

The background of the entire image is a vibrant rainbow with a watercolor-like texture. Overlaid on this are numerous realistic water droplets of various sizes, some reflecting light, giving the impression of rain on a surface. In the center, there is a large white circle containing the main text.

Що у?

ТВОЄМУ ВІКНІ.

інструкція

МАК "Що у твоєму вікні?"

Про колоду:

Колода "Що у твоєму вікні?" створена в першу чергу для арттерапевтичної роботи. Її призначення - допомогти зрозуміти, де знайти ресурс та можливості для розв'язання проблемної ситуації чи питання. Також колода може бути використана для ігропрактики з терапевтичною або навчальною метою. В зображеннях вікон є також потужний потенціал для сторителера чи коуча.

Мета роботи: виявлення проблемної ситуації й пошук асоціативних підказок для пошуку можливостей; пошук внутрішніх ресурсів; саморозвиток.

Для кого?

- арттерапевтів;
- коучів;
- психологів;
- сторителерів;
- ігропрактиків;
- тренерів;
- учителів.





1. Техніка “Вікно можливостей”

Перед початком практики заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Уявіть, що перед вами відкривається вікно можливостей. Розплющте очі й витягніть карту у відкриту або всліпу.

Роздивіться її. Що ви бачите? На що з вернули увагу одразу? Що помітили згодом? Як форми, предмети, кольори, цифри зауважили? Які асоціації викликала у вас карта? Подумайте, як це пов'язано з запитом про нові можливості?

Які можливості для вас відкриває це вікно? Зафіксуйте думки, асоціації, ідеї, які у вас виникли.

Що для реалізації ваших можливостей ви можете зробити вже сьогодні? Завтра? Протягом трьох днів?

Складіть невеличкий план покрокової реалізації можливостей, які відкрилися для вас через карту.

2. Техніка "Трансформація "

Для роботи використовуємо колоди
МАК "Що за твоїми дверима?" та
"Що у твоєму вікні?".

Сформулюйте запит стосовно актуальної
сфери життя.

Оберіть 1-3 карти з колоди "Що за твоїми
дверима?" Дайте відповідь з їхньою
допомогою на питання "Що заважає мені
досягти успіху в цій сфері?"

Випишіть 5-7 відповідей-асоціацій, які
підказують двері. Оберіть 1-3 карти
з колоди "Що у твоєму вікні?"

Дайте відповідь з їхньою допомогою на
питання "У чому мої можливості/ресурси
для досягнення успіху в цій сфері?"

Випишіть 5-7 відповідей-асоціацій, які
підказують вікна.

Продумайте й пропишіть, як те, що
заважає вам досягти успіху, можна
трансформувати в те, що стане ресурсом.



3. Напиши для себе казку (робота з алгоритмом терапевтичної казки)

"Чи давно, чи недавно жила собі Принцеса (опишіть свою героїню - яка вона?). І от одного разу прокинулась вона в своєму замку (опишіть замок - який він? де розташований?) і подивилася на вікно..."
Витягніть з колоди у відкриту або всліпу карту. Роздивіться її. Що побачила Принцеса у цьому вікні? Опишіть карту - що ви бачите? Роздивіться деталі.
Опишіть - як почувається Принцеса, дивлячись на це вікно? Що їй хочеться зробити? Для чого їй це? Як вона буде почуватися, коли зробить бажане?
Запишіть відповіді на питання у вигляді продовження казки.

Дизайн та підготовка до друку:

Тетяна Грицай +380677576574

Видавець: Loard of Boards





Як працювати з колодою?

Подумайте про ситуацію чи проблему, яка вас турбує. Перемішайте колоду й за можливості відпустіть очікування й напругу. Витягніть “всліпу” чи “у відкриту” 1 чи 3 карти. Відкрийте їх і роздивіться. Опишіть, що ви бачите? Які асоціації викликає у вас зображення? Про що це для вас? Інтерпретуйте результати й накресліть план дій.

Автор: Олена Даниліна

філологиня, письменниця, казкова терапевтиня, авторка й тренерка курсів “Терапія писанням”, “Писати легко”, “Казкотерапія”; колоди МАК “Що за твоїми дверима?”

+30(067)7437556

Email: heledana@gmail.com

FB: Олена Даниліна

Instagram: [danylinaolena](https://www.instagram.com/danylinaolena)



©DANYLINAOLENA