

# ДЕТСТВО ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

Колода, позволяющая исследовать детские переживания, в том числе травмы детства, взаимоотношения ребенка с окружающим миром

---

Колода содержит 120 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Карты нацелены на исследование чувств, эмоций и переживаний (в том числе проблемных) ребенка в процессе его взаимоотношений с окружающим миром. Для взрослых также можно исследовать события и переживания из детства, которые до сих пор оказывают влияние на их жизнь и самочувствие.

Данный набор можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода ориентирована на работу как со взрослыми, так и с детьми.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Глазами художника» – Мужчина, Женщина, Любовь. Это поможет исследовать взаимоотношения как межполовые, детско-родительские, так и семейные.

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

## **ТЕХНИКА «ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ»**

Техника поможет выявить истинные чувства, мысли и переживания ребенка в той или иной ситуации его жизни. Упражнение можно проводить с родителями или непосредственно с детьми.

**1.** Из колоды следует достать карту, которая будет символизировать состояние ребенка. Карту можно выбрать в открытую, например, если вы работаете с ребенком, а можно вытащить вслепую.

Вопрос задать касательно конкретной ситуации, которую хотелось бы исследовать. Например:

*«Как себя чувствует ребенок в семье / в детском саду / в школе? Как он себя чувствует, когда взаимодействует с мамой / папой / бабушкой / друзьями в школе? Как он вообще себя ощущает по жизни на данный период времени?»* И т.п.

**2.** Карту открыть, внимательно изучить, рассказать о том, какие мысли и чувства приходят при взгляде на картинку. Ребенка можно попросить рассказать историю о персонаже, которого он видит на карте, попутно задавая наводящие вопросы.

**3.** Изучая карту, можно отвечать на следующие вопросы: Что ребенок на картинке делает, о чем он думает? Что он чувствует? О чем мечтает? Что хотел бы попросить у своих родителей? Какие чувства, мысли он, может быть, скрывает

от других? Как он относится к миру вокруг себя? К другим персонажам на карте? И т.п.

**4.** Если выпала карта, которая вызвала негативные переживания, то нужно из любой сказочной или ресурсной колоды (например, «Точка опоры») вслепую достать карту, отвечающую на вопрос:

*«Что поможет справиться с негативными чувствами?»*  
или *«Чем я могу помочь своему ребенку?»*

### **ТЕХНИКА «ВОСПОМИНАНИЯ ИЗ ДЕТСТВА»**

Техника поможет взрослому человеку вспомнить и вновь пережить ситуацию из своего детства, которая повлияла на его последующую жизнь. Ситуацию можно обозначить, а можно отдалиться на волю карт, которые сами помогут вспомнить именно то, что сейчас для человека актуально.

**1.** Из колоды следует вслепую достать карту, которая будет символизировать состояние ребенка в прошлом.

Возможные вопросы к колоде:

*«Как я себя чувствовала в той ситуации, когда...? Что явилось причиной моей негативной установки? Какие детские переживания оставили во мне самый яркий след?»* *«Какая ситуация из детства наиболее сильно повлияла на мое поведение в настоящем?»* и т.п.

**2.** Карту открыть, внимательно изучить и прислушаться к себе. Какие чувства, мысли воспоминания приходят? Как это происходило тогда? Как себя чувствует ребенок на карте? Каким образом он справляется с той ситуацией? Какие выводы он для себя сделал после того, что пережил тогда? Какие выводы он сделал о себе? О мире вокруг? О людях, которые его окружают? Как теперь эти установки, зародившиеся в детстве, влияют на его жизнь? Являются ли эти установки правильными, полезными? Как можно их изменить, опираясь уже на свой взрослый опыт и накопленную мудрость?

**3.** В заключение можно из любой сказочной или ресурсной колоды (например, «Точка опоры») вслепую достать несколько карт, отвечающих на один или несколько вопросов: *«Что мне делать, чтобы извлечь из своего прошлого опыта полезные уроки? Как я могу трансформировать свои негативные установки в позитивные? На что мне обратить внимание в настоящем?»* и т.п.

---

**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>**