



DOM Z OGRODEM

Wprowadzenie do pudełka terapeutycznego



DOM Z OGRODEM

Pudełko terapeutyczne Dom z Ogrodem to narzędzie do pracy w terapii indywidualnej i terapii par. Tematykę Domu z Ogrodem należy traktować jako metaforę człowieka i jego wnętrza oraz otoczenia.

To pierwsze narzędzie, które uczy w jaki sposób stawiać granice sobie i innym ludziom w oparciu o swoje własne zasoby i potrzeby. Podczas pracy nad tworzeniem narzędzia została wykorzystana min. wiedza z zakresu psychologii koloru, arteterapii oraz neurobiologii.



Poszczególne jego elementy mogą stanowić oddzielne narzędzia.



Elementem spajającym cały „dom” jest plansza. Praca z planszą otwiera obszar związany z nauką umiejętności określania i ochrony granic.

W zestawie znajdują się także pionki i klucz.



DOM Z OGRODEM

Kart zasobów

24 karty zasobów to narzędzie do pracy w zakresie określania zarówno posiadanych zasobów jak i elementów, które należy uzupełnić. Umieszczona na kartach skala pozwala na precyzyjne ustalenie na jakim poziomie jest dany zasób.





Karty potrzeb

Praca z kartami potrzeb może dotyczyć zarówno potrzeb realizowanych jak i tych nieuświadomionych. Tak jak w przypadku kart zasobów można użyć skali do określania natężenie danej potrzeby. W zestawie nie wprowadzono potrzeb materialnych. Jeżeli jest to ważne podczas sesji potrzeby materialne można dopisać na pustych kartach.

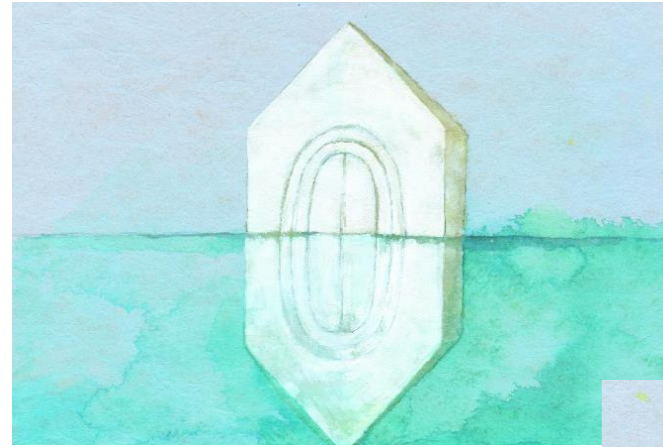




DOM Z OGRODEM

Karty domów

Dzięki 24 kartom domów możemy określać różne stany emocjonalne i psychiczne. Karty te służą także jako samodzielne narzędzie do pracy z metaforą. Szczególnie ważne w pracy z kartami jest zwrócenie uwagi na szczegóły kart oraz utrzymaną na nich kolorystykę.





Pomocnicze pytania

W zestawie znajdują się 22 pytania pomocnicze. Mają one za zadanie naprowadzić użytkownika na znalezienie konkretnych rozwiązań, które może następnie wykorzystać w swoim codziennym życiu. Z tego też powodu karta z numerem „o” brzmi „Jak to zrobisz?”

Z JAKIEGO POWODU
JEST TO DLA CIEBIE
WAŻNE?

13

CO ZAOFERUJESZ
W ZAMIAN
TEJ OSOBIE?

15



Plansza jest w zestawie elementem spajającym poszczególne części domu tak aby osobą budująca swój dom mogła zobaczyć siebie w całości.

Umieszczenie poszczególnych elementów pudełka na planszy może być bramą do pracy zarówno nad poszczególnymi strefami jak i nad określaniem i ochroną swoich granic.

