ПУТІВНИК

Крила Взаємодопомоги

Ресурсна колода метафоричних асоціативних карт

77 карт · Валентина Євдокимова

Помічати підтримку довкола. Чути власні відповіді.

01 Від авторки

02 Знайомство з колодою

03 Запитання до образу

04 Практики з однією і двома картами

05 Помітити крила

06 Моя чесна відповідь

07 Створи свою МАК-історію

08 Дбайлива робота з картами

Від авторки

Задум колоди

Цю ресурсну колоду я створила як запрошення до чесної розмови із собою. Її образи народжуються з мого внутрішнього світу, власного бачення та довіри до творчого потоку. А те, що побачиш у них ти, — це вже твоя історія.

Помічати підтримку

Вона може приходити через людей, розмову, вчасне слово, природу, любов, віру чи власну дію. Ми можемо давати одне одному крила підтримкою, присутністю та справами.

Чути власну відповідь

Помічай свої почуття, досвід і внутрішні ресурси. Дозволь собі почути власну відповідь дбайливо, у своєму темпі. Якщо навіть одне зображення допоможе знайти хоча б одну відповідь, усе це вже було недаремно. Обіймаю.

Валентина Євдокимова

Знайомство з колодою

Для чого ці карти

Метафоричні асоціативні карти запрошують досліджувати власні почуття, бажання й досвід, помічати внутрішню опору та підтримку довкола. Значення образу народжується з твоїх асоціацій.

Як обрати карту

Візьми паузу й обери одне запитання. Можеш переглянути зображення та обрати те, яке привернуло увагу, або витягнути карту наосліп. Поглянь на першу деталь, а потім на всю сцену: кольори, простір, персонажів і рух.

Як завершити

Запиши одну важливу думку й один посильний крок. Подивися довкола, відчуй опору під ногами та повернися до своїх справ.

Запитання до образу

Побачити

Що я бачу? Що першим привернуло увагу? Де мені хотілося б опинитися в цій сцені?

Почути себе

Які почуття й асоціації виникають? Що нагадує мою ситуацію? Чи це моє бажання, чи чуже очікування?

Помітити допомогу

Яка підтримка мені потрібна? Що вже підтримує мене? Кого я можу попросити про конкретну допомогу?

Зробити свій крок

Що я беру з цієї зустрічі? Що ще потрібно перевірити в реальному житті? Яку просту дію я обираю?

Помітити тілесний відгук

Зверни увагу на тепло, напруження, легкість чи потребу в паузі. Обери два-три доречні запитання. Для важливих рішень звіряй свої відчуття з фактами й обставинами.

Практики з однією і двома картами

Тут і зараз · одна карта

Роздивись карту й продовж одну фразу: «Я давно хочу почати…», «Найбільше зараз я потребую…», «Зараз для мене важливо…», «Я давно хочу завершити…», «Я дозволяю собі…», «Я вже знаю, що я…» або «Моя пристрасть — це…». Яка деталь допомогла знайти відповідь?

Моя опора · одна карта

Пригадай через образ свої якості, уміння й досвід. Допиши «Сьогодні я можу спертися на…».

Від бажання до дії · одна карта

Продовж «Я давно хочу почати…». Який найменший крок можу зробити сьогодні?

Помітити крила · дві карти

Перша карта: «Як я можу підтримати себе зараз?». Друга: «Яку допомогу довкола я можу помітити й прийняти?». Назви одне посильне прохання або дію.

Помітити крила

Три карти · 10–15 хвилин

Підготуй папір і ручку. Можна працювати самостійно або з ведучим.

Карта 1. Де я зараз?

Що образ нагадує про мій теперішній стан? Що потребує уваги?

Карта 2. Що мене підтримує?

Які свої якості, досвід і дії я впізнаю? Яку підтримку вже маю? Що ще потрібно організувати?

Карта 3. Як я прийму допомогу?

До кого можу звернутися? Сформулюй конкретне прохання: «Мені потрібна допомога з… Чи можеш ти…?». Дай людині можливість погодитися або відмовитися.

Завершення

Допиши «Сьогодні моя опора — … Мій найближчий крок — …». Якщо маєш сили, подумай, кому сьогодні можеш дати крила.

Моя чесна відповідь

Три карти · 15–20 хвилин

Обери запитання, до якого готова чи готовий повернутися. За бажанням записуй відповіді.

Карта 1. Що я показую назовні?

Яку історію розповідаю про ситуацію? Чого від мене очікують? Що тут справді мій вибір?

Карта 2. Що я відчуваю насправді?

Чого я хочу? Чого не хочу? Яку відповідь мені складно вимовити? Можна залишити її для себе.

Карта 3. Як я підтримаю себе?

Які факти потрібно з’ясувати? З ким варто поговорити? Який маленький крок буде реалістичним?

Завершення

Продовж «Зараз я помічаю…», «Я дозволяю собі…», «Мій наступний крок…». Можна завершити словами «Я даю собі час».

Створи свою МАК-історію

Одна карта · один кадр

Уяви героя. Де він зараз? Що сталося перед цим? Про що він мріє? Хто або що його підтримує? Дай історії назву.

Кілька карт · подорож

Розклади образи в довільному порядку. Звідки герой вирушає, що зустрічає, яку підтримку помічає і що відкриває в собі? Поміняй карти місцями й подивись, як зміниться сюжет.

Місток до себе

Що в історії відгукується мені? Що з досвіду героя хочеться взяти у своє життя? Історія може залишитися творчою грою.

Дбайлива робота з картами

Поважай свій темп

Можна залишити відповідь при собі, обрати іншу карту, пропустити запитання чи зупинитися. Якщо зростає напруга, відклади карти й зверни увагу на простір навколо та доступну підтримку.

Домовляйтеся про межі

У парі чи групі заздалегідь домовтеся про конфіденційність. Ведучий ставить відкриті запитання. Значення карти визначає людина, яка її обрала.

Пам’ятай про призначення карт

Карти створені для саморефлексії та розмови. Власні асоціації варто відділяти від фактів. За психологічною, психотерапевтичною чи медичною допомогою звертайся до відповідного фахівця.

Сайт та путівник

Instagram