

АНИБИ

(Мой внутренний ребенок)

1. Альбом фотографий моего внутреннего ребенка

Из открытых карт выбери карты, которые пробуждают в тебе воспоминания детства - несколько карт с картинками и несколько карт со словами (до 10 карт). Уложи картинки и слова так, чтобы возник рассказ. Посмотри еще раз на карты и выбери карту со словом и карту с картинкой, которые в эту минуту привлекают тебя больше всего. Эти карты отражают что-то (предмет или потребность), что в данную минуту больше всего нужно ребенку из твоего рассказа. Что это?

Выбери новую картинку и новое слово, которые символизируют удовлетворение этой потребности.

Проверь для себя, каким образом рассказанная тобой история связана с твоей взрослой жизнью и как ты можешь удовлетворить потребности своего внутреннего ребенка.

2. Альбом фотографий моего ребенка

Предложи своему ребенку составить альбом его собственных фотографий (упражнение строится по аналогии с предыдущим).

Н.В.! Оба упражнения можно проводить с картами, лежащими «рубашкой» вверх.

3. Как ощущает себя твой внутренний ребенок в различных аспектах твоей взрослой жизни: супружестве, профессиональной деятельности и т.п.

Перемешай карты-картинки, вытаскивай карту левой (для левшей – правой) рукой. То же проделай с картами-словами. Переверни карты. Посмотри на картинку. Прислушайся к мыслям, чувствам, ощущениям, которые она в тебе вызывает. Дай картинке название. Посмотри на слово. Какие ассоциации вызывает в тебе это слово? Как связаны между собой картинка и слово? Что ты чувствуешь, думая об этой связи? Как эта связь отражает состояние твоего внутреннего ребенка в той или иной области твоей взрослой жизни? Подумай, что сейчас ему нужно от тебя больше всего? Следующий шаг: выбери из открытой колоды несколько карт, которые олицетворяют эту потребность. Спроси себя, как ты сможешь эту потребность удовлетворить.

Помни: сегодня твой ВЗРОСЛЫЙ может предложить твоему РЕБЕНКУ общение, любовь и поддержку, которой в прошлом, возможно, тот не получал.

4. Мой ребенок

Подумай о какой-то ситуации, возникшей в твоих отношениях с ребенком. Выбери из открытых карт картинку и слово, которые отражают эти отношения. Попытайся понять, что он чувствует и переживает в этой ситуации.

Выбери несколько картинок и несколько слов, символизирующих альтернативные решения, иные способы общения и поведения. (Можешь проделать это упражнение один, с супругом, с супругом и ребенком).

5. И получился рассказ.....(работа в группе)

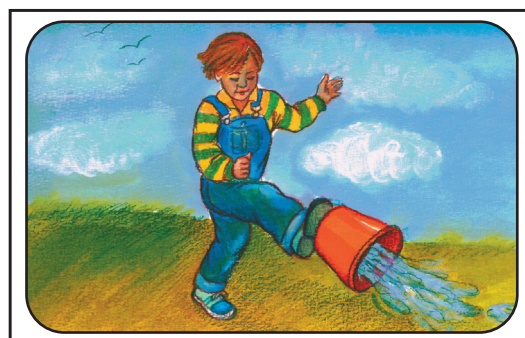
Выберите воображаемого ребенка. Дайте ему имя. Передавайте по кругу колоду карт-картинок. Каждый член группы по очереди вслепую вытаскивает карту, и ориентируясь на нее, рассказывает, что сейчас происходит с ребенком. Следующий участник продолжает рассказ. Пусть рассказ продолжается до какой-то кульминационной точки. После этого группа (все вместе или разделившись на подгруппы) обсуждает, как получившийся рассказ затронул внутреннего ребенка каждого участника.

* Ведущий может задать тот или иной сюжет: например, встреча с животным, встреча с волшебником, мать, отец, отношения с ними в процессе рассказа. _

Открытые вопросы

В каждом упражнении можно использовать следующие вопросы:

- что чувствует ребенок?
- о чем он думает?
- что ребенок хочет сказать?
- что бы ребенок хотел услышать от того или иного человека?
- что ребенок не осмеливается сделать?
- что ему нужно?



Продолжение на след. странице ►