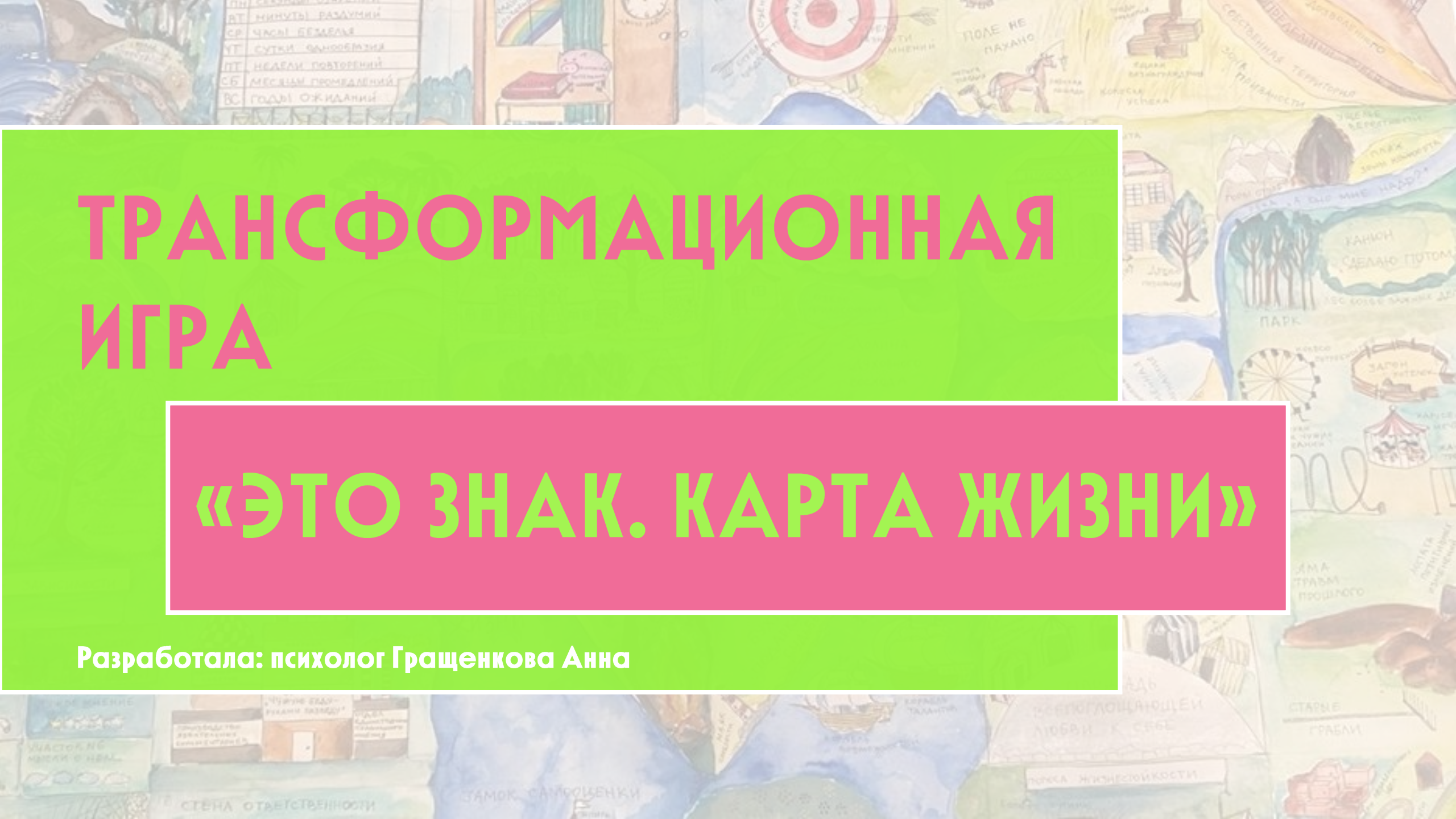


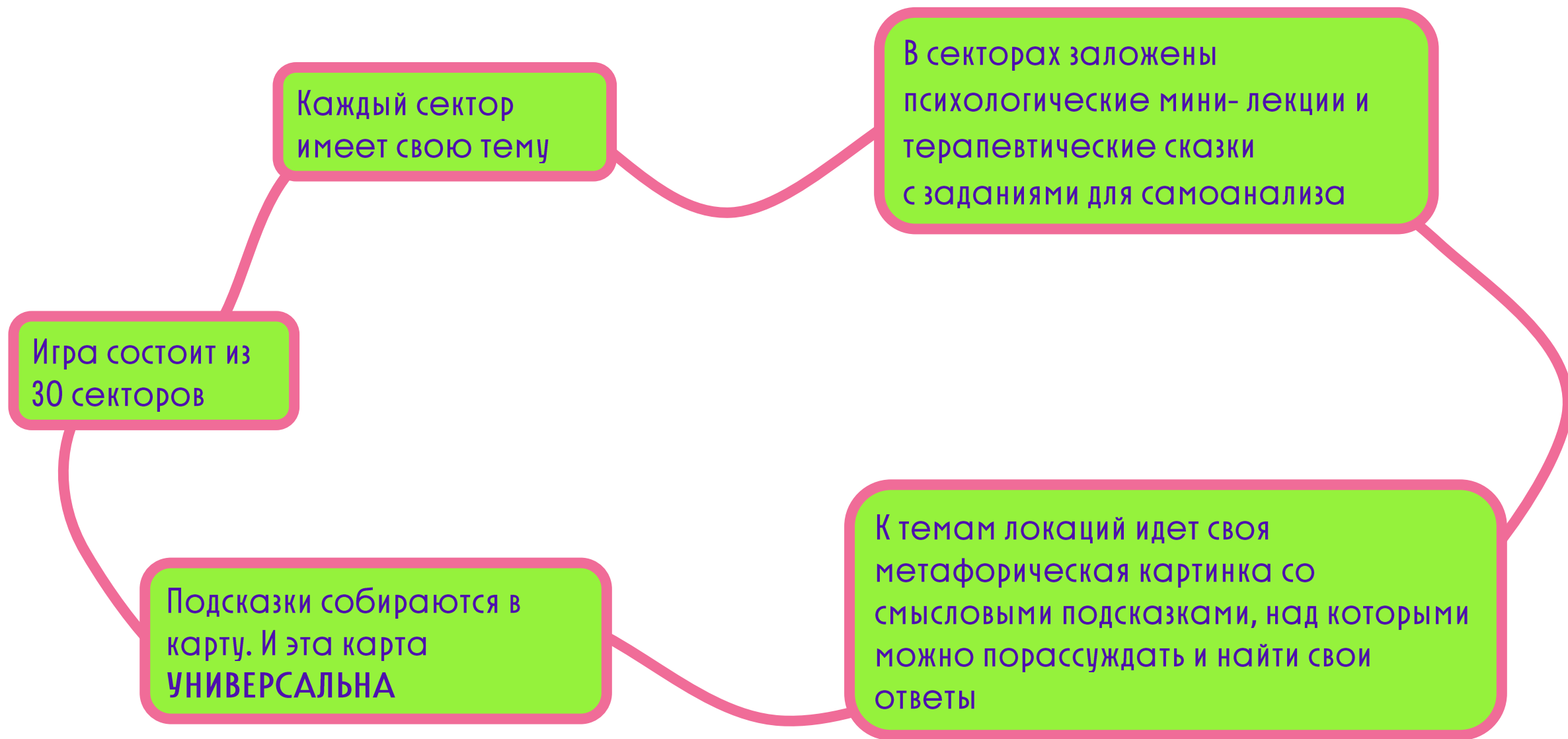


ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА

«ЭТО ЗНАК. КАРТА ЖИЗНИ»

Разработала: психолог Гращенкова Анна

СУТЬ ИГРЫ



ОБЩИЙ АЛГОРИТМ ИГРЫ:

1

Игра начинается с запроса, то есть какого-то волнующего вас вопроса. Например, «Как обрести работу мечты?»

3

Игрок выбирает ячейку, которая его привлекает и называет число от 1 до 6-это будет его задание для выполнения.

5

Игрок выполняет задание, а ведущий разворачивает его в тему его запроса. Например, у игрока был запрос на налаживание отношений и он попал на 23 фрагмент, задание 2, в котором разбирается тема эгоизма. Задание 2 звучит так: «В чем проявляется ваша любовь к себе? Нарушает ли она границы/интересы окружающих?» Игрок описывает себя, а потом находит ответ, что порой ведет себя эгоистично по отношению к человеку, с которым хочет наладить отношения.

7

В конце игры все отвечают на вопросы:
- какие инсайты вы получили в игре?
- как смыслы, которые вы обнаружили сочетаются с вашим запросом.

2

Каждый игрок получает чистый лист формата А4. Это лист размышлений, на котором участник будет записывать выполнение заданий

4

Определяется фиксированное количество ходов, которые может сделать каждый участник. Минимальное количество: 3 хода. Максимальное не ограничено.

6

Игроки выполняют задания, связывают смыслы своих ответов и разворачивают их к запросу, который они сформулировали в начале игры. Все ответы записываются на листе размышлений.

8

В конце игры каждый участник может получить финальное послание, которое нужно связать со своим запросом. И бонус- терапевтическую сказку для разбора дома.

ПРИМЕР ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ:

«Сказка про лошадь,
которая много
работала, но мало
получала»



ПРИМЕР. ТЕМА «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»:

ЗАДАНИЕ 1 «НАМЕРЕНИЕ И ЗОНА КОМФОРТА»

Зачастую, чтобы завершить начатое дело, нужно твердое намерение, которое подразумевает выход из зоны комфорта. Хороший пример – незавершенный ремонт.

А вы готовы поступиться своим комфортом, чтобы завершить начатые дела? Или начать делать то, что давно планировали? Напишите свое мнение _____

ЗАДАНИЕ 2 «КАК ХОЧУ И КАК ЕСТЬ»

Зачастую мы склонны оправдывать себя, тем, что у нас нет времени на важные дела. Например, хотели пройти дополнительные образовательные курсы, но на это нет времени. А по факту, то время, которые мы могли потратить на дело, уходит на пустые разговоры, размышления, социальные сети и пр.

Возникает ли конфликт между желаемым и фактическим распределением времени?

ЗАДАНИЕ 3 «РАЗМЫШЛЕНИЕ»

Порассуждайте над словами Омара Хаяма:

«Ты сегодня не властен над завтрашним днем. Твои замыслы завтра развеются сном».

Относится ли это к Вам? _____

ПРИМЕР. ТЕМА «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»:

ЗАДАНИЕ 4 «К СЕБЕ ЧЕСТНО»

Какой вывод о собственном распределении времени вы можете сделать?

ЗАДАНИЕ 5 «СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ»

Есть ли у вас дело, которое требует завершения? Если, да, то что вы можете сделать уже сегодня, чтобы завершить начатое?

Примечание. Если вы читаете эту книгу на ночь, обозначьте дело на завтрашний день.

ЗАДАНИЕ 6 «СПИСОК НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЛ»

Составьте список своих незавершенных дел.

Напротив каждого пункта напишите, когда планируете его закончить.

ПРИМЕР. ТЕМА «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»:

ЗАДАНИЕ 7 «КАРТОЧКА СО СМЫСЛОМ».

Рассмотрите изображение.

На какие размышления оно Вас наталкивает?

Если хотите, придумайте сказку к этому изображению.



**НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ИГРЫ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК
НАБИРАЕТ СВОЙ НАБОР КАРТОЧЕК,
ПО КОТОРЫМ ОН ВЫПОЛНЯЕТ ЗАДАНИЯ И НАХОДИТ
СВОИ «ЗНАКИ»**

