

Я и ДРУГИЕ

Колода поможет в изучении взаимоотношений индивида с самим собой, с другими людьми и с социумом в целом

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Карты из колоды «Я и другие» предназначены для психологического анализа взаимоотношений человека и общества. Насколько ему комфортно в социуме? Насколько он может позволить себе быть самим собой? Что он чувствует, когда находится в обществе других людей? Каким его видят окружающие? И как он сам воспринимает других? Для ощущения психологического комфорта человеку необходимо чувствовать себя частью сообщества.

Чувствовать свою защищенность и ответственность одновременно. С другой стороны, для любого человека важна независимость, собственная индивидуальность, непохожесть ни на кого другого. Все эти нюансы можно выяснить с помощью данной колоды.

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 «КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ Я ВЫСТРАИВАЮ?»

Данный расклад поможет увидеть себя и отношения со стороны, осознать ошибки и найти верный способ поведения.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какой я в отношениях?»

«Какие отношения я выстраиваю?»

«Что я делаю неправильно?»

«Что мне нужно в себе изменить?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Какие чувства у вас возникают при взгляде на картинку? Нравятся ли вам персонажи, изображенные на ней? Как они себя ведут? Что они при этом чувствуют? Какие мотивы ими движут? С каким персонажем вы себя можете ассоциировать? Почему? Как это вас характеризует? О чем вам может сообщить этот персонаж? Какой совет он вам может дать? Какой совет вы можете дать ему сами?

ТЕХНИКА «АНАЛИЗ КОНФЛИКТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Расклад подходит для быстрого анализа того, что на данный момент происходит в отношениях.

Он покажет чувства и переживания обоих партнеров, что может явиться крайне важной информацией для размышления.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытянуть карты,

отвечающие на вопросы:

«Каковы отношения на данный период времени?»

«Мой привычный стиль поведения?»

«Каким я вижу своего партнера?»

«Источник напряжения в отношениях?»

«Как я себя чувствую в связи с этим?»

«Как чувствует себя мой партнер?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

2. Карты на последние позиции, направленные на поиск ресурсов и получения советов, можно достать из этой же колоды, а можно взять любую ресурсную колоду метафорических карт (например, «Точка опоры»):

«Возможное разрешение конфликтной ситуации?»

«Что делать, чтобы наладить отношения?»

ТЕХНИКА «Я И СОЦИУМ»

Еще одна простая, но очень информативная техника для изучения себя и своего поведения в социуме.

Главное противоречие между человеком и социумом возникает тогда, когда у человека возникает устойчивое, стабильное «Я с альтернативным взглядом на общепринятые ценности. В этом случае резонанс с обществом может не случиться, что приводит человека в состояние конфликта, из-за чего снижается энергия для активной жизнедеятельности. Идти ли на компромисс или отстаивать свое «Я»? В этом поможет разобраться данная техника.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какие отношения я хочу иметь, чтобы мне было комфортно?»

«Какие отношения я выстраиваю с другими на самом деле?»

«Как видят меня другие люди?»

«На что мне обратить внимание, чтобы достичь гармонии с собой и с другими?»

«Как мне себя вести с другими людьми, чтобы выполнить свое предназначение?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и сделать выводы.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
info-mak@arcanes.ru

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru