.

**1. Знать свои эмоции.** Самосознание — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, — краеугольный камень эмоционального интеллекта. Способность время от времени отслеживать свои чувства имеет решающее значение для понимания самого себя.

«**Восприимчивость** — умение замечать противоречия между словами человека и совершаемыми им движениями и жестами». (Аллан Пиз)

Наша игра позволяет развить эту самую восприимчивость, вовремя остановив конфликт, и остаться в хорошем настроении и позитивном настрое, что даёт способность к гибкому и более сложному мышлению.

«Без дружбы, без совместных достижений, без контактов с другими людьми, вызывающими сенсорные удовольствия, наша жизнь была бы сухой и бесцветной». (Пол Экман)

Требуется развитие силы воли, чтобы держать эмоции под контролем разума.

## Благодарности

Создание этой игры заняло немало времени, но ещё больший путь пришлось пройти, чтобы осознанно подобрать к её идее и необходимости воплощения. В этом мне помогли мои учителя по клоунаде, так что в первую очередь хочется сказать спасибо именно им!

Ирине Боровской — за то, что первая дала возможность глотнуть авантюрного духа клоунады.

Джанго Эдвардсу — за новое пробуждение и анархию.

Девиду Ларибли — за удивительный мастер-класс по клоунаде «Жонглёр эмоций».

Тому Гредору — за терпение и талант.

Девиду Шайнеру — за непостижимую глубину работы клоуна.

Лео Басси — за игры с подсознанием.

Крису Линаму — за состояние игры в жизни.

Александрю Фришу — за невообразимую энергию.

Спасибо огромное ребятам, кто осмелился стать прототипами героев игры: Диме Казинасу («театр, имени которого нельзя называть»), Вере Егоровой, Денису Васильеву (Tall brothers), Ксении Ивановой и Любе Корадубе.

Отдельно хочется сказать спасибо Анастасии Клементьевой, которой, испытав бурю эмоций и проявив немало упорства, удалось отобразить огромную эмоциональную палитру.

Огромное спасибо моей жене за стабилизацию курса создания игры.

Спасибо всем-всем геймтестерам, кто осмелился показать себя во всей красе на кустарном прототипе игры.

Хочется, чтобы игра  
дала вам возможность  
быть в моменте, быть  
здесь и сейчас.



Книги, которые мне помогли: Ковалёв Пётр Данилович «Качество личности от А до Я», Пол Экман «Психология эмоций», Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект», Аллан и Барбара Пиз «Новый язык телодвижений».

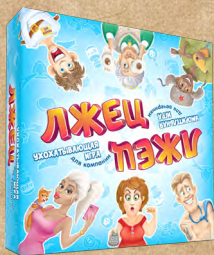
Ах да! Забыл про ленту на коробке: она — наградой переходный приз — и достаётся победителю каждой игры.

## Игры издательства «IPLAY» и наших партнёров



### Образно говоря

Весёлая карточная игра про бегающих мурашек, простывающие следы, разбегающиеся глаза, большие вопросы и многие другие знаменитые народные фразеологизмы, которые могут быть источником мудрости, а могут валять дурака — смотря как на них посмотреть.



### Лжец, лжец

Весёлая игра на импровизацию, в которой игрокам нужно вживаться в образы интересных персонажей или выкручиваться — придумывать поведение своего героя и его «историю». Игрокам нужно угадать, кто из участников играет «по карточке», а кто импровизирует.



### Шипучка!

Игроки поочерёдно размещают разноцветные фишки на «крышке» бутылки. Цель игры — первым избавиться от всех фишек на руках. Динамичная, азартная и весёлая игра для самой разной компании. В неё будет интересно играть и детям, и взрослым.