

Тематическая колода «Вопросы для двоих» (Серия «В гармонии с другим»)

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Колода состоит из 117 карточек — «Вопросы для двоих», размером 9 см на 5 см, как визитки со скругленными краями.

Колода — представляет собой набор важных вопросов по теме отношений в паре.

Инструмент может применяться как самостоятельно, так и с другими метафорическими ассоциативными картами и играми.

(Такая же колода входит в набор игры «В поисках друг друга» – остров отношения)!

Данный инструмент предназначен для работы с темой «Отношений в паре», и это возможность:

- исследования отношений;
- более глубокого познания себя и партнера;
- душевного контакта с партнером;
- найти способы гармонизации отношений;
- возможность посмотреть на себя с точки зрения партнера;
- осознать различия между партнерами и уважительно к ним относиться;
- выстраивания новых стратегий поведения и внедрения их в жизнь;
- новые понимания об отношениях в паре.

Возможности применения:

Инструмент предназначен для широкого спектра работы

- в индивидуальном и групповом консультировании по вопросам личных отношений в паре,
- в семейном консультировании, когда присутствуют оба партнера или семья,
- в психологических, трансформационных играх, когда поднимается тема парных отношений,
- в тренингах и семинарах по вопросам партнерских или семейных отношений, как инструмент исследования и коррекции,
- как самодиагностика, средство самопознания и само исследования.

Консультирование:

Формирование запроса на консультацию, например:

- Что мне важно знать?
- На что пора обратить внимание?
- Что поможет гармонизировать отношения?

При работе с карточками, предлагается сначала ответить на вопрос, высказав свое мнение, а потом дополнить, расширить ответ, используя метафорические ассоциативные карты!

Способы работы:

Работа с одним из партнеров —

1. Возьмите карточку и ответьте на вопрос. Разрешите себе говорить обо всем, что приходит в данный момент. Обсудите свои мысли по поводу вашего ответа.
2. Посмотрите еще раз на карточку и подумайте: А как бы ответил ваш партнер на этот же вопрос?
Пример: «Что такое любовь?» Для меня любовь это, чувство принятия, безопасности и т.д. Для моего партнера любовь, это действия, забота.
Не торопитесь, попробуйте вжиться в образ, и начать говорить глядя на эту же ситуацию его глазами.
3. Подведите итог, к каким новым выводам для себя вы пришли, посмотрев на ситуацию с двух точек зрения, а именно своей и вашего партнера, а также ситуацию в целом.
(В данном упражнении важно, чтобы один из партнеров смог посмотреть на ту же ситуацию глазами другого человека. Если он отвечает неуверенно, то ведущий может его подбадривать, поддерживать, задавать вопросы, чтобы в итоге получился полноценный ответ. Если же не получается ответить, то можно пересесть на другое место и говорить оттуда, или попробовать более глубоко вжиться в роль партнера).

(Важно! Не только увидеть ситуацию глазами другого, но и иметь готовность разделить другую точку зрения, а также делать для себя соответствующие выводы).

Работа с парой –

(Важно! Психолог создает атмосферу доверительности и безопасности для обоих участников. Не допускается агрессия, нападки, оскорбления, осуждение, обесценивание полученной информации. Задача ведущего донести это в начале работы, и поощрять участников открываться и принимать информацию, полученную от партнера. В случае разногласий, можно предложить открыто и уважительно выразить свои точки зрения и прийти к согласию).

1. Пара в закрытую, достает карточку с вопросом или незавершенным предложением, и поочередно каждый отвечает на него (2-5 мин на человека).

2. Партнеры обсуждают полученную информацию, отмечают, что нового и важного они для себя узнали. Как по-другому, более эффективно они могут действовать.

Процесс узнавания друг друга – формирует близость.

«Понимание – начало согласия» — Бенедикт Спиноза.