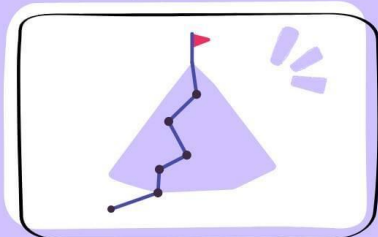
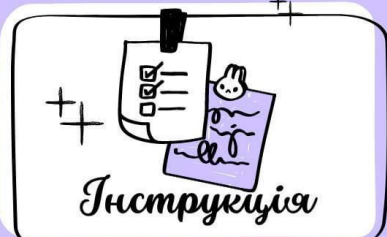


✦ Техніка «ІСТОРІЯ В ШЕСТИ ЧАСТИНАХ» ✦

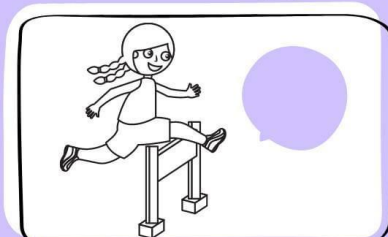
(автор: М. Лаад; модифікація: К.Тавриловської, Ю.Дем'янук)



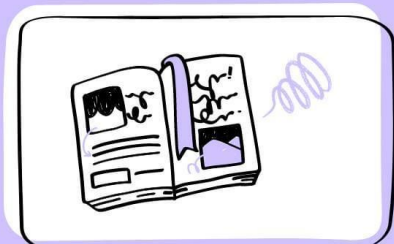
- * **Мета:** проаналізувати систему особистісних ресурсів, визначити додаткові шляхи ресурсування.
- Інвентар:** аркуш паперу формату А4, олівці або фарби і пензлик.
- Час:** 10-20 хвилин



- * 1. Розділіть листок на 6 рівних частин і у кожній частині дайте відповіді на питання у вигляді малюнку:
I. Оберіть головну дійову особу Вашої історії і місце, де вона проживатиме і намалюйте.
II. Зобразіть символічно завдання або місію, яку виконує (має виконати) Ваш персонаж.



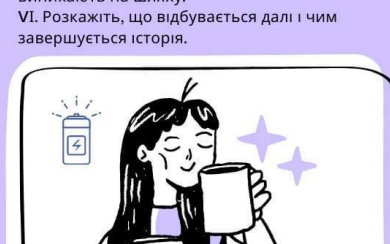
- * III. Зобразіть можливих помічників Вашого головного героя.
IV. Окресліть перешкоду, яка може стояти на шляху реалізації героєм його завдання чи місії.
V. Покажіть як герой долає перешкоди, які виникають на шляху.
VI. Розкажіть, що відбувається далі і чим завершується історія.



- * 2. Почергово об'єднайте зображення 6 частин у єдину історію.
Спробуйте співвіднести кожен елемент історії з основними параметрами моделі BASIC PH, які стосуються життєвих ресурсів: B (Beliefs and Values); A (Affects and Emotions); S (Social Relations); I (Imagination and Creativity); C (Cognition and Thought); Ph (Physiological Resources and Activities).



- * 3. Визначте свої сильні сторони, які дозволяють Вам зберегти емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.
4. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для того, щоби активувати незвичні для вас канали ресурсування.

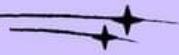


- * **Результат:** техніка дає можливість проаналізувати систему ресурсів, які дозволять визначитися з можливими стратегіями поведінки у складних життєвих ситуаціях.





Моя історія



ІМ'Я:

ДАТА:

* Намалуйте головну дійову особу Вашої історії і місце, де вона проживатиме.

* Зобразить символічно завдання або місію, яку виконує (має виконати) Ваш персонаж.

* Зобразить можливих помічників Вашого головного героя.

* Окресліть перешкоду, яка може стояти на шляху реалізації героєм його завдання чи місії.

* Покажіть як герой долає перешкоди, які виникають на шляху.

* Розкажіть, що відбувається далі і чим завершується історія.

ІМ'Я:

ДАТА:



Мої сильні сторони, які дозволяють зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

*

*

*



2-3 кроки, які я готовий(а) зробити протягом найближчих трьох днів для того, щоб активізувати незвичні для мене канали ресурсування.



*

*

*

Список життєвих ресурсів:



1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. Affect (афект): почуття, емоції.
3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.
4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.
5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.
6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

