

Дорогие друзья! Перед вами колода, которая создана в память о моем лучшем друге, французском бульдоге Ральфе. Он подарил мне 13 лет счастья, любви и радости и навсегда останется в моем сердце. Его уход стал серьезным психологическим испытанием, как и для каждого человека, потерявшего домашнего любимца. Очень хочу, чтобы мои карты помогли людям пережить эту утрату, и их сердца наполнили не печаль и горе, а благодарность за прекрасные дни, проведенные с любимыми питомцами.

Легенда «Мост Радуги»

«На самом краю небосклона есть место, называемое Мостом Радуги.

Когда животное умирает, особенно если оно было очень любимо кем-то

в этой жизни, оно попадает на Мост Радуги. Там бескрайние луга и холмы, по которым наши друзья могут бегать и играть все вместе. Там изобилие пищи, воды и солнечного света, и там нашим любимцам тепло и комфортно.

В этом краю все больные и старые животные превращаются в молодых и полных энергии; имевшие травмы и увечья снова становятся здоровыми и сильными. Время для них летит незаметно, если только мы вспоминаем о них в своих мечтах и снах. Животные там счастливы и довольны всем кроме одного — каждый из них ушел раньше и оставил в этой жизни кого-то очень дорогого ему.

На Мосту Радуги животные бегают и беззаботно играют все вместе, но приходит день, когда кто-то из них неожиданно останавливается и смотрит вдаль. Его глаза загораются огнем, а тело начинает дрожать от нетерпения. Вдруг он покидает своих собратьев, летит над изумрудно-зеленой травой, и ноги несут его все быстрее и быстрее.

Он заметил вас; и когда вы и ваш любимец наконец встретитесь, то крепко-крепко обниметесь, счастливые от того, что соединились и больше никогда не расстанетесь. Он будет, одурев от счастья, лизать ваше лицо, ваша рука снова будет любовно ласкать его голову, и вы еще раз взглянете в преданные глаза своего любимца, так надолго покинувшего вашу жизнь, но никогда не покидавшего вашего сердца.

Теперь вы сможете пересечь Мост Радуги вместе»...

Колода «Ральф». Автор В. Голобородова. Редактор А. Голобородова.

Центр дополнительного психологического обучения «Человек»

Сайт: www.ohcards.ru тел. +7 (499) 390 44 09 , E-mail:
ohcards@mail.ru

Описание.

Колода состоит из 104 карт: 25 картинок (условно негативного состояния), 25 картинок (условно позитивного состояния), 25 картинок с образами собак, 25 картинок с образами котов + 1 карта – ресурс. А так же 2 карты – схематического изображения кота и собаки, если клиент не нашел среди других карт образ своего питомца и 1 карта-абстракция для этих же целей.

Рекомендации.

1. Карты можно использовать как отдельную колоду, так и в сочетании с другими метафорическими ассоциативными картами.
2. Клиент может сам выбирать, как ему лучше работать в открытую или в закрытую.
3. Клиент в любой момент может поменять карту на другую.
4. Психолог всегда идет за клиентом и его историей, не делая замечаний и не давая своих интерпретаций.
5. Любая консультация с этой колодой должна заканчиваться ресурсным состоянием клиента. В этом может помочь карта- ресурс, с которой можно поработать в конце консультации.

Техники:

1. «Подарок друга»

1. Достать в открытую 7 карт из части «негативных» и рассказать о своих чувствах на данный момент.
2. Для каждой негативной карты подобрать в открытую позитивную и составить фразы **по шаблону**: я смотрю на эту грустную карту и чувствую что..., но глядя на позитивную карту, я понимаю, что...
3. Затем в закрытую достать (из части позитивных) карту – подарок от своего домашнего любимца. Рассмотреть и подумать, что за послание передает он вам.

2. «Хороший фильм».

1. Найти в открытую карту-образ своего друга.
2. Описать его.
3. Ответить на вопросы:
 - как его зовут;
 - как он появился в вашей семье;
 - какой у него был характер и тд.
4. Представить, что клиент режиссер фантастического фильма о его питомце, который не умер, а ... придумать куда он отправится...
5. В открытую достать 7-9 карт и из них создать фильм со счастливым концом о домашнем любимце. Дать фильму название.
6. Рассказать о своих чувствах.

3.«Выбор»

1. Разделить карты на 2 части: карты-образы домашних любимцев и карты – ощущения.
2. В открытую из карт - ощущений достать 2 карты:

- состояние, когда человек стоит перед выбором: брать ли нового домашнего питомца;

- состояние, когда человек должен подождать и не торопиться.

3. Описать карты, ощущения и эмоции.

4. Сосредоточиться на 1 выборе (брать нового питомца) и в закрытую из карт-ощущений достать 5 штук.

5. Сосредоточиться на 2 выборе и повторить процедуру.

6. Вскрыть карты, описать, сделать выводы.

7. Если клиент решил брать нового домашнего питомца, предложить ему представить, каким он должен быть и в закрытую из части «домашние любимцы» достать карту.

8. Вскрыть, обсудить, сделать выводы.

4. «Жизнь питомца».

1. Выбрать в открытую образ своего питомца.

2. Расположить его в центре листа А4.

3. Слева нарисовать то, что было плохого в жизни животного. (если было).

4. Справа то, что было хорошего.

5. Рассказать об этом с позиции: как негативные моменты повлияли на характер питомца и на жизнь самого клиента, и какое значение имели позитивные события.

6. Еще раз посмотреть на рисунок и спросить, чтобы хотел клиент изменить, чтобы снизить негативные эмоции. (дорисовать, добавить ресурсных карт или что-то еще).

7. Посмотреть на то, что получилось и написать историю «Жизнь моего друга».

5. «Я психолог»

1. В закрытую из образов животных достать 5 карт.

2. Предложить человеку представить, что он психолог, к которому пришли клиенты, потерявших домашних любимцев.

3. Вскрывать по 1 карте и сначала от имени владельца рассказывать о своем друге, его привычках, характере и тд, а затем от имени психолога давать рекомендации, как пережить утрату.
4. В заключении, расспросить клиента, что он чувствует после такой консультации и какие бы рекомендации, данные им, он применил к себе.

6. «Мой подарок».

1. В открытую выбрать образ своего любимца.
2. Перед картой положить лист бумаги и нарисовать на нем все, что клиент хотел бы подарить своему другу.
3. Сосредоточиться на своих ощущениях и выбрать себе помощника из 4-х стихий (вода, огонь, воздух, земля), которые помогут передать подарки вашему питомцу.

- если клиент выбирает огонь – рисунок сжечь, а пепел можно пустить по воздуху;

- если воду – отдать рисунок воде;

- если землю – закопать;

- если воздух – порвать на мелкие кусочки и развеять по ветру.

5. Подвести итог.

Варианты работы с ресурсной картой.

1. Представить, что эту карту клиенту прислал домашний любимец. Расспросить, что чувствует человек, глядя на нее, какие эмоции она вызывает.
2. Попросить клиента расположить карту-ресурс на листе бумаге и дорисовать ее цветными красками или фломастерами. Расспросить, что теперь чувствует человек, глядя на рисунок.
3. Достать в закрытую 7 карт из карт-состояний и вскрыв, рассказать историю, закончив ее картой-ресурсом.
4. Подвести итог.