

Karty domów – instrukcja

W zestawie jest 24 karty. Każda z nich jest metaforyczno-symboliczną reprezentacją idei domu. Karty były malowane przez, arteterapeutkę – Katarzynę Samosiej. Ich wygląd był konsultowany z psychologami. Dzięki temu udało się uzyskać obrazy wyczerpujące w większości nasze wyobrażenia idei domu.

Karty są laminowane w sposób umożliwiający używanie na nich mazaków do tablic sucho ściernalnych, co rozszerza spektrum możliwej pracy z narzędziem.

Karty są jednym z elementów narzędzia „Pudełko terapeutyczne – dom z ogrodem”. Narzędzie to pozwala pracować w znacznie szerszym i głębszym aspekcie.

Dla kogo i kiedy?

Karty są odpowiednie do pracy dla psychologów, pedagogów, coachów i specjalistów od rozwoju osobistego.

Można nimi pracować indywidualnie, na sesjach dla par, lub sesjach rodzic-dziecko. Możliwa jest też praca w niewielkich grupach warsztatowych, jednak ze szczególną uwagą na zapewnienie poczucia bezpieczeństwa uczestników i atmosfery otwartości.

Jak pracować?

W pracy indywidualnej lub z parami, dzięki kartom możemy wesprzeć proces wywiadu. Kartami możemy pracować w obszarze: przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości.

Praca w obszarze przeszłości może wiązać się z przypomnieniem sobie/obudzeniem traumatycznych wspomnień, dlatego ten rodzaj pracy może być stosowany tylko przez psychologów, świadomych konsekwencji.

Praca w obszarze terażniejszości będzie miała za cel ustalenie obecnej sytuacji.

Praca obszarze przyszłości, będzie związana z planowaniem, budowaniem celów. Ta wersja może być szczególnie pomocna przy pracy z parami, które planują wspólną przyszłość.

Rozkładamy karty lub podajemy z prośbą:

- wybierz kartę która reprezentuje Twój rodzinny dom/dom w którym się wychowałeś/aś
- wybierz swój dom, ten w którym dziś żyjesz
- wybierz dom swoich marzeń/dom w jakim chciałbyś/abyś żyć

Większość osób nie ma problemu ze wskazaniem jednej karty. Jeśli jednak ktoś waha się pomiędzy dwiema, trzema, lub mówi, że to byłby ten dom ale... możemy poprosić osobę o wybór karty najbliższej i dorysowanie mazakiem sucho ściernalnym brakujących elementów.

Kolejnym krokiem jest eksploracja obrazu. Pytania, które można zadać:

- ✓ Opowiedz mi o tym domu
- ✓ Co otacza ten dom?
- ✓ Gdzie on się znajduje?
- ✓ Z czego jest zbudowany?
- ✓ Co jest wewnątrz?
- ✓ Kto jest wewnątrz?
- ✓ Czy ktoś jest na zewnątrz? Kto?
- ✓ Czy w okolicy są inne domy? Jak daleko? Jakie są?
- ✓ Dlaczego to takie jest?
- ✓ Do czego to jest potrzebne?
- ✓ Dlaczego to jest ważne?

Po tym etapie można przejść do eksploracji treści, które zostały przez klienta/pacjenta wskazane wcześniej. Te pytania nie będą już odnosiły się bezpośrednio do obrazu.

- ✓ Jak lubisz spędzać czas w tym domu?

- ✓ Co chciałbyś/aś zmienić w domu/w jego otoczeniu?
- ✓ Kogo chcesz zaprosić do swojego domu?
- ✓ Czego nigdy nie chcesz w swoim domu?
- ✓ Jak wygląda Twój dzień w domu?
- ✓ Co czujesz na myśl o przeprowadzce?
- ✓ Czy warto budować dom?

Pracując w małych grupach warsztatowych, również możemy wykorzystać Karty domów. Podobnie jak w przypadku pracy indywidualnej, rozkładamy karty i prosimy osoby aby się im przyjrzały i wybrały dom. Jeśli tą samą kartę wybierze więcej niż jedna osoba, niech usiądą razem przy swojej karcie.

Gdy karty są wybrane, w zależności od sytuacji i czasu do dyspozycji, prosimy poszczególne osoby o wypowiedź na forum lub łączymy w pary, trójki.

Warto zastosować otwarte i bezpieczne pytanie: opowiedz mi o tym domu. W przypadku pracy z grupami, gdy ilość czasu jest ograniczona, można z góry ustalić, że na wypowiedź jest np. 2 minuty, 10 minut na rozmowy w podgrupach.

Do dalszej pracy można wybrać pytania przedstawione powyżej, zależnie od celu warsztatu i gotowości grupy.

Udanej pracy!