

Ветер перемен

Алгоритм действий.

1. Сначала отвечаем на первый вопрос.
2. Затем бланки собираем, мешаем, кладем на стол в центре. Далее по очереди каждый берёт листочек, кому что достанется (как фанты), и продолжает фразу: **Допустим, неожиданно со мной приключилось вот что: ...** (и считывает написанное с доставшегося листочка).
3. Если досталось что-то травматичное, нежелательное для Вас, возьмите другой бланк–заготовку (с заполненным эмоционально нейтральным ответом).
4. Далее отвечаем про ситуацию на бланке по списку вопросов.

Бланк для участника

Пожалуйста, напишите какое-либо негативное событие из вашей жизни, произошедшее неожиданно (или которое Вас страшит в будущем):

.....
.....

Представьте, что с Вами неожиданно произошло такое неприятное событие.

1. Что я буду делать сразу?
2. Что я буду делать на следующий день?
3. Я с кем-то поделюсь об этом?
4. Что я могу предпринять сейчас, чтобы «смягчить» этот неожиданный удар?
5. Я вообще – смогу это пережить?
6. Сколько времени примерно мне потребуется на восстановление?
7. Кто-то «застрахован» от такого потрясения? – с кем это не могло произойти?