

В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

Колода для исследования сценариев, привычных паттернов поведения человека в актуальной ситуации, распределения ролей во взаимоотношениях, личной истории

Колода содержит 100 карт с иллюстрациями детских сказок и стихов, а также кадрами из мультфильмов и кинофильмов. Все сказочные сюжеты были подобраны под русскоязычную аудиторию, персонажи и сюжеты узнаваемы и всем хорошо знакомы. Многие персонажи стали нам как родные еще с раннего детства, и картинки сразу же вызывают массу определенных ассоциаций.

Были использованы сюжеты русских народных сказок, сказок Ханса Христиана Андерсена, братьев Гримм, Александра Пушкина, стихотворения Чуковского, Агнии Барто, кадры из советских фильмов и мультфильмов и др.

Карты можно использовать для сказкотерапии, работы с архетипами и ролями, выявления и изменения негативных паттернов поведения, нахождения и использования внешних и внутренних ресурсов.

С колодой можно работать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Карты можно использовать в работе с детьми.

Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «ПОИСК ВТОРИЧНОЙ ВЫГОДЫ»

Техника поможет выявить не только привычный паттерн поведения в исследуемой ситуации, но и найти скрытую причину такого поведения – так называемую вторичную выгоду.

1. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Какой сценарий я проигрываю в данной ситуации?» или «Какую роль я играю?»

Возможные вопросы к карте: Какой фрагмент сказочной истории изображен на карте? Что происходит с персонажами? Как они себя ведут? Как они себя при этом ощущают? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Каким образом вы ведете себя в реальной жизни? Какую роль вы склонны выбирать для себя?

2. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить еще одну карту, отвечающую на вопрос:

«Зачем я так поступаю? Какова моя вторичная выгода?»

Возможные вопросы к карте: Какой стиль поведения у персонажей из данной сказки? Как вы думаете, зачем они поступают именно так? С каким персонажем вы можете себя ассоциировать?

3. И конечно, нам понадобится совет – еще одна карта из колоды, отвечающая на вопрос:

«Что мне делать, чтобы удовлетворить свои потребности иным способом?»

Результаты обсудить и сделать выводы.

ТЕХНИКА «ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ»

Важный и информативный расклад, который поможет разобраться в своих жизненных сценариях. Каждый человек прописывает для себя свою личную историю. Личная история является продуктом взгляда на мир, который появляется под воздействием тех или иных событий. У человека формируется некий образ себя, который он сознательно или подсознательно транслирует миру. Он совершает поступки, руководствуясь своей личной историей. Личная история человека, как и его взгляд на мир, играет роль щита, отделяющего личность от окружающего мира. Этот щит раскрашивает и искажает видение мира до такой степени, что все, что не вписывается в представления человека о самом себе, автоматически отбрасывается.

Для исследования личной истории можно взять какую-либо повторяющуюся ситуацию из жизни, например: построение взаимоотношений, воспитание детей, работа, деньги и др.

1. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить 6 карт, отвечающих на следующие вопросы:

*«Какой сценарий я постоянно проигрываю в своей жизни?
Моя личная история»*

«С чего все начинается?»

«Что происходит потом?»

*«В чем заключается мое подсознательное послание миру,
другим людям?»*

«В чем заключается послание мира, людей ко мне?»

«Чем все обычно заканчивается?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Важно исследовать поведение и предполагаемое внутреннее состояние персонажей на выпавших картах и отследить свои ассоциации в связи с этим.

3. В заключение упражнения рекомендуется достать карту совета из колоды «В гостях у сказки» или несколько карт из любой ресурсной колоды (например, «Точка опоры»):

«Что мне делать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону?»

* Файл с кратким содержанием использованных произведений можно скачать по ссылке: mak.arcanes.ru/load_skazki

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>