



КАРТКИ СИЛИ

Світлана Роїз

unicef 



Запропоновані картки містять зображенням тварин, птахів, риб, комах, а також певних об'єктів та явищ природи. На звороті картки є невеличкий опис із пропозицією до дії. Для цих карток я обирала образи, які знайомі майже всім дітям і які легко сприймаються ними в будь-якому віці. Картки можна використовувати як діагностичний чи терапевтичний інструмент, а також як гру. Вони придатні для індивідуальної та для групової роботи.

Діти до восьми років часто ототожнюють себе з тваринами. Сила тварин – це сила життєвості для людини, своєрідний тотем, внутрішня метафора, що стає джерелом сили.

Картки, на яких зображені будівлі, явища природи тощо, можна використовувати так само, як і картки з тваринами. Також ними можна «підсилувати» образи тварин: якщо дитина не втомилася, можна запропонувати їй – усвідомлено чи наздогад – узяти ще кілька карток. Нехай поміркує: що змінюється, коли з'являються ці картки?

При роботі з картками можна задіювати

- рівень тіла: в дихальних вправах та практиках заземлення;
- рівень емоцій, спонукаючи дитину до розмірковувань, спогадів, роздумів;
- навчальний потенціал – в оповідах про тварин, природні явища тощо.

Застосування карток із дітьми від 3 до 12 років

- Візьми картку. Можна витягти наздогад, а можна свідомо обрати ту, яка Тобі подобається.
- Уяви себе образом, зображеним на картці. Стань у виразну позу, зроби характерні рухи, прозвучи як те, що зображено.
- Виконай запропоновану на звороті картки дію.

● Спробуй

- глянути очима героя картки на будь-яку ситуацію – ту, що пам'ятаєш з минулого, яка стосується сьогоднішнього чи уявну, яка непокоїть зараз. Як би він\вона\воно повелася на Твоєму місці?

- поміркувати, яку силу цей образ Тобі дає?

Коли Ти маєш цю силу, то як і де можеш її застосувати?

Наприклад: Якби в мене була сила сови, вночі мені було б спокійно.

Якби мені силу лева, то сміливо можна було б гучно говорити.

● Де всередині Тебе зберігатиметься сила образу, що на картці?

Що Тобі нагадає про цю силу? Для згадування можна, наприклад, намалювати крапку або невеличкий знак на долоні.

● Знайди картку про свою силу та про свій страх. Поміркуй, як можна змінити картку, щоб сила була більша за страх? Може, варто домалювати щось до картинки або додати зображеній тварині якостей від інших тварин або предметів?

● Обери серед карток образи, якими б Ти хотіла\хотів підсилити\підкреслити якості того, з яким працюєш зараз.

Застосування карток для дітей після 10 років

● Обирай одну чи кілька карток до зазначених нижче питань.

● Поміркуй:

- коли Тебе ніхто не бачить, яка Ти тварина?
- якою твариною Тебе бачать інші?
- якою твариною хотілося б бути?
- як би на цю ситуацію дивилася ця тварина?

● Якою твариною я була\був кілька років тому?

Якою – зараз? Якою стану?

● Поміркуй: які тваринки живуть у Тобі?

Намалюй «зоопарк» своїх якостей.

● Поміркуй: коли Ти уявиш себе цією твариною чи тим, намальовано на картці, то

- що Ти любиш?
- що Ти не любиш?
- про що мрієш?
- чого/кого боїшся?

Ці запитання дають підказки дорослому про потреби дитини.

Застосування карток у групах

● Використайте картки для знайомства. Усі беруть по одній картці й по черзі називають ім'я та розповідають про одну свою якість, властиву їй образу з картки.

● Яка Ти тварина? А яка тварина Твій друг\подруга? А що може заважати дружбі цих тварин? Що їм необхідно додати\змінити\розвинути, щоб вони товаришували?

● Якби уся Твоя сім'я була тваринами, хто б це були?

Слід проаналізувати вибір, адже в образах та потенційній взаємодії тварин будуть свідчення того, чи відчуває дитина себе в безпеці поруч з іншими.

ЛЕГКИХ ДОРОГ ДО СВОЄЇ СИЛИ!

Світлана Роїз,
дитяча сімейна психологиня

НАД ПРОЄКТОМ ПРАЦЮВАЛИ:
редакторка Тетяна Стус та дизайнерка Олена Калюк.