

Техника «Знакомство с игрой»

Цель: Презентация игры.

Рекомендуемые материалы: Любая колода метафорических карт, подходящая под тематику игры и задачи ведущего.

Алгоритм работы:

1 – Подберите 5—10 карт, с помощью которых вы сможете наилучшим образом презентовать «свою игру».

Вы можете заранее подготовить «шаблон текста» и уже под него подобрать подходя-

щие карты. Данную заготовку вы можете использовать каждый раз или перед каждой игрой выбирать новые карты и рассказывать об игре с помощью них.

2 – С помощью карт презентуйте свою игру.

Вы можете рассказать о том, как игра появилась у вас, рассказать о преимуществах и плюсах данной игры, поделиться тем, какие результаты вы сами получили от игры и какие результаты могут получить игроки, познакомить участников с механикой и структурой игры и многое другое.

Как и в случае знакомства игроков не стоит слишком много рассказывать об игре – скажите «основное».

Ваша презентация – это своеобразная реклама вашего продукта – основная задача заинтересовать игроков и подготовить их к игровому процессу.

СОВЕТ: 2—3 минут презентации будет достаточно!

Делитесь своим личным опытом, говорите о своих результатах, приводите примеры игроков, которые с помощью игры смогли улучшить качество своей жизни и т. п.

В некоторых случаях презентация игры может занимать и больше время, но в любом

случае это не должно превышать 10 минут, в противном случае игроки могут заскучать

и «отключиться от процесса».

3 – На последней карте подведите своеобразный итог вашего повествования.

Резюмируйте свою историю.

4 – После того как вы рассказали об игре, пожелайте игрокам удачи и приступайте к игровому процессу.

Техника «Определение запроса

с помощью колеса баланса»

Цель: Помочь игроку найти (осознать) волнующий (актуальный) для него запрос на игру.

Рекомендуемые материалы: Любая колода метафорических карт, подходящая под тематику игры и задачи ведущего.

Алгоритм работы:

1 – Предложите игроку, у которого нет запроса, взять лист бумаги и нарисовать на нем круг.

2 – Далее нарисованный круг необходимо разбить (поделить) на 6 секций.

Каждая секция – это одна сфера жизни человека.

Затем подписываем каждую секцию:

1 – Здоровье.

2 – Деньги.

3 – Карьера и бизнес

4 – Отношения с окружающими.

5 – Любовь. Семья. Дети.

6 – Личностный рост.

Игрок может использовать как меньшее, так и большее число секций для определения «своего запроса».

Вы можете добавить такие секции как – «Духовность», «Хобби и развлечения», «Предназначение», «Повседневные дела», «Самореализация», «Самооценка», «Любовь к себе» и тому подобное.

В некоторых случаях достаточно и четырех сфер – «Здоровье», «Деньги», «Отношения», «Саморазвитие – предназначение».

Шаблон колеса баланса ведущий может подготовить заранее и выдать игроку (участникам) готовый вариант.

3 – После того как игрок нарисовал «колесо баланса», ему необходимо вслепую (в закрытую) выбрать по одной карте для каждой сферы.

Выбранные карты игрок, располагает в заданных секциях рубашками вверх.

К примеру, первую карту участник кладет в сектор «здоровье», вторую в сектор «деньги» и так далее.

4 – Предложите игроку «перевернуть» выбранные карты.

5 – Глядя на изображения (картинки, образы) игроку необходимо определить 3 наиболее привлекательные на его взгляд.

К примеру, это могут быть карты, лежащие в секторе 1, 2 и 6.

6 – Выбранные карты оставьте в секторах, остальные можете убрать обратно в колоду.

7 – Предложите оставшиеся три карты оценить по 10-балльной шкале.

«Критерии оценки» игрок определяет самостоятельно.

Также можно предложить игроку оценить карты по принципу – 1 место, 2 место, 3 место.

Игрок может руководствоваться принципом «самая привлекательная», «менее привлекательная» и «самая непривлекательная из трех».

Игрок также может отталкиваться от того, какая карта «отзывается» у него более остальных и т. п.

Р.С: В случае, если участнику сложно определиться, вы можете предложить

ему пере-

вернуть карты, перемешать их и выбрать таким вслепую одну из трех карт!

Техника-игра «Отрицание + Дополнение»

Описание: В отличие от предыдущей техники задача данной игры заключается в том, чтобы опровергнуть заявление предыдущего игрока и добавить что-то новое.

Цель: Развитие навыков коммуникации. Сплочение коллектива.

Задача: Поставить игрока, следующего за тобой в тупик.

Тот, кто долго не может придумать продолжение истории, выбывает из игры. Время на ответ может установить ведущий, либо определить совместными усилиями.

Рекомендуемые материалы: Портретная либо архетипическая колода МАК.

Алгоритм работы:

1 – Повторите пункты 1, 2, 3 из предыдущей техники.

2 – Возможный вариант истории в данном формате:

Рассмотрим на примере приведенной выше истории об Олеге.

Первый игрок глядя на карту говорит: Это мужчина. Его зовут Олег.

В данном формате игроки могут также передавать карту по кругу, либо вначале игры положить ее в центр.

Бывает и так, что карта нужна только для начала истории первому игроку, далее

участники уже отталкиваются не от самой карты, а от истории (описания) предыдущего игрока.

Первый игрок глядя на карту говорит: Это мужчина. Его зовут Олег.

Второй участник: Нет, это не мужчина, а женщина, которая сделала операцию по смене пола и раньше ее звали Светлана (отрицание, опровержение). Светлана-Олег общительный и дружелюбный (дополнение).

Третий игрок продолжая: На самом деле он замкнутый и ему достаточно сложно сходится с людьми (опровержение, отрицание). Ему (в прошлом ей) 47 лет (дополнение).

Четвертый: В действительности данному персонажу не 47, а 64 года (опровержение, отрицание). У него двое детей и один внук (дополнение).

Пятый включаясь: Детей у него не двое, а шестеро, а внуков трое (отрицание, опровержение). Работает он в IT компании (дополнение).

И так далее.

3 – В конце игры поблагодарите участников.

Техника-игра «Увлекательный рассказ»

Цель: Развитие креативности и творческого мышления. Обучение построению историй и рассказов. Улучшение навыков импровизации. Увеличение нейронных связей.

Задача: Как и в предыдущей технике в данной игре задача игрока своим рассказом поставить в тупик игрока, которых идет следом за ним.

Рекомендуемые материалы: Портретная либо архетипическая колода МАК.

В данном формате карта используется для начала (старта) истории, дальше игроки импровизируют, составляя рассказ.

После первого игрока вы можете оставить карту «на поле», либо убрать ее обратно в колоду.

Алгоритм работы:

1 – Также повторяем пункты с 1 по 3 из техники «Мистер Х».

В данной технике допускается использование более двух предложений одним игроком.

2 – Разберем вариант истории на том же «образе Олега»

Каждый свой рассказ игрок заканчивает «недосказанностью», которую необходимо

будет продолжить игроку, следующему за ним.

Игрок заканчивает мысль предыдущего игрока и добавляет свое незаконченное предложение.

3 – Примерный ход истории.

Первый игрок начинает рассказ: Это мужчина. Его зовут Олег. Свое имя он получил в честь известного... (недосказанность)

Второй игрок продолжает: Свое имя он получил в честь известного вождя викингов Олега-бесстрашного (завершение мысли первого игрока), который жил на острове... (недосказанность).

Третий игрок: А жил он на острове «Хакибуки», именно на нем он прославился такими подвигами как: «Похищение сандалий дракона», «Игре на кабадошах» и многими другими. Но конечно самый интересный подвиг – это «Похищение сандалий дракона». А случилось это... (недосказанность).

Четвертому игроку в свою очередь необходимо продолжить предложение и придумать что-то такое, что сможет поставить в тупик пятого игрока.

И так далее.

4 – Вы можете также выбрать формат «игра на время», «игра на выбывание», количество кругов игры и тому подобное.

Техника «Почему игра не запускает?»

Цель: Проанализировать (увидеть, осознать) причины, почему игра не запускает игрока с его запросом.

Инструментарий: Любая колода метафорических ассоциативных карт.

Используя колоды с негативными образами, перед игрой «удалите из колоды» все «неприятные образы»!

Алгоритм работы:

1 – Предложите игроку, который не может зайти в игру, взять в руки колоду МАК.

2 – Держа в руках колоду игроку необходимо сконцентрироваться на вопросе: «Почему игра меня не запускает?»

Можно предложить игроку закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

3 – Почувствовав «внутренний импульс» (желание) игроку нужно вслепую вытащить одну карту из колоды и положить ее перед собой рубашкой вверх.

В некоторых случаях вы можете предложить и большее количество карт, но не

более
трех.

4 – Попросите игрока перевернуть карту, изображением к себе

5 – С помощью изображения (сконцентрировавшись на образе) участнику необходимо ответить на вопросы: «Что вы видите на карте?»

«Что на ней изображено?»

«Какие мысли и идеи приходят вам в голову, глядя на изображение?»

«Какой основной посыл заключен в карте?»

«Видите ли вы на карте ответ на свой вопрос?»

«Если бы карта умела говорить, то, что бы она вам сказала (ответила) в ответ на ваш вопрос?»

«Можете ли вы выделить основную деталь в изображении?»

«С чем у вас ассоциируется данная деталь?»

«Представьте, что вы и есть эта карта, что бы вы сами себе в таком случае посоветовали?»

6 – Спросите у игрока, удалось ли ему получить напутствие (ответ, рекомендации) на свой вопрос?

Если игрок говорит, что он получил ответ – замечательно, можете переходить к дру-

гим игрокам, либо непосредственно к игровому процессу.

В случае если игрок так и не понял (не расшифровал, не осознал) послания карты, пред-

ложите ему дополнительно выбрать еще две карты.

Повторите действия с вопросами.

7 – Если игрок получил необходимый ответ, предложите ему еще раз бросить игральный кубик.

8 – В случае «удачного броска» поздравьте игрока и двигайтесь дальше.

Если и вновь игроку не удалось выбросить необходимое число, предложите игроку само-

стоятельно поработать с картой/ами в то время как вы будете взаимодействовать с другими участниками игры.

Техника «Почему Я должен начать игру?»

Цель: Определить очередность ходов игроков. Развитие навыков самопрезентации. Раскрытие креативного потенциала.

Задача: Игроку с помощью выбранной карты необходимо объяснить (доказать, убедить) ведущему (остальным игрокам) почему именно он должен первым начинать игру.

Инструментарий: Архетипическая колода МАК.

Вы также можете использовать колоды со сказочными персонажами, героями из филь-

мов и мультфильмов и т. п.

Используя колоды с негативными образами, перед игрой «удалите из колоды» все «нели-

цеприятные образы»!

Алгоритм работы:

1 – Перетасуйте колоду.

2 – Положите колоду в центре перед игроками.

3 – Предложите участникам поочередно выбрать вслепую по одной карте из колоды.

4 – Определите очередность «выступлений игроков» – кто за кем будет проводить презентацию.

Для упрощения вы можете предложить начать игроку, сидящему слева от вас, далее

продолжает игрок сидящий слева от начинавшего и так далее.

5 – Начинает первый игрок.

Следите за тем, чтобы рассказ игрока не затягивался.

Предположим, ему досталась карта с изображением рыцаря.

Его рассказ может выглядеть следующим образом:

Именно Я должен начать игру, так как на моей карте изображен рыцарь. Это говорит о том, что я настроен «воинственно» (смех). У моего рыцаря есть щит и меч – это мои ресурсы, которые будут помогать мне в игровом процессе. Также я как рыцарь буду «стоять на страже» и следить за тем, чтобы игра проходила в соответствии с правилами и рекомендациями, данными нам ведущим.

И так далее.

6 – Ход переходит ко второму участнику.

Представим, что ему досталась карта с изображением мага.

Его предполагаемый рассказ (объяснение, убеждение):

На моей карте изображен маг. Я считаю, что именно Я должен первым начать игру. Маги всегда знали (ведали) больше, чем все остальные. У них всегда имелся ответ на любой вопрос.

Начав игру с меня, мы привнесем в нашу игру волшебство и запустим «сказочные трансформации», которые изменят жизнь каждого из вас в лучшую сторону.

7 – Далее «в дело» вступает третий игрок и так далее.

8 – У ведущего есть несколько вариантов определения очередности ходов игроков:

1 вариант – простой.

Ведущий после всех выступлений выбирает одного «самого убедительного». Именно с него начнется игра. Далее движение игроков идет по часовой стрелке.

2 вариант – более сложный.

Ведущий определяет начинающего, затем выбирает того, кто будет ходить вторым и так далее.

Техника «Я и мой страх»

Совет: Работать с данной техникой необходимо очень бережно и осторожно. Если вы не имеете опыта проведения терапии (работы в терапевтическом формате), в таком случае воспользуйтесь ресурсными колодами (колодой) и предложите игроку, который столкнулся со страхом выбрать от 1 до 5 ресурсных карт, которые помогут ему в преодолении (снижении влияния) страха.

Также я не советую использовать для данной техники карты с негативными изображениями (образами).

Цель: Найти первопричину страха. Определить вторичные выгоды, скрывающиеся за личиной боязливости. Найти ресурсы, способные помочь избавиться от данной негативной эмоции.

Рекомендуемые материалы: Лист/ы А4 либо блокнот, ручка.

Алгоритм работы:

1 – Предложите игроку (который столкнулся с пониманием своего страха) перетасовать колоду.

2 – В закрытую участнику необходимо выбрать одну карту и положить ее перед собой рубашкой вверх.

3 – Перевернув карту и сфокусировавшись на образе, изображенном на карте (изображении) участнику нужно ответить на вопросы:

Игрок отвечает на вопросы, отталкиваясь от изображения (послания выбранной карты).

«С чем связан мой страх?»

«Как он выглядит?»

Здесь вы можете предложить игроку в открытую выбрать из колоды более позитивный

образ (изображение) и положить его рядом с выбранной картой.

Спросите игрока – стало ли более комфортно ему, понимая, что на самом деле его страх

выглядит более позитивно?

«Как я воспринимаю свой страх?»

«Как я к нему отношусь?»

«Какие чувства и эмоции я испытываю, осознавая присутствие страха в моей жизни?»

«Что я думаю, понимая, что он есть в моей жизни?»

Игроку необходимо как можно детальнее ответить на каждый вопрос.

Все осознания участнику важно отобразить в блокноте, либо записать на листе бумаги

для дальнейшего анализа и разбора.

После ответа на вопросы вы можете предложить игроку вытащить (выбрать) по 1 ресурсной карте на каждый вопрос. Данные ресурсы помогут игроку понять, что любое проявление страха можно нивелировать, активизировав (подключив, задействовав) внутренние и внешние ресурсы и силы.

4 – Предложите игроку вслепую вытащить вторую карту.

Глядя на карту игроку необходимо ответить на вопрос:

«Какие вторичные выгоды я получаю, когда испытываю страх (когда страх появляется в моей жизни)?»

Отобразите осознания на листе бумаги, либо занесите в блокнот.

5 – Осознания (выводы) игрок также отображает на листе бумаге, либо заносит в блокнот.

6 – С помощью третьей карты, также выбранной вслепую, игроку необходимо ответить на вопрос:

«Какова основная (глубинная) причина моего страха?»

7 – Четвертая карта поможет найти ответ на вопрос:

«Что мне поможет избавиться от моей тревоги и стать более целеустремленным и бесстрашным?»

В данном пункте вы можете работать как с исходной колодой, так и добавить допол-

нительно ресурсную колоду.

Количество карт может быть от 1 до 3.

Вы можете предложить игроку начать работать с одной картой, а в последующем

добавлять карты по мере необходимости.

8 – Дополнительно вы можете предложить игроку вытащить еще несколько карт, и ответить на вопросы:

«Как я могу использовать свой страх в качестве ресурса?»

«Кто мне может помочь на пути избавления от страха?»

9 – Предложите игроку в открытую из колоды выбрать позитивный образ (более приятное изображение) и заменить данной картой карту выбранную вначале.

10 – Если это необходимо проведите с игроком анализ его выводов и осознаний, озвучьте свои рекомендации и советы.

10 – Предложите игроку ответить на вопрос:

Какие 2—3 действия он готов предпринять в ближайшие три дня, чтобы побороть

(преодолеть, уменьшить) влияние «определившегося страха» на его жизнь?

12 – **Живите без страха!**

Р.С: По такой же аналогии вы можете проводить работу с чувством обиды, вины, стыдом, раздражением, неприятием и другими негативными (отрицательными) эмоциями.

Техника «Совет наставника»

Цель: Помочь клиенту найти выход из ситуации (найти ответ на интересующий вопрос), сделать правильный выбор, увидеть, услышать, понять.

Рекомендуемые материалы: Портретная либо архетипическая колода МАК. Данная техника называется «Совет наставника» и не предполагает использование детских образов.

Работая с изображением «ребенка» вам подсознательно будет сложно воспринимать его в качестве наставника.

Алгоритм работы:

1 – Вытащите одну карту из колоды.

Вытаскивать можно как вслепую, так и в открытую.

Выбирая карту в открытую, выберите «самую симпатичную» на ваш взгляд.

2 – Сфокусируйтесь (сконцентрируйте внимание) на образе.

3 – Представьте (придумайте, прочувствуйте):

«Кто он/а?»

«Как ее/его зовут?»

«Сколько ей/ему лет?»

«Чем он/а увлекается? Что любит?»

«Где живет?»

«Какие люди ее/его окружают?»

«Какими качествами и талантами обладает?»

(постарайтесь максимально детально представить жизнь персонажа, представленного на карте)

Описывайте персонаж, словно это ваш хороший знакомый, которого вы давно знаете.

Ведущий может дополнить список своими вопросами!

4 – «Вспомните» как вы познакомились. «Представьте» как он/а

неоднократно помогал/а Вам в сложных жизненных ситуациях. Как давал/а подсказки,

которые меняли вашу жизнь к лучшему, как был/а дружелюбен/на, открыт/а и отзывчив/а.

5 – Четко сформулируйте волнующий вас вопрос и попросите

«своего наставника» помочь вам в поиске ответа (решении ситуации, нахождении правильного пути и т.п).

6 – Расслабьтесь и ждите ответа.

7 – Получив ответ (ы) запишите их на бумаге.

8 – Прочитайте все, что вы записали. Ответьте на вопрос: —

«Смог/ла ли я найти решение?»

Если ответ утвердительный, закончите практику. Если ответ все еще не найден, либо

недостаточно полон, можете задать дополнительные вопросы образу.

Техника «Напутствие отца»

Цель: Помочь клиенту найти выход из ситуации (найти ответ на интересующий вопрос), сделать правильный выбор, увидеть, услышать, понять.

Рекомендуемые материалы: Портретная колода метафорических карт, блокнот либо лист бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1 – Выберите в открытую из портретной колоды образ, который более остальных напоминает образ вашего отца.

Если вы не знали своего отца, можете выбрать тот образ, который как вам, кажется,

максимально соответствует вашему представлению о нем.

Если же отношения с отцом «оставляли желать лучшего» можете подобрать «иде-

альный образ отца»

2 – Определившись с картой, положите ее перед собой.

3 – Сконцентрируйтесь на образе, изображенном на карте.

4 – Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

5 – Мысленно задайте вопрос «отцу».

Если того требует ситуация, можете озвучить свой запрос вслух.

Если вам сложно работать с открытыми глазами, можете на время «мысленной

беседы» закрыть глаза.

Внутреннее обращение может выглядеть следующим образом: «Любимый папочка прошу помочь мне с волнующим меня

вопросом – озвучьте в чем именно заключается ваш вопрос?»

«Отец, что бы ты мне посоветовал в данной ситуации? – кратко опишите ситуацию»

«Как ты думаешь, что мне стоит предпринять, чтобы...?»

«Папа, как бы ты поступил, если бы...?»

«Отец скажи на что мне стоит обратить внимание в первую очередь?»

«Папа в чем заключен (где находится) ключ к решению моей проблемы?»

«Батя, если бы ты был на моем месте, ты...?»

И тому подобное.

6 – Внимательно выслушайте все советы, напутствия, предложения, указания и рекомендации.

Не пытайтесь анализировать то, что будет приходить вам в голову. На этом этапе

работы для вас главное, слушать и запоминать все, что может сообщить вам

«образ»

Советы могут иметь позитивный (вдохновляющий) характер, также вы можете услышать конструктивную и негативную критику в свой адрес, возможно даже, что вам в голову придет информация, которая будет полностью противоречить вашему представлению о проблеме и на первый взгляд не будет укладываться в «вашу картину мира»

7 – Возьмите лист бумаги и запишите все, что вам удалось узнать.

Чем большее количество пунктов вы запишите, тем лучше.

8 – Проанализируйте полученные ответы (советы, рекомендации)

9 – Ответьте на вопросы:

«Что из предложенного вы можете применить к своей ситуации?»

«Какие советы вам кажутся странными и неприемлемыми?»

«Повлияли ли полученные ответы на ваше представление о проблеме?»

«Почему как вам кажется, вы услышали именно эти напутствия?»

«Рассматривали ли вы подобные варианты решения своего запроса?»

Можете дополнить список своими вопросами!

10 – Распределите полученные ответы по степени их актуальности для вас.

Желательно начинать «сортировку ответов» с цифры «1». Цифра «1» будет означать,

что совет для вас очень актуальный, далее будет идти цифра «2» – менее актуальный и так далее по убывающей.

11 – **Живите в гармонии со своим внутренним родителем!**

По такой же аналогии вы можете обратиться за напутствием к образу мамы, образу друга/подруги и т. п.

Техника: «Эталон»

Цель: Поиск ресурсов для воплощения желания, реализации целей, увеличения уровня дохода. Усиление качества мотивации. Обретение источника вдохновения.

Инструментарий: Лист/ы А4 либо блокнот, ручка.

Ресурсная, мотивационная либо коучинговая колода.

Алгоритм работы:

1 – **Определяемся с эталоном.**

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Отключите посторонние мысли.

2 – Подумайте о своем эталоне – о том, кто вызывает у вас восхищение.

Является примером для подражания, кого вы считаете своим кумиром, на кого вы

хотели бы быть похожи.

Желательно, чтобы ваш эталон был реально существующим (существовавшим) чело-

веком – это может быть известный бизнесмен, актер (актриса), певец

(певица) и т.п., но вы также можете в качестве эталона выбрать – любимый персонаж из фильма, героя/героиню рассказа, действующее лицо из сказки и т. п.

Если у ведущего в наличии есть портретная либо архетипическая колода МАК, можете воспользоваться ей для поиска «своего эталона».

В таком случае, вам в открытую необходимо выбрать (найти) образ, который максимально похож на вашего эталон (является его олицетворением).

3 – Закройте глаза. Представьте на внутреннем экране свой эталон. Сконцентрируйтесь на нем.

Если вам легко визуализировать с открытыми глазами, можете их не закрывать!

4 – Подумайте о том, какими положительными качествами обладает (обладал) ваш «образчик».

5 – Возьмите лист бумаги и запишите все качества, которые будут приходить вам в голову.

6 – Ответьте на вопросы:

«Какие из этих качеств помогли ему стать тем, кем он стал (был)?»

«Какие из перечисленных качеств есть у вас?»

«Какими качествами своего эталона вы пока не обладаете?»

«Что вы можете сделать, чтобы развить (усилить) в себе необходимые свойства характера?»

«Что вам в этом может помочь?»

С помощью ресурсной/ых колоды выберите на каждое качество вслепую от 1 до 3 карт подсказок!

Также в качестве дополнительного инструмента можете использовать колоды-оракулы с посланиями и напутствиями.

«Кто вам может помочь развить необходимые навыки?»

Чем более детально вы будете отвечать на каждый вопрос, тем лучше!

7 – Инсайты (озарения) запишите в блокнот или отразите на листе бумаги.

8 – Станьте для себя и других эталоном!

Техника «Какой/ая я завершаю игру»

Цель: Диагностика внутреннего состояния клиента завершающего игровой процесс. Получение обратной связи от игрока. Подведение своеобразного итога работы.

Рекомендуемые материалы: Портретная либо архетипическая колода МАК.

Алгоритм работы:

1 – В отличие от техники «Какой/ая я вхожу в игру» в данном случае игрок выбирает карту из колоды не в открытую, а в слепую (в закрытую).

2 – С помощью выбранной карты игроку необходимо рассказать о своем образе (о своих впечатлениях, эмоциях, мыслях, озарениях и т.п.).

Игрок с помощью образа может подвести своеобразный итог работы, дать обратную связь ведущему по поводу его работы, рассказать о своих озарениях и инсайтах, которые посещали его во время игрового процесса и т. п.

Не ограничивайте полет фантазии участника. Кто-то может рассказать только

о своих мыслях, другой же может с помощью образа поведать «историю трансформации

человека», третьи же только вскользь коснуться выбранного персонажа.

3 – Определите очередность «выступления игроков».

Вы можете самостоятельно определить, кто за кем будет вести рассказ, либо предложить

первым начать игроку, сидящему справа от ведущего (вас).

Если первым начинает участник, который сидит справа от игротехника, то в таком

случае движение (очередность выступлений игроков) идет против часовой стрелки.

Начинает первый, далее ход переходит к игроку, сидящему справа от первого, далее

выступает игрок, сидящий справа от второго и так далее.

Также можете озвучить лимит на выступление, чтобы ограничить себя и других участников от ситуаций, когда «игрока понесло».

4 – Если в начале игры вы проводили с участниками технику «Какой/ая я вхожу в игру», в таком случае:

1. после «выступления игрока», можете предложить ему провести сравнительный анализ двух карт (выбранной в начале игры и той, которую он не глядя определил сейчас).

2. пропустить второй пункт данной техники и перейти сразу к сравнению того, каким игрок входил в игру и каким он заканчивает ее.

В данном случае игрок также сопоставляет между собой карту, с которой он входил

в игру, и ту с которой он ее покидает.

Подобный вариант является упрощенной версией первого и используется в том случае,

если ведущий не хочет (не имеет возможности) затягивать завершение игры.

5 – Вы также можете предложить игроку во время своего выступления включить диктофон и записать свою речь, для того, чтобы запечатлеть свои выводы, инсайты, озарения, подсказки и напутствия.

Для определения ресурсов, необходимых для более быстрого, комфортного и экологичного достижения цели (решения волнующего вопроса, реализации задуманного) можете воспользоваться следующей техникой.

Техника «Ресурс в Дар»

Цель: Получение дополнительных ресурсов от других участников игры. Получение важных напутствий и пожеланий.

Алгоритм работы:

1 – Предложите каждому игроку выбрать из всех участников того, кому они хотели бы сделать подарок.

2 – Из карт, неиспользованных в предыдущей технике участнику необходимо выбрать одну ресурсную карту, которая и будет являться презентом для выбранного игрока.

Если у игрока достаточно карт, он может подарить по одному ресурсу каждому участнику игры.

3 – По очереди игроки озвучивают свое решение и предлагают принять в дар ресурс тому участнику, которого они выбрали.

Вы можете самостоятельно определить очередность «ходов игроков», либо предло-

жить начать игроку, сидящему слева от вас (от ведущего). Затем ход переходит к игроку, сидящему слева от первого и так далее по часовой стрелке.

4 – Дарителю необходимо кратко прокомментировать свое действие (желание).

Предложите игроку, отдающему в дар ресурс ответить на несложные вопросы:

«Кому вы хотите сделать подарок в виде ресурса?»

«Почему вы решили подарить ресурс именно этому игроку?»

«Что это за ресурс?»

Что изображено на выбранной карте?

«Как на ваш взгляд этот подарок может помочь получателю ускорить (упростить) получение желаемого?»

«Если бы вы могли подарить ресурс еще одному участнику, то кто это бы был и почему?»

Ведущий, если это необходимо может сократить список вопросов, либо дополнить его

своими вопросами!

Выступление игрока может выглядеть следующим образом:

Я хочу преподнести подарок в виде ресурса (имя игрока). Я считаю, что именно ему/ей он придется как нельзя кстати. На выбранной мной карте изображены часы. Мне кажется, что часы указывают на четкое планирование своих действий (правильное управление временем). Я уверен, что если (имя игрока) усилит (разовьет) в себе качество планирования (воспользуется данным ресурсом), то ему удастся более быстро и эффективно получить желаемый результат.

Если бы я мог/ла подарить еще один ресурс, я бы подарил его (имя игрока), потому что...

И так далее.

5 – Получатель же в свою очередь может принять подарок (ресурс), либо любезно от него отказаться.

Игрок может отказаться от подарка без объяснения причины.

Если на ваш взгляд это имеет значение для дарителя (его транс-формации), можете

поинтересоваться у него почему, как ему кажется выбранный подарок (ресурс) не был принят?

6 – Далее о своем желании преподнести подарок заявляет второй участник и так далее.

Техника «Цветовые якоря»

Описание: В отличие от техники «Цветовой ресурс», в данном упражнении мы работаем с негативными характеристиками цветов.

Цель: Идентификация негативных качеств, способных помешать достижению цели

Данные якоря могут не только откладывать решение вопроса и тормозить вас на пути

к заветному результату, но и в некоторых случаях полностью нивелировать все ваши усилия!

Инструментарий: Любая колода метафорических ассоциативных карт, ручка, лист/ы бумаги.

При выборе колоды для данной техники отдавайте предпочтение колодам с яркими, красочными изображениями.

Для данной техники идеально подходят колоды – «Азбука Жестов», а также «Денеж-

ная Азбука Жестов», в силу того, что в них представлены карты различных цветов и вам

нет необходимости просить игроков выделять доминирующий цвет каждой карты.

Дополнительно для данной техники вы можете самостоятельно изготовить разноцветные картинки (используя представленные цвета) и использовать их как альтернативу

метафорическим картам.

Для изготовления карт вы можете взять разноцветный картон (либо бумагу) и выре-

зать карты необходимого размера.

Алгоритм работы:

1 – Перетасуйте колоду.

2 – Предложите игрокам по очереди выбрать вслепую по одной карте из колоды.

3 – Сконцентрировавшись на изображении каждому игроку необходимо из всей цветовой палитры карты выбрать один цвет.

Определить (выбрать) цвет игрок может по следующим критериям:

1. Это может быть цвет, который более остальных приглянулся игроку.

2. Это может быть доминирующий цвет представленной карты.

3. Выбранный цвет, является любимым цветом игрока.

4. Цвет, который определил участник, присутствует в цветовой гамме, надетой на него одежды.

5. Данный цвет вызывает «максимальный отклик игрока».

Ведущий может самостоятельно придумать дополнительные критерии выбора (идентификации) созвучного цвета.

4 – После того как игроки определились со «своим цветом», используя информацию по цветам, зачитайте каждому участнику негативные характеристики выбранного им цвета.

Негативные характеристики – это именно те «якоря», которые могут отдалять (тормозить) игрока от исполнения своего желания (решения вопроса, достижения цели и т.п.).

КРАСНЫЙ:

Негативные характеристики:

Физическое насилие. Похоть. Нетерпимость. Жестокость. Разрушение. Упрямство.

ОРАНЖЕВЫЙ:

Негативные характеристики:

Всепрощение. Нарочитость. Высокое самомнение (демонстративное поведение)

ЖЕЛТЫЙ:

Негативные характеристики:

Язвительность. Сарказм. Вероломство. Рассеянность. Любовь к болтовне. Критичность.

Нетерпимость. Склонность к осуждению других.

ЗЕЛЕНЫЙ:

Негативные характеристики:

Эгоизм. Непринятие. Ревность (зависть). Недовольство. Осуждение.

ГОЛУБОЙ:

Негативные характеристики:

Критика. Осуждение. Пессимизм. Невозможность сконцентрироваться и сосредоточиться. Ступор.

СИНИЙ:

Негативные характеристики:

Фанатизм. Заикленность. Чрезмерный рационализм. Неумение находить компромисс. Эгоизм.

ФИОЛЕТОВЫЙ:

Негативные характеристики:

Непринятие всего и всех. Завышенная самооценка. Заикленность на собственной персоне. Иллюзорность. Ложные цели и идеалы.

РОЗОВЫЙ:

Негативные характеристики:

Легкомысленность. Несерьезное отношение к жизни. Выставление себя напоказ.

ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ:

Негативные характеристики:

Разрушительность. Подавление. Депрессия. Пустота. Использование силы как проявление слабости и эгоизма.

5 – После того, как все игроки познакомились с возможными «подводными камнями», если это необходимо, можете предложить каждому участнику выбрать по одной карте в закры-

тую (вслепую) из ресурсной колоды.

Данная карта будет отражать тот ресурс, который поможет игроку справиться

с негативными характеристиками.

Выбранный ресурс можно использовать, чтобы не попасться на удочку к отрица-

тельным качествам (будет помогать обходить их стороной), либо обращаться к нему

за поддержкой в тех случаях, когда данные негативные характеристики уже присутствуют

в вашей жизни!

6 – ПоБлагоДарите игроков за проделанную работу.

7 – **ЖИВИТЕ** БЕЗ НЕГАТИВА!