

Специфіка колоди

Це колода-гра. З одного боку картинки, з другого питання.

Картинки та питання не пов'язані одні з одним, тому можна користуватися або тим, або тим варіантом. Карта витягається всліпу або за вибором. Грати можна або самотійно, або з компанією, або працювати з психологом.

Робота з важкими темами або поглибленням вартує проводити з психологом, особливо теми відпуску та провини.

Гра-питання для одного або компанії. *Мета гри* - підняти актуальні питання співмешкання з улюбленцем, підготуватися для заведення улюбленця, каналізувати емоції, опрацювати досвід та поділитися досвідом, знайти своє друге дихання, отримати підтримку та порозуміння близьких, покращити відносини з улюбленцем.

Найголовніша умова для компанії - це прийняття, підтримка, доброзичливість, повага, відсутність негативної оцінки. Все є цінним, важливим і не обов'язково всім зрозумілим. Це норм.

Як грати з картинками?

Грати можна самому або з компанією. Далі можна іти класичною схемою по таким питанням

Що я бачу на картинці?

Що мене чіпляє?

Яка моя історія тут?

Які почуття та емоції піднялися?

Який ціннісний досвід я взяв (ла) собі з цієї історії?

Як я розгортаю цю історію в своєму житті?

ПС: Абсолютно нормально, якщо в процесі роботи ви зістаетесь в життєві питання - тваринка підсвічує, з чим потрібно працювати.

Склад колоди

Колода має три частини (і картки, і питання)

1. **Історії та провокації.** Ресурсні історії та провокативні історії
Кожний сам матиме змогу визначити, що є для нього ресурсом, а що тригером.

Ця частина зіставлена із суміші звичайних фото та ідеалізовано-утрованих і фантастичних. Як власне очікування і реальність.

2. **Емоції та почуття власника.** Це частина колоди, окремо ціленаправлено присвячена роботі з емоціями та почуттями. Також ця частина колоди в розширеному варіанті окремо виділена в самостійну колоду «Емоції, почуття, стани» з інструкцією та іграми.

Коротке нагадування

Емоції - короткострокові психічні реакції на зовнішні та внутрішні подразники (до 3 хв) по відношенню до ситуації.

Почуття - це тривалий в часі комплекс емоцій щодо когось або чогось конкретного. Типу любов, жалість, хвилювання.

Відчуття - це почуття тіла, фізичне сприйняття уявної чи реальної дії на фізичне тіло.

Стани - це комплекс почуттів, тунель, який направляє поведінку людини. Типу настроїв, афект, стрес, фрустрація.

Ця частина колоди зроблена з візуалізованих образів емоцій, почуттів, станів.

3. **Емоції та поведінка улюбленців.** Домашній улюбленець не тільки контейнер. Вважається, що тваринам притаманні емоції.

Тому ця колода присвячена вираженню їхніх емоцій в нашому спільному житті і загалом, демонстрації їхнього життя. Ваше завдання в цій частині визначити наскільки ви помічаєте емоції вашого улюбленця і як добре розумієте мову його поведінки (перевірка правильності - в практиці, після гри ви почнете звертати увагу на емоції та мову поведінки тварин). Можливо, це стане початком нової сторінки ваших відносин.

Ця частина колоди - це зображення, що максимально наближені до реального вираження своїх емоцій нашими улюбленцями.

Практична користь колоди

Підготувати своїх клієнтів та їх родини, або ж самим підготуватися, до заведення домашнього улюбленця.

Допомогти потенційному власнику визначити свою готовність до заведення тварини, зрозуміти усвідомлені та неусвідомлені мотиви і мету цього заведення.

Збагатити уявлення про життя з домашніми улюбленцями через досвід інших власників.

Допомогти усвідомити справжню роль домашнього улюбленця в житті його власника.

Отримати ще один інструмент в роботі з проекціями.

Пропрацювати трикутник «я, моя тварина і»

Пропрацювати нереалізовані очікування стосовно своєї тварини.

Закріпити ресурсні спогади.

Опрацювати питання стосовно відповідальності і провини.

Допомогти в адаптації власника до життя з твариною, що потребує підвищеного догляду.

Дати простір вивільненню тяжких переживань, проживання їх та звільнення від них.

Зробити свій вклад в зняття соціальних заборон стосовно любові до тварини і горювання до неї.

Ігри від автора

Підготовка до заведення

Оберіть картки з тим, що ви очікуєте при заведенні улюбленця і з тим, чого ви не помічали, або з тим, про що не хочеться думати. Як вам ця нова інформація? Як вона може вплинути на ваші плани?

Оберіть картки, що вас найбільше зачепили, виділити в них щось одне спільне для всіх, або розбити на кілька групок, для кожної з яких буде характерно щось одне спільне. Це визначення, на що спрямований ваш фокус уваги.

Зробіть розповідь чи речення з тим спільним, що ви визначили. Проаналізуйте ваш розповідь/речення.

Розкладіть картки по на три групи - відповідальність власника, відповідальність тварини, відповідальність третьої особи. Обговоріть те, що утворилося. Що ви виявили нового для себе в процесі обговорення? Які ваші емоції стосовно цих утворених груп?

Життя разом

Виберіть історію і підберіть до неї ваші емоції та почуття та емоції улюбленця.

Оберіть картки з емоціями тварин, які ви спостерігаєте у свого улюбленця. Як ви себе відчуваєте в цей час?

Оберіть картки своїх найчастіших емоцій, почуттів, станів, що виникають у вас поряд з вашим улюбленцем. Як ви думаєте, чому поряд з ним ви відчуваєте себе саме так? Де ще, або з ким ще, або

коли ви так себе почували? Які емоції почуття чи настрої ви би хотіли переживати поряд з домашнім улюбленцем?

Оберіть картки, що відповідають на питання «Мій улюбленець для мене», картки що відповідають «Я для мого улюбленця.....», картки «Я і мій улюбленець.....» Як вам бачити себе такими? Як би ви хотіли, щоб було? Якщо це не відповідає бажаному, змодельуйте як би ви хотіли, щоб було? Що ви відчуватимете? Що зараз можна зробити, щоб наблизитися на один крок до бажаного?

Відпуск (проводиться після настання стадії прийняття і бажано з психологом)

Зробіть хронологічну послідовність з карток від народження до смерті тварини, або того періоду життя, який ви провели разом. Які картки історії викликали найбільше емоцій чи почуттів? Розкажіть про них.

Оберіть 10 позитивних карток, що пов'язані з вашими спогадами з твариною. Після наповнення позитивними історіями відпустіть свого улюбленця. Він(вона) знає про вашу любов, радий(а), що був з вами і теж вас любить.

Бажаю вам веселої гри та продуктивної роботи!