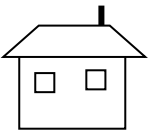
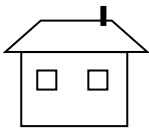
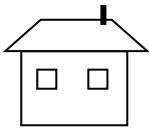
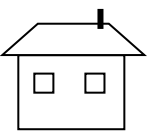
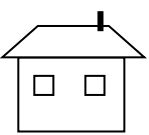
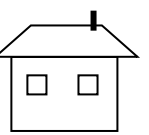
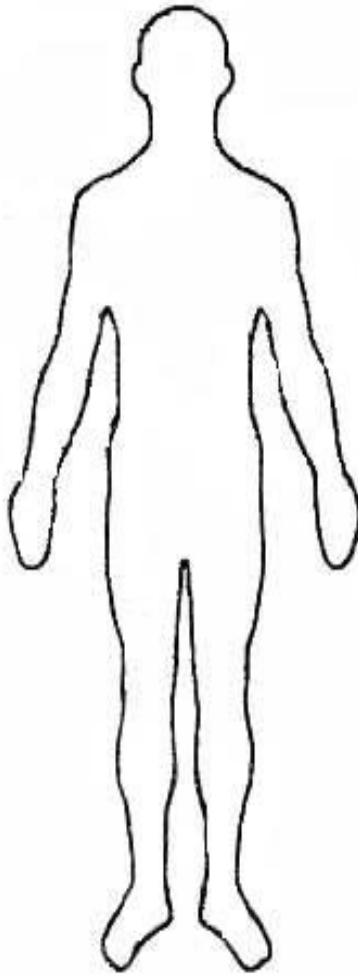


Ф. И. _____

Дата _____

Волшебная страна чувств

Домики	Жители	Карта страны
	Радость	
	Удовольствие	
	Страх	
	Вина	
	Обида	
	Грусть	
	Злость	
	Интерес	
		

Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».*

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: *«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри - вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.*

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это - человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

МЕТОДИКА «КАРТА ВНУТРЕННЕЙ СТРАНЫ»

Инструкция для терапевтической работы

Согласны ли Вы с тем, что внутри нас есть удивительная внутренняя, быть может, сказочная страна, в которой живут наши мысли, чувства, желания, ощущения, где хранятся впечатления, мечты, возможности и противоречия? Знакомы ли Вы с ней? Хорошо ли знаете ее особенности, ресурсы и сложности? Нередко за суетой будней мы забываем о существовании этой страны внутри нас, но сейчас у нас есть возможность побывать в ней и познакомиться с нею поближе. Но чтобы отправиться туда, нам необходима карта. У каждого она своя и сейчас пришло время ее изготовить. Нам потребуются цветные карандаши, или мелки, и листы белой бумаги.

Ход рисования Карты:

1. Контур Карты, ее границы
2. Раскрашивание внутренних территорий
3. Название внутренних территорий. Важно: использовать в названиях внутренние процессы (мысли, чувства, состояния, желания, потребности, мечты и пр.)
4. Найти место, куда нужно прийти – точку цели; установить там флажок цели.
5. Найти место на границе Карты, в котором первый раз будет пересечена граница – найти точку входа, подписать ее.
6. Проложить путь от точки входа к точке цели – это маршрут путешествия.
7. Проложить путь к выходу из страны и найти место на границе Карты, в котором граница будет пересечена во второй раз – это точка выхода, подписать ее.
8. Мысленно пройти тем маршрутом, который проложен на Карте, определить место на Карте, где Вы находитесь СЕЙЧАС. Это точка актуального состояния.
9. Завершить фразу: «Это путешествие научило меня, прежде всего...»
10. Дополнительное задание: описать свое путешествие.

Основные формы работы с Картой:

1. «Вернисаж»: рассмотреть Карты, созданные участниками группы, послушать свои ощущения и чувства.
2. Найти пару, человека, с которым есть желание обсудить свой рисунок и обменяться чувствами.
3. В группе Карты передаются по кругу. Участники наблюдают за своими чувствами, мыслями, впечатлениями беззвучно. Далее происходит общее обсуждение: что удивило, какие впечатления оставили Карты, какое ощущение от собственной Карты теперь?
4. Сочинение историй, описывающих путешествие.
5. Расшифровка Карты. Карта – символическое послание внутреннего мира – нашему сознанию.

Инструкция: «Для эффективной самореализации человеку необходимо ясно и четко представлять свою цель. Однако образ цели — как айсберг. Вершину его мы осознаем, но большая часть остается скрытой. Но именно скрытая часть айсберга сильнее всего влияет на наши мотивы, желания, формирует наши особенности.

Поэтому для эффективной работы и самореализации важно исследовать скрытую часть айсберга, то есть внутренние, неосознаваемые процессы. Обычные тесты здесь не помогут.

Поэтому Вам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир. Проводником в мир внутренний, неосознаваемый является Ваша рука. Просто дайте ей возможность рисовать, а потом Вы сможете с помощью определенных показателей понять свой рисунок и осознать неосознаваемое.

Положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Контур образует силуэт страны.

На что похож силуэт внутренней страны? Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие—рисуют символ сердца, третьи— обводят свою ладонь, четвертые — изображают фантастический контур... Мудрецы говорят, что разум здесь не поможет, что только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Чем наполнена страна, какой у нее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное, не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны... Вероятно, там появится особый ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, поляны, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения. Обычно таблица условных обозначений помещается снизу или сбоку карты. Или, если Ваша карта заняла весь лист, Вы можете поместить таблицу обозначений на обороте листа.

Теперь Вам предстоит составить таблицу условных обозначений. Для этого каждый цвет, который Вы использовали при раскрашивании карты, вынесите в таблицу условных обозначений в виде небольшого цветного прямоугольника. Если Вы использовали красный цвет, в таблице обозначений появится красный прямоугольник: если при раскрашивании карты Вы использовали зеленый цвет, в таблице появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если Вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в таблице условных обозначений. Итак, частица всего того, что можно наблюдать на карте, у Вас появилась в таблице условных обозначений.

Теперь необходимо присвоить каждому цветному прямоугольнику, каждому значку особое значение. Поскольку эта карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с Вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений, и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, - решать только Вам. Это Ваша страна, это Ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором Вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь внимательно рассмотрите границы страны, и отметьте особым флажком место, в котором Вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у Вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью Вашего пути; и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется Ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как Вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие и называется «путешествием», потому что предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором Вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда — нет.

Далее, проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у Вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы совершишь его. Представьте себе, что Вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь внимательно рассмотрите свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку своего пути, в которой, как Вам кажется, Вы находитесь сейчас. Спасибо!».

Ключ к интерпретации «Карты внутренней страны»

«Флажок цели» расположен на некоторой территории. Посмотрев в «Таблицу условных обозначений», Вы сможете узнать ее название. Название территории, на которой расположен «флажок цели» — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора «Карты». В данном случае, Ваша неосознанная цель. Допустим, «флажок цели» у Вас находится на «Возвышенности достижений». Это означает, что Вы активно стремитесь к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример, «флажок цели» находится на «Поляне раздумий». Это означает, что в данный момент для Вас актуален процесс размышлений, но, вероятно, Вы пока не можете посвятить этому столько времени, сколько для этого необходимо. Может, Вы колеблетесь с принятием решения; или озадачены решением некоторой задачи; или Вы ощущаете, что Вам нужно «остановиться и подумать», все взвесить и сделать важный выбор, который будет судьбоносным.

Еще пример. Ваш «флажок цели» находится в Море желаний на Острове Любви. Это означает, что в данный момент для Вас наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому; если «флажки целей» попадают на водную территорию, Вы должны знать, что автор «Карты» чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

Другой пример. «Флажок цели» находится на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что Ваш образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы Вы чувствовали себя удовлетворенным, Вам необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет Вам о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор «Карты». Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей.

3. Расположение «флажка цели» относительно центра «Карты»

«Флажок цели» может быть расположен в центре «Карты». А может быть смещен относительно центра вправо, влево, вверх или вниз.

Если «флажок цели» расположен в центре «Карты», это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде. Если «флажок цели» расположен по центру у Вас, это означает, что в команде Вы будете не только Лидером, но и координатором. Поэтому для Вас особенно важно поддерживать в себе состояние эмоциональной стабильности.

Всю «Карту» Вы можете условно разделить на три равных части по вертикали и три — по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеет определенное символическое значение.

По вертикали: (справедливо для «правшей»). У «леворуких» символическое значение определяется «зеркально»). Это задание относится к «проективным тестам» и позволяет исследовать неосознаваемые образы целей, пути их достижения, а также индивидуальные особенности человека.

1. Энергия рисунка

Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает «Карта». На энергетику рисунка сильно влияет актуальное психоэмоциональное состояние человека.

Если собственный рисунок вызвал у Вас тяжелое ощущение, это означает, что Вы в данный момент устали, слишком много работали, и у Вас накопилось немало внутренних противоречий. Что ж, в этом случае у Вас появился прекрасный повод и время, чтобы начать с ними разбираться. Само по себе рисование внутреннего мира позволяет освободиться от большей части внутреннего напряжения и гармонизировать собственное состояние.

2. Местоположение «флажка цели»

Левая часть символизирует внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия. «Женская» часть. Символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Центральная часть символизирует актуальные для человека процессы. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Настоящее. Правая часть символизирует будущее. «Мужская» часть. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме. Устремленность в будущее. Экстраверсия.

По горизонтали: верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания. Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части «Карты», можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в верхней правой части «Карты», — перед Вами «генератор идей», человек, стремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Прекрасные «реализаторы», в чьих «Картах» «флажок цели» расположен в нижней части.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, «ориентированным в будущее», стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

У тех, кто «хранят традиции», предлагают хорошо зарекомендовавшие себя методы работы — ей «флажки цепи» смещены в левую часть.

4. Характер маршрута

Теперь область Ваших исследований — маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут Вам о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели

Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы Препятствий, потом через Долину Разочарований, затем через Пустыню Поиска, к Озеру Надежды на Вершину Успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен «рисовать» себе препятствия, ограничения (Горы Препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина Разочарований). Но потом он «берет себя в руки» и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня Поиска). Благодаря этому, у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро Надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигает цели (Вершина Успеха).

Анализ маршрута позволит Вам понять, склонны ли Вы неосознанно «придумывать», «рисовать» препятствия на пути к достижению цели. Чаще всего человек сам себе «изобретает» ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумывает трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

Если на маршруте нет явных «ловушек» и «препятствий», это означает, что Вы не склонны «сами создавать себе трудности». И в этом случае, рассматривая свой маршрут, Вы просто увидите, как будет меняться Ваше состояние по мере продвижения к цели.

Маршрут проложен «по прямой» или «петляет» по всей стране.

Это наблюдение позволит Вам определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо: видеть цель, верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен «по прямой». Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть «одержимы целью». С одной стороны, это прекрасно. Но, с другой стороны, это может мешать им видеть «маленькие чудеса повседневности».

Если путь «петляет» по стране, это означает, что автор «Карты» — человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть в стране. Это прекрасно. Но, если такому человеку Вы поручите конкретное задание, которое нужно выполнить по конкретной технологии, будьте готовы к тому, что он все равно отнесется к делу творчески (то есть отойдет от технического задания).

Есть ли намаришуте территории, по которым наблюдается «хождение по кругу»?

Территория, по которой приходится «ходить по кругу», либо является «камнем преткновения», нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

В задачах, для решения которых требуется упорство, упрямство, целеустремленность, — на первый план выйдут люди с «прямыми» маршрутами. При решении проблем, требующих поиска, творчества, игры, конструктивной интриги, работы в условиях неопределенности, непредсказуемости событий — на первый план выйдут люди с «непрямыми» маршрутами.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части «Карты»).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями.

Символизирует

завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» — в верхней.

Человек склонен идти «от практики к теории». Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. «Человек дела».

3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» — в нижней. Человек склонен идти «от теории к практике». Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом «перейти к делу».

4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» — в правой. Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» — в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные «новые веяния», имеет «нюх», «чутье» на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

6. Урок путешествия

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым Вы продолжили эту фразу, расскажет Вам о том, над чем

в данный момент «работает» Ваш внутренний мир, над чем Вы размышляете, какие вопросы неосознанно решаете, в каком направлении развиваетесь.

Как говорили мудрецы: «Чтобы попасть в цель, нужно увидеть ее пронзенной». Каждое действие, решение, путешествие содержит некоторый урок. Если Вам удастся «вычислить» его заранее, то он и явится той «пронзенной целью».

Фактически, продолжая заданную фразу, Вы находите смысл текущего жизненного урока. Поэтому Ваш следующий шаг может быть таким: переформулируйте продолжения фразы так, чтобы получился жизнеутверждающий девиз. Например, «Это путешествие научило меня, прежде всего, верить в свои силы и добиваться успеха». Девиз в этом случае может звучать так: «Веря в свои силы, добьюсь успеха!».

Девиз нужно крупно написать яркими чернилами и повесить в том месте, куда чаще всего падает Ваш взгляд. Это своего рода аффирмация, самовнушение, настраивающее Вас на «рабочую волну».

Когда пройдет некоторое время. Вы изменитесь, и девиз потеряет свою актуальность. Его можно заменить новым. Но сначала повторить задания «Карты внутренней страны».

То же самое необходимо сделать каждому члену Вашей команды.

7. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории Вы находитесь сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели»..

Если Ваша точка актуального состояния находится до «флажка цели», это означает, что ваша энергия достижения велика. Цель — как маяк, освещает путь и придает силы.

Если точка актуального состояния находится после «флажка цели», это означает, что автор «Карты» пережил радость достижения, и сейчас ему нужно сформировать новую цель. Иногда этот процесс занимает немало времени. Итак, имея «семь ключей», Вы сможете «прочитать» «Карту внутренней страны».