

3) 03. 10. 2022г.

Анна Захарова

арт-терапевт, тренер, мак-консультант, игропрактик

автор психологических игр «Там, где сбываются мечты», «С небес на землю: о работе без иллюзий», «Шведский стол», «Котики – пледики», метафорических карт «Счастье есть», «Игры в любовь», «Кто сказал мяу?»

руководитель учебно-тренингового центра «По Фрейду»

Терапевтическая игра «Котики-пледики»

авторы т-игры «Котики – пледики» Анна Захарова, Ольга Сергеева

Психологическая игра «Котики-Пледики» - профессиональный инструмент для проведения психотерапевтической работы со взрослыми. Игра предназначена для участников, которые нуждаются в обретении внутренних опор и повышении жизнестойкости.

Инструмент включает элементы игровой и арт-терапии, психодрамы, гештальт-терапии и др.

Методологической базой игры послужила концепция жизнестойкости, предложенная американским психологом Сальвадоре Мадди. В его интерпретации жизнестойкость понимается как устойчивый паттерн убеждений и навыков, позволяющих трансформировать происходящие в жизни человека изменения в возможности.

Другими авторами жизнестойкость определяется как способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и работоспособность.

ЦЕЛЬ ИГРЫ

Сформировать навык жизнестойкости, который выражается тремя компонентами (С. Мадди):

1. Вовлеченность – убеждение в том, что включенность в происходящие события жизни дают возможность найти что-то стоящее и интересное.
2. Контроль – уверенность в эффективности собственной активной позиции. «Я могу влиять на результаты происходящего в моей жизни».
3. Принятие риска – установка человека на то, что все события способствуют его развитию.

ИГРА ДЛЯ ТЕХ, КТО:

- испытывает внутреннее напряжение или находится в ситуации выбора;
- чувствует опустошенность и бессилие;
- «потерялся» в жизни и не может найти ориентиры;
- перестал различать «голос» своих потребностей в навязанном обществом;
- не справляется с повседневной психоэмоциональной нагрузкой;
- не имеет ресурса для преодоления жизненных проблем и стрессов;
- осознает, что находится в ситуации, когда привычный порядок жизни нарушен и «земля уходит и под ног»;
- понимает, что пришло время принять важное решение и/или разрешить личную дилемму;
- испытывает интенсивные чувства (такие как раздражительность, тревога, страх, вина, стыд и другие) и не может регулировать свои эмоциональные состояния.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИГРЫ УЧАСТНИК:

- найдет личный источник вдохновения и ресурсов;
- обретет внутреннюю целостность;
- укрепит чувство безопасности и защищенности;
- пробудит интерес и вовлеченность к себе и к миру;
- снизит внутреннее напряжение;
- наладит контакт с собой, научится слышать свои чувства и потребности;
- получит инструменты самопомощи, которые помогут достигать функционального состояния в периоды кризиса;
- сможет генерировать новые положительные сценарии;
- увидит, как совладать со стрессовыми ситуациями и не наделять их сверхценностью;
- осознает, что сам управляет событиями в жизни и может влиять на большинство из них;
- научится извлекать из негативного опыта позитивные выводы;
- закрепит умение внутренне отстраняться от источников беспокойства;
- повысит готовность действовать в отсутствие гарантий успеха и в ситуации неопределенности;
- выстроит внутренние опоры, которые позволят с меньшими потерями преодолевать трудности и справляться с жизнью.

Рис.1



Рис 2.



Рис.3

Лоскуток «Сегодня я могу»

1 Сегодня я могу замечать удовольствия и наслаждаться ими	2 Сегодня я могу разговаривать с собой и другими так, чтобы исцелять, а не ранить	3 Сегодня я могу начать смотреть на себя и других без осуждения и критики
4 Сегодня я могу расслабиться и дать высшим силам позаботиться обо мне	5 Сегодня я могу перестать обесценивать себя	6 Сегодня я могу дарить и получать больше любви

