

# 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: супружество, профессиональной деятельности и т.п.

Перемешай карты-картинки, вытащите 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 своему

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)

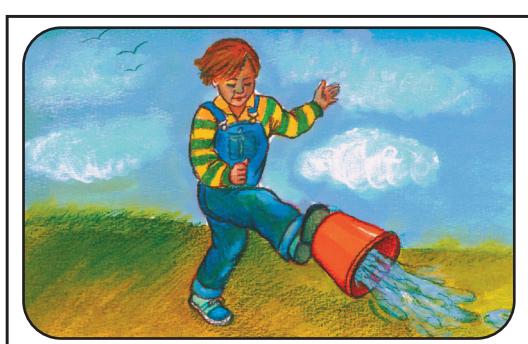
Выберите воображаемого ребенка. Дайте ему имя. Передавайте по кругу колоду карт-картинок. Каждый член группы по очереди вслепую вытаскивает карту, и ориентируясь на нее, рассказывает, что сейчас происходит с ребенком. Следующий участник продолжает рассказ. Пусть рассказ продолжается до какой-то кульминационной 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?



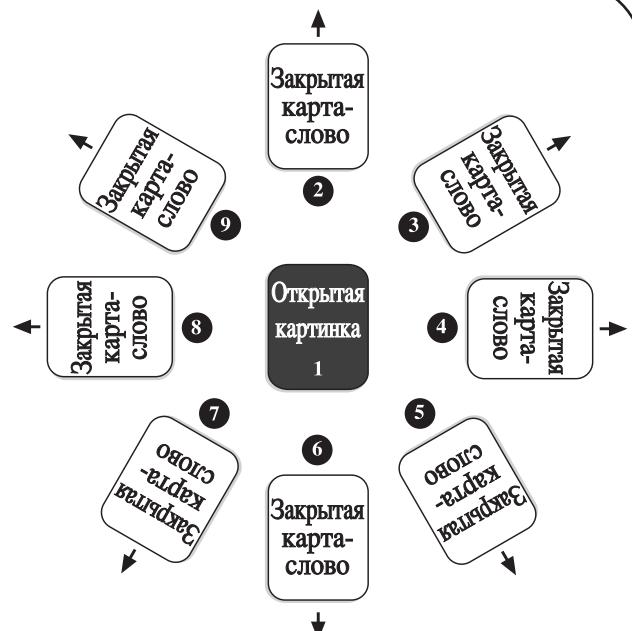
## Примеры раскладки

### Предложение 1.

#### Круг ресурсов

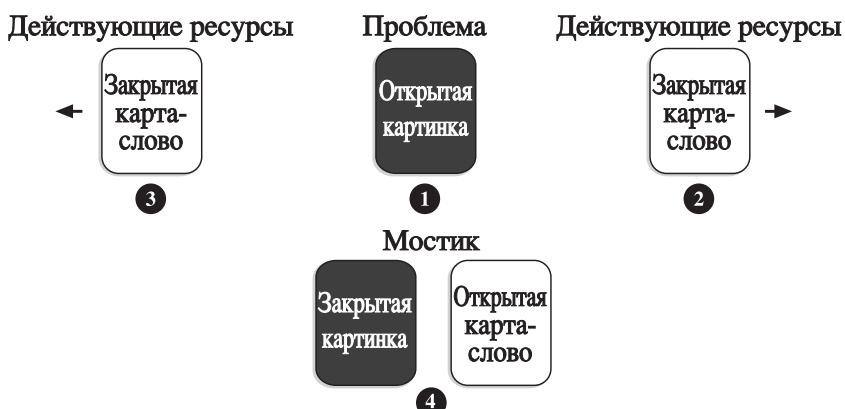
- Выбери какую-то сферу своей жизни (супружество, профессиональная деятельность и т.п.)
- Дай возможность своему внутреннему ребенку выбрать карту (левой рукой, для левшой – правой) из открытой колоды карт-картинок.
- Выбери 8 карт со словами из закрытой колоды. Каждое слово предлагает определение и способ действия.

Переверни одну из карт со словами и посмотри, как слово связано с картинкой и что говорит карта о теме, которую ты выбрал. Так проверь одно слово за другим и подумай о том, как формулирует твою тему каждая карта. В конце выбери сочетание карты с одним словом, которое, по твоему мнению, открывает для твоего внутреннего ребенка возможности роста и выздоровления.



### Предложение 2

#### Конфликт и мостик



### Предложение 3.

#### Разное, похожее и объединяющее



### Предложение 4.

Что мой внутренний  
ребенок открывает миру ?



#### Скрытое и явное

Что мой внутренний  
ребенок скрывает от мира?



Какой урок он  
должен из этого извлечь?



Приведенные предложения по работе с картами являются всего лишь рекомендацией. Вы можете выбрать любой способ, который поможет обогатить вашу работу.

В серии "МИР КАРТ": "СПЕКТРА", "ДУЭТ". "ДА, НЕТ и АНГЕЛ", "МЕРЛИН - путешествие", "МЕРЛИН - послания и озарения", "ПРИЗМА", "МИБИ", "ДИТЯ и ЗВЕРЬ", "ДЕЛЬФИН - у меня внутри" "НАРИЯ", "НА СЦЕНЕ", "ШАГИ", "ФОКУС", "СЕЗАМ" книга "Прикосновение к картам", игра "САТИЯ" ..

Для встреч и обучения: 09-9550981; 052-8359031.

Успехов! Ицик Шмулевич