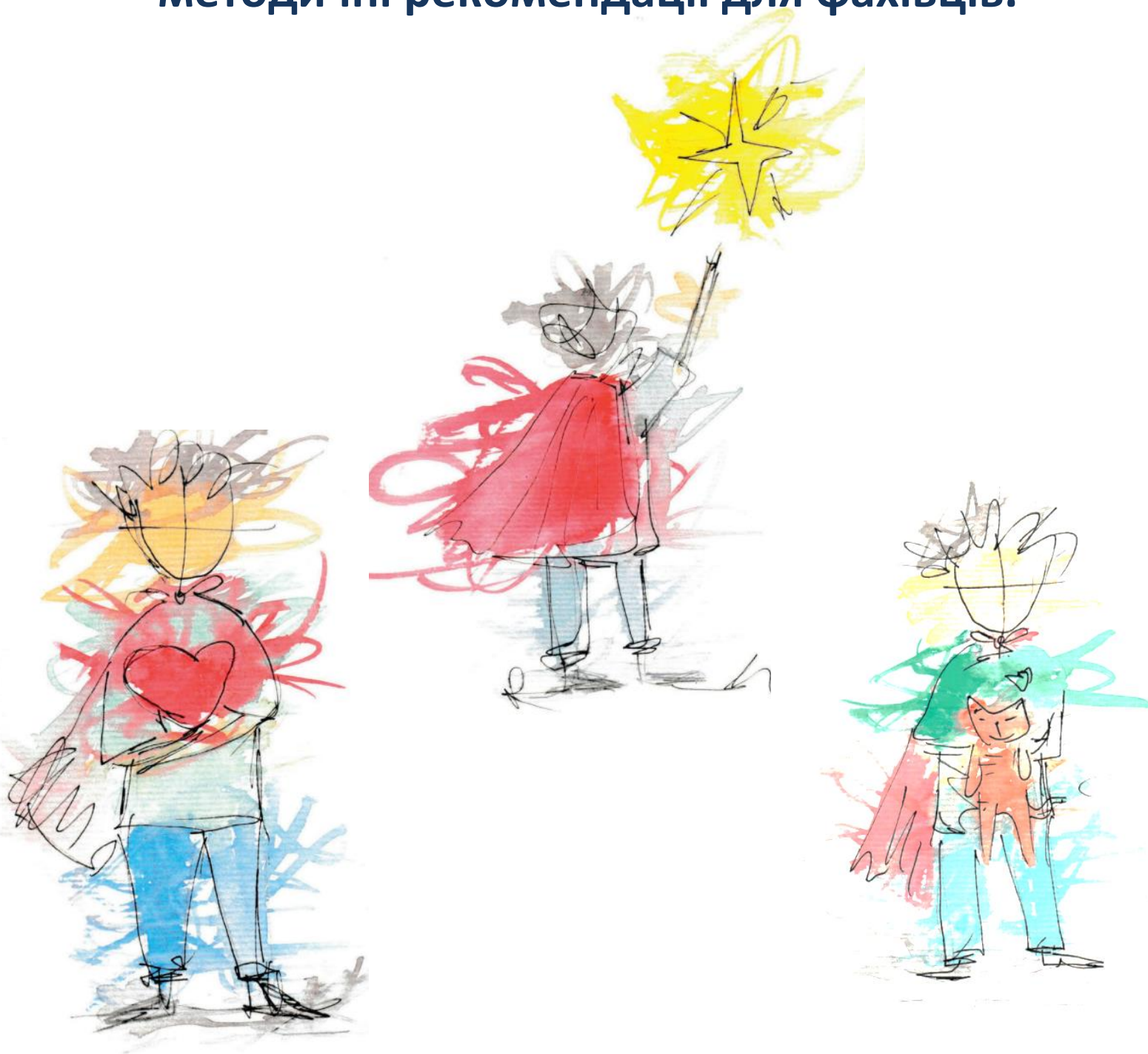


Метафоричні карти «Я важливий»: методичні рекомендації для фахівців.



Метафоричні асоціативні карти «Я важливий»

«Я важливий» - це колода метафоричних асоціативних карт усвідомлення своїх потреб, для розуміння перешкод що стоять на шляху задоволення потреб та пошуку саме того ресурсу який потрібний на зараз, розкриття творчого потенціалу та діагностика важливості закриття потреб і пошуку ресурсу на це.

Це колода яка покаже що потреби та їх задоволення це важливо, відкриє нові погляди на подолання перешкод що часто трапляються і знесилюють, що зараз є важливим а що ні. В картах ви знайдете відображення різноманітних сфер життя (тіло, емоції, діяльність, стосунки, сенси), цінності які є важливі для вас.

Кожна картинка це вікно у глибину людини проникаючи крізь емоції та переживання , показуючи який я, що потребую та де я, як проявляю себе, як вирішую проблеми, які риси і здібності допомагають мені в цьому. Вносить баланс у хочу і треба даруючи цілісне я, важливе Я. Кожна карта – це метафора творчого пошуку, пізнання, цінності, щасливого зростання та сили.

Це ресурсна колода, яка допоможе проявити таємні сторони підсвідомості, пошуком ресурсу та здібностей. Відновиться баланс між внутрішнім світом та зовнішнім. Всі сторони духовна, ментальна, соціальна та фізична прийдуть в баланс що дасть відчуття міцного я, що так потрібне кожній людині а тимпаче підлітку.

«Я важливий» - це спільний творчий продукт створений в тандемі з талановитою – креативною художницею Анастасією Пономарьовою. Кожна картка намальована від душі і любов'ю, в крутій акварельній техніці. Я вдячна художниці за співпрацю. Сподіваюсь що наш плід буде творити дива.

Кількість карт: 80

Розмір: 81\120

Класифікація: колода сюжетна\ універсальна\ресурсна \

ПРО КОЛОДУ

Колода створена для роботи з підлітками з 11 років можна працювати як з відкритими так і закритими картками.

У колоді

36- картинки з потребами (ПО.)-тильна сторона синя

23- картки перешкод (ПЕ.)- тильна сторона зелена

22- картки ресурсу (Р.)- тильна сторона жовта

ДЛЯ КОГО:

ФАХІВЦІВ ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ;

Арт – терапевтів та арт- коучів

Вихователів, батьків

Педагогів, соціальних педагогів.

КОЛОДА ДОПОМОЖЕ:

Налагодити контакт з дитиною

Зробити аналіз важливих потреб дитини

Зрозуміти рівень розвитку дитини розуміння потреб та їх задоволення

Розкрити та розвивати творчі здібності

Тренувати навички вирішувати проблеми

Подолання вікових криз

Розвиток навички комунікації

Вивчити й пізнати світ і себе

Розвиток уяви

Пізнати світ емоцій

Навик пошуку ресурсу і наповнення

Стабілізувати емоційний стан

Колода застосовується для індивідуальних та групової роботи.

ОСОБЛИВОСТІ КОЛОДИ

У колоді три варіанти карт, 36 карт це карти потреб (по піраміді Маслоу), 23 карти перешкод та 22 карти ресурсу що дає змогу легко придумувати різні варіанти роботи як з дітьми так і дорослими. Вона допомагає розвинути творче мислення а також звернути увагу на потреби і шлях реалізації, пошук додаткового ресурсу.

Колода є матеріалом який добре застосовувати для дослідження та вивчення себе в різних соціальних групах, сім'ї. Знайомство з своїм емоційним станом і розумінням його та ін.

Автор – Коцеміра Уляна, Мартиненко Марина

Художник – Пономарьова Анастасія

Варіанти роботи

Варіантів роботи з картами може бути дуже багато. У цій інструкції подано рекомендації щодо напрямків у яких можна працювати, щоб ви надалі змогли створювати свої методики і вправи.

Карти можна використовувати, як для індивідуальних так і для групової роботи .

Умовні позначки: УВ - Карти відкриті, УЗ – карти закриті.

Варіант 1.

Вправа

Мета: аналіз теперішнього я, дослідження на скільки є розуміння себе своїх потреб.

Створюємо оповідання розповідь. Працюємо УВ. Групова робота. Відповідаючи на запитання витягуємо по одній карті : Вибери головного героя, рокажи про нього .

Де і з ким він живе?

Що полюбляє?

З ким він дружить?

Чим захоплюється?

Що йому подобається?

Про що мріє?

Давай придумаємо йому ім'я .Який настрій у нього і чому? Відповідаючи на питання витягни карту

Що найбільше зараз потребує?

Як він може цю потребу задовільнити?

Відповідаючи на питання витягни 1 карту.(перешкоди)

А що заважає?

Чи є у нього сили (ресурс) потребу задовільнити?

Що потрібно зробити йому щоб знайти цей ресурс?(1 карту ресурс)

Де може знайти його?

Що для нього зараз важливо?

Коментар можна не використовувати всі запитання а тільки ті що найкраще підходять для групи.

Варіант 2.

Вправа

Мета : Дослідження потреби та стану на зараз.

Вибери картинку яка тобі зараз подобається!(розкладаємо всі картки у відкрити)УВ
.Можна використовувати як індивідуальну так і групової роботи.

Що відбувається на картинці?

Чому ти вибрав саме цю картинку?

Хто головний герой на ній?

Яка допомога потрібна головному герою?

Давай придумаємо продовження де головний герой впорався із завданням(потребою)!

Хто допомагав нашому герою?

Що тобі найбільше сподобалося в нашій розповіді?

Варіант 3.

Вправа

Робота з незакінченими фразами чудово залучає підлітків у гру.

Мета: допомогти їм ідентифікувати свій стан і побачити шлях вирішення проблем. Робота в групі при кожному продовженні фрази витягуємо карту із закритої колоди. Нижче подаю приклад незакінчених фраз. Підбирайте їх відповідно до запиту роботи.

Я вирішую...

Я отримую...

Я відкриваю...

Я радію...

Я випромінюю...

Я маю...

Я надихаюсь...

Я помічаю...

Я втілюю...

Я знаходжу...

Я даю...

Я вірю...

Я залишаю...

Я розвиваю...

Я вдихаю...

Я прощаю...

Я пробуджую...

Я відчуваю...

Я створюю...

Я передаю...

Я є...

Я вибираю...

Я вступаю...

Я починаю...

Я приймаю...

Я перемагаю...

Я дозволяю...

Я хочу...

Я довіряю...

Я об'єдную...

Варіант 4.

Вправа «Знайди героя»

Використовується в групі.

Гравці по черзі беруть карту карту з колоди, не показуючи її іншим учасникам. Якщо хтось хоче поміняти карту, може це зробити. Кожен учасник описує свою картку героя:

Що потребує герой?

Який настрій у нього?

Що він робить на картинці?

Після того як коло завершилось, карти про які розповідали гравці, перемішуються (можна додати ще декілька карт) і відкриваються. Учасники разом намагаються визначити, яка карта відповідає тому або іншому опису. Здогадки порівнюються і обговорюються.

Техніка «Я важливий» «Потреби важливі»

Мета: допомогти клієнту (підлітку, дорослому) побачити себе цінним, надати можливість побачити свої потреби та зрозуміти їх важливість. Розуміти що задовільнити потреби це важливо. Відчути себе щасливою особистістю, здатною творити і змінюватись, розвиватись.

Обладнання: колода карт «Я цінність». Три види карт в колоді Потреби(ПО.) – тильна сторона – синя, перешкоди(ПЕ.) – зелена, ресурс(Р.) – жовта.

Алгоритм роботи.

1. УЗ – з закритої колоди ПО. «потреби» - вибираємо карту і відповідаємо на запитання Яка потреба ?

- Про яку потребу розказує нам карта?
- Що ти відчуваєш по відношенню до цієї карти?
- Чи були у тебе вже схожі відчуття у яких моментах, ситуаціях ти це спостерігав?
- Чи важлива для тебе ця потреба? Можна запропонувати використати шкалювання (від 1 до 10)

2. УЗ закрита колода карт ПЕ. «перешкоди» - зелена тильна сторона, обираємо карту як відповідь на запитання. Яка перешкода стоїть на шляху задоволення потреби? Як зараз відгукується ця карта в тобі? Яка емоція з'являється? Пропонуємо відшкалювати, визначити силу емоції від 1 до 10.

Про що треба потурбуватись, щоб тих перешкод у такому прояві не було, на що слід звернути увагу відокремити потребу від перешкод?.

3. УВ – відкрита третя частина карт Р. «Ресурс». Де і як можна наповнитись ресурсом, силою щоб закрити свої потреби? Що бачите на карті?

Що ви (ти) залишаєте собі щоб розвиватися як унікальна цінна особистість? Розумію свої потреби. І я не дозволяю собі блокувати і не закривати свої потреби прописати від 1 до 10(Потреби). Які кроки ви від сьогодні будете робити для досягнення цілі (закриття і розуміння своїх потреб) для цінності своєї особистості!?

Підсумок:

У чому ваша цінність? Наскільки написані кроки змінили ваш розвиток та розуміння себе!

Техніка «Магазин»

Мета: Глибше зрозуміти про важливість потреб їх пріоритетність для себе.

Обладнання: колода карт «Я цінність». Три види карт в колоді Потреби – тильна сторона – синя, перешкоди – зелена, ресурс – жовта.

УВ. Карти Потреби і Ресурси(відкриті)

Алгоритм роботи

Викладається карти По.(Потреби), Р.(ресурси)

УВ

Обертається велика кількість карт (це залежить від кількості учасників 5-10 карт)

1. Уяви що ти мільйонер і ти можеш вибрати будь які потреби адже можеш легко собі дозволити закрити всі свої потреби (захцянки, бажання)

2. А тепер ти бідний і ти маєш можливість закрити тільки одну потребу (дві) то що це буде, обери карту УВ.

Підсумок.

Що для тебе стало очевиднішим? Які емоції ти отримував при першому варіанті? Другому? У чому були труднощі, що ти відчував?

Техніка «Сила в мені»

Мета: зафіксувати в пам'яті позитивний стан прояву найбільшої сили

Індивідуальна та групова робота з підлітками.

1. На початку психолог каже: Сядьте зручніше ,вдихніть і видихніть розслабтесь та ще два рази вдихніть і видихніть спокійним темпом та зосередьтесь на диханні . Згадайте свою найбільшу силу ,коли останній раз проявлялася вона?

Поспостерігайте детальніше у спогаді:

Що ви бачили у той момент?Як почувалися ? Що чули?Які відчуття були у тілі і де?Який вираз був на обличчі?

Ще трохи побудьте у цьому стані, окуніться у той стан та проживіть цю ситуацію заново. Залишайтеся там стільки скільки хоче. Вдихнувши і видихнувши ви можете вийти з цього стану тоді коли захочете.

Далі підліток або дорослий ознайомлюється із таблицею «Актуальні здібності особистості» для оцінки ступення розвитку здібностей в собі .

Всі здібності можуть бути силою, чи не так ?

Первинні здібності\якості	Вторинні здібності/ якості
Любов- прийняття (емоц. ставлення»+»)	Акуратність(порядок)
Наслідування (зразок, приклад)	Охайність(чистота)
Терпіння	Пунктуальність
Час (відчувати-розподіляти-приділяти)	Точність(педантичність,скрупульозність)
Довіра	Стриманість(ввічливість,тактовність)
Контакт(входити –бути-виходити)	Прямота(чесність ,щирість)
Ніжність	Вірність(відданість)
Сексуальність	Справедливість(об'єктивність)
Впевненість(у правоті,»Вок-ейність»)	Старанність(сумлінність, ретельність)
Впевненість у здібностях	Цілеспрямованість (досягнення)
Надія)Бережливість(економність)
Сумнів(у традиціях/авторитеті/досвіді)	Слухняність(послух, підпорядкування)
Віра/Смисл/Релігійність	Надійність
Цілісність/ єдність	Обов'язковість (добросовісність)

2. Психолог пропонує пригадати свою найбільшу силу або вибрати одну із здібностей з таблиці.

3.Кожному учасникові пропонується по черзі взяти « наосліп» по 4-6 карт.

Допоміжні запитання:

Яку ще силу(здібність) я можу розвинути в собі? (1-3 картки УЗ)

Який ресурс є в мене для досягнення цілі?(1 карти УЗ)

Які ще сили є в мені для здійснення мрії?(1картаУЗ)

Як я можу більше турбуватися про себе? (1 карта УЗ)

Обговорення:

Як зараз себе відчуваєте?

Чого хочеться зараз?

Вправа «Мій внутрішній компас»

Мета:

Допомогти учаснику дослідити свою головну потребу на цей період життя, зрозуміти, що її блокує, та який ресурс допоможе її реалізувати. Вправа сприяє самоусвідомленню, внутрішній стабільності та розвитку відповідальності за власний стан.

Вік: від 10 років

Формат: індивідуальна або групова робота

Карти: закриті або відкриті (на вибір фахівця)

Хід вправи:

1. Запропонуйте учаснику витягнути 1 карту **ПО (потреба)** — це його головна потреба на зараз.
 - Запитання: *Про що говорить ця потреба? Як вона проявляється в моєму житті? Що я відчуваю, коли ця потреба не задоволена?*
2. Далі витягується 1 карта **ПЕ (перешкода)** — що заважає мені задовольнити цю потребу?
 - Запитання: *Це зовнішня чи внутрішня перешкода? Яким чином вона мене зупиняє? Чи була подібна ситуація в минулому?*
3. Потім обирається 1 карта **Р (ресурс)** — що або хто може допомогти мені задовольнити цю потребу?
 - Запитання: *Чи можу я знайти цей ресурс самостійно? Хто або що вже є моїм ресурсом, але я цього не помічаю?*
4. Завершення — малювання або коротка письмова рефлексія: *Я — хто зараз? Що можу зробити завтра, щоб бути на крок ближчим до реалізації цієї потреби?*

Варіація:

У групі кожен учасник розповідає про свій «внутрішній компас», інші можуть запропонувати підтримку або поділитися власним ресурсом, який може бути корисним.

Вправа «Я-сад»

Мета:

Через метафору саду дослідити свої внутрішні стани, потреби, перешкоди, що "засихають" або "відлякують" зростання, і знайти ресурси для розвитку. Вправа розвиває образне мислення, емоційну грамотність, турботу про себе.

Вік: від 10 років

Формат: індивідуально або в парах

Карти: УВ — відкриті карти

Хід вправи:

1. Уяви, що всередині тебе — сад.
 - Вибери **1-2 карти потреб (ПО)**, які — «рослини» в твоєму саду.

- Запитання: *Яка з потреб — головна квітка мого саду? Які ще є важливі?*
- 2. Вибери **1 карту перешкоди (ПЕ)** — це «бур'ян» або «недогляд», який заважає рослинам зростати.
 - Запитання: *Звідки взявся цей бур'ян? Чому я його не помічаю або не прибираю?*
- 3. Вибери **1 карту ресурсу (Р)** — це «вода», «світло» або «добриво» для твого саду.
 - Запитання: *Як цей ресурс виглядає в реальному житті? Як я можу почати "підживлювати" себе вже зараз?*
- 4. Завершення — намалюй свій сад або зроби аплікацію. Дай назву кожній рослині/потребі.

Варіація:

Можна зробити колективний «сад групи», де кожен додає свою квітку-потребу та ресурс для всієї команди.

Вправа «Мандрівка до себе»**Мета:**

Глибока рефлексивна вправа, яка допомагає побудувати внутрішню карту своєї ідентичності, усвідомити, що для мене важливо, що мене формує, підтримує, а що — стримує.

Вік: від 12 років

Формат: групова або індивідуальна робота

Кarti: закриті карти всіх трьох типів (ПО, ПЕ, Р)

Хід вправи:

1. Учаснику пропонується уявити, що він вирушає в подорож — мандрівку до себе.
 - На першому етапі він витягує 2 карти **ПО (потреби)** — це його "місце призначення" — що він шукає, до чого прагне.
 - Запитання: *Чому саме ці речі є важливими для мене?*
2. Далі витягуються 2 карти **ПЕ (перешкоди)** — це "перешкоди на шляху": гори, річки, темні ліси.
 - Запитання: *Як я зазвичай долаю труднощі? Що мене зупиняє більше — страх чи втома?*
3. Потім витягуються 2 карти **Р (ресурси)** — це «компас», «рюкзак з харчами», «супутники» у подорожі.
 - Запитання: *Якими рисами я пишаюсь? Хто поруч зі мною у складні моменти?*
4. Завершення — кожен учасник створює «карту мандрівника»: малює маршрут, позначає точку старту (де він зараз), перешкоди, ресурси і точку призначення (свої цілі/потреби).
 - Рефлексія: *Що я відкрив про себе під час мандрівки? Що готовий зробити вже зараз, аби не зупинятись?*

Варіація:

Можна дати роль "групи підтримки", де інші учасники підказують ресурси або пропонують "мости" для подолання труднощів.

