

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

о Папе

Колода поможет исследовать взаимоотношения ребенка с отцом, со своим Внутренним Родителем, а также связанные с этим внутриличностные процессы

Колода содержит 80 карт с произведениями российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Изображения подбирались самые разнообразные: позитивные и негативные, противоречивые и гармоничные.

Образ папы у каждого человека свой, индивидуальный.

Любая карта может вызвать воспоминания, переживания, осознания и инсайты, связанные с ролью отца в жизни.

Колода также позволяет исследовать свои взаимоотношения с собственными детьми, отвечая на вопрос «Какой я отец для своего ребенка?». Или отношение отца ваших детей к своему потомству.

С помощью данных метафорических карт можно также познакомиться со своим Внутренним Родителем как частью собственной личности и выяснить нюансы отношения к своему Внутреннему Ребенку.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Семья-Папа-Мама» – «о Маме», «о Семье». Это поможет исследовать внутрисемейные взаимоотношения, осознать влияние обоих родителей на личность и определить семейные сценарии, идущие из детства.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «ОБРАЗ ОТЦА»

Техника предназначена для исследования взаимоотношений человека с образом отца, который у него сложился в процессе пережитого опыта детства.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить по 1-3 карты, отвечающие на вопросы:

«Основные воспоминания из детства о моем отце?»

«Как чувствовал себя мой отец в то время?»

2. Из колоды в закрытую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Каким я вижу своего отца сейчас?»

ТЕХНИКА «ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ»

Техника поможет мужчинам разобраться в отношениях со своим ребенком, увидеть свои ошибки и выработать правильную стратегию поведения.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) карты,

отвечающие на вопросы:

«Какой я в отношениях со своим ребенком?»

«Каким папой меня видит мой ребенок?»

2. Из колоды в закрытую вытащить 1-3 карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Мои сильные стороны как отца?»

«Мои слабые стороны как отца?»

ТЕХНИКА «ОТЕЦ МОЕГО РЕБЕНКА»

Техника предназначена для исследования взаимоотношений между ребенком и его отцом с точки зрения матери. Техника также даст совет, на какие качества мужчины как отца обратить внимание в первую очередь. Иногда женщины искаженно воспринимают партнера в роли отца своего ребенка. На самом деле может быть не все так плохо, как считает мать, или, наоборот, не все так безупречно.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту в ответ на вопрос:

«Каким отцом для нашего ребенка я вижу своего партнера?»

2. Из колоды в закрытую вытащить по 1-3 карты на каждую позицию:

«Каким отцом его видит наш ребенок?»

«Каким отцом чувствует себя сам мужчина?»

3. Из колоды в закрытую вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Как мне к нему относиться? На что следует акцентировать свое внимание?»

Общие рекомендации к чтению карт в вышеописанных техниках.

После того как вы открываете карту, ее следует внимательно изучить. Нужно описать вслух или письменно то, что вы видите на карте, а также свои чувства, эмоции и воспоминания, которые у вас возникли.

Примерные вопросы к картам:

Что происходит на карте? Как чувствует себя каждый из изображенных на ней персонажей? Что он хочет сказать?

По каким причинам он ведет себя так, а не иначе?

Что данная карта говорит о вас (о вашем партнере)? Каким образом она может ответить на ваш вопрос?

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>