

ПОРТРЕТЫ

Колода, позволяющая исследовать вопросы взаимоотношений с людьми, с собой, с окружающим миром

Колода содержит обработанные фотографии современных российских и зарубежных авторов из фотостоков. В составе колоды: 24 детских, 60 мужских и 60 женских портретов.

Колода может применяться в работе как со взрослыми, так и с детьми и подростками. Портреты можно использовать как самостоятельный инструмент, так и в тандеме с другими колодами.

Какие вопросы можно рассматривать в работе с этой колодой:

- Самоощущение человека, его самоопределение, в том числе половая идентификация;
- Взаимодействие субличностей человека между собой и с окружающим миром;
- Взаимоотношения с другими людьми;
- Родовые сценарии и составление генограммы и многие другие.

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 «КАКАЯ Я?»

Техника поможет увидеть себя со стороны, что может оказаться полезным для дальнейшего развития.

1. Достать из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я себя вижу?»

«Какой я хочу выглядеть в глазах окружающих?»

«Какой меня видят окружающие?»

«Какая я на самом деле?»

2. Карты выложить на стол и открывать их поочередно. Каждую карту необходимо прочувствовать, как если бы вы были на месте данного персонажа. Желательно проговаривать возникающие мысли и эмоции.

3. Когда все карты будут осмысленны, можно сделать выводы. Нравится ли вам то, что вы увидели? Как вы думаете, почему получилась именно такая картина? Хотели бы вы что-то изменить? Если да, то что?

ТЕХНИКА «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

Данная техника может помочь, когда у вас есть некая

цель, но вы сомневаетесь в ее правильности для себя.

1. Достать из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какая я сейчас?»

«Какой я буду в процессе достижения цели?»

«Какой я буду, если моя цель будет достигнута?»

2. Карты выложить на стол и открывать поочередно.

Каждую карту нужно осознать, обсудить. Нравится ли вам то, какой вы будете после достижения поставленной цели? Если выпавшая карта вам не нравится, то это значит, что цель вами выбрана неверно, ее необходимо скорректировать.

ТЕХНИКА «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»

Техника поможет исследовать любые взаимоотношения с другими людьми.

1. Достать из колоды вслепую по одной карте для каждого партнера в исследуемых взаимоотношениях. Открыть их и запомнить.

2. Разложить карты в закрытую на столе так, как они ложатся. Должно возникнуть внутреннее ощущение правильности их положения по отношению друг к другу.

3. Каждую карту открыть и обсудить. Что чувствует каждый персонаж в данном раскладе? Какой он? Соответствует ли его пол и возраст реальному человеку? Как персонаж себя ведет в данных взаимоотношениях? Насколько ему комфортно в таком положении? Что каждый персонаж чувствует по отношению к другому?

4. Обратите внимание на то, как лежат карты относительно друг друга. Близко они или далеко? Какая карта находится выше, а какая ниже? Можно попробовать поменять положение карт: ближе-дальше, выше-ниже, или вообще на время убрать одну карту со стола. Что меняется после каждого такого действия в ощущениях? Как себя чувствуют персонажи при этом? На основе всех вышеописанных манипуляций делаем 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>