

Сказочные сюжеты

Колода для работы с текущей ситуацией, изучения сценариев и ролей вовлеченных в нее людей посредством сказочных метафор

Метафорические ассоциативные карты «Сказочные сюжеты» представляют собой набор из 80 черно-белых картинок с изображениями различных сказочных персонажей и вымышленных событий, волшебных предметов и сюжетов. Эти карты могут использоваться как в работе с детьми, так и со взрослыми, в группе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно. Групповые практики можно использовать как для стратегий личностного роста участников, так и в бизнес-консультировании (например, составить коллективную сказку). Есть возможность сложить из нескольких сказок общую историю или обойтись только одной, колода оставляет простор для выбора.

Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Происходит процесс переноса сказочных смыслов в реальность: сказка безопасна, она легко воспринимается, в ней возможно все, а значит, она помогает личностному раскрепощению и высвобождению творческого потенциала. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения. Сказка похожа на своеобразное зеркало, отражающее мир через призму личного восприятия. Истории и сказки обладают одним фундаментальным качеством: в них содержатся важные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической проблемы в форме метафор, поэтому встреча с самими собой через сказочную метафору является очень важным событием, так как происходит процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

Чем полезна эта колода:

- Осмысление через сказочную метафору текущей ситуации и при необходимости поиск выхода из нее;
- Переход из угнетенного состояния в комфортное позитивное;
- Изменения русла негативного события в положительное, «взгляд со стороны» и коррекция;
- В игровой форме показывание расстановки сил в разных сферах: на работе, в личной жизни, детско-родительских отношениях и т.д.;
- Обнаружение новых идей в тупиковых ситуациях, решение разнообразных задач;
- Выход из череды неприятных событий через аллегорию конечности сказки и положительного финала.

Некоторые рекомендации. Не стоит интерпретировать карты буквально, предоставьте свободу своим ассоциациям, постарайтесь быть при этом максимально искренними. Избегайте сложных сюжетов, длинных монологов и путанных объяснений, простое изложение легче для всех. Главный момент: воздержитесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока! Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события в динамике. Работа в группе движется лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя фантазию. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «ЛУЧ СВЕТА В ТЕМНОМ ЦАРСТВЕ»

Игра состоит из двух этапов. Каждый участник берет для начала карты из колоды 10 (можно больше) карт в закрытую. Далее следует открывать их по очереди и интерпретировать в позитивном ключе, например, Лиса оккупировала домик Зайца, но ее выгнали и воцарилась справедливость, Теремок сломался, но построили новый – еще лучше, и т.д. На каждую карту дается максимум три минуты. После описания негативных характеристик карт необходимо закончить рассказ позитивным заключением. Эта полезная и забавная техника подходит для работы с детьми, и также очень помогает в случае негативного настроения или подавленного состояния

ТЕХНИКА «НОВЫЙ РАКУРС»

Необходимо сосредоточиться на проблеме, затем взять в закрытую одну карту из колоды и далее рассказать отображенную на ней сказку по следующей схеме:

- 1) С точки зрения самого не заметного на первый взгляд персонажа (Вот сижу я, репка, никого не трогаю, и вдруг...)
- 2) С точки зрения врача-психиатра (Принц поговорил с Солнцем и Ветром, Муха купила Самовар и т.д.)
- 3) Наблюдая историю из глубокой пещеры (Там, снаружи, испугались как-то звери Таракана...)
- 4) Можно придумать что-то свое, с точки зрения солнца, летящей над горами птицы, придорожного камушка и т.д.

ТЕХНИКА «БАБА ЯГА»

Как и в сказках, Баба Яга может быть как помощницей, так и вредительницей. Для начала нужно подумать о текущей проблеме, затем вытащить из колоды две карты в закрытую, с левой стороны будет Яга-вредительница, а с правой – помощница. Оценить расстановку сил, что именно не так, и в чем ресурс для преодоления ситуации, сделать выводы (лучше записать, если есть возможность).

ТЕХНИКА «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»

На листе бумаги нарисуйте линию и укажите на ней делениями возраст самых важных событий вашей жизни и несколько делений в будущем. Положите напротив каждого из них в закрытую по одной карте из колоды. По очереди вскрывайте их и проговаривайте вслух сказку, «ответственную» за тот период времени. Можно мысленно встретиться с любым из сказочных персонажей, отображенных на картинке и поговорить с ним, после чего попрощаться с ним, и далее определить, какие чувства вызвал этот сказочный герой. Для закрепления положительного результата, если необходимо, стоит воспользоваться какой-либо ресурсной колодой (например, «Точка опоры»).

ТЕХНИКА «МАЛОЕ – ЧАСТЬ БОЛЬШОГО»

(совмещение метафорических карт и арт-терапии)

Вытащите карту на интересующий вас вопрос и положите ее на лист бумаги. Подумайте, как именно она коррелируется с вашим запросом. Используя цветные карандаши или фломастеры, дорисуйте изображение, представляя, что ваша карта – часть большой картины (например, вашей жизни в целом). Расскажите историю, основываясь на том, что вы нарисовали. Это упражнение можно делать коллективно и/или с участием детей, например, обсудить в парах или командах, что является похожим у ваших персонажей, каждая команда представляет свою сказку другим и т.д.

**Автор колоды:
НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА**

**artmetafora@gmail.com
art-metafora.ru**

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