

Анастасия Колендо-Смирнова

Психологическая игра - методика "Психосоматика"



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Психологическая игра - методика "Психосоматика" / Колендо-смирнова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 87 с.

ISBN 978-5-532-03625-3

Перед Вами инструкция к популярной психологической игре «Психосоматика». Она позволяет рассмотреть симптоматику психосоматического расстройства с разных сторон и получить информацию для проведения дальнейшей терапии. Игра может применяться как в индивидуальной работе, так и в групповой. Игра «Психосоматика» признана лучшей психологической игрой 2016 и 2017 годов в журнале ГаМАК. Игру проводят специально обучившиеся психологи в разных странах мира. Прочитав эту книгу Вы узнаете алгоритм проведения игры и сможете понять, как можно работать с данной проблематикой.

Вступление

Настольная психологическая игра «Психосоматика» является инструментом в работе психолога с людьми, страдающими психосоматическими расстройствами. В ходе игры происходит диагностика и анализ симптома. Игра «Психосоматика» позволяет рассмотреть симптоматику психосоматического расстройства с разных сторон и получить информацию для проведения дальнейшей терапии. Игра может применяться как в индивидуальной работе, так и в групповой (до 10-ти человек). Автор игры – Анастасия Колендо-Смирнова, дипломированный и сертифицированный психолог и гипнотерапевт, работающий в области психосоматики.

Игра «Психосоматика» признана лучшей психологической игрой 2016 года в Первом ежегодном рейтинге МАК в номинации «Лучшие настольные психологические игры для взрослых» в группе Марины Гогуевой «гаМАК» (https://vk.com/psy_gamak):



Первая международная премия
"ЗОЛОТАЯ МЕТАФОРА - 2016"

ДИПЛОМ

лауреата II степени*

Награждается

Психологическая игра

"Психосоматика"

Автор:

Анастасия

Колендо-Смирнова

в номинации

"МАКовое поле"

(лучшая игра с МАК)

Учредитель премии,

автор проекта MAKomania.ru



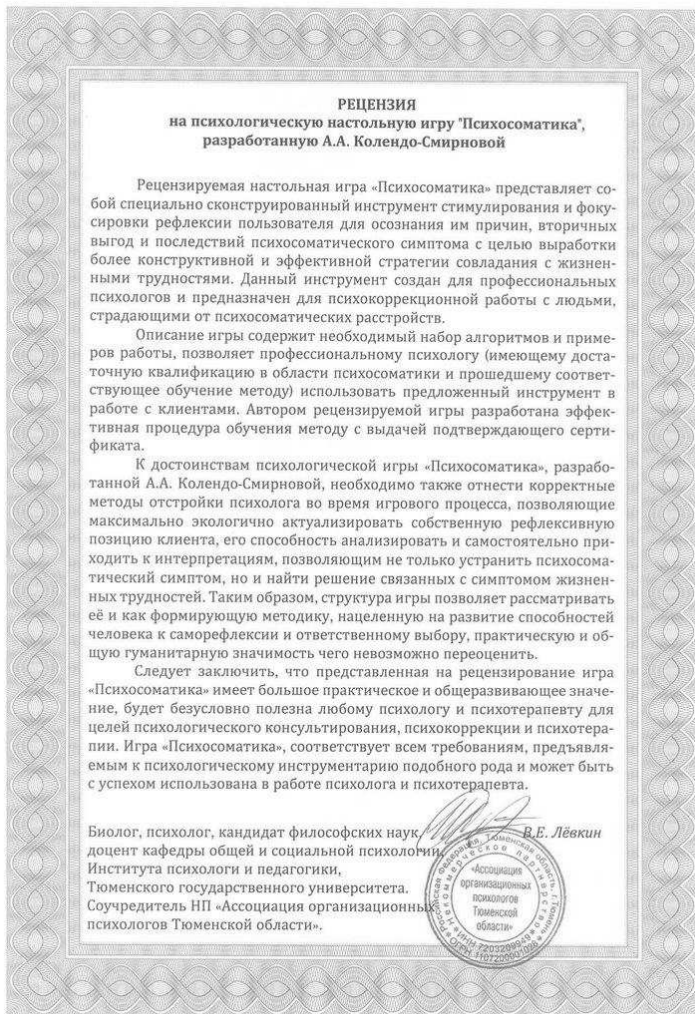
Вершинина Н.А.

31 декабря 2016 года



*выбор специалистов

а также стала лауреатом конкурса «Золотая метафора – 2016» в группе Надежды Вершининой «Метафорические карты | ЭМОЦИИ СУДЬБЫ» (<https://vk.com/makomania>)



В набор игры входят:

1. Игровое поле
2. Карточки с вторичными выгодами (23 шт.)
3. Инструкция
4. Бланки для заполнения участниками в ходе игры
5. Сертификат

Приобрести игру можно тут <https://macards.ru/product/transmacionnaya-psikhologicheskaya-i-2/>

Для проведения игры необходимы две (минимум) или три (оптимально) колоды ассоциативных метафорических карт на усмотрение ведущего. Одна – с лицами, вторая – сюжетная, и третья – ресурсная (не обязательна для проведения игры).

Рекомендуемые колоды с лицами:

Persona, Alterego, Лица, Образ женщины, Архетипы, Образ мужчины, Субличности.

Рекомендуемы колоды сюжетные:

Saga, Ресурсы и силы, Хасидская мудрость, Провокация-мотивация, Memory, 1001, Mythos, Tahiti, Habitat, Resilio, Он, Призма.

Рекомендуемы колоды ресурсные:

Источник, Morena, Она, Большая маленькая я.

Особенности работы с метафорическими картами

Ассоциативные метафорические карты представляют собой проективную методику, позволяющую обойти рациональное мышление. В работе с ассоциативными картами важно не изображение на карточке, а увиденная человеком метафора. В одном и том же изображении разные люди видят свои индивидуальные ассоциации.

В игре «Психосоматика» используется следующий способ работы. Участника просят достать определенное количество карт. Далее озвучивают вопрос, ответом на который будет являться карта. После чего ее открывают (переворачивают изображением вверх). Первое, что видит участник на карте в качестве ответа, как правило, и является подсказкой «подсознания». Иногда человек сразу не может увидеть на карточке ответ на заданный вопрос. В таком случае психолог просит участника описывать то, что он (участник) видит на карте, задавая наводящие вопросы, например: что Вы видите на карте? Какой этот человек? Что происходит на картинке? Какие чувства у вас вызывает эта карта? и т.д. При этом психолог не имеет права говорить о своих личных ассоциациях относительно увиденного на этой карте, как и давать какие-либо интерпретации увиденного участником.

В среднем, время проведения игры с одним участником занимает один час. С увеличением количества участников время, затраченное на одного игрока, уменьшается и регулируется ведущим. В процессе одной игры прорабатывается не более одного психосоматического симптома. Каждое психосоматическое расстройство рассматривается отдельно (в последующих играх). Если участник не может определиться, с чем играть, то желательно брать симптом, который в его жизни появился первым. Например, плохое зрение с раннего детства, а лишний вес с подросткового возраста. В таком

случае берем в игру плохое зрение, так как последующие симптомы – это ухудшение ситуации, связанной с более ранним симптомом. Можно собирать группы для игры с одним симптомом для всех, например, группа «Лишний вес» или «Плохое зрение», «Кожные заболевания» и т.д. Это позволяет снизить сопротивление в группе. Проведение игры состоит из 10-ти этапов.

1-й этап. Знакомство.

Правила. Ожидания. Разминка.

1) Ведущий игры – психолог, представившись, объясняет правила игры.

Правила:

Игра состоит из 10-ти этапов. В ней мы будем исследовать Ваш симптом и его возможные причины. Чем более искренни вы будете с самими собой, тем выше Ваши шансы на понимание корней проблемы и путей ее устранения. Основное правило этой игры – уважать чувства других участников: не перебивать говорящего, не давать оценок и интерпретаций другим участникам. Подробности проведения каждого этапа я буду объяснять по ходу игры.

Также стоит поинтересоваться, знакомы ли участники с метафорическими картами и если нет, то объяснить, как с ними работать.

2) После этого каждому участнику раздаются бланки для записей в ходе игры. Там предлагается указать свое имя, симптом и как давно он беспокоит. По ходу игры ведущий также делает записи для того, чтобы в конце игры поделиться своими наблюдениями с игроками.

3) Далее участники представляются, называя свое имя, симптом, как давно симптом их беспокоит, и ожидания от игры.

4) В качестве "разминки" участникам предлагается ответить на вопрос «Что мешает (не позволяет) Вам делать симптом?» Вопрос может помочь определить вторичную выгоду или подавленные желания.

Пример: «Лишний вес мне не позволяет выйти замуж».