

Техника «Стратегия творчества Уолта Диснея» (разновидность позиционной техники)

Модификация Светланы Слободяник

ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО АРТ-ТЕРАПИИ

«АРТ-ЛАЙН»

АВТОР ОБУЧАЮЩЕЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ:

семейный психолог, сертифицированный тренер в области арт-терапии и НЛП, член Восточно-украинской ассоциации арт-терапии, автор колод метафорических ассоциативных карт «Непрямые стратегии», «Essence», руководитель Женского клуба «Позитивное мышление» (Киев).



Творчество – это непрекращающийся процесс от мечты к цели, который обязательно приводит к положительному результату. Раскройте себя в полной мере, и творческий процесс покажет могущество Ваших ресурсов и стремлений.

Светлана Слободяник

Цель техники

Определение цели или желания, которую вы хотели бы реализовать.



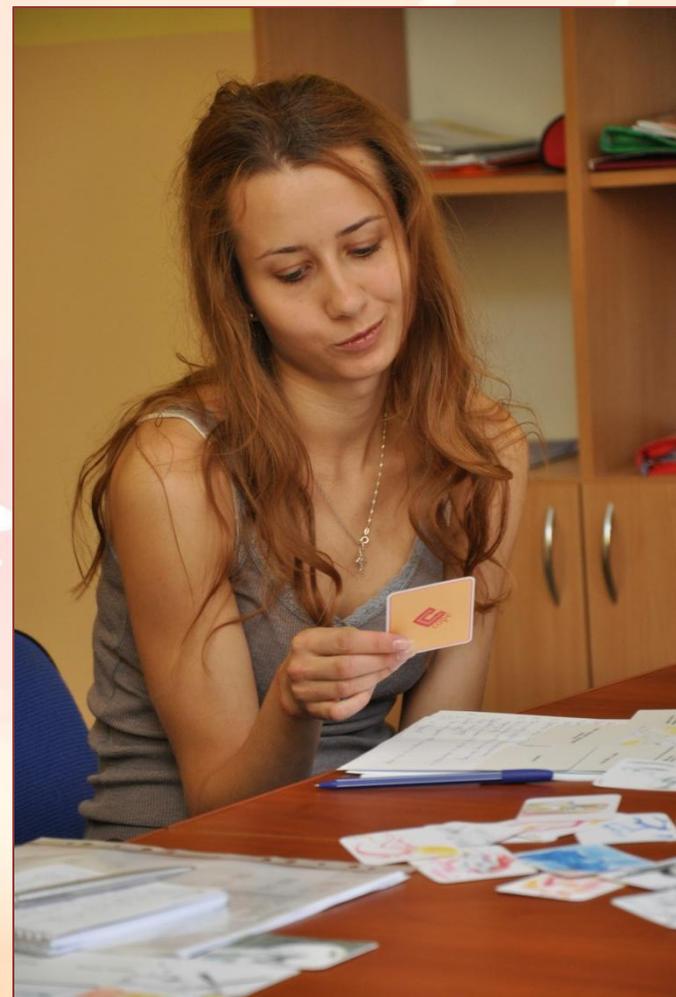
Задачи

- *добавить творчества, придумать нестандартные пути решения;*
- *разобраться с собственными внутренними возражениями и сопротивлением;*
- *разобрать риски, «подстелить соломку»;*
- *создать план действий;*
- *и, наконец, сделать первый шаг!*



Инвентарь

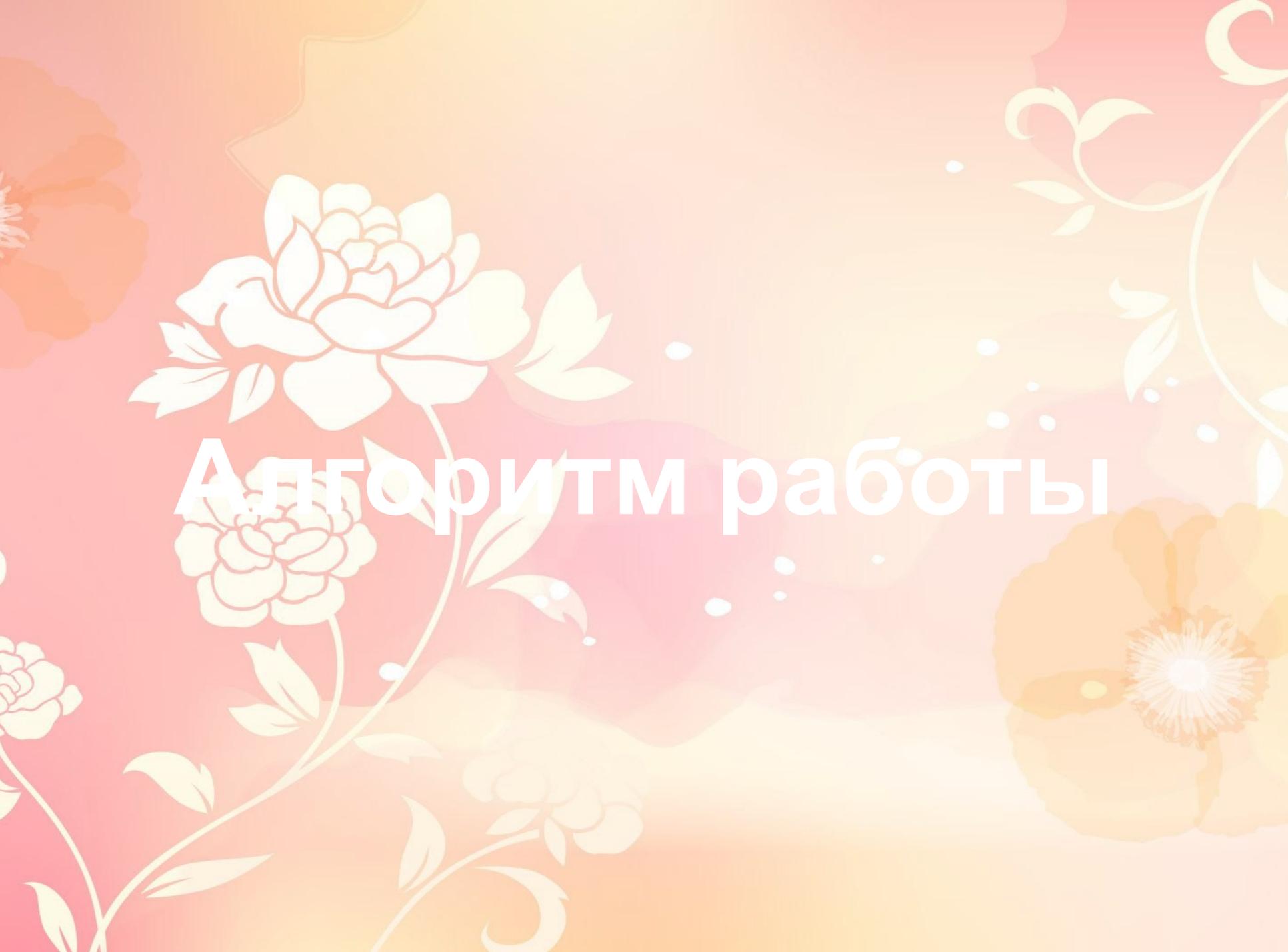
- предлагается белый лист бумаги формата А4, шариковая ручка;
- колода метафорических ассоциативных карт на выбор: *Persona*, *Personita*, Семейный альбом, Facebook или Core.



*Техника предназначена для
девушек, женщин старше 20ти
лет.*

*Время работы с техникой: 40
минут.*

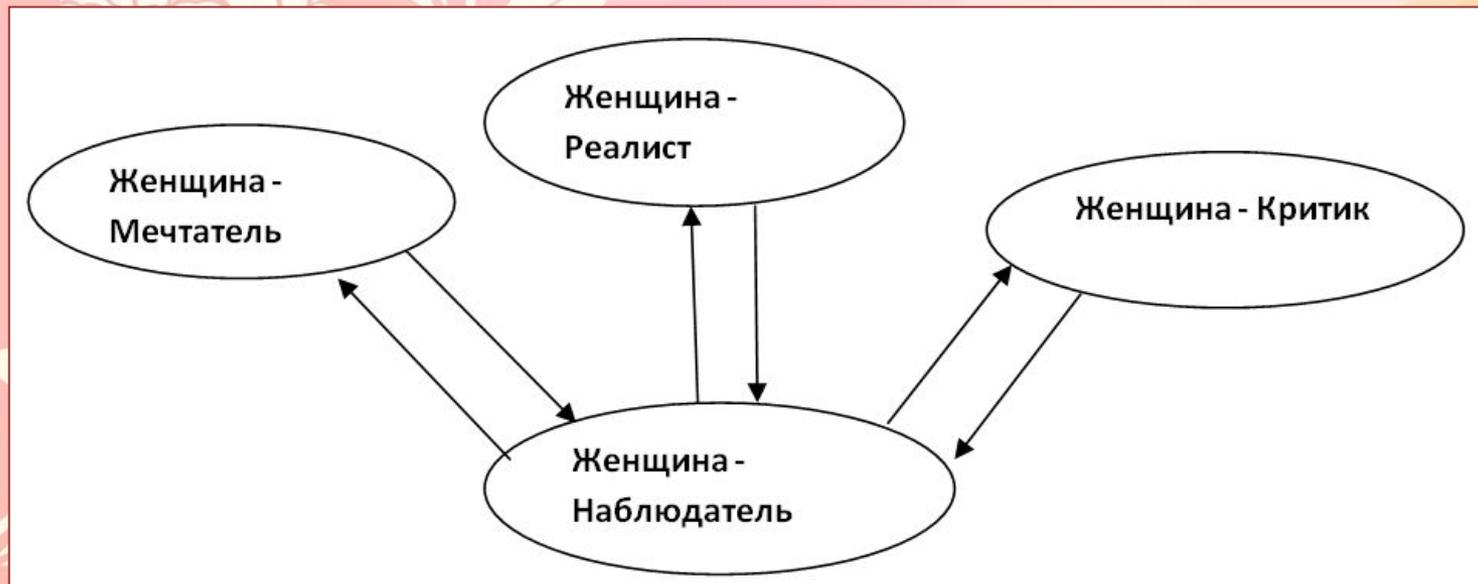




Алгоритм работы

Вступление

Клиенту предлагается взять лист бумаги формата А4 и шариковую ручку для записи своих размышлений и пока отложить в сторону. Затем клиенту предлагается вытащить из колоды метафорических ассоциативных карт 4 карты (можно «в открытую», можно «в закрытую»), определиться, какая из карт будет на время техники выступать в роли Мечтателя, в роли Реалиста, в роли Критика и в роли Наблюдателя, и разложить карты в пространстве, например на столе.



Давайте Знакомиться!



Мечтательница – женщина, которая создает самые красивые «воздушные замки». Все, что она умеет делать – гениально мечтать, «отрываясь» от реальности, и направлять все свои способности на создание единственной в своем роде, и самой совершенной мечты.



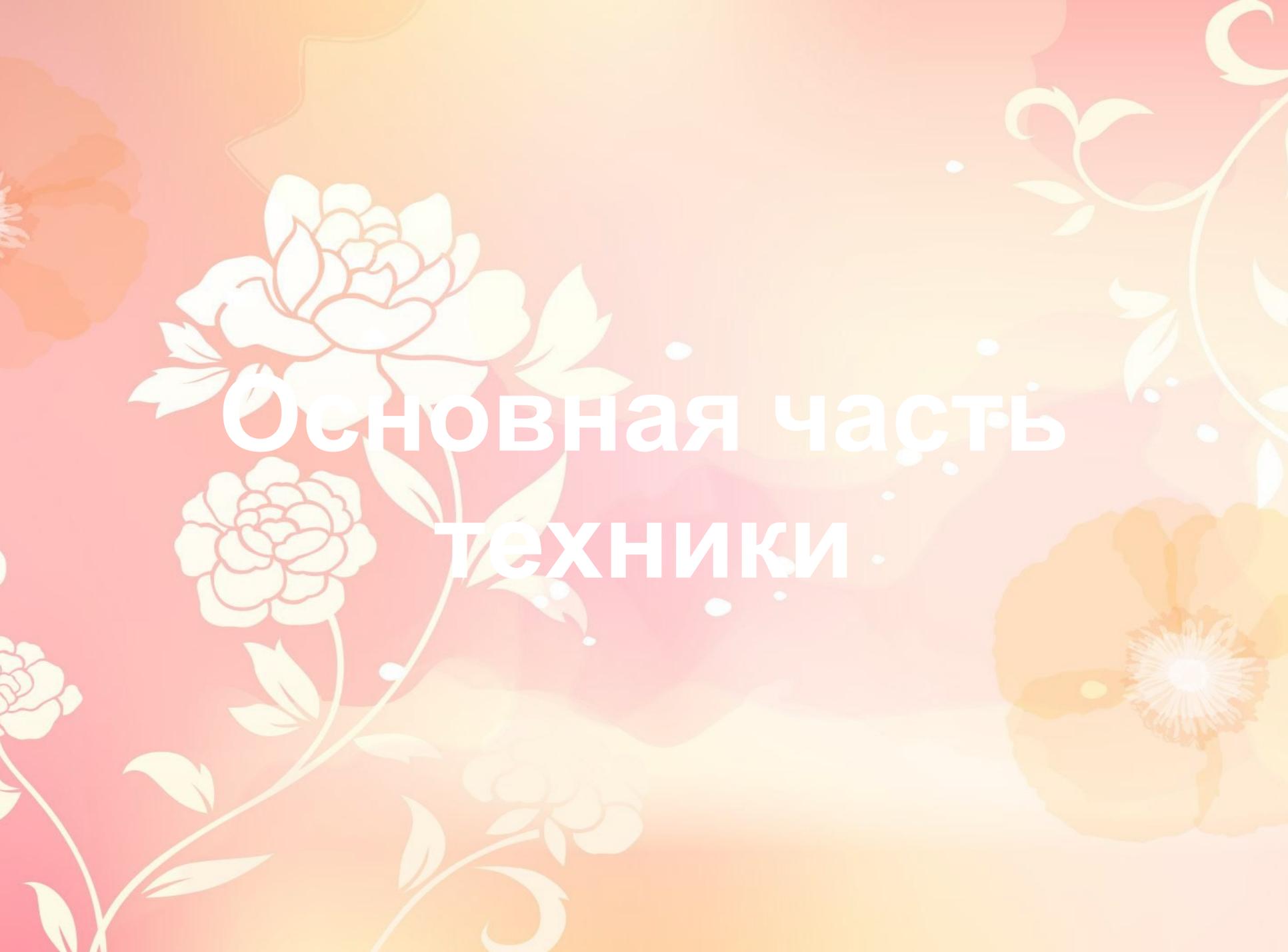
Женщина - Критик – необычная женщина, так как она изначально настроена позитивно к мечте и ее реализации. Ее задача – предупредить возможные трудности и ошибки еще до того, как проект начал реализовываться, основываясь на богатейшем прошлом опыте. Критик по пальцам может пересчитать подводные камни на пути реализации мечты и заранее указать на те места, где нужно «подстелить соломки», чтобы все прошло гладко.



Женщина – Реалист – это женщина дела. Она получает удовольствие от процесса реализации доверенного ей проекта. Ее меньше всего интересует, что было вчера, и что будет завтра. Зато она точно знает, что можно и нужно делать прямо сейчас. Чувство реальности очень помогает ей в работе. Благодаря этому чувству Женщина - Реалист всегда может выбрать из огромного количества предложений те, которые возможно реализовать в данных условиях данной реальности.



Женщина – Наблюдатель – нейтральное лицо («исходная позиция, роль»). Ее задача наблюдать эффективную работу всех трех героев и осуществлять коммуникацию между ними.

The background features a warm color gradient from light yellow at the top to soft pink at the bottom. It is decorated with stylized floral elements: white and yellow flowers with green leaves on the left, and a large yellow flower with a white center on the right. There are also faint, larger-scale floral shapes in the background.

Основная часть техники

1. Клиенту предлагается взять карту «Мечтательницы», ассоциироваться с ней, и вообразить самую привлекательную, шикарную возможность реализации мечты:

Представьте себя в роли Женщины – Мечтателя, реализующей эту мечту. Представьте, визуализируйте реализацию мечты как цветной и яркий фильм, и расскажите о нем от лица карты «Мечтательница». Все, о чем говорит клиент от имени карты «Мечтательница» желательно фиксировать на листе А4 хотя бы тезисно. Когда вся необходимая информация будет записана, клиенту предлагается положить карту «Мечтательница» на «ее место», и диссоциироваться.

2. Клиенту предлагается взять карту «Женщина - Наблюдатель», ассоциироваться с ней, войти в роль, и из позиции «Наблюдательницы» оценить вслух эффективность работы «Мечтательницы». При желании, можно дать рекомендации по улучшению работы в будущем «Женщине – Мечтателю».

Все рекомендации, мысли лучше всего снова фиксировать на листе А4, но уже от лица «Женщина – Наблюдатель». Затем, предлагается положить на «место» карту «Женщина – Наблюдатель» и диссоциироваться.



3. Клиенту предлагается войти в позицию «Женщина – Реалист», т.е. взять в руки карту «Реалист», ассоциироваться с ней, и рассмотреть проект реализации мечты, предложенный «Женщиной – Мечтателем» с точки зрения новой роли, с точки зрения реальности. Выбрать из проекта только те пункты, за реализацию которых «Женщина – Реалист» точно может поручиться.

Для осуществления этой задачи клиенту предлагается ассоциироваться с процессом реализации мечты и почувствовать, как «Женщина – Реалист» воплощает ее в жизнь.

Также стоит задать вопрос, который подтолкнет клиента к размышлениям: Как эта мечта может быть выражена реальной серией действий.

Обязательно фиксируем информацию на листе А4 от лица «Женщина – Реалист».

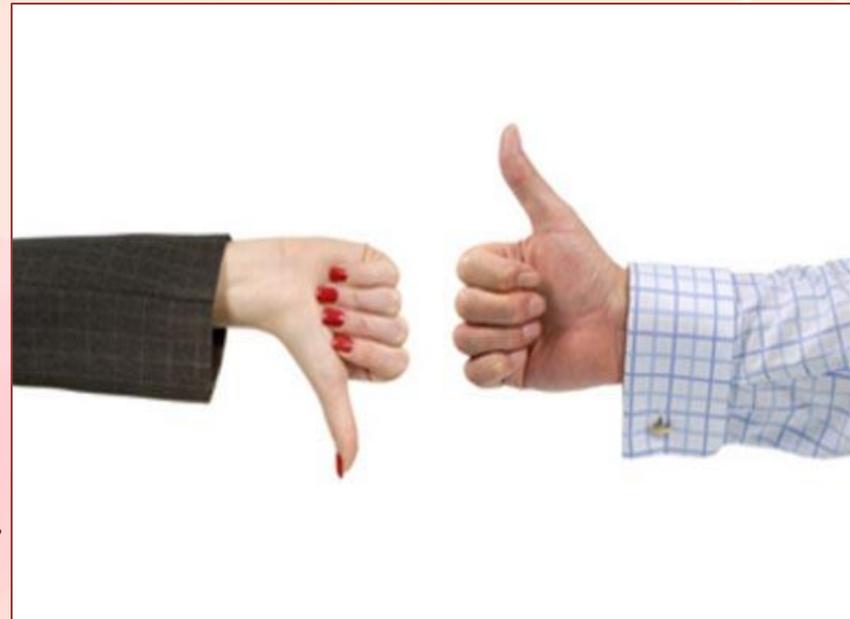
Когда процесс будет завершен, предлагаем клиенту диссоциироваться и положить карту «Реалист» на свое место в пространстве.

4. Снова просим клиента взять карту «Наблюдатель» и войти в роль «Женщины – Наблюдателя». Из данной позиции, просим клиента, оценить эффективность работы «Женщины – Реалиста» и, если нужно, дополнить ее.

Затем просим клиента, из роли «Наблюдатель» передать информацию о том, что именно взяла «Женщина – Реалист» из мечты, как готовое к реализации, для доработки «Женщине – Критику».

Фиксируем всю необходимую информацию на листе А4, просим клиента диссоциироваться, положить карту «Женщина – Наблюдатель» на место в пространстве и взять в руки карту «Женщина – Критик».

5. Просим клиента взять карту «Критик», ассоциироваться с данной картой, войти в роль «Женщины – Критика», и прочесть послание от «Женщины – Реалиста». Когда клиент разберется с информацией, просим его подумать о возможных трудностях в осуществлении мечты, просчитать возможные негативные эффекты ее воплощения, и указать в позитивной форме те места, которые еще надо доработать прежде, чем претворять в жизнь задуманное. Зафиксировать всю проговоренную информацию на листе А4, диссоциироваться и положить карту «на место».



6. Снова просим клиента взять в руки карту «Наблюдателя», ассоциироваться, войти в роль «Женщины – Наблюдателя», и из данной роли оценить эффективность работы «Женщины – Критика». Если есть необходимость, дополнить ее.

Затем просим клиента в роли «Женщины – Наблюдателя» передать информацию о том, что из мечты выбрала «Женщина - Реалист», и о том, какие вопросы подняла «Женщина – Критик» для доработки данной информации «Мечтательнице».

Информацию фиксируем на листе А4, просим клиента диссоциироваться, положить карту «Наблюдателя» на «место» в пространстве и вернуться в позицию «Мечтательницы».



7. В то время, как клиент снова взял в руки карту «Мечтательницы», ассоциировался, вошел в роль «Женщины – Мечтательницы», просим его проанализировать информацию, полученную от двух других позиций – «Женщины – Реалиста» и «Женщины – Критика», и на основе уже имеющейся информации дополнить и создать обновленный образ мечты, так как мечта могла стать менее глобальной, но зато более четкой и ярко прорисованной, приобретя реальные очертания. Используя свои колоссальные творческие способности, «Женщина - Мечтатель» может нарисовать самый лучший образ, используя тот материал, который у нее теперь есть. Всю произнесенную информацию фиксируем на листе формата А4, затем просим диссоциироваться, выйти из роли «Мечтательницы», и положить на «место» карту.



Таким образом, клиент поочередно входит в роль «Женщины – Реалиста» и «Женщины – Критика», через позицию «Женщины – Наблюдателя» для обработки дополнительной информации, полученной от «Женщины – Мечтателя» о преобразованной мечте. Переход по позициям совершается согласно шагам 1 – 6 до тех пор, пока полученным проектом реализации мечты будут удовлетворены все участники его разработки.



Интеграция позиций

Когда проект воплощения мечты в жизнь будет полностью доработан, просим клиента войти еще раз в каждую из трёх ролей («Женщина – Мечтатель», «Женщина – Реалист» и «Женщина – Критик»), минуя роль «Женщины – Наблюдателя», взять характерное для каждой роли состояние и способ работы с мечтой и объединить их в себе.



Подстройка к будущему

Задаем вопрос клиенту: Теперь, когда Вы имеете полное знание о том, что и как следует делать, чтобы получить плоды от реализации Вашей «бывшей» мечты, с каких самых первых, конкретных шагов Вы начнете действовать, чтобы задуманное начало материализовываться? всю произнесенную информацию фиксируем на листе формата А4.



Особые рекомендации

Данная техника может быть использована как для индивидуального консультирования, так и для организации группового мозгового штурма. Для этого могут быть определены особые пространства в помещении, то есть не один стол.

Список использованной литературы

- 1. Вальтруауд Киришке «Клубника за окном»;*
- 2. Ника Верникова «Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов»;*
- 3. Джозеф О'Коннор, Джон Сеймор «Введение в нейролингвистическое программирование»;*
- 4. А.А. Плигин, А.В. Герасимов «Руководство к курсу НЛП-Практик».*