

Persona «Персона»

77 красочных карт-портретов плюс 33 карты-взаимодействия для 1-10 игроков любого возраста.

Карты «Персона» состоят из двух колод:

77 красочных портретов, изображают самые разнообразные типажи и лица людей любых возрастов, разных стран и народов: северных и южных, восточных и западных.

Вместе с портретами прилагается 33 карты-взаимодействия, которые схематично изображают возможные связи и отношения между людьми.

Карты-портреты могут использоваться отдельно и в комбинации с картами-взаимодействия. Эти портреты нарисовал канадский художник Эли Раман, используя для этого самые разные художественные стили. Он изобразил людей, которые могут населять любой уголок нашего мира или нашего воображения. Рассматривая эти портреты, мы начинаем интересоваться, какой жизнью живут эти люди? Что они чувствуют? О чем думают? Как их зовут? Что другие думают о них? Как они представляют сами себя?

В тоже время карты могут демонстрировать не только разные типы людей, но и различные аспекты нашей собственной личности.

Если мы выберем 2 карты-портрета, то мы можем начать представлять их отношения, симпатии и антипатии. Карты-взаимодействия, интерпретацию которых игрок производит самостоятельно, помогают направить его фантазию в определенное русло и облегчить придумывание историй.

Мир вокруг нас как будто становится меньше, время ускоряет свой бег, а наша жизнь становится все более сложной и запутанной. Ощущать себя «своим», «в своей тарелке» в этом суматошном мире, сохранять свою целостность и развиваться дальше, даже находясь под таким прессингом, порой кажется очень непростой задачей. Больше, чем когда бы то ни было, жизнь требует от нас доброжелательности и терпимости по отношению к людям другой расы или культуры.

«Персона» предлагает нам через игру взглянуть на жизнь глазами других людей, таким образом обучая нас навыкам толерантности к чужим взглядам и убеждениям. Используя наше воображение, мы можем тренироваться в понимании чувств, желаний и поведения самих себя и окружающих, а также понимании глубинного смысла нашего человеческого существования.

«Персона» в переводе с латыни означает:

- маска, используемая актером,
- характер или персонаж, которого играет актер,
- тот, кто играет в представлении,
- лицо, имеющее какие-либо права,
- и в более позднем варианте, человек вообще.

Карты «Персона» приглашают нас поупражняться в чтении лиц и характеров, понимании связей между людьми и нахождении совпадений между собой и другими. У индейцев Северной Америки существует поговорка, чтобы узнать других, мы должны пробежать много миль в их обуви.

Играя с самим собой, можно использовать карты «Персона» как отправную точку для рисования или сочинения рассказов. В семье, с друзьями или знакомыми можно играть просто для забавы. Эти карты также можно использовать для обучения коммуникативным навыкам в педагогической деятельности и в других

профессиях, связанных с общением с людьми. Количество различных вариантов игры и способов ее практического использования во всех вышеперечисленных сферах безгранично.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, учитывайте эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора. Например, выражение изображенного на карте лица, возможно, метафорически говорит нам об определенных чувствах или отношениях, и сама эта карта никак не связана с каким-то конкретным человеком.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту, без объяснения причин.

«Персона» - это ассоциативная игра, а не соревнование. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Карты могут быть выбраны в слепую или розданы игрокам. Игра может начаться с игрока, раздавшего карты или с того, кто готов начать первым. Игроки могут играть по часовой стрелке или в любой другой последовательности. Вообще, карты раскрывает тот игрок, чей сейчас ход. Для этого существуют две причины: во-первых, так игроки смогут внимательно слушать рассказчика, без обдумывания в этот момент своих собственных историй; во-вторых, так игроки смогут сохранить свою спонтанность до того момента, когда наступит их очередь рассказывать.

Карты-взаимодействия могут быть использованы, например для того, чтобы изобразить генеалогическое дерево, в котором каждая точка представляет отдельного члена семьи. Мы приветствуем создание любых новых вариантов использования карт.

Игры для 2 и более игроков.

Изменения.

Раздаются по 2 карты-портрета или каждый игрок вытягивает их в слепую. Полученные карты не должны показываться другим игрокам. Все остальные карты остаются в колоде рубашкой вверх, кроме одной карты, которую открывают и кладут рядом с колодой. Игроки по очереди берут третью карту из колоды или одну из открытых карт, лежащих рядом с ней. Участник заканчивает свой ход

открывая одну карту и кладя ее рядом с колодой. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого игрока не остается по две карты, которые, по их мнению, являются изображениями одного и того же человека в различные периоды его жизни. Игроки открывают свои карты и рассказывают, какие изменения произошли в жизни человека, изображенного на них.

Соло

Игроки по вытягивают из колоды по одной карте-портрету или же карты раздаются. Карты держат рубашками вверх. Игроки по очереди открывают карты, обозначая персоны, которая на них изображены и описывают некоторые аспекты жизни этих людей.

Например:

- семейное положение
- род деятельности, увлечения, личные свойства и особенности характера
- религиозные взгляды и система ценностей
- представление о самом себе
- любимый музыкальный инструмент, еда, цвет и так далее.

Вариант I: Опишите эту ситуацию, видя ее со стороны, но от 1-го лица:

«Это мой портрет. Меня зовут София, мне 21 год. Я хочу сделать карьеру музыканта, к сожалению, я боюсь сцены.»

Вариант II: Каждый игрок по очереди описывает один из аспектов персоны, которая изображена на карте.

Дуэт

Каждый игрок получает или тянет 2 карты и держит их закрытыми. После того, как карты розданы, участники по очереди раскрывают две свои карты и описывают отношения между людьми, которые на них изображены.

Другой вариант: одна из карт это игрок, а вторая- это человек, с которым у него есть какие-то отношения. Опишите эти отношения от первого лица с точки зрения карты 1.

Соседи

Игроки по очереди берут верхнюю карту из колоды и описывают ее как некую личность из своего окружения со всеми ее особенностями.

Игры для 4 и более игроков.

Введение

Каждый участник тащит из колоды или получает от раздающего игрока 4-5 карт, и выбирает ту, которая будет использоваться в игре. Игроки по очереди открывают одну карту, описывая персонаж, изображенный на ней: его имя, страну происхождения или культуру к которой он принадлежит. Участники с помощью карт изображают группу людей, которые случайно встретились в какой то точке мира - возможно в гостинице или на научной конференции. Участники по очереди вступают в диалог друг с другом, рассказывая об ожиданиях и планах своих персонажей, стране их происхождения и ее культуре, включая рассказы о проблемах, например, вызванных войной. Необходимо также обратить внимание на положительные аспекты, имеющиеся в стране и ее культуре, знания о которых

могут быть полезны остальным. Каждый участник может сделать подарок другим участникам группы в форме сюжета, идеи или конфиденциальной информации из надежного источника, позволяющей хорошо адаптироваться в стране и культуре их персонажа.

Четыре качества

Каждый игрок берет из колоды 4 карты. Участники по очереди открывают свои карты и описывают личность человека, характеристика которого состоит из отдельных качеств, представленных на каждой из 4 карт. Например, первая карта отражает его внешний вид, вторая- эмоциональное состояние, третья- интеллект и четвертая- социальные качества. Игрок также может придумать историю о том как все эти качества взаимодействуют между собой.

Взаимодействие

Каждый игрок вытаскивает из колоды карту-взаимодействия и внимательно рассматривает ее. Затем участники вслепую выбирают такое количество карт-портретов, которое соответствует числу точек на их карте-взаимодействия. Игроки по очереди открывают все свои карты, располагая их согласно схеме точек, нарисованной на карте-взаимодействия. Участник описывает значение каждой карты и их отношения внутри этой схемы, основываясь на соответствующих линиях и стрелках. Связь, обозначаемая линиями и стрелками, может быть чувством, разговором, случаем, мыслями.

Пасьянсы

Биография– карты «Персона» и «Персонита» могут использоваться вместе.

Просмотрите колоду карт. Спонтанно, руководствуясь своими чувствами, выберите 5 карт с помощью которых вы можете представить себя ребенком, подростком, юношей (девушкой), взрослым, пожилым человеком. Организуйте их беседу друг с другом.

Вариант I: Выберите карты, чтобы представить людей, которые занимали важное место в вашей жизни. Например, это могут быть лица противоположного пола. Изображения в первую очередь должны соответствовать их внутренним качествам. Выберите одну карту представляющую вас. Что этим людям необходимо сказать Вам и друг другу, а что вы бы хотели сказать им?

Вариант II: Выберите карты, которые будут представлять Вас, ваших родителей и близких. Карты с дедушками и бабушками, детьми и друзьями тоже могут быть включены в игру. Есть ли карта-взаимодействие, которая может показать отношения с ними? Имеется ли карта-ситуация, которая отражает ваше положение в семье? Если нет, то попробуйте ее нарисовать или описать.

Распределение ролей

Вы пишете пьесу из 3-х актов. Выберите 3 карты-взаимодействия, каждая из которых отображает развитие сюжета в одном акте пьесы. Положите их лицом

вверх, в выбранном вами порядке. Подберите карты-портреты на соответствующие роли в этой пьесе.

При выборе карт в этих играх нужно меньше ориентироваться на фактическое внешнее сходство и больше на чувства, которое они у вас вызывают. Таким образом, при выборе карт мы не привязаны к возрасту, цвету кожи или полу.

Используя карты «Персона» мы можем воссоздать сцены из нашей повседневной или нашей внутренней жизни. Каждый из участников игры может изобретать свои собственные варианты, или изменять уже существующие, адаптируя их к конкретным ситуациям. Не стесняйтесь добавлять ваши собственные карты к колоде! Карты «Персона» могут также использоваться в комбинации со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт

О жанре

«Персона» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения..

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

ОН Cards (карты «ОН»)

Карты «ОН» - это книга без переплета, состоящая из бесчисленного количества страниц. Она приглашает нас в новые приключения, каждый раз, когда мы достаем колоду «ОН». Мы находим в ней глупые истории, наполненные смехом, прекрасные поэмы о любви и радости, печальные рассказы о несчастьях и боли. На этих страницах скрыта тайнопись множества еще не рассказанных личных историй.

Карты «ОН» состоят из двух колод, в каждую из которых входит 88 карт: первая колода состоит из карт с названиями различных жизненных ситуаций, вторая из карт с изображениями, раскрывающими возможное содержание этих ситуаций. Всего существует 7744 возможные комбинации карт из этих двух колод.

Благодаря комбинации слова и изображения, «ОН» обращены к человеку, как к целостной личности. Бесконечное количество новых сочетаний картинок и слов стимулирует воображение игроков и развивает их творческий потенциал. Карты «ОН» это уникальный, похожий на игру инструмент, который может использоваться в самых разных ситуациях: личных, социальных или связанных с работой. С ними можно делать самые разные вещи: играть в сочинение рассказов и выдумывание фантастических историй, стимулировать творчество и воображение, развивать способности к общению и самовыражению, углублять и расширять самопознание!

Карты «ОН» учат нас слушать собеседника, и вступать с ним в контакт, не конкурируя и не осуждая. Они создают безопасную и доброжелательную атмосферу для откровенного выражения своих мыслей и чувств и обмена ими с другими участниками.

Вступление

Карты «ОН» похожи на обычную игру. Но на самом деле это магический портфель полный мыслей, открытий, ощущений и новых идей. Они многолики и их нельзя отнести к какой-либо категории или сравнить с чем-либо. Карты «ОН» уникальны и их внешняя многозначность, отражает их содержание.

Карты «ОН» как новый язык, возникающий из взаимодействия образов и слов и постоянно создающий новые смыслы. И чем больше мы им пользуемся, тем лучше мы говорим на нем, тем богаче и одухотвореннее мы становимся.

Однако, карты «ОН» не просто серьезное учебное пособие. Они также забавны, художественны и поэтичны. Они такие, какими мы их делаем сами. Карты «ОН» не предназначены для соревновательных целей. Они не для того, чтобы выявить «сильного» и «слабого», «победителя» и «побежденного». Они направлены на развитие нашего восприятия и воображения. Карты «ОН» облегчают участникам игры процесс общения и делают его приятным и безопасным.

Карты «ОН», словно книга, в которой при каждом прочтении появляются новые, еще не изученные страницы.

Эти 176 карт - материал для бесконечного количества вариантов работы и игры. К 7744 возможным комбинациям слов и картинок добавляются неограниченные возможности нашего воображения и интерпретации, которые существенным образом меняются в процессе нашего плавания по реке жизни.

Карты «ОН» находятся в обращении многие годы и используются тысячами людей самыми различными способами и в самых разнообразных ситуациях. Карты «ОН», со всей наглядностью демонстрируют нам, насколько по-разному мы все воспринимаем мир и самих себя, и создают условия для уважительного и открытого обмена мнениями.

Четыре простых способа познакомиться с картами

Истории «ОН» - это простейший способ познакомиться с картами. В этой игре используются только карты с изображениями. Перемешайте их, затем первый игрок, вытягивает из колоды карту и кладет ее на стол лицом вверх. После этого он рассказывает о ней, например, о картинке с изображением лопаты, прислоненной к стене дома, можно сказать: «Я иду в сад, чтобы прополоть клумбу». Всего лишь одно предложение, не больше! Второй игрок вытягивает другую карту и продолжает историю, рассказанную предыдущим участником. Например, о картинке с изображением ослика второй игрок говорит «что ослик нужен, чтобы привести удобрение для почвы». Третий игрок выполняет те же манипуляции, и так до тех пор, пока не будут использованы все карты. Участники фразу за фразой ткут нить рассказа, создавая иногда странные, а иногда очень смешные истории. Фантазия объединяет игроков и стирает границы между ними.

Некоторые советы и предупреждения: Не обдумывайте то, что собираетесь сказать. Используйте первую фразу, которая приходит вам в голову. Вы также можете использовать для этой игры большие карты со словами из второй колоды. Возможна комбинация карт из обеих колод, в этом случае рассказывайте о картинке исходя из значения слова на большой карте или исходя из прямо противоположного ему смысла. Описывайте картинку от 1-го лица, в настоящем времени, используя местоимения «я» и «мое». Вы также можете перед началом раунда согласовать название истории, тем самым задав ее тему.

Любовь - это...

Положите на стол карту со словом «Любовь», затем вытяните одну карту из колоды с картинками и положите на нее сверху. Начните фразу с «Любовь - это.....» и включите в рассказ содержание карты-картинки. Вы можете делать тоже самое с любой другой картой-словом. Этот вариант очень прост и разнообразен. Он рождает множество ассоциаций, которые могут стать темой для разговора или материалом для других форм самовыражения, таких как музыка, рисование, театр.

Мозаика

Расположите карту-картинку на белом листке бумаги. Если бы эта карта была, лишь частью большой картины как бы она выглядела целиком? Что происходит снаружи за рамкой картины? Что изображено за границами карты? Дети очень любят играть в «Мозаику», так как вместо ее словесного описания, они могут просто нарисовать картину с помощью цветных карандашей или мелков.

Преобразование

Игра состоит из двух этапов. Сначала карты-картинки быстро делятся на две стопки: «позитивные» и «негативные». Сделайте это без долгих обдумываний. Затем возьмите все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретируйте их как «позитивные». Или после описания негативных характеристик карт, закончите рассказ позитивным заключением.

Некоторые комментарии о картах «ОН»

Карты «ОН» это универсальный инструмент, подходящий для использования в профессиональной деятельности, особенно тем специалистам, которые работают с людьми: психотерапевты, социальные работники, бизнес-тренеры, преподаватели и так далее. Колоды могут использоваться каждая по отдельности или в сочетании. Карты могут раздаваться или вытягиваться «в слепую» из колоды. Карты «ОН» предназначены для развития нашего воображения, осознанности и навыков интерпретации, и также умения слушать друг друга.

Когда мы кладем карту-картинку на карту-слово, нам становится необходимо прояснить целостный смысл этой комбинации. Важно помнить, что здесь нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций! Карты стимулируют нашу интуицию и эмоции (правое полушарие головного мозга) с помощью изображения и возбуждают нашу рациональную и анализирующую часть (левое полушарие головного мозга) картой-словом, помогая нам найти искомое решение. Последовательность работы с картами не зависит от того, играем мы в одиночку либо в компании. Играя в компании, помните о некоторых правилах.

Этикет или правила

Как и при использовании любого инструмента, карты «ОН» требуют знаний по их правильной эксплуатации. Для игры в карты «ОН» существуют определенные правила, направленные на создание доброжелательной и доверительной атмосферы. Игра в «ОН» - не является соревнованием, в ней не бывает победителей и побежденных. Игра помогает удовлетворить наше любопытство и расширить наше понимание. Конкуренция и борьба за власть могут только помешать процессу игры.

Правила помогают создать безопасный контекст для развития умения быть откровенным, открытым и доверять самому себе в процессе самопознания.

Карты «ОН» отражают очень широкий ряд образов и идей, вы можете по своему выбору ограничиваться в процессе игры определенным набором карт.

При интерпретации карт наиболее ценными являются ассоциации и чувства, исходящие от сердца, особенно, когда они относятся к настоящему. Чтобы использовать богатые возможности карт максимально полно мы советуем Вам соблюдать некоторые правила.

Пять пунктов, которые следует соблюдать, используя карты «ОН»:

Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Играя в «ОН» мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.

В «ОН», мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.

Мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне не понятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.

В «ОН» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты «ОН» я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Использование карт «ОН» - варианты и альтернативы

Карты «ОН» можно использовать для самых различных вариантов и уровней игры: от беззаботного рассказывания веселых истории до глубокого самопознания.

Мы приветствуем любые эксперименты игроков, позволяющие приспособить «ОН» к конкретным задачам и ситуациям, например, удваивать карты-картинки, кладя их на карту-слово и наоборот, и так далее. Однако этикет, сохраняющий дух «ОН» и создающий условия для проявления их силы, должен быть соблюден в любом случае.

Прелесть «ОН» состоит в создании доброжелательной и дружелюбной атмосферы, в которой все участники игры могут быть внимательно и уважительно выслушаны и поддержаны другими игроками.

Иногда бывает полезно «научить» новичков играть в «ОН». Но постарайтесь в момент обучения не входить в роль строгого учителя или арбитра.

Пожалуйста, запомните: Мы не считаем, что какие-то карты «ОН» являются аморальными или оскорбительными. Тем не менее, в некоторых ситуациях по определенным причинам участник может захотеть убрать или заменить какие-то из «ОН» карт. Он может воспользоваться этим правом в любой момент.

Среди нижеописанных вариантов игры, классический- является краеугольным камнем для любых других способов использования карт «ОН», которые создают для участников ощущение глубины происходящего, атмосферу поддержки и удовлетворения.

Классика «ОН» от двух до шести человек (лучше два, три или четыре).

Игроки по кругу вслепую вытягивают карту-картинку и карту-слово и кладут их лицом вниз. Первый игрок переворачивает свои карты и рассматривает их вместе, как одно целое. Участник решает, будет ли он рассказывать о своих картах или нет. Если да, то он от первого лица описывает свои чувства и мысли. В своем исследовании он следует за ощущениями, возникающими у него от комбинации карт.

Исследование состоит из следующих шагов:

Будьте спонтанны и субъективны, выражайтесь просто и используйте свое воображение.

Прочтите слово на карте и объясните, что оно значит для вас. Обратите внимание на то, как это слово звучит для Вас. Помните, что нет «правильных» интерпретаций карт. В картах «ОН» часто возникает феномен чтения «между строк», являющийся важной составляющей процесса исследования. Необходимо также учитывать контекст, возникающий при комбинации этих двух карт. Иногда максимальный эффект приносит замена слова на карте на противоположное по смыслу.

Сфокусируйтесь на чувствах, которые возникают при комбинации двух карт. Будьте максимально искренним.

Соотнесите интерпретации, связанные с комбинацией карт с контекстом ваших недавних жизненных ситуаций. Используйте в рассказе настоящее время, говорите от первого лица «Я», вместо «кто-либо», «ты». Избегайте неопределенных предложений, таких как «если бы», «может быть», «возможно», «однако». Избегайте излишних обобщений, теоретизирования. Постарайтесь не использовать слова «я думаю» и «я должен».

Не рассказывайте долгих историй о прошедших событиях. Упоминайте о прошлом кратко, и только если это связано с настоящим.

Заканчивая свою историю, произнесите фразу «Я закончил».

Ответ: После того, как игрок закончил свое «Исследование», остальные участники дают ему краткую обратную связь. Это может быть какая-либо эмоциональная реакция, выражение симпатии и тому подобное.

Помните: обратная связь дается лишь на сказанное, а не на карту. Будьте кратким. Избегайте желания дать совет или провести психоаналитический сеанс, не вступайте с рассказчиком в диалог. Обратная связь создает ощущение окончания исследования и полной завершенности процесса.

Участники могут задавать вопросы, чтобы улучшить свое понимание сказанного. Вы также можете сообщить игроку, какие его реакции: движения, изменения мимики, позы, тона голоса и т.д. во время исследования обратили на себя Ваше внимание. Какие чувства Вы испытывали в процессе его рассказа.

Уделяйте внимание правилам: не интерпретируйте чужие карты, не вступайте в разговор во время «исследования». Даже если Вам хочется дополнить то, что не было сказано или было опущено во время рассказа - не делайте этого и не давайте какие-либо комментарии.

Обычная классическая игра в «ОН» заканчивается после трех раундов. Все три комбинации выбранных вами карт могут рассматриваться как взаимосвязанные между собой. Взаимодействие этих трех комбинаций может послужить основой для интересного и важного «исследования», открывающего для Вас новые грани происходящего.

Три карты

Игрок вначале вынимает из колоды одну карту-слово и одну карту-картинку, а затем добавляет к ним еще одну карту из любой колоды. Эти три карты и

возможные взаимосвязи между ними используются для интерпретации. Затем следуют вопросы и отзывы других участников.

Двойной набор

Игрок вытягивает из колоды две карты-слова и две карты-картинки. Две получившиеся комбинации вначале рассматриваются по отдельности, а потом изучаются их взаимосвязи.

Выбор

Каждый игрок по очереди вытягивает две карты-слова и четыре карты-картинки. Участник открывает две карты-слова и выбирает к ним в дополнение две из четырех карт-картинок. Дальше все происходит как в двойном выборе.

Личное

Игрок тянет из каждой колоды по три карты, таким образом, у него оказывается три комбинацию. Каждая комбинация сначала интерпретируется отдельно, а затем изучаются их взаимодействия. Важно обратить внимание на связь между интерпретацией и текущим моментом в жизни участника.

Простой набор

Участники по очереди достают из колоды по одной карте-слову и одной карте-картинке. Первый игрок выкладывает свою комбинацию в центр стола и каждый участник дает ей собственную интерпретацию. В конце круга следуют отзывы и вопросы. Затем все повторяется со следующим игроком и т.д.

Встреча (подходит для 2-12 человек и может использоваться как разминка)

Положите восемь или более карт-слов в центр группы. Первый игрок вытягивает карту-картинку и кладет ее на карту-слово, кажущуюся ему наиболее подходящей. Следующие игроки по очереди кладут эту карту-картинку на карты-слова, создавая новые комбинации. Одна карта-слово может использоваться разными игроками. После того, как все игроки закончили, берется новая картинка и процедура повторяется. Существует более многогранный вариант игры, в котором карта-картинка используется как мост между двумя или несколькими картами-словами. Это спокойная игра, является формой визуального искусства, в нее можно играть без объяснений, комментариев или ответов.

Один из вариантов «Встречи» состоит в кратком объяснении игроком своего выбора комбинации карт. В другом варианте после каждого раунда задаются вопросы о критериях выбора карт каждым из игроков. Ответы на эти вопросы часто могут переходить в обсуждение или дискуссию, в процессе которой о картах забывают. Карты помогают нам проложить дорогу к взаимопониманию и лучше узнать друг друга. Игра «Встреча» может комбинироваться с «Историей ОН».

«ОН» без языка (четыре человека и более)

Среди наиболее забавных вариантов игры те, где не используются слова. Игроки описывают карточную комбинацию только с помощью звуков. После нескольких кругов для интерпретации используются лишь жесты и язык тела. Еще через несколько кругов можно совместить вместе звуки и движения. Этот способ может послужить основой для пантомимы, театральной импровизации и т.д.

Пасьянсы (один игрок)

Карты «ОН» - это психологическое зеркало, отражающее наше эмоциональное состояние, предоставляющее нам возможность самопознания и выбора вариантов поведения. Вы можете играть в них ежедневно: и утром и вечером. Играйте в карты «ОН» в ситуациях, когда нужно принять какое-либо решение. В этом случае наиболее полезным может быть выбор трех комбинаций карт. Более сложная игра - это создание Мандалы: круг из карт с комбинацией в центре. Вытяните семь, девять или тринадцать карт из каждой колоды для создания комбинаций. Расположите наиболее провокационную или интуитивно наиболее значимую комбинацию в центре гексаграммы, октаграммы или 12-ти конечной звезды, а оставшиеся комбинации расположите вокруг нее. Рассматривайте карты, начиная с центра, затем с углов звезды. Исследуйте все возможные взаимосвязи между комбинации карт, проговаривайте вслух любые приходящие Вам в голову мысли и ассоциации. Постепенно в Вашем сознании картина начнет проясняться и приобретать некоторый порядок, а вслед за этим возникнет понимание.

Карты «ОН» в работе с детьми

Используя карты «ОН» для работы с детьми, взрослым следует объяснить им правила игры. Вариант «Историй ОН» оптимален. В школах комбинации карт «ОН» может использоваться как исходный материал для рисования картин, сочинения эссе, стихов, песен. Некоторые преподаватели используют карты «ОН» в работе с детьми для развития их творческого начала и интуиции. Карты «ОН» изданы на многих языках мира, поэтому они могут быть полезны при изучении иностранных языков.

Использование карт «ОН» в психологии

Пасьянсы, описанные выше, могут использоваться для самопознания и медитации. Карты «ОН» - психологическое зеркало, отражающее наше состояние и наши проблемы. Один из лучших вариантов применений карт «ОН» - ведение дневника. Ежедневное исследование комбинаций карт может служить дверью в наше подсознание и отражать глубинную динамику протекающих там процессов. Дневник позволяет отслеживать происходящие с нами события на психологическом уровне нашего бытия. Карты «ОН» могут использоваться в рамках различных психотерапевтических подходов, например в гештальте или арттерапии.

Поэзия карт «ОН»

Для карт «ОН» не требуется буквальная интерпретация. Здесь важны чувства, эмоции, вызванные словом и изображением. Комбинации карт создают бесконечные варианты интерпретаций, некоторые из которых противоречивы, парадоксальны или неоднозначны. Исследование любой комбинации может

включать в себя работу с синонимами, подтекстом, ассоциациями, антонимами, звучанием слова и омонимами. Карты «ОН» являются художественной формой, сочетающей в себе широчайшую палитру красок, разнообразие коллажей, вдохновение для спектаклей, песен и танцев. Они также могут применяться для обучения персонала, развития коммуникативных навыков, в педагогической и психологической деятельности. Карты «ОН» не являются предсказательными картами. У нас может возникнуть искушение «задать картам вопросы». Карты, являясь нашим психологическим зеркалом, безусловно, позволят нам увидеть ответ. Однако, мы предпочитаем думать, что ответы на наши вопросы заложены в нас самих, в пределах нашего собственного восприятия и интерпретации. Никто не может сказать нам, как жить, чувствовать и принимать решения.

История возникновения карт «ОН»

Если мы вытаскиваем карту из колоды, то часто нашей первой реакцией является удивление, и мы говорим «ОХ». Именно это восклицание и стало названием этих карт.

Карты «ОН» возникли в результате желания создать мостик между искусством и жизнью. Над ними работали в 1970-х, как над альтернативным искусством, впоследствии они позиционировались как «психологическая игра», помогающая людям понять друг друга и самих себя.

Впервые карты «ОН» были опубликованы в Канаде в 1981 году, в 1986 году они были изданы в Германии и Голландии. С тех пор они были доработаны, переведены на 17 языков и разошлись по всему миру. За последнее время появилось много новых карточных колод, объединенных единым названием «ассоциативные карты» и являющихся продолжением и развитием идей, заложенных в картах «ОН».

Разнообразные варианты использования карт «ОН» описаны во множестве книг. Опубликовано много посвященных им статей в газетах и журналах, снято несколько телевизионных программ. Но главным образом карты «ОН» и информация о них распространялись по миру самым лучшим и самым эффективным способом: из уст в уста, из рук в руки.

О жанре

Карты «ОН» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения

метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

COPE (ПРЕОДОЛЕНИЕ)

комплект из 88 карт-картинок для преодоления кризисных ситуаций и исцеления душевных травм.

2003

Психолог: др. Офра Аялон

Художница: Марина Лукьянова

Издатель: Мориц Эгетмайер

Перед Вами руководство по применению карт COPE, которые используются для преодоления кризисных ситуаций и исцеления их последствий.

Жизнь постоянно требует от нас умения справляться с различными кризисными ситуациями. Как правило, нам хватает для этого привычных жизненных навыков, но в экстремальных условиях, при стихийных бедствиях, катастрофах или во время войны возникает необходимость в поиске новых способов преодоления кризиса. Любая кризисная ситуация несет в себе не только угрозу нашей стабильности, но и потенциальные возможности для исцеления и духовного роста. Квалифицированное применение карт COPE - может помочь в выработке навыков преодоления таких ситуаций.

Карты COPE нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга, Мариной Лукьяновой, под руководством доктора Офры Аялон, израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Инициатором проекта карт COPE стал Мориц Эгетмайер, немецкий редактор и издатель серии метафорических ассоциативных карт, завоевавших признание во многих странах мира в качестве нового метода реабилитационной терапии. Творческое сотрудничество этих трех специалистов объединило культурное наследие трех народов, в истории которых на протяжении последнего столетия было много травмирующих событий. Коллективная работа авторов позволила создать комплект карт COPE, помогающий людям преодолевать последствия перенесенной травмы и способствующий уменьшению страдания в мире.

Карты COPE были созданы на основе эффективного мирового опыта применения метафорических ассоциативных карт в лечебной практике для преодоления кризисных ситуаций и травм.

Авторы сознательно не используют на картах кричащие газетные изображения войн, терактов, насилия или катастроф. Такие картины, постоянно мелькающие на экранах телевидения и на газетных страницах, прочно укоренились в

нашем коллективном сознании, и любое напоминание о них могло бы только усилить травму. Поэтому карты **COPE** изображают травматические события и эмоциональные реакции на них в символическом и метафорическом виде. Одновременно карты предлагают символы и образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

С какой целью используются карты ?

В мире, где беды и несчастья случаются на каждом шагу, где непрестанно разгораются личные и междоусобные конфликты, люди часто сталкиваются с травмирующими событиями. Как известно, разрушать гораздо легче, чем восстанавливать или строить заново. Мы нуждаемся в инструменте, помогающем нам справиться с нынешними трудностями и построить лучшее будущее. Но для этого мы должны посмотреть в глаза нашему прошлому.

Карты **COPE** позволяют нам войти в контакт, с зачастую вытесненными из нашего сознания чувствами, мыслями и образами. Давая пищу для творческого воображения, стимулируя групповую поддержку, карты помогают осторожно нащупать путь к исцелению.

Применение карт **COPE** не ставит своей задачей заменить другие методы исцеления негативных последствий травмы. Они лишь являются еще одним эффективным творческим методом, которым можно пользоваться в любом сочетании с уже существующими подходами.

Издательство «ОН Verlag», выпускающее различные колоды метафорических ассоциативных карт, накопило большой опыт в их создании и использовании в различных странах и с самыми разнообразными целями. Существующие комплекты карт были приняты с воодушевлением, как специалистами, использующими их в своей профессиональной деятельности (педагогами, психологами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом читателей. Собранный опыт показывает, что карты поощряют людей к самораскрытию и искренности, создают атмосферу безопасности и доверия. Уменьшают страх подвергнуться критике или осуждению. Они также способствуют личностному росту, преодолению кризиса и исцелению последствий травмы.

Важно отметить, что картами **COPE** можно пользоваться не только в целях терапии. Это возможно при условии, что все участники обязуются считаться с чувствами друг друга и придерживаться общих правил игры. Основной задачей этих карт является улучшение коммуникации между людьми. При групповой работе карты позволяют почувствовать поддержку группы, получить от нее ресурсы для работы с травматическими переживаниями. Карты **COPE** помогают осознать различные личные подходы к разрешению кризисных ситуаций, связанных с горем

потерь и утрат. Когда выслушиваешь других и сочувствуешь их боли, тогда есть больше шансов по-новому осознать пережитое и облегчить свою тяжелую ношу. Мы предлагаем участникам группы проверить на себе старинную мудрость: «Беда, разделенная с другом, это полбеда, а разделенная радость - это радость вдвойне».

Способы работы с картами COPE.

«COPE» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Можно извлекать карты из набора вслепую, перевернув их рубашкой вверх, а можно по желанию выбирать любые, когда все карты раскрыты. В картах **COPE** можно найти широкий спектр образов и идей: можно пользоваться не только полным, но и ограниченным набором специально отобранных карт. Важно лишь то, что каким бы способом карты не выбирались, как только участник достал карту и начал реагировать на нее, его сюжет - это его личная история. Вслушиваясь в рассказ другого участника, мы должны уделять ему максимум внимания, не пытаясь навязать ему нашу субъективную интерпретацию.

Когда мы достаем карту и начинаем ее рассматривать, у нас непроизвольно всплывает наш внутренний сюжет и наше личное понимание смысла карты. Возможно, что нам захочется поделиться этим с другими участниками группы. Но никто не вправе указывать нам, что на самом деле нужно увидеть, карты ведут нас к нашему субъективному пониманию вне зависимости от того, используем ли мы их индивидуально или в группе.

Для того, чтобы пользоваться картами наиболее эффективным способом, желательно соблюдать ряд правил и рекомендаций. Как и при использовании других психотерапевтических методов, картами нужно пользоваться правильно, чтобы избежать нанесения случайного или преднамеренного вреда. Как и в любых других играх, использование карт **COPE** базируется на определенных правилах. Задачей

этих правил является создание атмосферы взаимного доверия, уважения и чувства безопасности у участников. В игре с картами **СОРЕ** отсутствуют элементы соревнования или соперничества, ее целью является процесс постепенного самораскрытия и личностного роста, позволяющий удовлетворить нашу любознательность и углубить наше миропонимание. Именно правила игры гарантируют участникам возможность раскрываться без страха и защищают их право на откровенность. Наибольшее чувство удовлетворения от игры с картами **СОРЕ** достигается тогда, когда ее участники высказывают свои субъективные ощущения. Значительный интерес вызывают и личные ассоциации, порождающие наиболее трогательные прозрения - главным образом, когда они связаны с актуальными чувствами или событиями.

Чтобы карты **СОРЕ** смогли проявить все разнообразие заложенных в них возможностей, мы рекомендуем, чтобы при любом их использовании неукоснительно соблюдались следующие общие указания:

При пользовании картами СОРЕ необходимо помнить:

- работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длинных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

- играя в «СОРЕ» мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.

- в «СОРЕ», мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.

- мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне непонятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.

- в «СОРЕ» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты «СОРЕ» я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Основные принципы, лежащие в основе создания карт СОРЕ.

- **Первый принцип — это принцип нормализации.**

Действенность карт **СОРЕ** вытекает из предположения, что душевная травма - это реакция на разрушительные события, которые могут произойти с любым человеком, когда угодно и где угодно. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса. Нам необходимо признать, что у каждого человека существуют свои, заслуживающие уважения, уникальные способы реагирования на травмирующие события и что они так же индивидуальны, как и его отпечатки пальцев. Концентрация на преодолении кризиса, а не на симптомах болезни,

позволяет работать с картами СОРЕ без излишнего акцента на негативных последствиях перенесенной травмы. Облегчение душевной боли при использовании карт СОРЕ происходит как за счет мобилизации всех имеющихся в распоряжении данного человека привычных механизмов преодоления травмы, так и за счет выработки новых навыков. Это позволяет каждому находить уникальный путь к восстановлению после травматического события.

• **Второй принцип - это приобретение навыков самообладания.**

Столкновение со стихийными бедствиями, с жестокостью, с бесчеловечностью и с собственным бессилием приводят к снижению самооценки. Терапевтические отношения, возникающие между ведущим и участниками группы, должны носить характер творческого содружества. Их работа - это совместное путешествие, где известно лишь общее направление, и где при встрече с каждым новым препятствием или преградой нужно быть готовым к нахождению новых путей. Исцеляющее общение и сотрудничество, приводят к взаимному доверию, к росту чувства собственного достоинства и веры в свои силы.

• **Третий принцип связан с самовыражением и с желанием поделиться своими переживаниями.**

Работа над собой, связанная с выражением горя или страха, рассказом о своих чувствах по отношению к травмирующим образам посредством метафорической истории, общение с другими участниками группы, обращение к своей духовности и выработка своей системы ценностей, использование юмора - все эти подходы способствуют полному излечению. Ведущий игры в карты СОРЕ, призван поощрять все эти составляющие процесса исцеления. Он служит проводником и тренером, помогающим участникам открыть и осознать новые пути и способы преодоления кризиса.

• **Четвертый принцип - создание личной теории излечения.**

Личный сюжет, изложенный при помощи карт СОРЕ, создает свое собственное символическое и метафорическое пространство, в котором человек может достигнуть примирения с тем, что произошло в прошлом. Это создает возможность для того, чтобы посмотреть в будущее с большим доверием и оптимизмом.

Секрет активного преодоления кризисного состояния изложен в следующей притче:

Однажды в маленький городок приехал мудрый старец, славившийся умением «читать мысли». Все жители городка с нетерпением и даже с трепетом ожидали услышать поучения и наставления из уст старца. Все, кроме одного. Одному тринадцатилетнему сорванцу захотелось опорочить доброе имя старца. У него в голове зародилась блестящая идея: побежать в поле, поймать бабочку, спрятать ее у себя в кулаке, подойти к старцу и спросить его: «Учитель, что у меня в

руке?» Старец несомненно ответит, что это бабочка. Тогда последует другой вопрос: «Жива она или мертва?» Если старец ответит, что она жива, то мальчишка раздавит ее в ладони и покажет старику мертвую бабочку. Если же старец ответит, что бабочка мертва, то он раскроет ладонь и бабочка вылетит на волю. Так все и произошло. Когда толпа собралась слушать речи мудреца, мальчишка приблизился к нему и спросил: «Учитель, что у меня в руке?» Мудрец окинул его долгим взглядом и сказал: «Бабочка, сын мой, это бабочка». С блеском в глазах сорванец задал следующий вопрос: «Жива она или мертва?» Старец закрыл глаза, задумался на некоторое время, отрыл глаза и мягко произнес: « Все в твоих руках, сын мой, все в твоих руках ...»

Когда мы сталкиваемся с жизненными бедствиями, с травмирующими событиями или с катастрофами, неподвластными нам, мы относимся к ним, как к «воле судьбы». Но важно помнить, что наши реакции на кризисные ситуации, фактически всегда находятся в наших руках. В этом заключается смысл «преодоления» кризиса. Преодолеть - это значит побороть себя и попытаться успешно справиться с последствиями горя, несчастья или другого кризиса. Каждый из нас от рождения наделен определенным набором данных нам природой механизмов преодоления кризисов, и каждый из нас вырабатывает дополнительные навыки в результате накопленного жизненного опыта. Все эти механизмы преодоления кризисов могут быть усовершенствованы посредством углубленного изучения, тренировки или соответствующей терапии.

Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте COPE шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов.

Чувства. Сердце - это шкатулка наших чувств: любви и ненависти, мужества и трусости, радости и печали, ревности и сострадания, и так далее. Этот способ преодоления кризисов требует от нас, прежде всего умения распознавать различные чувства и называть их своими собственными именами. Затем уже следует попытка выражения этих чувств наиболее подходящими для каждого человека способами: при помощи слов - будь то устной беседе, или письменно: в рассказе или в письме; или без использования речи - в танце, в рисунке, в лепке, в музыке или пантомиме.

Ум. Способ преодоления кризисов, использующий наши ментальные способности, умение логически мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

Деятельность. Способ преодоления кризисов, обращающийся к деятельности нашего физического тела. Этот способ обращается к таким способностям нашего

физического тела, как восприятие сигналов окружающего мира с помощью соответствующих рецепторов и органов чувств: слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода. Ощущения боли и удовольствия, внутреннего напряжения или расслабления. Этот способ включает в себя физические занятия различного рода, как-то: выполнение физических упражнений, спорт, работу, требующую физических усилий, прогулки на природе.

Общество. Этот способ преодоления кризисов использует нашу способность к общению. Мы можем обращаться за поддержкой к семье, к друзьям, к профессиональным психологам или сами оказывать помощь другим пострадавшим, уходить с головой в общественную работу, взваливать на себя ответственность по управлению каким-либо бизнесом.

Игра воображения. Этот способ преодоления кризисов обращается к нашим творческим способностям. Благодаря воображению мы можем мечтать, развивать интуицию и психологическую гибкость, постоянно трансформироваться, искать решения в мире игры и фантазии. Используя воображение, мы можем с легкостью изменять будущее и прошлое.

Вера. Этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить — будь то вера в Бога, в людей, в чудо или в себя самого. Когда нам не везет, мы можем с надеждой и доверием протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.

Сокращенно все эти стратегии можно запомнить с помощью аббревиатуры «**ЧУДО И Вы**». В реальных критических ситуациях, чтобы остаться в живых, люди часто используют комбинацию этих стратегий.

Хорошей иллюстрацией этой теории может послужить следующая история:

Рорик, мальчик, спасшийся с тонущего корабля, был вынужден на протяжении долгих часов, в одиночку, бороться с волнами в открытом море, пока, наконец, его не прибило к берегу. Впоследствии он вспоминал: «Мне помогло все, что я читал о плавании и дыхании (У). Мое тело подчинялось (Д) моим приказам не бояться и не впадать в панику (Ч), а только плыть по течению (Д). Я молился Посейдону, богу моря, чтобы он оберегал меня (В). Когда я совсем выбивался из сил, то просто ложился на спину и позволял волнам нести меня (Д). На протяжении долгих часов, когда меня донимали голод и холод, я фантазировал и вспоминал нашу теплую гостиную (И); я мог почти физически ощущать запах еды (Д), приготовленной и поданной к столу моей любимой (Ч) мамой. Я представлял себя (И) сидящим в кругу семьи и друзей (О), рассказывающим (У) о моих приключениях. Все это помогло мне остаться в живых...»

Компоненты травмирующего стресса.

Жизнь в опасных условиях внешней среды.

Для многих людей кризисные ситуации, стихийные бедствия и другие несчастья являются неотъемлемой частью современной жизни. Взрослые и дети, представители разных культур и народов, все они подвержены риску столкновения с различными травмирующими событиями. Как в развитых западных странах, так и в развивающихся странах «третьего мира» большое число людей попадают в зону риска, сталкиваясь с войной, террором, минными полями, экологическим загрязнением окружающей среды, с землетрясениями и потопами, ураганами и бурями, с технологическими катастрофами и с авариями на транспорте, с преступлениями и хулиганством, с нищетой и с детским рабством, с расовыми гонениями и сексуальным насилием. Многие люди в течении своей жизни переживают личные кризисы, связанные с горем утраты близких, с потерей жилья или работы, с супружеской изменой или с предательством друзей. Зачастую в результате таких переживаний человек чувствует себя внутренне опустошенным, либо страдающим от депрессии и беспомощности. Он может либо обозлиться и ожесточиться, либо страдать от постоянного ощущения собственной вины, либо иметь другие признаки посттравматического синдрома.

Вызывающие стресс перемены или неожиданные события.

Некоторые перемены или неожиданные события могут вносить приятное разнообразие в нашу жизнь. Так, например, летний отпуск или сюрприз ко дню рождения расцветивают яркими красками серую будничность нашего бытия. Но есть и другие перемены, которые приходят нежданно-негаданно, выводя нас из состояния равновесия. Среди них можно упомянуть такие травмирующие события, как потеря места работы или снижение социального статуса, эмиграция, развод, смерть родственников, получение увечий или ожогов. Это лишь короткий перечень тех ошеломляющих изменений, которые вынуждают нас отказаться от привычного образа жизни и от привычных способов решения ежедневных проблем. В результате столкновения с такими травмирующими событиями мы теряем ощущение естественного тока времени, возможность относиться к будущему как к логическому продолжению нашего прошлого. Мы можем ощущать полную растерянность, страдать от повышенной ранимости и парализующего отчаяния, испытывать чувство собственной неполноценности, оживляющее давно забытые страхи.

Травматический стресс.

Любое событие или цепь событий, в которых присутствует элемент угрозы нашим жизненно важным интересам, могут вызывать травматическую реакцию. К пяти таким наиболее серьезным жизненным угрозам относятся:

- угроза смерти - будь то непосредственная угроза, нависшая над нашей жизнью, или же зрелище мертвых, изуродованных в катастрофах или в войнах человеческих тел;
- угроза потери родных и близких - угроза смерти или заболевания родителей, супругов, детей, друзей;
- угроза телесных повреждений и боли в результате: ранений, травмы, насилия, катастроф, истощения, климатических влияний, голода, бессонницы и т.д.;
- угроза потери дома, ценного имущества, места жительства или поддержки со стороны близкого окружения;
- угроза потери чувства собственного достоинства, утраты религиозного чувства, утраты веры в человека, в систему моральных ценностей и в людскую порядочность.

Реакции на пережитую травму.

Угрозы вызывают активацию автоматических защитных механизмов, связанных с функционированием вегетативной нервной системы. Эти реакции опосредуются через эндокринную, нервную и мышечную системы. Эти реакции обычно проявляются в виде трех разных типов поведения: в бегстве, в борьбе или в оцепенении. Такие реакции относятся к наиболее древним, примитивным способам борьбы за выживание, присущим как животным, так и людям. Задачей таких типов поведения является выживание до момента исчезновения нависшей опасности. В условиях современного общества, когда зачастую невозможно отреагировать бегством, борьбой или оцепенением, травма не изживается до конца, а консервируется в нервной системе или в мышцах, порождая дальнейшую цепочку саморазрушительных реакций:

Борьба: взрывы гнева и раздражения катализируют реакции агрессии и насилия.

Бегство: страх и ужас, переполняющие все системы организма и вызывающие реакции регрессии и зависимости, могут привести к ночным кошмарам, пугающим фантазиям, пассивности и болезни.

Оцепенение: шоковая реакция, душевный или телесный паралич, сопровождающийся чувством беспомощности.

Что такое нормальная стрессовая реакция на травмирующие события?

Большинство людей, уцелевших в экстремальных условиях (взрослые, дети, спасатели), тяжело реагируют на перенесенную травму. Их реакции могут длиться от нескольких дней до нескольких недель, и проявляться в :

- **эмоциональных реакциях**, таких как шок, страх, печаль, гнев, чувство вины или стыда, чувство беспомощности или безнадежности, внутренняя опустошенность. Притупление эмоциональных привязанностей, снижение интереса к жизни;
- **ментальных реакциях**, таких как растерянность, дезориентация, нерешительность, рассеянность, забывчивость, самобичевание. Постоянное возвращение к нежелательным воспоминаниям;
- **телесных реакциях**, таких как внутреннее напряжение, усталость, нервозность,

бессонница, различные боли, тахикардия, тошнота, отсутствие аппетита или полового влечения;

- **коммуникативных реакциях**, таких как недоверие, конфликтность, регрессия, проблемы на работе, проблемы в школе, раздражительность, сложности в достижении интимной близости, сверхконтроль, чувство отвергнутости или брошенности.

Что представляют собой более тяжелые реакции на травмирующие события?

Исследования показывают, что у трети всех переживших тяжелую душевную травму будут проявляться более серьезные последствия этого события, часто приводящие к развитию хронического посттравматического синдрома (ПТС). Основные симптомы ПТС могут включать:

- **симптомы потери связи с реальностью**, такие как отрешенность (диссоциация), деперсонализация, утрата чувства реальности (дереализация), потеря памяти (амнезия);
- **симптомы вторжения в настоящее навязчивых воспоминаний о прошлом**: постоянно всплывающие в памяти события и ужасные сцены из прошлого, кошмары и видения, состояния перевозбуждения (приступы паники, гнева, изматывающей тревоги);
- **симптомы страха перед воспоминаниями о травме**, попытки любыми радикальными способами избавиться от воспоминаний (например, при помощи наркотиков), полная эмоциональная опустошенность и притупление чувств, невозможность их проявления, глубокая депрессия (безнадежность, беспомощность, отсутствие интереса к жизни, чувство собственной неполноценности).

Если не заниматься лечением последствий душевной травмы, то рано или поздно они могут перейти в ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Это может случиться либо вскоре после событий, либо отсрочено, через много лет. Триггером к синдрому может послужить любая новая потеря или очередной жизненный кризис.

ПТСР может включать в себя любой из следующих симптомов:

Хроническую депрессию, навязчивые воспоминания и образы, нарушения сна и аппетита, потерю памяти, проблемы в обучении и отсутствие концентрации. В результате утраты доверия к людям разрываются или меняются отношения с близкими или друзьями. Многие жертвы травматических событий страдают от полного отсутствия чувств – эмоциональной анестезии. У них может пропасть половое влечение и интерес к интимной жизни. Они могут неожиданно взрываться в

приступе ярости, разряжая таким образом эмоции, связанные с воспоминаниями о травме. Многие из них страдают «комплексом оставшегося в живых» и обвиняют себя в том, что уцелели, а не умерли вместе с другими.

Круг пострадавших: кто нуждается в помощи?

Для того, чтобы лучше разобраться в вопросе, кто нуждается в помощи, мы прибегнем к метафоре пруда, в котором много лягушек. Представьте себе, что в пруд брошен камень, который прямым попаданием убивает одну из лягушек. Что при этом случается с другими лягушками? Их достигают, распространяющиеся от места падения камня волны, и они тоже начинают страдать от шока. В этом заключается эффект распространения волн страха и паники.

Когда травматическое событие убивает кого-то, то и свидетели происшествия тоже оказываются травмированными. Семьи, потерявшие своих близких, друзья и ровесники пострадавших - все они становятся жертвами травмы. Страдают также журналисты и отряды спасателей, первыми прибывающие к месту катастрофы и сталкивающиеся с ужасом смерти и увечий. Затем круг пострадавших продолжает расширяться за счет медицинского персонала, социальных работников, психологов и преподавателей, принимающих близко к сердцу травму своих пациентов или учеников. Многие из них впоследствии сами становятся тайными жертвами травмы. В их душах надолго остаются невидимые шрамы. Зачастую они сами не осознают, насколько серьезна их травма. Нередко случается, что они оказываются вне зоны внимания соответствующих профессиональных служб, оставаясь один на один со своей травмой.

Необходимость быть выслушанным.

Травма дорого обходится как ее жертвам, так и их окружающим, причиняя им мучительные душевные страдания. Шок, беспокойство, боль, гнев, вина и отчаяние не перестают терзать израненную душу. Травматические переживания нуждаются в эмоциональном отреагировании и осознании. Какая-нибудь заботливая душа должна выслушать эти истории и стать их свидетелем. Проявить к ним терпеливое внимание и безоговорочно принять их и, тем самым помочь исцелению. К сожалению, существует немало обстоятельств, блокирующих естественную потребность жертв травматических событий поделиться своими переживаниями с другими. Упомянем лишь несколько наиболее частых факторов, мешающих людям рассказать о том, что произошло:

- зачастую травмирующие события настолько ужасны, что просто не хватает слов, чтобы рассказать о неопишуемой душевной боли, об ужасных образах, звуках, навязчивых воспоминаниях;
- семья и друзья пострадавшего часто не могут или не хотят проявить терпение,

чтобы стать даже отдаленными свидетелями такой сильной боли;

- иногда пострадавшему негде искать поддержки. Его непосредственное окружение может быть к нему безразличным или даже враждебным, превращая его в отверженного.

Протянуть руку помощи.

Из-за бытующего заблуждения, что за пару недель пострадавшие «отойдут» и успокоятся, как правило, вся поддержка и сочувствие, проявленные окружающими в первые дни после травмы, исчезают как раз тогда, когда потерпевшие особенно в ней нуждаются. В этот период многие пострадавшие не решаются просить о дополнительной помощи и поддержке.. Одни боятся пробудить в памяти тяжелые воспоминания, другие испытывают страх показаться слабыми или беспомощными, а третьи просто не верят в возможность залечить глубокие душевные раны. Именно в этот период они особенно нуждаются в том, чтобы им протянули руку помощи. Она поможет людям найти в себе собственные ресурсы и выработать новые стратегии для преодоления кризиса, позволит заново почувствовать себя хозяином своей судьбы.

В чем нуждаются жертвы травмы?

- каждому человеку требуется определенное время, чтобы справиться с последствиями травмы. Важно, чтобы все окружающие с уважением относились к той индивидуальной скорости, с которой это делает пострадавший;
- желательно поощрять потерпевшего обращаться за поддержкой к его близким и друзьям. Но каждый должен следовать своим чувствам, с кем, о чем и когда он сможет и захочет делиться;
- большинство людей, перенесших душевную травму, не пытаются обращаться за профессиональной помощью. Если, все же профессиональную помощь можно оказать сразу после травматических событий, то самым эффективным способом терапии становится внимательное и терпеливое выслушивание. Без каких бы то ни было попыток выяснения отношения пострадавшего к произошедшему событию. Дайте человеку высказаться так, как ему того хочется, не расспрашивая ни о чем. Этим вы поможете ему исцелиться наиболее естественным для него путем;
- люди могут развивать и улучшать свои естественные навыки преодоления кризисов, применяя для этого модель « ЧУДО И Вы ».

О душевных травмах у детей.

Не только взрослые, но и дети не защищены от душевных травм. Даже самые любящие родители не в состоянии оградить своих детей от столкновения с болезнями, несчастными случаями или смертью. Трагические события в собственной семье, в семьях друзей или в мире могут привести ребенка в растерянность, испугать, породить в нем неуверенность в себе. В ребенке может развиваться комплекс неполноценности, заставляющий его различными способами искать спасения, в том числе и наркотиках. В особо тяжелых случаях дети могут пытаться сбежать из дома или даже покончить жизнь самоубийством. Наиболее легко ранимыми становятся те маленькие дети, у которых еще не сформировались их личные способы преодоления кризисов, и понимание мира которых полностью зависит от воспитывающих их взрослых. Потеря семьи, друзей или воспитателей способна разрушить весь их внутренний мир и подвергнуть их смертельной опасности. Травмированные дети впадают в регрессию, теряют аппетит и сон, у них пропадает вера в людей, снижается способность к концентрации внимания и ухудшается школьная успеваемость. Некоторые из них становятся грубыми и агрессивными. Маленькие дети в своих играх часто возвращаются к воспоминаниям травмирующего события; во сне их продолжают преследовать ночные кошмары.

Прежде, чем войти во взрослую жизнь, дети могут неоднократно сталкиваться с душевными травмами. С одной стороны, ребенок, травмированный в раннем детстве, может расти, являясь постоянной жертвой повторного насилия или травм. С другой стороны, такой ребенок сам может стать обидчиком по отношению к другим или преступником. Последние исследования показывают, что, по меньшей мере, 80% заключенных в тюрьмах имеют душевные травмы, полученные в раннем детстве. Родители, преподаватели и психологи могли бы предотвратить страдания этих людей, растянувшиеся на долгие годы. Они могли бы разорвать пагубный круг насилия, если бы выявляли признаки травм у детей на наиболее ранних стадиях. Своевременная квалифицированная помощь и поддержка с использованием современных творческих и инновационных подходов могла бы полностью изменить жизнь этих людей.

Карты COPE для детей.

Когда жертвами травмы становятся маленькие дети, приходится использовать специальные подходы, чтобы оказать им помощь. Рассмотрим основные особенности работы с детьми:

- у детей небольшой словарный запас и ограниченные возможности по осмыслению пережитого;
- у детей рассеянное внимание, и они не способны долго концентрировать его на чем-то;

- дети часто спонтанно фантазируют;
- игра - это естественное состояние ребенка, запускающее механизмы «самоизлечения».

Установление контакта с детьми при помощи карт СОРЕ происходит в три этапа:

- ребенку предлагается выбрать из колоды одну карту и с ее помощью представить себя терапевту или группе (в группе должно быть не больше пяти детей);
- карте предоставляется право «голоса» для того, чтобы рассказать свой сюжет. Ребенок рассказывает, что чувствовал герой, изображенный на карте, во время происшествия и что он чувствует сейчас;

- проводится обсуждение, в котором предлагаются разные способы, как герой на картинке может справиться со своими проблемами (как ему спокойнее спать, как избавиться от страхов и ночных кошмаров, как показать, что он сердится и т.д.) Все обсуждение ведется на уровне символических образов. Рассмотрим, как одна учительница воспользовалась картами на следующий день после травмирующих событий. Утром после бессонной ночи, когда отгремели отголоски взрывов и звуков стрельбы, учительница разложила перед группой учеников набор карт рубашкой вверх. Затем она предложила каждому ребенку вытянуть по одной карте и рассказала им правила новой игры: каждый ребенок, когда выпадет его очередь, расскажет сюжет своей карты. Учительнице выпала карта с птицей, и на ее примере учительница показала, как можно играть: птица сказала: «Доброе утро. Я птица, и меня зовут Карр - Карр. Я живу в этой деревне на высоком дереве, с которого мне видна вся округа. Вчера вечером, когда я была на моем дереве, до меня долетели страшные звуки. Я сразу же спряталась в своем гнезде, стараясь из него рассмотреть, что же происходит. У меня сильно забило сердце, и я почувствовала, будто мои крылья прилипли к телу. Скажите, кто-нибудь из вас слышал этот шум?»

Затем каждый из детей рассказал о своих личных страхах и волнениях, ощущениях и поведении, при помощи героев выпавших им карт. Затем птица Карр-Карр выбрала новую карту и рассказала о своих опасениях и переживаниях, а за ней и другие участники игры продолжили выбирать карты и описывать свои чувства и реакции на произошедшее событие. На следующем этапе птица выбрала карту, которая отражала то, что помогло ей справиться с переживаниями прошлой ночи. И за ней все участники игры выбрали по одной карте – рассказывающей о том, что же им помогло - и поделились этим со всеми. В конце игры каждый ребенок положил на пол первую карту, символизирующую «страхи», и накрыл ее той картой, которая символизировала «помощь». Таким образом, никто не пытался спрятать свои страхи или приукрасить ситуацию, а все старались достичь душевного равновесия при помощи карт, символизирующих различные способы преодоления кризиса.

Как пользоваться комплектом карт COPE для повышения стрессоустойчивости и для эффективного преодоления негативных последствий травмы?

Кризис = угроза + шанс

Травматический стресс может приводить к кризису, как в жизни отдельного человека, так и в жизни целой группы людей. Но, как это ни парадоксально, он способен, вопреки ожиданиям, привести к развитию и к росту, если он пробуждает ранее дремлющие внутренние силы. Наиболее эффективным способом преодоления кризисной ситуации являются работа с самим переживанием, восстановление чувства контроля над своей жизнью и приобретение нового понимания в результате проделанной работы.

Стрессоустойчивость и способность к преодолению кризисов.

Стрессоустойчивость- это наша способность справиться с кризисом (самостоятельно или с помощью других), несмотря на временные неудачи, провалы или сомнения. Чтобы постичь секреты внутренней душевной силы, нам нужно сместить фокус нашего восприятия с вопроса «как люди терпят неудачу», на вопрос «как люди преодолевают кризис и продолжают развиваться». Задача выживания изначально заложена в нашей природе, и все мы оснащены достаточно широким набором «средств первой помощи» для преодоления кризисных ситуаций и стрессов. Однако, для того, чтобы не только физически уцелеть в кризисной ситуации, а еще и выйти из нее духовно окрепшими, нам необходимо пробудить дремлющие в нас ресурсы. Переосмыслить наши позиции в соответствии с новой создавшейся ситуацией, пересмотреть наши ожидания и обучиться необходимым новым навыкам. Для того, чтобы увеличить наши адаптационные возможности, нам необходимо прибегнуть к помощи всех ресурсов, входящих в «ЧУДО И Вы» - к чувствам, к разуму, к физической деятельности, к семье и обществу, к творческой игре воображения, к вере и духовности. В этом сложном процессе, независимо от того, проводится ли он самостоятельно или при поддержке профессионалов, могут пригодиться некоторые хорошо зарекомендовавшие себя психологические инструменты. Наиболее эффективными при этом являются те средства, которые помогают добраться до запечатленных в нашем мозгу травмирующих переживаний. Их обнаружение помогает идентифицировать травму, найти наиболее оптимальные способы ее выражения и преодоления. В этом и состоят основные цели работы с картами.

Работа с картами **COPE**, повышает стрессоустойчивость и увеличивает наши адаптационные возможности по преодолению кризисов.

Изложение сюжета травматического события и нахождение внутренних ресурсов для его преодоления с помощью карт СОРЕ.

Каждая карта **СОРЕ** в отдельности или любая комбинация этих карт могут послужить пусковым моментом для рассказа о травме и актуализации нашей реакции на нее. Работа с картами **СОРЕ** дает нам возможность пробудить воспоминания о травматическом событиях и рассказать о них в условиях безопасной и доброжелательной обстановки. Люди, страдающие от посттравматических реакций, могут чувствовать себя «зацикленными на травме». Неспособными вспоминать произошедшее без страха и опасности захлебнуться в потоке эмоций. Они могут страдать от нежелательных, навязчивых воспоминаний как раз в то время, когда им меньше всего хотелось бы об этом помнить. Целью описания деталей травмирующего сюжета с помощью карт **СОРЕ** является мысленный возврат к месту происшествия и освобождение от связанных с ним чувств страха и ужаса. Метафорические сюжеты, всплывающие под влиянием изображений на картах, позволяют хотя бы немножко дистанцироваться от тяжелой действительности. Эта «метафорическая дистанция» облегчает доступ к травматическим воспоминаниям и их переосмыслению. Использование изображений на картах, для проецирования травмирующей ситуации, а также игра воображения самого участника, служат для него защитным экраном от зашкаливающих по своей интенсивности чувств. Когда воспоминания становятся такими тяжелыми, что рассказчику становится не в состоянии справиться с ними, он может либо снова вернуться к воображаемой истории героя его карты, либо выбрать другие карты, способные стать спасательными кругами для выживания, преодоления опасности и исцеления травмы.

Карты СОРЕ в качестве пособия для духовного исцеления.

Духовный рост относится к тем способам исцеления, которые всегда идут нам на пользу. Часто бывает, что после травмы духовные стремления человека, ставшего ее жертвой, блокируются. Работа с картами **СОРЕ** может заново стимулировать осознание своих духовных потребностей. Вернуть участнику игры его право на место в жизни и ощущение полноты восприятия реальности. Он может вновь обрести чувства принадлежности к этому миру, чувства восхищения и преклонения перед глубоким смыслом всего в нем происходящего. В процессе творческой работы с **СОРЕ** у участника постепенно восстанавливается способность радоваться жизни, возрастают его душевное спокойствие и уравновешенность. После исцеления, потенциал духовного роста перенесшего травму человека может не только возрасти,

по сравнению с его состоянием до травмирующего события, но даже стать большим, чем у других людей, которым не доводилось встречаться в своей жизни со смертельной угрозой.

Руководство к работе с картами СОРЕ.

Основными задачами при работе с картами СОРЕ являются следующие:

Защищать: Создавать для участников игры безопасную атмосферу, укреплять их чувство личной защищенности, веру в собственные силы и чувство собственного достоинства.

Налаживать связи: Помогать участникам игры организовывать доверительное общение (будь-то друг с другом, с руководителем группы, с семьей или с друзьями) в целях оказания взаимной помощи и поддержки.

Подтверждать: Воспользоваться возможностью работы с картами для того, чтобы подтвердить каждому участнику, что его реакции, волнения, страхи, способы преодоления кризиса и планы на будущее являются нормальными и заслуживающими уважения.

Начинаем работу с картами.

При помощи карт СОРЕ участники игры могут самостоятельно изучать свои собственные уникальные стили преодоления кризисных ситуаций. Карты СОРЕ способны помочь нам обнаружить наши скрытые болевые точки и получить доступ к источникам внутренней силы. Карты можно использовать по-разному. Пробуя различные методы применения карт, варианты упражнений или игр, мы производим нечто вроде виртуальной тренировки. Мы выбираем разнообразные экстремальные ситуации, переносим себя во времени и в пространстве, экспериментируем с различными вариантами возможных решений проблем - и все это в рамках безопасного, богатого символическими образами мира метафоры. Извлекая в случайном порядке карту за картой, мы отказываемся от рассмотрения наших проблем в терминах «поражения» или «успеха» и открываем для себя мир новых возможностей и идей. В результате такого подхода мы учимся реальнее оценивать степень риска и прогнозировать развитие различных ситуаций, меньше беспокоиться

за будущее, и приобретаем большую решительность при встрече с различными жизненными вызовами.

Наибольшей заслугой этих метафорических ассоциативных карт является тот факт, что они поощряют коммуникацию, лишённую какой-либо тени соперничества или критики. Сюжеты, излагаемые участниками, являются уникальными, сугубо личными, отражающими наиболее глубокие переживания рассказчиков.

Карты COPE могут быть использованы как для работы в небольших группах, так и для индивидуальной работы. Играть можно используя любые варианты и схемы, приведенные в этом руководстве. Ведущий группы может быть профессионалом или им может стать Ваш друг, можно играть и самостоятельно. Важно лишь в любом случае помнить, что изображения на картах используются для обращения к нашим чувствам и основной целью является исцеление. Самое важное в процессе этой работы быть честными с самим собой.

Пожалуйста, помните, что рассмотренные примеры и варианты не являются строгими инструкциями или единственно правильными способами обращения с картами. Число карт, которыми вы будете пользоваться, способ которым вы решите их открывать - все эти правила игры вы можете выбирать сами в зависимости от конкретных обстоятельств. Вы можете пользоваться всеми 88 картами комплекта или какой-то предварительно отобранной его частью. Возможны любые сочетания наборов карт, играть можно самостоятельно или в группе. Нам бы хотелось, чтобы вы относились к этим картам, как к набору красок: они созданы, чтобы помочь вам творить. Экспериментируйте и создавайте свои собственные варианты работы, но только всегда оставайтесь в рамках этических норм, изложенных в этом руководстве.

Во всех последующих примерах карты COPE можно разделить на четыре категории:

1. Происшествия.
2. Реакции на травматические события.
3. Способы преодоления кризисов.
4. Исцеление.

Каждая категория содержит произвольное число карт, и каждый волен по своему усмотрению, в зависимости от конкретной ситуации относить ту или иную

карту к любой из предложенных категорий. Затем можно извлекать карты, заранее зная, какую категорию мы хотим использовать.

Примеры работы с реабилитационными картами COPE

ИГРА № 1 — «ЧУДО И Вы» — шесть категорий внутренних ресурсов.

Этот тип работы позволяет участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Участник сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и прочувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью в кризисных ситуациях.

Процесс игры:

1. Ведущий раскладывает в ряд шесть карт, представляющих различные категории модели «ЧУДО И Вы». Сначала он рассказывает участникам о каждой из этих карт, а потом говорит: «Перед вами колода карт **COPE**. Подумайте о каком-нибудь примере стресса, кризиса или травмы из вашей жизни и вытяните из колоды шесть случайных карт. Затем, не открывая ваших карт, разложите их по одной на каждую из шести карт, представляющих различные категории «ЧУДО И Вы». Потом участнику предлагается открывать по очереди одну из разложенных им карт, рассказывая о связи каждой из них с соответствующей категорией. С помощью этой карты участник рассказывает о своем особом стиле использования конкретной категории внутренних ресурсов, как в его положительных, так и в отрицательных проявлениях.

2. Ведущий говорит играющим: «А теперь выберите три карты, описывающие стрессовое состояние или травматическое происшествие из вашей жизни». Выбор карт производится участником сознательно, когда все карты колоды открыты. После того, как рассказ участника выслушан, ведущий продолжает: «А сейчас обратите внимания на характерные для Вас способы преодоления кризиса. К каким ресурсам Вы прибегали для преодоления данного кризиса, а к каким нет?» Рассказчик отвечает на вопрос, переворачивая изображением вниз все те карты, ресурсами которых он не воспользовался.

3. Ведущий резюмирует: «Карты рубашкой вверх относятся к тем категориям ресурсов, которые блокируются у Вас в момент кризиса. Сейчас Вам нужно выбрать одну или несколько карт, которые подскажут, что нужно использовать для активизации заблокированных ресурсов». На этом этапе участник заново создает свой рассказ с учетом всех ресурсов, которыми он располагает.

Игра №2. - «Вращающиеся двери» - что нам мешает, а что помогает решать проблемы.

Эта игра способствует концентрации внимания на факторах, как мешающих участнику при решении проблемы, так и способствующих мобилизации сил для преодоления кризисов.

Процесс игры.

Все карты **COPE** лежат на столе картинками вверх. Участнику предлагается выбрать шесть карт:

1. Карту, описывающую проблему, экстремальное состояние, или травмирующее событие в его жизни, с которым он успешно справился.
2. Карту, описывающую, что мешало ему при достижении цели.
3. Карту, описывающую, что ему помогало найти решение.
4. Карту, описывающую, кто ему мешал найти решение.
5. Карту, описывающую, кто ему помогал найти решение.
6. Карту, описывающую решение проблемы. (Под картой обычно подразумевается либо единичная карта, либо группа карт). Кроме тех случаев, где специально оговаривается количество карт, каждый участник игры сам решает, сколько карт ему потребуется для ответа на конкретный вопрос.

Участник рассказывает с помощью этих карт свою историю. После рассказа он может поразмышлять над тем, чтобы ему хотелось в ней поменять.

Игра № 3 — Рост после разрушения.

Стресс, так же как и кризисная или травматическая ситуации причиняют сильные физические и душевные страдания. Они разрушают устои нашего привычного мира, но, с другой стороны, они же могут способствовать процессам изменения и дальнейшего личностного роста. Эта игра ставит задачей выявить процесс «личностного роста, являющегося следствием травмы».

Процесс игры.

Ведущий предлагает участнику перетасовать колоду и, не открывая карты, разделить ее на четыре стопки. Затем он просит игрока вспомнить какой-нибудь пример стресса, кризиса или травмы из его жизни. Откройте верхнюю карту каждой из стопок. Отнеситесь к картам каждой стопки, как отвечающим на следующие вопросы:

1. Первая стопка - Что Вы потеряли в этом кризисе?
2. Вторая стопка - Чем Вы были готовы пожертвовать?
3. Третья стопка - Что Вы приобрели в результате данного события?

4. Четвертая стопка - Что бы Вы хотели приобрести в результате пережитого?

Важно отметить: если одной карты из какой либо стопки не достаточно для ответа на поставленный вопрос, или какая-нибудь карта не соответствует переживаниям участника, то он может по своему усмотрению открывать дополнительные карты из соответствующей стопки.

Игра №4 — Создание Истории: от личной Истории к Истории группы.

Человек, переживший тяжелый личный кризис, может почувствовать себя изолированным от своего обычного окружения. Часто он жалуется, что «никто его не понимает, не чувствует его боль и горе, никто его не жалеет». Следующая игра ставит своей задачей помочь участникам разрушить невидимые стены одиночества, изолирующие их от внешнего мира. Поддержка группы позволяет взглянуть на свои переживания с новой точки зрения. Этот вариант рекомендуется для работы главным образом в рамках узкого семейного круга.

Процесс игры.

1. Каждый участник вытягивает из колоды по две карты. Ведущий говорит: «Откройте ваши карты, рассмотрите их и покажите остальным участникам. Какую историю рассказывают вам эти карты?»
2. Каждый участник по очереди излагает свой сюжет.
3. Все участники открыто выкладывают свои карты в центре стола. Ведущий предлагает: «Сейчас перед нами выложены все карты. Давайте все вместе создадим новую историю»
4. Групповой сюжет может либо включать в себя элементы личных историй, либо стать совсем новой историей. Можно закончить игру на этой стадии, а можно задать участникам дополнительный вопрос: каждый участник смотрит на две свои начальные карты и решает, изменилось ли их значение для него в результате проделанной работы.

Игра №5 - Внутренняя тень.

В результате столкновения с кризисной ситуацией человек может оказаться раздираемым внутренними противоречивыми чувствами, отражающими конфликт между силами саморазрушения и силами, ведущими к освобождению от страхов и к обретению нового смысла жизни. Эта игра способствует выявлению в нас таких противоречивых сил и может привести к трансформации внутренней борьбы и сопротивления в мощный жизненный поток.

Процесс игры.

1. Карты СОРЕ раскладываются на столе картинками вверх.
2. Ведущий говорит: «Выберите одну из карт, как образ вашей внутренней тени - она будет обозначать все, что вас подавляет, ваши неразрешенные проблемы, боли и печали». Все участники выбирают по карте и кладут ее слева от себя.
3. Ведущий продолжает: «Выберите другую карту, которая символизирует все ваши мечты, ожидания, стремления».

Участники выбирают вторую карту и кладут ее справа от себя.

4. Ведущий перетасовывает оставшуюся часть карт СОРЕ и предлагает участникам вытянуть из нее вслепую еще по три карты. Затем эти карты открываются и выкладываются между первыми двумя картами, образуя «мост» между «тенью» и «мечтаниями».

5. Участникам предлагается придумать сюжет о переходе через этот мост, от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществленных желаний. Подумайте над тем, что могло бы облегчить этот переход.

Игра №6 — Развилка.

Кризисные ситуации заставляют нас остановиться и задуматься. Благодаря им, мы можем пересмотреть свое прошлое, открыть в себе дремлющие возможности, прояснить свои мечты и ожидания, придумать новые творческие подходы для решения проблем. Эта игра способствует переоценке ценностей во время кризиса и выбору правильной дороги для выхода из него.

Процесс игры.

1. Карты СОРЕ перетасовываются и выкладываются на стол рубашкой вверх.
2. Каждый участник концентрируется на своей проблеме и вытягивает вслепую по пять карт.
3. Ведущий говорит: «Открывайте ваши карты одну за другой. Первая карта описывает вашу кризисную ситуацию. Вторая карта означает корень проблемы из вашего прошлого. Третья карта описывает ваши ожидания в создавшейся ситуации. Четвертая карта показывает, какими ресурсами вы располагаете для разрешения создавшейся ситуации. Пятая карта демонстрирует решение таким, каким оно вам видится сейчас.

Теперь все ваши дороги раскрыты перед вами. Вам предстоит решить, в каком направлении вам двигаться и что вам помочь в дальнейшем путешествии. Выберите из оставшейся колоды вслепую одну карту и решите, куда бы вы хотели положить ее,

чтобы узнать, в каком направлении вам стоит идти и что вам необходимо для достижения вашей цели.

Откройте выбранную карту и положите ее изображением вверх на одну из пяти карт «развилки» выбранных ранее. Расскажите возникший у вас сюжет»

Игра №7 - «Давать и получать»

«Научиться получать, не чувствуя себя оскорбленным и униженным, научиться давать, не возгордившись собой».

Процесс игры

Ведущий перетасовывает карты и кладет их на стол двумя стопками, рубашками вверх. Затем он говорит участнику: «Та стопка, что по правую руку от вас, содержит все, что вам бы хотелось получить от этого мира. Та стопка, что по левую руку содержит все, что вам хотелось бы дать этому миру. Перетасуйте каждую стопку по отдельности, а затем откройте в каждой из них по одной верхней карте. Теперь вы готовы получить ответы на свои вопросы:

1. «Что я научился получать в результате пережитых кризисов?»
2. «Что я научился давать в результате пережитых кризисов?»

Игра может быть продолжена, если игрок будет продолжать по очереди брать карты из обеих стопок. Ответы можно записывать в виде двух вертикальных столбцов.

Игра №8 - «Путь героя»

Эта игра вдохновлена Юнгианским анализом мифов, и народных сказок. Подробное описание архетипических паттернов, присутствующих в волшебных сказках разных народов имеется в книге Марии-Луизы фон Франц. Все сказки, вне зависимости от культуры, к которой они относятся, используют структуру, составленную из этих шести шагов:

1. герой появляется;
2. герой отправляется в путешествие для выполнения какой-то миссии или борьбы с кем-то или чем-то;
3. герой встречает помощников;
4. герой сталкивается с препятствиями;
5. герой справляется с препятствиями;
6. конец истории.

Составляя историю, основанную на этих общих для всех сказок элементах, мы сможем увидеть свой собственный путь в этом мире и то, как мы справляемся с встречающимися на этом пути трудностями и препятствиями.

Процесс игры:

Возьмите лист бумаги и разделите его ручкой на 6 равных частей. Выберите 6 карт, чтобы заполнить все зоны листа.

Карта 1. Выберите карту, представляющую героя или героиню истории.

Карта 2. Какова миссия Вашего героя.

Карта 3. Показывает, кто или что поможет герою в его странствие.

Карта 4. Демонстрирует препятствия или трудности, которые необходимо преодолеть герою.

Карта 5. Рассказывает о том, как он или она справится с этими препятствиями?

Карта 6. Конец истории.

Расскажите вашу историю другим участникам или запишите ее.

Вместе попробуйте выяснить контекст истории, ее основную тему или ее послания. Попробуйте рассмотреть историю, используя модель «ЧУДО И Вы».

Комментарий: Каждое изображение дает нам информацию относительно Ваших стратегий преодоления кризисов. Если, например, герой - фея, то возможно, она намекает на использование воображения. Цель странствия могла бы быть связана с определенными жизненными ценностями и убеждениями. Помощь, как и препятствия, могла быть реальной или воображаемой, связанной с внутренними убеждениями или социумом.

Конец истории может быть эмоциональным, интеллектуальным, социальным или воображаемым. Поэтому важно обращать внимание на те способы борьбы с трудностями, которые часто проявляются в истории, так и на те, которые не появляются вообще. Способы преодоления кризисных ситуаций, чаще используемые в истории, являются таковыми и в реальной жизни.

SAGA

55 карт-картинок для сочинения и рассказывания легенд, мифов и сказок

Карты «Сага» - это 55 красочных акварельных картинок в формате обычных игральных карт, изображающих героев и события из стран и времен, которых до этого никогда не существовало. Каждая карта - это трамплин в хорошо нам знакомый миф или волшебную сказку, или в историю, которую никто раньше не рассказывал.

Карты «Сага» вновь освещают нашу жизнь светом спонтанности и удивления, воспоминаний о несбыточных детских фантазиях. Их изображения приглашают в путешествие в мир сказочных историй, фантазии, мечты и магии...

Мир, о котором мы когда-то знали и теперь вновь открываем для себя, где свиньи могут летать, жабы превращаться в принцесс, а принцессы могут быть спасены непобедимыми героями.

Карты «Сага» дают возможность тренировать воображение, развлекаться и играть. Это игра без набирания очков, без победителей и побежденных.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Для вдохновения обратитесь к магии детства: волшебная палочка, магическое зелье, заклинание, помогут вам в создании историй.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям. Постарайтесь быть максимально искренними.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин.

Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Давайте представим ...

Сядьте за стол или расположитесь в круг на полу. Пусть каждый из игроков перетасует колоду «Сага». Согласуйте между собой из скольких предложений 1 или нескольких будет состоять рассказ каждого участника, а возможно есть смысл договориться о временных ограничениях, например, одной или двух минутах. Решите, будут ли использоваться все карты или игра будет состоять из 1-5 раундов. 1-й игрок вытягивает карту из колоды, кладет на стол и продолжая на нее смотреть,

начинает рассказывать историю: «Однажды...». Когда 1-й игрок закончил, следующий игрок берет карту из колоды, кладет ее рядом с предыдущей и рассказывает продолжение истории.

Так продолжается до тех пор, пока последний игрок не закончит историю.

Триптих (для пар или небольших групп)

Каждый игрок вытягивает 3 карты, смотрит на них и кладет их в ряд, не обязательно в порядке вытягивания. Затем игрок рассказывает историю, основываясь на картах: начинать следует с первой карты, основной сюжет составить из второй и закончить третьей.

Когда история закончена, игроки могут задать вопросы, чтобы что-то для себя прояснить.

Этот вариант игры может использоваться для самостоятельных упражнений.

Большая картинка

Вытяните карту и положите ее на листок бумаги. Используя цветные карандаши или фломастеры, дорисуйте изображение, представляя, что карта это лишь часть большой картины. Расскажите историю, основываясь на том, что вы нарисовали.

Дневник (1 игрок)

Ежедневно или на протяжении какого-то периода времени (месяц, 6 недель и т.д.) в определенное время, записывайте часть истории в личный дневник или тетрадь.

В первый день написания вашей истории вытяните из колоды случайную карту и напишите хотя бы 1 страницу, начиная ее с предложения: «Однажды ...» и закончите историю в последний день фразой «... и они жили с тех пор долго и счастливо».

Перед тем, как записывать следующую историю, перечитывайте лишь предыдущую страницу. Не пытайтесь создать связную историю. Позвольте настроению дня диктовать направление развития истории. И помните, что Вы находитесь в мире волшебства и магии, где возможно все. Драпируйте себя в мантии ведьмы, монарха или механической куклы. Играйте в провалы памяти; наслаждайтесь навязчивой идеей по отношению к деталям, которые Вы иначе считали бы незначительными; переименуйте героев, измените их роли, статус, цвет, пол. Вносите в сюжет любые изменения. Покончите с вашим главным героем и воскресите его (ее) в новой и неожиданной форме.

Когда выбранный вами срок заполнения дневника подошел к концу, закончите историю. Сядьте и прочитайте все с начала и до конца.

Не поддавайтесь искушению исправить или отредактировать историю. Если вы хотите, вы можете прочитать ее семье, друзьям, партнерам.

Существует еще один вариант. Для записи истории вы можете использовать отдельные листы бумаги, не нумеруя их. Когда история будет закончена, перечитайте ее и пронумеруйте страницы в желаемом порядке.

Сага при работе с детьми

«Сага» это еще один новый способ, помогающий нам построить мост над пропастью, разделяющей детей и взрослых. Детям понравится игра в «Сагу». Вы можете играть с ними вместе, если они вам это позволят.

Хотя «Сага» это карты для рассказывания историй, они могут быть источником вдохновения для создания картин, скульптур, эссе, стихов, песен.

«Сага» для учителей

«Сага» может служить отличным учебным пособием. Она может стимулировать творчество и развивать воображение учеников. По картам «Сага» можно писать эссе, сочинения, короткие истории или стихи. Они так же могут быть основой для театра импровизаций или темой для песен.

Вспомните, когда...

Можете ли вы вспомнить, когда вы сидели на родительских коленях и слушали историю, рассказанную только для вас? Иногда в истории нет смысла - она может вызвать смех или дрожь, иногда это заставляет вас создать свою собственную концовку или придумать другое начало. Иногда она заставляет вас удивляться. Все мы помним правдивые истории, в которых мы никогда не сомневались и не будем сомневаться. Эти сюжеты заставляли нас затаить дыхание.

Они заполнили нашу душу сказочными образами: Белоснежка и семь гномов, русалочка и множество других персонажей.

Такие истории связывают поколения - их знают и бабушки и их внуки. И они могут быть рассказаны снова и снова, вновь и вновь согревая наши сердца.

Карты «Сага» отражают иногда прямо, а иногда метафорически сказки, героические истории и мифы. Каждая карта описывает определенную сцену или историю.

Напоминают ли нам изображения «Саги» о Сэре Ланселоте или о Бабе-Яге или показывают нам сюжеты никогда ранее нами не виданные? С помощью карт мы можем подобрать слова для создания универсального мифа.

Универсальные мифы, написанные магическим пером фантазии, просуществуют столько, сколько будет существовать человечество. Они с нами во всей своей неопикуемой красоте и гармонии....

О жанре

«Сага» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения..

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

MYTHOS (Мифы)

55 карт-картинок для сочинения и рассказывания собственных легенд и мифов, в игре могут участвовать 1-10 игроков любого возраста.

«Мифы» - это колода из 55 красочных акварельных картинок выполненных в формате обычных игральных карт. Они изображают сцены и предметы из мира мифов, сказаний и легенд.

Миф – это полностью выдуманная история, внутри содержащая абсолютную жизненную правду. Везде, где жили люди, они придумывали мифы, чтобы выразить и передать последующим поколениям свой коллективный опыт.

Каждая карта «Мифов» - это яркий трамплин в мир нашего воображения. Эти карты предоставляют возможность свободной игры или работы, направленной на развитие фантазии. «Мифы» - это игра без стратегии, без подсчета очков, победителей и побежденных. В нее можно играть как одному, так и парами, группами. В нее с интересом могут играть дети, подростки, взрослые.

При рассказывании «Мифов» нет правильных или неправильных интерпретаций: здесь воображение поощряется и развивается, а не проверяется. Участники игры открывают древний сундук с сокровищами, сундук спонтанного творчества и креативности.

Чтобы придумать «Миф», каждый игрок по очереди вытягивает карту и основываясь на ней, рассказывает историю или совершает какое-либо действие. Таким образом, все игроки по очереди вносят свою лепту в создании общей истории.

Каждый раз, когда колода перемешивается, возникает новая уникальная история, ведь интерпретации карт никогда не повторяются. Таким образом, игра в рассказывание историй с помощью «Мифов», никогда не надоест и не устареет.

Еще одним источником вдохновения могут послужить карты «Сага», также написанные художницей Эли Раман. Они могут стать отличным дополнением «Мифов». Эти две колоды легко могут использоваться вместе.

Карты «Мифы» дают возможность тренировать воображение, развлекаться и играть. Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Для вдохновения обратитесь к магии детства: волшебная палочка, магическое зелье, заклинание, помогут вам в создании историй.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям. Постарайтесь быть максимально искренними.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин.

Для канадского художника Эли Рамана «Мифы» и «Сага» долгое время были самыми главными событиями в его творчестве. Мифы являются коллективной мечтой человеческой культуры, они являются ответом людей на те вопросы, с которыми они сталкиваются в процессе их существования в социуме. Даже в наши дни мы до сих пор продолжаем создавать эти «Мифы» и «Саги». Мифы являются квинтэссенцией человеческого опыта, накопленного в разных культурах. Они отражаются в мифах, как в зеркале. Похожие темы, лишь «одетые в разные платья», можно увидеть в мифах самых разных народов. Каждая карта отражает какой-то аспект сказочной истории. Это игра заключается в создании своих собственных мифов, а не в попытках разгадать в картах давно известную сказку.

Иногда кажется, что некоторые изображения сбивают нас с толку. Они могут быть чем-то похожи на камень преткновения. Эти карты создают препятствия для спокойного и гладкого течения истории. Неожиданная ситуация бросает вызов нашему творческому потенциалу и вносит свежую струю в наши ассоциации. «Мифы» были созданы для того, чтобы вовлечь нас в создание сегодняшней мифологии.

Тот факт, что в создании 55 карт колоды были использованы мифы и легенды предыдущих поколений, облегчает нашу задачу по описанию современного опыта в терминах коллективной мечты человеческой культуры. Эти традиции по-прежнему являются для современного человека источником вдохновения и силы.

Каждая история, созданная с помощью «Мифов» будет новой, уникальной и личной. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Рассказывание историй (до 12 игроков)

Сядьте за стол или расположитесь в круг на полу. Пусть каждый из игроков перетасует колоду «Мифы». Согласуйте между собой из скольких предложений 1 или нескольких будет состоять рассказ каждого участника, а возможно есть смысл договориться о временных ограничениях, например, одной или двух минутах. Решите, будут ли использоваться все карты или игра будет состоять из 1-5 раундов. 1-й игрок вытягивает карту из колоды, кладет на стол и продолжая на нее смотреть, начинает рассказывать историю: «Однажды говорящая лошадь предложила мне увести меня в другой мир...». Когда 1-й игрок закончил, следующий игрок берет карту из колоды, кладет ее рядом с предыдущей и рассказывает продолжение истории.

Этот метод игры оправдал себя. В него играют все, от детей до взрослых. Эта игра вносит большой вклад в развитие чувства принадлежности к группе.

Варианты рассказывания историй:

- историю можно рассказывать на иностранном языке. Этот вариант рекомендован для маленьких групп, в которых каждому игроку предоставляется больше времени для его истории.

- история может быть написана группой, а не рассказана. Листок бумаги идет по кругу, каждая надпись предыдущего игрока закрывается от последующего. Карта лежит так, чтобы ее могли видеть все игроки. Общая история зачитывается после каждого раунда. Чтобы история была связной, каждый игрок может сказать одно ключевое слово из написанного им предложения.

- после того как история рассказана группой, она может быть разыграна как небольшая пантомима.

- 3 или 4 карты вытягиваются наугад и кладутся на стол лицом вверх. Каждый игрок по очереди кладет карты в той последовательности, в которой ему(ей) нравится, соединяя их в короткую историю. Будьте уверены, что будет столько историй, сколько игроков.

Пасьянс

1 карта может вдохновить Вас на создание целой страницы ассоциации. Если писать их ежедневно, может получиться «Журнал воображения». Идентифицируйте себя с изображенным персонажем и пишите от первого лица. Пишите 10-15 минут быстро и не задумываясь. Не читайте написанное до тех пор, пока не закончите.

Большая картинка

Вытяните карту «Мифов» и положите ее на большой листок бумаги. Используя цветные карандаши или фломастеры, раскрасьте картинку, представляя, что это часть какой-то большой мозаики. На листке бумаги может быть расположено несколько карт, в любом произвольном порядке. Расскажите историю, основываясь на том, что вы нарисовали.

«Общие аспекты»

Используя карты «Мифы», мы открываем дверь в мир свободных ассоциации. Мы поощряем любого игрока в создании новых вариантов игры, адаптированных для решения его собственных задач..

Во всех вариантах игры, пожалуйста, не забывайте о сотрудничестве и дружественной атмосфере. В рассказывании истории, как и в жизни, большие истории состоят из мелких деталей.

О жанре

«Мифы» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Morena (Морена)

88 карт-картинок плюс 22 карты-следы о жизни племени Шингу в тропических джунглях Бразилии.

«Морена» состоит из двух колод карт: 88 нарисованных карт-картинок описывают сцены из жизни племени в девственном Бразильском лесу, 22 карты-следы предлагают неожиданные встречи, ведущие в мир изображенных на картах сюжетов или наоборот, уводящие из них.

Две колоды могут использоваться вместе или самостоятельно. «Морена» может применяться в комбинации с любыми другими колодами метафорических ассоциативных карт. «Морена» - это слово из языка Шингу, означающее место, откуда произошли люди.

Бразильский художник Валде Мар, который жил среди Шингу несколько лет, утверждает, что он никогда не встречал более счастливых людей. Их жизнь примитивна, незатейлива и в тоже время богата и разнообразна. В их жизни в племени и в их отношениях с окружающей средой, гораздо больше мира и гармонии, чем в жизни любого представителя западной цивилизации. Карты «Морена» позволяют нам заглянуть в повседневную жизнь племени, находящегося по представлениям современного западного человека на примитивном уровне развития и демонстрирующего нам наше далекое прошлое.

Карты «Морена» через игру приглашают нас на некоторое время побыть в этом мире. Наша фантазия может быть разбужена яркими картинками из жизни племени: мы имеем возможность придумывать любые истории, рассказывать их или рисовать, разыгрывать представления. С помощью этой игры мы можем восстановить баланс в культурном обмене, который исторически имел только одно направление и осуществлялся путем проникновения западного образа жизни в бразильские джунгли. «Морена» придает нашему воображению новую энергию, заключенную в жизни этого племени, протекающей без участия современных технологий и захватнических амбиций.

Племенная жизнь существует в наши дни лишь в маленьких и изолированных областях Земли. Однако существовал длительный период человеческой истории, на протяжении которого большинство людей жило в небольших племенных группах или общинах.

Эта социальная форма общества, в котором жили многие поколения наших предков, оставила в нас глубокий след. Дальнейшая эволюция общественного строя, связанная с развитием сельского хозяйства и появлением новых технологий, не стерла эти следы, а скорее как при отложении земных пород, покрыла их слоями последующего опыта. Память человечества избирательна и может хранить лишь небольшие отрывки нашей истории. Где же спрятан остальной опыт нашей цивилизации?

Бразильский художник Вальде Мар, создал художественную летопись жизни племени Шингу. Карты-картинки из колоды «Морена» позволяют нам на короткий миг игры приобщиться к жизни и традициям этого племени. Возможно, жизнь этого племени похожа на ту, которую вели наши предки много тысячелетий назад.

22 карты-следы были созданы для дополнения к 88 картам-картинкам, они приглашают нас войти в мир образов, представленных на картах-картинках. Как и все игры этого жанра, «Морена» не ограничивается правилами, которые будут

описаны ниже. Здесь нет проигравших или выигравших, нет стратегий. Движущей силой игры является обмен ассоциациями между игроками. Мы предлагаем Вам возможные варианты игр, а также поощряем участников в изобретении своих собственных способов и форм работы с картами «Морена».

Игроки сами определяют форму игры.

Все идеи, описанные на этих страницах, могут быть адаптированы к конкретной ситуации. Однако наш опыт показывает, что соблюдение следующих правил создает максимально комфортную атмосферу для фантазии и творчества.

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю и описывайте события «в движении» и динамике.

Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту, без объяснения причин.

Карты могут выбираться в слепую или раздаваться игрокам. Карты открываются игроками поочередно. Это происходит по двум причинам: игроки должны быть внимательны, и не заняты подготовкой своей истории в то время, когда рассказывает другой игрок. Таким образом, в игре сохраняется спонтанность.

В большинство вариантов игры могут играть от одного до десяти игроков. Два - пять игроков это оптимальное количество участников.

Тема

Положите все карты-картинки лицом вверх на стол. Карты могут быть сгруппированы по темам. Например: что делают дети? На каких картах изображена работа? Чем заняты люди? Как они связаны друг с другом? Как они связаны с окружающим миром? Какая взаимосвязь существует между людьми и животными?

Это простой и эффективный метод для знакомства с картами.

Вариант: игры в «Тему»: добавьте карты-следы. Они могут быть разбиты на группы или могут использоваться как мостики от одного изображения к другому.

Какие дорожки из следов и в какие изображения могут привести нас или из каких вывести?

Возникающие ассоциации могут записываться или служить отправной точкой для маленького спектакля, рисунка или музыкального произведения.

История

Обе колоды кладут на стол рубашкой вверх. Игра начинается с вытягивания игроком карты из любой колоды. Переверните ее лицом вверх и начните свой рассказ, спонтанно описывая картинку. Для продолжения рассказа из колоды могут быть вытянуты дополнительные карты.

Вчера и сегодня

Игрок вытаскивает карту и начинает свой рассказ от лица человека, изображенного на картинке. Например, картина №56 «Девушка с корзиной фруктов». «Я возвращаюсь из джунглей, с корзиной свежих фруктов, собранных для моей семьи. Но они так ароматны, что я не могу сдержаться, и в корзине их остается все меньше и меньше».

А затем свяжите изображение на картинке с настоящим временем.

«Я только что вернулся из супермаркета. Я еле донесла свои покупки до машины».

Вариант игры:

Первый игрок рассказывает историю про то, что происходит там на картинке.

Второй игрок рассказывает историю про то, что происходит здесь и сейчас.

Во втором раунде игроки меняются ролями.

Ролевая игра

Каждый игрок берет две или несколько карт и рассказывает про них историю. В этот раз игроки описывают происходящее от лица животного. Что это существо хочет сказать людям? Эта история также может быть перенесена в наше время.

Справедливый обмен

Каждый игрок выбирает себе роль: ученого или туриста, миссионера, торговца или путешественника встретившегося с племенем.

Первая вытянутая карта изображает сцену встречи с племенем. Что эти люди могут сказать друг другу? Что они хотят друг от друга? Могут ли они чему-нибудь научиться друг у друга?

При этом не обязательно повторять ошибки прошлого и приписывать индейцам примитивность. В этой версии игры предоставляется возможность равноценного обмена знаниями, идеями, товарами и так далее.

Жизнь племени

Каждый игрок вытягивает пять карт: три из одной колоды, две из другой. Первый игрок, не показывая своих карт остальным, кладет одну из них рубашкой вверх и начинает рассказывать историю с точки зрения персонажа, изображенного на картинке. Следующие игроки по очереди выкладывают на стол по одной карте и продолжают историю. Игра продолжается пока все карты, находящиеся на руках у игроков, не закончатся.

В процессе игры из множества карт ткется живая ткань рассказа, делающего игроков участниками ярких сцен из жизни племени.

С течением времени

Каждый игрок берет четыре-шесть карт, по крайней мере, три из которых будут использоваться для сочинения групповой истории. Ситуации, нарисованные на картинках, переносятся из бразильских джунглей в сегодняшнее место жизни игрока. Но не в настоящее время, а в прошлое, когда люди здесь жили племенами. Возможно, фантазия поможет нам вернуться к тем ощущениям, мыслям и чувствам, которые возникали у живших тогда людей. Это не так просто, как надеть шляпу, но с другой стороны исторический опыт человечества незримо присутствует в современной жизни. Ведь мы являемся всего лишь одним из последних звеньев в длинной цепи предыдущих поколений.

О жанре

Карты «Морена» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Lydia Jacob Story

55 коллажей и картин Раймонда И. Вайделиха для рассматривания и игры. Ограниченное издание.

Художник Раймонд И. Вайделих создал новую колоду из 55 художественных шедевров в формате обычных игровых карт. Эти карты, являются результатом увлечения всей его жизни – коллекционирования и воскрешения прошлого. Остроумные, нежные, шуточные? Они могут удивлять и развлекать.

В процессе коллекционирования в руки художника попал портрет швеи Лидии Джакоб, которая жила в Страсбурге в конце XIX века. Ее имя и ее история послужили импульсом для цикла работ названных «История Лидии Джакоб», к которому также принадлежит колода карточных коллажей. Вайделих сказал: «Lydia Jacob, c'est moi».

Будучи произведением искусства, каждая карта «Lydia Jacob story» - это дверь в чудесный мир, мир так или иначе знакомый и в тоже время удивительный и новый. Он населен людьми, животными, заводами и машинами, яркими пейзажами, любопытными текстами и таинственными картами. Карты приглашают нас фантазировать и изобретать наряду с их создателем, наше воображение может продолжить там, где остановился художник.

Карты «Lydia Jacob story» требуют времени для освоения, организованности, понимания и умения комбинировать различные подходы и способы работы. В использовании «Lydia Jacob story» свободные ассоциации - главное правило. Игра может принимать разные формы - от рассказывания историй и путешествий во времени, до написания пьесы и актерской игры. Целью использования карт может быть развлечение, обучение или повышение эффективности терапии.

Выставка

Каждый игрок по очереди берет карту из колоды, и, не показывая ее другим игрокам, придумывает ей название. После этого карта демонстрируется другим игрокам и объявляется ее названия. В конце раунда группа делает из карт экспозицию, как на художественной выставке.

Вариант игры: 6 карт вытягиваются вслепую из колоды и кладутся на игровую доску картинкой вниз. Первый игрок вытягивает одну из шести карт, смотрит на нее, не показывая другим игрокам, объявляет ее название и кладет обратно. Затем все шесть карт перемешиваются и открываются. Какая карта была вытягивана первым игроком? Кто угадывает, тот продолжает ходить.

Путешествие во времени

Карты лежат на столе рубашкой вверх. Первый игрок берет карту и кратко описывает ее от первого лица: личность, место, временной период и событие. «Средневековье, я живу в небольшом Европейском городке. Чтобы сбежать от общества, я изобретаю велосипед». Следующий игрок берет карту, и мы попадаем в другую эру, возможно в будущее. Там революция? Открыт новый континент или планета? Это фантастическое путешествие, а не научная головоломка - включение реальных исторических фактов не обязательно.

Поэт

Выбранные карты служат основой для стихотворения, куплета или любой другой поэтической формы. Результаты творчества могут варьировать от комичных или абсурдных до трогательных или меланхоличных. Для вдохновения обратитесь к произведениям своих любимых поэтов или к японским вариантам стихосложения. Эта игра хороша в паре.

Профессионал

Игрок вслепую вытягивает карту. Его напарник решает, какой будет его профессия (биолог, археолог, баскетбольный тренер и т.д.). Затем игрок смотрит на карту и используя свою фантазию начинает придумывать рассказ, связанный с ней. Рассказ об открытиях или событиях, относящихся к его придуманной работе. Главная идея игры- фантазировать максимально свободно, заставляя других поверить в реальность рассказанного.

О художнике

Раймонд И. Ванделих родился в 1938 году во Франции, в Страсбурге. После получения образования он путешествовал по Северной Африке, работая как фотограф. Там он «пристрастился» к археологии, которая в последствии сопровождала его в течение всей жизни. С 1973 он работал над циклом работ «Lydia Jacob Story», к которой принадлежит колода этих карт. Его картины, скульптуры и работы в смешанной технике выставлялись в Европе, США, Японии и Аргентине. В настоящее время он живет в собственном доме недалеко от Страсбурга.

О жанре

«Lydia Jacob story» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

ЭККО

ЭККО -собрание 99 художественных миниатюр, сделанных в формате обычных игральных карт. Каждая карта пробуждает воображение и является стартовой площадкой для погружения в мир фантазии. В игре с ЭККО не подсчитывают очки, в ней нет победителей и побежденных, в ней не становятся чемпионами.

ЭККО- это итальянское слово, которое приблизительно переводится следующим образом,-«Взгляни на это, все именно так!». Карты позволяют нам прояснить то, что мы видим, представляем и чувствуем.

Карты не имеют, закрепленного за каждой из них названия, и любая интерпретация "правильна". Каждый из нас видит в одной и той же картинке что-то свое: пейзаж, географическую карту, джунгли, городскую сценку, комнату, пещеру, сон, а может быть даже самого себя. Каждый по-разному воспринимает карты, и эти чувства можно выразить в словах, в стихах, в музыке, танце и даже в живописи.

Карты ЭККО - это дверь в мир абстрактного искусства, где чувства, возникшие под влиянием цвета и композиции, выражаются спонтанно, вне связи с какой-то фигурой, сценой или историей, как в песне без слов сама мелодия является носителем смысла.

Карты ЭККО дают возможность тренировать воображение, развлекаться и играть. Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям. Постарайтесь быть максимально искренними.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин.

Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Для 2-5 игроков

Выставка

Каждому игроку раздается по 10 карт, из которых он выбирает 3-4 наиболее подходящие одна к другой. Представьте себе, что они являются картинами на

тематической выставке. Не показывая карты остальным участникам, игрок придумывает название для выставки и для каждой картины в отдельности. После этого игрок перемешивает свои десять карт и выкладывает их картинками вверх перед остальными участниками. Их задачей является найти карты, соответствующие теме выставки и названиям картин. Каждый участник по очереди участвует в игре.

Вариант игры: каждый из игроков выделяет 3 из 10 карт для общей выставки. Участники вместе обсуждают в каком порядке расположить карты в галерее, чтобы они наилучшим образом воспринимались зрителем. Они придумывают названия отдельным картинам и выставке в целом. Последующая дискуссия может быть посвящена зданию, в котором можно было бы провести выставку и вариантам пригласительных билетов.

Пейзаж

Игроки по очереди берут карту из колоды, не показывая ее другим участникам. Если кто-то хочет поменять карту, он может взять другую. Каждый участник описывает свою карту как пейзаж или какое-то место. Как выглядит это место? Как человек чувствует себя там? Что там можно делать? После того, как круг завершился, карты, о которых рассказывали игроки, перемешиваются (можно добавить еще несколько карт) и открываются. Участники вместе пытаются определить, какая карта соответствует тому или иному описанию. Догадки сравниваются и обсуждаются.

Торговец картинами

Каждому игроку раздается по 7 карт. Можно отказаться от любой из этих карт, открыв ее и положив рядом с колодой. Взамен берется новая карта из колоды. У следующего игрока тоже есть выбор, взамен своей карты он может взять карту из колоды или одну из тех карт, от которых отказались предыдущие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не останется доволен своими 7 картами. Игроки демонстрируют свои карты и объясняют их другим участникам.

Идентификация

Каждый игрок вытаскивает из колоды карту и описывает ее как свое актуальное состояние или самого себя. Карта является волшебным зеркалом, отражающим наши мысли, чувства и желания. Игра позволяет участникам группы ближе познакомиться друг с другом.

Игры в группе.

Сновидения.

История рассказывается игроками как сон или фантазия, в которую вовлечены все игроки. Первый играющий вытаскивает наугад карту из колоды, рассматривает ее и начинает рассказ: "Во сне я оказался в таком месте, которое...." Он заканчивает свой рассказ таким образом, чтобы следующий игрок мог продолжить его, используя свою карту. Каждый новый отрывок расширяет сон; продолжение может быть логичным или иррациональным - так, во сне растения могут говорить, а животные могут быть наделены мистическими свойствами.

Расширение рисунка

Для этой игры понадобятся листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски и кисти. Этот вариант игры доставит удовольствие взрослым, а также может использоваться в школе для работы с детьми всех возрастов. Каждый игрок вытягивает «вслепую» карту из колоды и кладет ее на «правильное» место на большом листке бумаги. Используя цветные карандаши или фломастеры, участники раскрашивают свои картинку, представляя, что это часть какой-то большой мозаики. Когда вся картина нарисована, можно убрать карту и зарисовать оставшееся от нее место. В небольших группах карты всех игроков могут располагаться на одном листке бумаги и дорисовываться совместно. Расскажите о своей карте и о получившейся картине.

Для одного игрока.

Композиция.

Вытяните из колоды десять карт и разложите их перед собой. Какая из них больше всего вам нравится или не нравится в данный момент? Какие чувства возникают при взгляде на нее? Какие воспоминания она пробуждает? Напишите несколько слов о возникающих у вас ассоциациях.

Вариант: напишите стихотворение или короткий рассказ.

Генеалогическое древо.

Выберите карты представляющие ваших родственников: родителей, братьев, сестер, детей, вас самих. Объясните, почему Вы выбрали именно эти карты. Постройте из карт генеалогическое древо и нарисуйте или опишите связи, существующие между ними.

Соло

Приготовьте бумагу и краски. Выберите из колоды 10 карт, которые Вы охотно бы нарисовали в данный момент сами. Внимательно рассмотрите каждую из них и отметьте для себя, какую характерную черту, душевное состояние, поведение она отражает. Переверните карты и нарисуйте картину, соответствующую этим качествам.

Какие бы карты Вы хотели бы нарисовать сами? Какие из карт Вы бы повесили на стене своей комнаты? Есть определенная карта, которая характеризует Вас или Ваше настроение? Какая карта подходит Вам сегодня, какие на ней цвета и фигуры?

Из карт могут быть созданы воображаемые мозаики, пейзажи или картины Вашего города и его окрестностей с высоты птичьего полета. Любые жизненные события также могут быть описаны с помощью комбинаций карт.

Используя карты ЭККО, мы открываем дверь в мир свободных ассоциаций. Мы поощряем любого игрока в создании новых вариантов игры, адаптированных

для решения его собственных задач. Во всех вариантах игры, пожалуйста, не забывайте о сотрудничестве и дружественной атмосфере.

О жанре

«ЭККО» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

1001

55 миниатюрных карт-картинок для создания 1001 истории (для 1-10 игроков любого возраста).

55 пастельных картинок, сделанных в форме карт, уносят нас в древнюю восточную страну и волшебный сказочный мир 1001 ночи. Однажды, много-много лет назад там жил Царь, который поклялся не доверять ни одной женщине, с которой он в беседах проводил ночь, а затем на утро отрубал ей голову. Но храбрая Шахрезада использовала свой ум, чтобы избежать судьбу своих предшественниц. Она проводила ночи с Царем, рассказывая ему истории. Одна история переходила в другую, последняя из них обрывалась с приходом рассвета. Жизнь Шахрезады продолжалась, пока Царь с нетерпением ожидал окончания истории, рассказанной ночью. Ее жизнь длилась день за днем, история за историей, пока на 1001 ночь сердце Царя не было растоплено и он сменил гнев на милость.

Карты «1001» приглашают нас войти в мир своего собственного воображения и обнаружить там существование самых необычных историй. Каждая карта это дверь в мир, где красавицы и чудовища, роскошные дворцы и жалкие хижины, караваны и морские путешествия, демоны и добрые джинны, спрятанные сокровища и ковры-самолеты ожидают нас. Просто возьми карту, позволь ей повести тебя за собой и история начнется.

В этой игре, в которой каждый придумывает свою историю, нет победителей и побежденных, нет правильных и неправильных историй. Фантазия беспредельна и поэтому истории могут не иметь границ во времени и пространстве. Карты дают импульс нашему воображению, которое знает бесконечное количество историй. Каждый из нас, как Шахрезада, может позволить себе оказаться в волшебной сказке 1001 ночи.

Карты «1001» могут быть использованы для групповой и индивидуальной работы с детьми и взрослыми. Они могут также применяться в комбинации с картами «SAGA» и «MYTHOS».

«1001» - это ассоциативная игра, а не соревнование. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора. Например, выражение изображенного на карте лица, возможно, метафорически говорит нам об определенных чувствах или отношениях, и сама эта карта никак не связана с каким-то конкретным человеком.

Фантазия безгранична. Как и во сне, она позволяет нам свободно перемещаться во времени и пространстве, перепрыгивать из одного сюжета в другой.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют

на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Обращайтесь к детской вере в магию вашего воображения. Пусть люди и вещи необъяснимо меняются, исчезают, перерождаются или обретают невидимых и могущественных защитников.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту, без объяснения причин.

Канадская художница Андрэ Поулиот в течение 17 лет жила в Индии. Там она обучалась классическому искусству миниатюры, продолжая свое образование, которое она получила на западе как художник-график. Учеба в Индии, а также глубокое изучение персидской и арабской мифологии, являются основой всех ее последних работ, включая «1001». Эти карты сегодня соединили в себе три античные культуры, в древние времена, объединенные в путешествиях Синдбада-Морехода, героя сказок Шахрезады.

Мифы, легенды и сказки были с нами с тех пор, как люди стали жить общинами. Они не только часть нашего прошлого, они снова и снова воссоздают себя, изменяясь и развиваясь в тех культурах, в которых их пересказывают и рассказывают вновь. Кроме того, служа отличным развлечением, мифы и сказки являются квинтэссенцией вселенского человеческого опыта, строительным материалом культуры. Темы рождения, путешествий, приключений и смерти, мы находим в мифах и сказках народов различных культур, просто везде они одеты в разную повествовательную одежду.

Итак, с помощью «1001» мы играем в анализ наших внутренних мифов, выбирая для них древний экзотический арабский наряд. Позвольте вашему воображению создать Ваш собственный сказочный мир, используйте силу древних образов, избегая пересказа историй Шахрезады и следования их хронологическому порядку. Изображения в «1001» картах созданы для стимулирования ассоциаций рассказчика. Они предназначены для создания определенного исторического сказочного контекста, но не связаны с какими-то конкретными сказками.

Наши собственные истории и мифы по другому раскрываются перед нами, благодаря нашему погружению в сказочный мир переживаний жителей Древнего Востока и Азии. Эти традиции по-прежнему являются для современного человека источником вдохновения и силы.

Таким образом, эти 55 карт открывают нам неисчерпаемые возможности для создания каждый раз новых, абсолютно уникальных 1001 историй.

1001 история (до 12 игроков)

Колода перетасованных карт располагается в центре игрового стола (рубашкой вверх). Первый игрок случайным образом выбирает из колоды любую карту, переворачивает и кладет ее изображением вверх, начиная спонтанно рассказывать историю с первого, пришедшего на ум предложения. Например: «Однажды, сапожник создал пару изящных танцевальных туфель» или «Однажды, меня разбудил крик, раздававшийся из соседнего окна». И так история начинается.

Второй игрок в свою очередь выбирает из колоды следующую карту, кладет ее около первой, продолжая начатый рассказ. Не обязательно повторять то, что сказал предыдущий игрок. Каждый следующий участник выполняет эту же

процедуру до тех пор, пока не сыграла последняя карта или последний игрок, или пока история не пришла к логическому завершению.

Чаще всего 55 карт могут быть разыграны достаточно быстро. Однако, если Вам кажется, что 55 карт это слишком много, игра может быть сыграна в полколоды. Методика игры может быть адаптирована к любой ситуации.

Этот методика игры успешно используется при работе с детьми и взрослыми. Занимаясь совместным творчеством, придумывая вместе новый сказочный мир, мы можем создать или усилить чувство сплоченности и принадлежности к коллективу.

Вариации 1001 истории.

- История может рассказываться на иностранном языке. Это рекомендуется делать в маленьких группах, где каждый игрок, получает возможность говорить на любом языке, которым он владеет.

- Из 1001 берется одна карта и кладется картинкой вверх. Создаваемая группой на основе этой карты история, записывается на листок бумаги, который идет по кругу. Участники пишут свое продолжение истории, загибая листок после своей записи. Общая история может быть прочитана после того, как лист прошел полный круг. Чтобы не потерять нить истории, игроки могут называть одно ключевое слово из предложения, которое они только что написали.

- Созданная группой история может послужить основой для маленького спектакля или пантомимы.

- 3 или 4 карты могут быть вытянуты из колоды наугад и положены лицом вверх на стол. Каждый игрок по очереди раскладывает их в желаемом порядке, создавая свою историю. Будьте уверены, что ни одна история не повторится, будет столько историй, сколько игроков.

1001- карты в руках

Каждый участник берет из колоды по 5 карт, не показывая их другим игрокам. История начинается так же, как и это было описано ранее, разница состоит в том, что следующая карта для рассказа выбирается игроком сознательно, а не случайно. Сначала кажется, что история подчиняется воле игроков. По мере того, как игра проходит несколько раундов, карт остается все меньше, и только сила фантазии участников может позволить закончить историю.

Одна карта

Одна карта может вдохновить нас на написание целого листа ассоциаций. Такое упражнение, выполняемое ежедневно, может стать Вашим «журналом воображения». Отождествите случайно вытянутую из колоды карту с какой-либо личностью или объектом и напишите от 1-го лица рассказ. Выделите себе для этого 10-15 минут, пишите быстро и не думая. Не читайте того, что вы написали, пока вы не закончили.

Большая картина

Дорисуйте карту, вытянутую Вами из колоды. Для этого расположите ее на листе бумаги, не обязательно в центре. Используя цветные карандаши или пастель, раскрасьте картину, думая, что карта всего лишь кусок большой мозаики. Используйте нарисованную вами картину, как начальную точку истории. Можно положить для дорисовывания на чистый лист не одну карту, а несколько. Их

располагают рядом или на некотором расстоянии, зарисовывая весь лист и промежутки между ними. В конце можно отодвинуть карту и зарисовать оставшееся пустое пространство.

Общее

Используя «1001» и другие колоды метафорических ассоциативных карт мы можем открывать дверь, ведущую в мир свободных ассоциаций. Вытягивая карту наугад, мы тренируем наше воображение. Эти инструкции служат лишь предварительным ориентиром для работы с метафорическими ассоциативными картами. Каждый из участников игры может изобретать свои собственные варианты, или изменять уже существующие, адаптируя их к конкретным ситуациям.

Помните, что соревнование не является целью игры. Атмосфера доверия и сотрудничества предоставляет каждому игроку соприкоснуться со своими собственными или чужими мифами и фантазиями. Волшебство возникает вне зависимости от запутанности или простоты придуманных историй. Любая история, всплывающая из нашего бессознательного, может быть сказочно непредсказуемой и полной смысла.

О жанре

«1001» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения..

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Beauregard.

55 карт-коллажей художницы Джоан Бергард - лимитированный выпуск избранных карт, служащий для того, чтобы смотреть и играть, наблюдать и использовать.

Коллажи - это картины, значение которых не исчерпывается нарисованным на них изображением, они являются отражением определенного состояния души, его квинтэссенцией.

«Бергард»- это карты-коллажи, состоящие из сочетания множества абстрактных цветных фигур, рассматривание которых вызывает очень глубокие и сильные чувства. С их помощью мы можем выйти за рамки своих собственных ограничений и использовать коллажи как начальную точку для личного творческого поиска и самовыражения. Спонтанные ассоциации могут вдохновить нас к придумыванию необычных историй или сказочных путешествий. Экспрессивным ответом на эти «живые» карты может быть рисунок, музыка, театральная постановка или пантомима.

Бергард - открытая дверь в мир абстрактного искусства. В песне без слов, мы находим смысл произведения в музыке. Также и абстрактное искусство воздерживается от изображения конкретного объекта, фигуры, или пейзажа, воздействуя на зрителя напрямую через цвет и форму.

Искусство, взаимодействуя с нами через карты, структурирует окружающий нас мир, делает его более безопасным и понятным. Близость, которая развивается между зрителем и объектом, рассматриваемым в течение этого процесса, придает уверенность, укрепляет веру в собственные силы, дает энергию и воодушевляет! Эти эффекты имеют большое значение при применении карт для последующей работы, обучения какой-либо деятельности, или терапии.

Эти карты являются не только произведением искусства, но и полезным инструментом для творческой игры или работы, они подходят для медитации, размышлений и поиска вдохновения.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту, без объяснения причин.

Выбирайте карту «в слепую» - элемент удивления служит глотком свежего воздуха для вашей фантазии.

«Бергард» - это ассоциативная игра, а не соревнование. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Время мечтать.

Возьмите карту, посмотрите на нее и опишите как будто это пейзаж, портрет или какая либо сцена. Где и как все это происходит? Есть ли вы на этой картине? Если да, то где ваше место?

Выставка.

Возьмите столько карт, сколько хотите. Посмотрите на них, дайте им названия и организуйте из них выставку.

Мозаика.

Если карта - часть большой картины, то как она выглядит? Будет ли это пейзаж, машина, карта? Опишите всю картину, опираясь на одну из ее частей..

Выражение чувств.

Выразите свои ощущения от карты без слов. Пусть ответом будет звук, движение, нарисованная вами картинка.

Используя «Бергард» и другие колоды метафорических ассоциативных карт мы можем открывать дверь, ведущую в мир свободных ассоциаций. Эти инструкции служат лишь предварительным ориентиром для работы с метафорическими ассоциативными картами. Каждый из участников игры может изобретать свои собственные варианты, или изменять уже существующие, адаптируя их к конкретным ситуациям.

О жанре

«Бергард» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения..

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

BOSCH

Сад наслаждений

Ограниченный выпуск, 65 цветных карт.

Своей картиной «Сад Наслаждений» Иероним Босх(1450-1516) создал монументальный памятник страхам, надеждам и фантазиям средневековой Европы. Работа имеет огромные размеры 220*390см.

Рай, земное существование, а также ад представлены на трех створках триптиха.

Мастерски используя язык живописных образов, Босх, заселил свое произведение сказочными животными и фантастическими существами, похожими на тех, которые жили в воображении людей того времени.

65 карт «Босх» полностью воспроизводят «Сад Наслаждений» за исключением трех массивных рамок триптиха. При ближайшем рассмотрении, каждая карта является миниатюрным шедевром, изображающим какую-нибудь замысловатую деталь картины. Если поместить две любые карты рядом, то изображенные на них фрагменты картины, как сложенные вместе пазлы, превращаются в единую композицию. Карты «Босх» могут открыть нам дверь в мир этого гениального художника и организовать увлекательное путешествие по одной из самых знаменитых картин в истории западного искусства.

Эти карты являются не только произведением искусства, но и полезным инструментом для творческой игры или работы

Искусство, взаимодействуя с нами через карты, структурирует окружающий нас мир, делает его более безопасным и понятным. Близость, которая развивается между зрителем и объектом, рассматриваемым в течение этого процесса, придает уверенность, укрепляет веру в собственные силы, дает энергию и воодушевляет! Эти эффекты имеют большое значение при применении карт для последующей работы, обучения какой-либо деятельности, или терапии.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин.

Выбирайте карту «в слепую» - элемент удивления служит глотком свежего воздуха для вашей фантазии.

«Босх» - это ассоциативная игра, а не соревнование. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Пазл.

Перемешайте карты и вытягивайте их одну за другой, располагая на столе, как элементы пазла, так, чтобы одна прилегала к другой. Карты не имеют зон перекрытия и рамок. Воссозданный вами «Сад наслаждений», будет иметь размеры 91x52см. Играя в «Пазл» вы сможете ближе познакомиться с композицией картины.

Истории.

Каждый игрок по очереди «вслепую» берет карту, показывает ее и описывает то, что он видит. Где происходит действие? Что там происходит? И что он чувствует в связи с этим? Какие ассоциации возникают при рассматривании изображения? Игроки могут до начала игры рассматривать карты, относящиеся только к какому-то одному аспекту триптиха: рай, земное существование, ад. Каждый раунд может быть посвящен одной из этих трех тем.

Символ.

Символизм Средневековья может, на первый взгляд, казаться недоступным для нас, тех, кто живет XXI веке. Но это значимая часть современного европейского сознания, являющегося фундаментом нашего мира. С помощью книг по истории искусства мы можем окунуться в царство символов, которое так богато отображено в «Саде наслаждений». Вы можете найти на картине алхимическое яйцо или мертвую рыбу, которая служит напоминанием о потерянных радостях. А какие еще символы вы можете на ней обнаружить? Какое значение они имеют?

500 лет спустя.

Представьте и опишите, как эта картина была бы нарисована нашим современником, если бы он использовал образы и символы, отражающие сознание живущих сейчас людей.

3 остановки во времени.

Некоторые историки искусства полагают, что Босх изобразил в своих картинах состояние упадка и гибели государства, которое он наблюдал вокруг себя. Как цивилизация продолжит свое развитие? Какие сцены будут изображены на этой картине, если бы они отражали общество в XXI веке?

PERSONITA.

77 цветных карт-портретов, плюс 44 ситуационных карты для 1-10 игроков любого возраста.

«Персонита» состоит из двух колод карт: 77 цветных портретов изображают самые разнообразные типажи и лица детей и подростков разных стран и народов: северных и южных, восточных и западных. В набор помимо карт-портретов, входит 44 ситуационные карты, которые схематично указывают на возможные связи, отношения и события. Карты-портреты могут использоваться отдельно или в комбинации с картами-ситуациями.

В тот момент, когда мы берем две карты-портрета, наше воображение начинает задавать вопросы: «Как могут быть эти люди связаны между собой? Какие симпатии и антипатии, надежды и страхи влияют на их личные истории и способствуют развитию их отношений?» Ситуационные карты в виде определенных геометрических фигур могут свободно интерпретироваться как существующее положение вещей, состояния (текущая ситуация, душевный настрой) или формы отношений, помогая нам использовать собственное воображение в создании наших персональных историй.

Карты «Персонита», написанные в различных стилях канадским художником Эли Раманом и русской художницей Мариной Лукьяновой, состоят из портретов детей и молодежи из всех уголков Земли, цивилизаций и культур и так же из детей и подростков, живущих в нашем внутреннем мире, мире ассоциаций и метафор.

Рассматривая эти портреты, мы начинаем спрашивать себя, какую жизнь ведут эти люди? Что они могут думать и чувствовать? Как они видят себя? Как другие видят их? Какие надежды и мечты, какие страхи, влияют на их жизнь? Что из нашего детства и нашей юности до сих пор живет в нас самих?

Мир вокруг нас как будто становится меньше, время ускоряет свой бег, а наша жизнь становится все более сложной и запутанной. Ощущать себя «своим», «в своей тарелке» в этом суматошном мире, сохранять свою целостность и развиваться дальше, даже находясь под таким прессингом, порой кажется очень непростой задачей. Больше, чем когда бы то ни было, жизнь требует от нас доброжелательности и терпимости по отношению к людям другой расы или культуры.

«Персонита» предлагает нам с помощью игры взглянуть на жизнь глазами других людей, таким образом обучая нас навыкам толерантности к чужим взглядам и убеждениям. Используя наше воображение, мы можем тренироваться в понимании чувств, желаний и поведения самих себя и окружающих, а также осознании глубинного смысла нашего человеческого существования.

Слово «Персонита» - уменьшительное от слова «персона», которое по латински означает:

- маску, используемую актером,
- характер или персонаж, которого играет актер,
- тот, кто играет в представлении,
- лицо, имеющее какие-либо права,
- и в более позднем варианте, человек вообще.

Мы используем слово «Персонита» для обозначения детей и подростков. Карты приглашают нас поупражняться в чтении лиц и характеров, понимании связей между людьми и нахождении совпадений между собой и другими.

Играя с самим собой, можно использовать карты «Персонита» как отправную точку для рисования или сочинения рассказов. В семье, с друзьями или знакомыми можно играть просто для забавы. Эти карты также можно использовать для обучения коммуникативным навыкам в педагогической деятельности и в других профессиях, связанных с общением с людьми. Количество различных вариантов игры и способов ее практического использования во всех вышеперечисленных сферах безгранично.

При комбинации карт «Персонита» и «Персона» (88 портретов, в основном взрослых), становится возможной демонстрация связей и отношений между разными поколениями людей. Карты-взаимодействия и карты-ситуации из этих колод можно использовать совместно.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, учитывайте эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора. Например, выражение изображенного на карте лица, возможно, метафорически говорит нам об определенных чувствах или отношениях, и сама эта карта никак не связана с каким-то конкретным человеком.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту, без объяснения причин.

«Персонита» - это ассоциативная игра, а не соревнование. Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Карты могут быть выбраны в слепую или розданы игрокам. Игра может начаться с игрока, раздавшего карты или с того, кто готов начать первым. Игроки могут играть по часовой стрелке или в любой другой последовательности. Вообще, карты раскрывает тот игрок, чей сейчас ход. Для этого существуют две причины: во-первых, так игроки смогут внимательно слушать рассказчика, без обдумывания в этот момент своих собственных историй; во-вторых, так игроки смогут сохранить свою спонтанность до того момента, когда наступит их очередь рассказывать.

Вы можете создать новые карты-ситуации, которые могут быть присоединены к 44 имеющимся, например, карта в виде генеалогического дерева, в

котором каждая фигура представляет отдельного члена семьи. Мы поощряем такое сотрудничество с нами!

Игры для 2 и более игроков.

Изменения.

Раздаются по 2 карты-портрета или каждый игрок вытягивает их в слепую. Полученные карты не должны показываться другим игрокам. Все остальные карты остаются лежать в колоде рубашкой вверх, кроме одной карты, которую открывают и кладут рядом с колодой. Игроки по очереди берут третью карту из колоды или одну из открытых карт, лежащих рядом с ней. Участник заканчивает свой ход открывая одну карту и кладя ее рядом с колодой. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого игрока не остается по две карты, которые, по их мнению, являются изображениями одного и того же человека в различные периоды его жизни. Игроки открывают свои карты и рассказывают, какие изменения произошли в жизни человека, изображенного на них.

Соло

Игроки вытягивают из колоды по одной карте-портрету или же карты раздаются. Карты держат рубашками вверх. Игроки по очереди открывают карты, обозначая персонажи, которая на них изображены и описывают некоторые аспекты жизни этих людей.

Например:

- семейное положение
- род деятельности, увлечения, личные свойства и особенности характера
- религиозные взгляды и система ценностей
- представление о самом себе
- любимый музыкальный инструмент, еда, цвет и так далее.

Вариант I: Опишите эту ситуацию, видя ее со стороны, но от 1-го лица: «Меня зовут Мерилин, мне 12 лет, я собираюсь впервые сменить школу и мне интересно, что из этого получится и что все от меня ожидают».

Вариант II: Каждый игрок по очереди описывает один из аспектов персоны, которая изображена на карте.

Дуэт

Каждый игрок получает или тянет 2 карты и держит их закрытыми. После того, как карты розданы, участники по очереди раскрывают две свои карты и описывают отношения между людьми, которые на них изображены.

Вариант: один из карт это игрок, а вторая- это человек, с которым у него есть какие-то отношения. Опишите эти отношения от первого лица с точки зрения карты 1.

Соседи

Игроки по очереди берут верхнюю карту из колоды и описывают ее как некую личность из своего окружения со всеми ее особенностями.

Игры для 4 и более игроков.

Введение

Каждый участник тащит из колоды или получает от раздающего игрока 4-5 карт, и выбирает ту, которая будет использоваться в игре. Игроки по очереди открывают одну карту, описывая персонаж, изображенный на ней: его имя, страну происхождения или культуру к которой он принадлежит. Участники с помощью карт изображают группу молодых людей, которые случайно встретились в какой то точке мире - возможно в гостинице или на конференции молодежи. Участники по очереди вступают в диалог друг с другом, рассказывая об ожиданиях и планах своих персонажей, стране их происхождения и ее культуре, включая рассказы о проблемах, например, вызванных войной. Необходимо также обратить внимание на положительные аспекты, имеющиеся в стране и её культуре, эти знания могут быть полезны остальным. Каждый участник может сделать подарок другим участникам группы в форме сюжета, идеи или конфиденциальной информации из надежного источника, позволяющей хорошо адаптироваться в стране и культуре их персонажа.

Четыре качества

Каждый игрок берет из колоды 4 карты. Участники по очереди открывают свои карты и описывают личность человека, характеристика которого состоит из отдельных качеств, представленных на каждой из 4 карт. Например, первая карта отражает его внешний вид, вторая- эмоциональное состояние, третья- интеллект и четвертая- социальные качества. Игрок также может придумать историю о том, как все эти качества взаимодействуют между собой.

Взаимодействие

Каждый игрок вытаскивает из колоды карту-ситуацию и внимательно рассматривает ее. Затем участники вслепую выбирают такое количество карт-портретов, которое соответствует числу фигур на их карте-ситуации. Игроки по очереди открывают все свои карты, располагая их согласно схеме, нарисованной на карте-ситуации. Участник описывает значение каждой карты и их взаимодействие внутри этой схемы. Размер получившейся фигуры, взаиморасположение карт относительно друг друга и т.д. помогают нам приписать карточным персонажам определенные воображаемые качества и действия.

Пасьянсы

Биография– карты «Персонита» и «Персона» могут использоваться вместе.

Просмотрите колоду карт. Спонтанно, руководствуясь своими чувствами, выберите 5 карт с помощью которых вы можете представить себя ребенком, подростком, юношей (девушкой), взрослым, пожилым человеком. Организуйте их беседу друг с другом.

Вариант I: Выберите карты, чтобы представить людей, которые занимали важное место в вашей жизни. Изображения в первую очередь должны соответствовать их внутренним качествам. Выберите одну карту представляющую

вас. Что этим людям необходимо сказать Вам и друг другу, а что вы бы хотели сказать им?

Вариант II: Выберите карты, которые будут представлять Вас, ваших родителей и близких. Карты с дедушками и бабушками, детьми и друзьями тоже могут быть включены в игру. Есть ли карта-взаимодействие, которая может показать отношения с ними? Имеется ли карта-ситуация, которая отражает ваше положение в семье? Если нет, то попробуйте ее нарисовать или описать.

При выборе карт в этих играх нужно меньше ориентироваться на фактическое внешнее сходство и больше на чувства, которое они у вас вызывают. Таким образом, при выборе карт мы не привязаны к возрасту, цвету кожи или полу.

Используя карты «Персонита» мы можем воссоздать сцены из нашей повседневной или нашей внутренней жизни. Каждый из участников игры может изобретать свои собственные варианты, или изменять уже существующие, адаптируя их к конкретным ситуациям. Не стесняйтесь добавлять ваши собственные карты к колоде! Карты «Персонита» могут также использоваться в комбинации со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт.

О жанре

«Персонита» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения..

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Хабитат

88 карт-картинок о людях и природе для игры, включающей обмен идеями и фантазиями.

Карты Хабитат (среда обитания) отражают разнообразный и живописный природный мир Земли. Такого же размера, как и обычные игральные карты, эти яркие образы изображают взаимосвязь людей с окружающей средой. Некоторые картинки кажутся документальными, другие почти мистическими, третьи серьезными, четвертые забавными.

Хабитат не сообщает нам о новых открытиях, не задает конкретных вопросов. Карты стимулируют наши ассоциации, которые становятся основой для игры. Любой человек может принимать участие в этой игре - здесь нет победителей и побежденных, нет правильных и неправильных историй.

Среда обитания не является раз и навсегда утвержденным сводом правил, а скорее отражает возможный спектр взаимосвязей и отношений, в которых мы постоянно находимся. Чтобы ориентироваться в этом сложном и неоднозначном мире и при этом хотя бы иногда заглядывать за горизонт, нам приходится использовать все наши способности. В переводе с латыни Хабитат значит «проживающий, проживающая здесь». Карты помогают нам исследовать эту тему через игру и фантазию.

На протяжении человеческой истории каждая культура занимала определенную позицию по отношению к среде своего обитания. Отношения со средой проявлялись в сознательных и бессознательных способах и моделях поведения людей. У разных народов и в разных культурах эта позиция со временем менялась. От вариантов, предполагавших, что мы можем управлять природой или наоборот, являемся ее жертвами, до всех возможных промежуточных, существовавших между этими двумя крайностями.

Мы живем во времена быстрых, иногда революционных перемен. Если мы смотрим в прошлое, то чаще всего, наш взгляд может охватить лишь несколько предыдущих поколений. Какие знания и навыки мы унаследовали, например, от наших далеких и не очень далеких предков? Как далеко мы можем заглянуть в будущее и насколько мы будем при этом прозорливы?

Мы живем во время переоценки старых и поиска новых ценностей. Наша задача найти для себя такой образ жизни, который был бы более гармоничен и созвучен будущему. Сейчас время для того, чтобы остановиться, сделать глубокий вдох и спросить себя и других, что мы планируем на следующие сто лет?

Хабитат - это коллекция образов, написанных натуралистом Кристианом Гронау, проживающим вместе со своей женой Эйлин, на канадском острове в Тихом океане. Они живут в доме, который они построили своими руками. До острова можно добраться только на катере. Они ведут наблюдение и собирают информацию о диких животных и более чем ста видах птиц, обитающих на острове. Всем этим живым существам хватает места на этом, не очень большом участке суши.

Хабитат может использоваться 1-им игроком, парами или в групповой работе. Карты стимулируют и проясняют мысли и чувства, связанные с нашим взаимодействием с другими формами жизни, которые разделяют с нами эту планету. Как писал английский поэт Френсис Томпсон «Человек не может сорвать цветок, не разрушив звезду».

Искусство, взаимодействуя с нами через карты, структурирует окружающий нас мир, делает его более безопасным и понятным. Близость, которая развивается между зрителем и объектом, рассматриваемым в течение этого процесса, придает уверенность, укрепляет веру в собственные силы, дает энергию и воодушевляет! Эти эффекты имеют большое значение при применении карт для последующей работы, обучения какой-либо деятельности, или терапии.

Независимо от того, как вы собираетесь использовать карты, пожалуйста, помните эти рекомендации:

Не обязательно быть буквальным в интерпретации карты. Изображение на ней может рассматриваться как символ или метафора.

Искусство является основой для творчества – предоставьте полную свободу своим ассоциациям. Постарайтесь быть максимально искренними.

Избегайте сложных сюжетов. Простая сюжетная линия более забавна, и за ней легче следить.

Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карты другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй.

Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события «в движении» и динамике. Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Не стесняйтесь отсортировать любые карты, которые вы по любой причине считаете неподходящими. Во время игры каждый может поменять выбранную карту или пропустить ход без объяснения причин.

Для этой игры не существует никаких твердых правил. Мы, тем не менее, предлагаем Вам несколько идей, которые вы сможете использовать в игре в качестве концептуальной основы. Она создаст необходимые условия для того, чтобы процесс рассказывания истории мог свободно развиваться по своим собственным правилам.

Заголовок.

Каждый игрок по очереди вытягивает карту и рассматривает ее. Задание - дать карте название, придумать слоган или заголовок, как будто это афиша, объявление, фильм или реклама. Опишите происходящее и придумайте этому название.

Рассказ.

Первый игрок вытягивает карту, кладет ее на стол картинкой вверх и отвечает на следующие вопросы:

В какой части мира это могло бы происходить?

Что здесь происходит?

Как я связан с этим?

Каждый последующий игрок по очереди вытягивает карту и описывает ее по тем же принципам. Во втором раунде, так же как и в первом, отвечая на вопросы, игроки связывают события первой и второй карт между собой. Может играть любое количество раундом.

История по кругу

Игрокам раздается (либо карты вытягиваются в слепую) по восемь карт. Каждый игрок рассматривает розданные ему карты, но при этом не показывает их другим игрокам. Первый игрок выбирает одну карту из своей стопки, кладет ее изображением вверх и кратко описывает. Следующие игроки по очереди кладут свою карту, описывая ее так, чтобы история продолжалась. Игроки могут пропустить ход, если у них нет подходящей карты для продолжения истории. Игра продолжается до тех пор, пока не остается игрок с последней картой.

Большая группа может использовать все 88 карт, по очереди вытягивая верхнюю карту из колоды, пока они все не сыграют. Карты могут быть положены спирально, создавая таким образом, красочную образную картину.

Вчера, сегодня, завтра

Участникам раздается или игроки вытягивают из колоды по три карты, держа их рубашкой вверх. Игроки по очереди открывают свои карты, располагая их в хронологическом порядке. Рассказывая короткую историю, необходимо использовать все три карты. Попробуйте связать образы в определенную последовательность, начиная с прошлого через настоящее, заканчивая будущим.

Проблема-решение

Игроки получают или вытягивают по пять карт, смотрят на них, не показывая другим участникам. Первый игрок кладет карту лицом вверх на стол, описывая кратко проблему, отраженную на этой карточке. Любой другой игрок может предложить карту - объяснение того, как можно решить эту проблему, ее возможное решение. Эта карта кладется рядом с первой.

Следующий игрок объявляет новую проблему, кладя новую карту на стол, и кратко описывая ее. Решение находится, как и прежде другим игроком и с помощью другой карты. Игра продолжается до тех пор, пока все карты на руках не будут отыграны. Важно, чтобы все игроки смогли заявить проблему, и принять участие в решении.

Очевидно, что игра приведет к дискуссии, так как обычно единого мнения не бывает и вариантов решения может быть несколько. В конце дискуссии игроки могут спросить себя: «Чему я научился?», «Каким был мой вклад?».

Смена роли

Первый игрок вытягивает карту, кладет ее лицом вверх и описывает ее от лица животного или растения, представленного на картинке. Например, «Я дерево, и что-то теплое и пульсирующее прислоняется ко мне». Как вы это ощущаете? Игра продолжается, пока все игроки не описали свои карты.

Вариант I: Игрокам выдается по 10 карт, каждый участник выбирает из них по 2-3 и сочиняет рассказ, связывая эти карты в единую историю.

Вариант II: Одна карта кладется в центр стола, игроки по очереди описывают ее с позиций изображенных на ней животных, растений, людей и т.д.

Игра без содержания

Игра состоит в том, чтобы придумать названия новым вариантам игр:
«Для чего нужны люди?»

«Кто говорит за вола (кита, лес, гору...)?»

Этот список может явиться отправным пунктом для создания и развития новых игр.

Дальнейшие варианты игры

Описанные выше игры подходят для групп до восьми участников. В добавлении к придумыванию историй, мы можем также рисовать, писать или разыграть сценку или пантомиму, опираясь на карты Хабитат.

. Каждый из участников игры может изобретать свои собственные варианты, или изменять уже существующие, адаптируя их к конкретным ситуациям. Не стесняйтесь добавлять ваши собственные карты к колоде! Карты «Хабитат» могут также использоваться в комбинации со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт.

О жанре

«Хабитат» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

ТАНІТІ (Гаити)

55 карт-картинок, включающие работы художника Поля Гогена для рассматривания, игры и творчества.

Поль Гоин жил с 1848 по 1903 год. Работы, созданные им на Южном море самые известные из его картин. Карты «Гаити», состоящие из 55 шедевров в карточном формате, приглашают зрителей и игроков посетить студию Гоина в тропиках.

Карты «Гаити» - это трамплин в чудный мир картин, богатые краски, фигуры и спокойные пейзажи, которые возбуждают наше воображение.

Искусство бросает вызов творчеству игроков - цель этих карт пробудить свободную игру с искусством. Каждая карта - это дверь в историю или билет в путешествие незнакомого мира культуры. В практике, это может выражаться в создании истории или театральной постановки.

«Гаити» открывают дверь в мир искусства. Это веселое пособие. Искусство в формате карт должно быть освоено, организовано и скомпоновано, объяснено и расширено. Тесная связь, возникающая между игроком и объектом рассматривается во время процесса, (вселяет силы) воодушевляет! Она также может повысить последующую работу и/или игру в форме обучения или терапии.

Для более подробной информации посетите www.ON-Carols.com.

«Гаити» также полезное пособие в форме игры. Будучи подходящими для медитации, созерцания и вдохновения, они могут использоваться в творческой деятельности. Для этих целей мы предлагаем некоторые правила, из которых все могут быть дополнены и расширены. Какому бы процессу вы не следовали, пожалуйста, держите в уме эти рекомендации:

Это не соревновательная игра.

Позвольте ассоциациям литься в свободном потоке.

Будьте откровенны и субъективны. Избегайте долгих монологов.

Не прерывайте и не переинтерпретируйте карты других игроков.

Игрок имеет право пропустить ход.

Выбирайте карты вслепую.

Придумывание новых вариантов игры «Гаити» поощряется. Вы также можете придумывать собственные карты-картинки.

Заголовок

Игрок по очереди вытягивают карту, придумывает ей заголовок и открывает ее. Все карты в конце игры могут быть составлены в выставку.

Вариант: 6 карт лежат рубашками вниз. Игрок берет одну из них, смотрит на нее, озаглавливает и кладет назад. Затем шесть карте перемешиваются и открываются. Какая из них озаглавлена? Кто угадал, тот и ходит.

«Гаити» - рассказы (до 12 игроков).

Карты раскладываются рубашкой вверх. Первый игрок тянет карту, кладет ее лицом вверх и начинает историю со спонтанного предложения, описывая то, что он видит на изображении. Например: «Два друга смотрят с удивлением на иностранца».

Следующий игрок делает тоже, вытягивая новую карту и продолжая начатый рассказ.

Если 55 карт-??? много для вас, вы можете играть в половину из них или отобрать приемливое для вас число карт.

Вы можете играть в эту игру с детьми. Эта игра, развивает чувство принадлежности к группе, так как все участники вместе создают одну историю.

«Гаити» в руках

Игроки берут по пять карт на руки, не показывая их другим игрокам. Каждый по очереди кладет одну карту и, так, как и в предыдущей игре, описывает ее одним предложением, чтобы начать историю. Игра продолжается, пока все карты на руках не закончатся.

«Гаити» - 1

Одно изображение может вдохновить нас написать лист ассоциаций. Вы можете писать их в тетради, которая станет «дневником фантазий». Достаточно десяти минут в день. Пишите от 1-го лица.

О художнике

Поль Гоген родился в Париже в 1848 году и умер в 1903 году на Южном море. Он коллекционировал картины своих современников - Ренуара, Моне и работал некоторое время в сотрудничестве с Пикассо. На некоторое время Гоген переехал назад на юг Франции, до 1890 года, пока он совершил путешествие по Тихому океану, в поисках простой и не избалованной жизни. С тех пор, он лишь однажды вернулся во Францию, чтобы продать картины, и, в 1895 году покинул Европу в последний раз. Поздние картины Гогена, которым присущи яркие цвета, выражения гармонии, красоты и спокойствия, (особенно повлияли) оказали особое влияние на развитие искусства XX века.

О жанре

«Гаити» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат

руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.