

ТОЧКА ОПОРЫ

Колода, ориентированная на поиск ресурсов,
положительных моментов, путей выхода
из затруднительных ситуаций

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте. Изображения для данной колоды подбирались таким образом, чтобы они были положительными, ресурсными и побуждающими к действию. Работа с колодой поможет поддержать человека в сложное время, вывести на позитивный настрой, поможет отыскать в себе свою собственную точку опоры для дальнейших свершений. Карты хорошо использовать для совета и поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации. 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 «ДОСКА ПОЧЕТА»

Техника поможет поднять самооценку и вспомнить свои положительные качества и сильные стороны характера.

1. Представить, что есть некая виртуальная доска почета, на которой расположены фотографии клиента разных лет его жизни, начиная с рождения и до сегодняшнего дня. Под каждой фотографией находится некий текст, рассказывающий, за какие заслуги фотографию клиента поместили на доску почета. Чтобы увидеть этот текст, нужно открывать карты из колоды «Точка опоры», по одной для каждой фотографии. Фотографий будет несколько, чем старше клиент, тем больше фотографий на доске почета, и тем больше карт он достает из колоды. Примерный перечень возрастов и соответствующих фотографий: новорожденный, 1 год, 3 года, 5 лет, 7 лет, 10 лет, 13 лет, 15 лет, 18 лет, 20 лет, 25 лет, 30 лет, 35 лет, 40 лет и т.д.

2. Итак, на каждый возраст достать в закрытую одну карту из колоды, открыть ее и рассказать, за что фотография клиента висит на доске почета. Какие качества характера, сильные стороны, поступки послужили тому причиной? *«Когда мне было N лет, мою фотографию повесили на доску почета за ...»*

3. В конце упражнения перед клиентом будет лежать

многочисленный ряд карт, символизирующих его заслуги, успехи и положительные качества. Просмотреть карты еще раз, отметить, какие качества характера являются основными. За что клиент может себя ценить, чем он может гордиться, что он может использовать в дальнейшем себе на пользу?

ТЕХНИКА «САМОАНАЛИЗ»

Данная техника может помочь разобраться в себе и отыскать нужные ресурсы на пути к своему истинному «Я».

1. Из любой портретной колоды (например «Портреты») вслепую достать карту, отвечающую на вопрос: «Кто я?»

2. Затем вслепую достать из колоды «Точка опоры» карту, отвечающую на вопрос:

«Чего желает моя душа?»

* Здесь можно взять любую ресурсную или универсальную колоду (например, Philosophy).

3. Далее вслепую достать из колоды «Точка опоры» три или более карт, отвечающие на вопрос:

«Как я могу помочь моей душе прийти к желаемому?»

4. Карты открыть поочередно и обсудить. Обратит внимание на выражение лица персонажа из портретной колоды. Какой он? Что он чувствует? О чем он думает? О чем мечтает? Совпадает ли его пол, возраст с реальным полом и возрастом клиента? Если нет, то почему могло так получиться?

Вторая карта, символизирующая желания души, также заслуживает пристального внимания. Что думает, чувствует по поводу этой карты персонаж на портрете? Нравится ли она ему или нет? Что именно нравится/не нравится? Почему выпала именно эта карта, по мнению клиента? О каких глубинных желаниях клиента она говорит? Реально ли для клиента достичь этого?

Карты советов следует рассматривать не только абстрактно, но и подробно обсудить, что нужно делать клиенту в реальной жизни, какие конкретные действия нужно предпринимать.

В конце упражнения сделать выводы.

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>