

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

о семье

Колода поможет исследовать взаимоотношения внутри семейной системы, детские воспоминания, сценарии родительской или собственной семьи

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

Изображения подбирались самые разнообразные: позитивные и негативные, противоречивые и гармоничные. Образ семьи у каждого человека свой, индивидуальный. Любая карта может вызвать воспоминания, переживания, осознания и инсайты.

С помощью данной колоды можно исследовать взаимоотношения внутри родительской семьи, вызвать актуальные воспоминания из детства, осознать семейные сценарии и паттерны поведения как в родительской семье, так и в своей собственной.

Также можно исследовать взаимоотношения внутри семьи, разобрать нюансы взаимодействия как между супругами, так между родителями и детьми.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Семья-Папа-Мама» – «о Маме», «о Папе». 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 «СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ»

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

«Семейный сценарий моей матери?»

«Семейный сценарий моего отца?»

«Мой семейный сценарий?»

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

«Мои сильные стороны в построении семьи?»

«Мои слабые стороны?»

ТЕХНИКА «ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ»

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

«Как я себя чувствовал в родительской семье?»

«Сценарий семьи моих родителей?»

«Сильные стороны родительской семьи?»

«Слабые стороны родительской семьи?»

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

«Как моя родительская семья повлияла на меня? Каков мой семейный сценарий?»

ТЕХНИКА «ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

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

«Что из моего детства негативно повлияло на мое становление как личности?»

«Что из моего детства повлияло на меня позитивно?»

«В чем я повторяю сценарий моей родительской семьи?»

«В чем я противоречу сценарию родительской семьи (делаю все наоборот)?»

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

«На что мне нужно обратить внимание в построении собственной семьи?»

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 ведут себя члены семьи?

Что чувствует каждый член семьи? Что они друг другу говорят? О чем они молчат? Что каждый член семьи хочет или не хочет? На что вы обратили особое внимание? С каким персонажем вы себя ассоциируете? Что чувствует этот персонаж? Или, может быть, вы смотрите на все происходящее на картинке со стороны? О чем вы думаете при этом? Какие воспоминания из вашего прошлого возникли при взгляде на карту? Какой опыт вы получили в подобной ситуации в своей жизни? Какой вывод на будущее сделали? Как это повлияло на ваше становление как личности?

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>