



ЩО ЗА ?
ТВОЇМИ ДВЕРИЦА .

Терапевтична казка має певний алгоритм, послідовність, якої рекомендуємо дотримуватися:

1 етап - початок або зачин - дайте відповідь на питання "Де це було?" і "Хто головний персонаж?" Почніть зі слів "Жили собі/жив собі..." - таким чином уведіть персонажа казки й опишіть місце дії.

2 етап - виклик - дайте відповідь на питання "Що трапилось з героєм?", "Що змусило його діяти?" і опишіть певну проблему, перешкоду чи ситуацію. На допомогу виберіть "всліпу" чи "у відкрити" одну карту із зображенням дверей. Почніть цей абзац словами "І от одного разу/ одного дня..." і докладно опишіть, що ви бачите на карті? З якою перешкодою зустрівся герой?

3 етап - дорога - дайте відповіді на питання "Що вирішив робити герой?", "Чи увійшов він у двері? Що зробив для подолання проблеми, перешкоди?"

4 етап - кульмінація або битва - дайте відповідь на питання "Як герой подолав свої труднощі?", "З чим або з ким "вступив у битву"?" - цей абзац варто позначити словами "Через це..." і довести тут ситуацію до кипіння.

5 етап - розв'язка або перемога - відповідаємо на питання "Який позитивний результат досягнуто?", "Чим завершилась "битва"?" Цей абзац починаємо словами "І тоді..."

Важливо! Терапевтична казка завжди пропонує заміщуючий досвід - тобто проблемну ситуацію, перешкоду завжди замінюємо позитивом, перемогою, пропонуємо варіант вирішення.

Варіанти практик

6 етап - нагорода - відповідаємо на питання "Які уроки виніс герой?", "Що він усвідомив?", "Як змінилось його життя?" Цей абзац починаємо словами "З того часу..." або "Тоді...". В терапевтичній казці обов'язково має бути позитивне завершення!

Кожний етап починається з нового абзацу і вводиться запропонованими або близькими за значенням словами.

Терапевтична казка може писатися самим собі або іншому.

✧ Продовж казку

Розказати початок казки про героя до того моменту, коли герой опиняється перед перешкодою - дверима. Запропонувати витягти у відкрити або всліпу карту. Опишіть карту - що ви бачите? Роздивіться деталі.

Дайте відповідь на питання:

- Як герой почувається?
- Чи хочеться йому потрапити/пройти в двері?
- Відчинити їх?
- Для чого йому це? Як він буде почуватися, коли увійде в ці двері?
- Що його чекає там?
- Як він почувається?
- Чи зробить герой цей крок?

Запишіть відповіді на питання у вигляді продовження казки.



✧ Робота з проблемою

1. Подумати про перешкоду/проблему, з якою зіткнулися в реальному житті.
2. Обрати карту “всліпу” (для вибору можна використати кості або витягти карту з колоди).
3. Роздивитися карту й відповісти на питання:
 - Що я бачу?
 - Які помітив/помітила деталі?
 - Як я відчуваюся, дивлячись на це зображення?
 - Чи хочеться мені потрапити/пройти в ці двері?
 - Чи можу я це зробити?
 - Що мені стає на заваді?
 - Що чи хто може допомогти?
 - Для чого мені потрібно потрапити у двері?
 - Що я очікую там побачити?
4. Потім уявити, що двері відчинилися і ви отримали можливість пройти в них. Поміркуйте над питаннями:
 - Як я відчуваюсь тепер?
 - Чи співпало очікування з побаченим за дверима?
 - Що це мені дає?
5. Повернутися до реального життя і прописати дії з подолання перешкоди/проблеми:
 - Що я можу зробити вже сьогодні?
 - За добу?
 - За тиждень?

Як працювати з колодою

Колода “Що за твоїми дверима?” створена в першу чергу для арттерапевтичної роботи. Її призначення - допомогти у написанні терапевтичної казки; зрозуміти, що є перешкодою на шляху до мрії чи мети та де знайти ресурс для подолання цієї перешкоди. Також колода може бути використана для ігропрактики з терапевтичною або навчальною метою. В зображеннях дверей є також потужний потенціал для сторітелера чи коуча.

Мета роботи: виявлення проблемної ситуації й пошук асоціативних підказок для її вирішення; пошук внутрішніх ресурсів; саморозвиток;

Для кого



- арттерапевтів
- коучей
- психологів
- сторітелерів
- ігропрактиків
- тренерів
- учителів

Колода містить 50 метафоричних карток

Про колоду



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, авторка й тренерка курсів «Терапія писанням», «Писати легко», «Казкотерапія», казкова терапевтиня

Телефон: +38(067)7437556

Email: heledan@gmail.com

Facebook: Олена Даниліна

Instagram: danylinaolena

Дизайн та підготовка до друку:

Молочко Олександра

Телефон: +38(099)0991421

Видавець: Loard of Boards

