

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

о маме

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

Колода содержит 100 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 матери у каждого человека свой, индивидуальный. Любая карта может вызвать воспоминания, переживания, осознания и инсайты, связанные с ролью матери в жизни. Колода также позволяет исследовать свои взаимоотношения с собственными детьми, отвечая на вопрос «Какая я мать для своего ребенка?»

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 Папе», «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 МАТЕРИ»

Техника предназначена для исследования взаимоотношений человека с образом матери, 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 моей матери?»
«Как чувствовала себя моя мама в то время?»
2. Из колоды в закрытую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«Какой я вижу свою мать сейчас?»

ТЕХНИКА «МОИ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ»

Техника поможет 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:

«Какая я в отношениях со своим ребенком?»

«Какой мамой меня видит мой ребенок?»

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

«Мои сильные стороны как матери?»

«Мои слабые стороны как матери?»

ТЕХНИКА «МОЙ ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ»

Техника поможет увидеть то, как человек относится к своему Внутреннему Ребенку, то есть сам к себе. Насколько он себя любит, принимает, защищает? Или напротив, отвергает, ругает, не замечает? Техника также покажет, каким образом отношение к самому к себе связано с тем, как относились к человеку родители в детстве.

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

«Как выглядит мой Внутренний Родитель по отношению к моему Внутреннему Ребенку?»

2. Из колоды «о Маме» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Как относилась ко мне моя мать в детстве?»

3. Из колоды «о Папе» в открытую или в закрытую вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Как относился ко мне мой отец в детстве?»

4. Из колоды в закрытую вытащить карту в ответ на вопрос:

«Совет. На что мне обратить 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? 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>