**Рефлексивне завдання «Моя улюблена гра» (**використано ідею М. Фрай щодо перенесення правил улюбленої гри на сприймання життєвих ситуацій)[[1]](#footnote-1)

**Інструкція:** пригадайте свою улюблену гру дитинства та/або на даний час. Навіть, якщо гра відома, вкажіть, як вона називається, якими є її головні правила, та у чому її виграш.

**Напрями аналізу результатів виконання завдання:** як ретельно ви дотримуємося правил гри? У яких ситуаціях ви не дотримуєтеся правил або кажете «я так не граю»? Чи дійсно ви відчуваєте повноту життя, коли отримуєте виграш? Чи порівнюєте свій виграш з виграшами інших? Що є для нас важливіше: грати чи отримувати виграш? Які ваші якості розкриваються найкраще у цій грі? Які якості ви прагнете розвинути у себе цією грою? У деяких психотерапевтичних течіях є думка про те, що людина у своєму дорослому житті намагається реалізувати сценарій улюбленої у дитинстві казки, а сама грає роль улюбленого персонажа. Чи готові ви подивитися на свою улюблену гру з цього боку? Чи можна припустити, що правила улюбленої гри ви намагаєтеся впровадити у життя і отримати аналогічний виграш? Яку ресурсну стратегію (стратегії) Ви, ймовірно, реалізуєте у вказаній вами грі?

1. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів // Практична психологія та соціальна робота. – №6. – 2014. – С.22-37 [↑](#footnote-ref-1)