

MARIPOSA

Ghid pentru metodele de lucru cu simboluri pentru consilieri

Disclaimer

Acest ghid oferă mai multe informații despre utilizarea metodelor de lucru cu simboluri. Este important de precizat că acest ghid nu este pentru autoajutorare, ci doar pentru uz profesional.

Vă sfătuim să utilizați aceste metode doar așa cum sunt descrise în paginile următoare, dacă aveți suficientă pregătire și experiență pentru a lucra ca și consilier/coach/terapeut. Aceste metode pot fi utilizate numai atunci când clientul nu se află într-o situație de criză. În situații de criză sau când cazul clientului depășește nivelul dvs. de expertiză, vă rugăm să direcționați clientul mai departe pentru servicii de ajutor în caz de criză.

Lucrul cu femeile care se confruntă cu violența de gen

Când lucrezi cu clienți care s-au confruntat cu abuzuri, trebuie să fii conștient de faptul că, chiar dacă amenințarea s-a terminat, clientul are, cel mai probabil, anumite niveluri de stres post-traumatic. Prin urmare, este nevoie de o abordare informată de traumă, care să aibă următoarele principii de bază: Recunoaștere, Siguranță, Încredere, Alegere și Control, Compasiune; Colaborare, concentrare bazată pe punctele forte. Pentru mai multe informații despre abordările bazate pe traume, puteți citi din Mate (2022), Levine (2015) sau Van der Kolk (2014).

Când lucrați cu persoane cu antecedente de abuz, trebuie să fiți pregătit să întâlniți următoarele sentimente (nu exclusiv):

- anxietate: nesigur în spațiu, cu străinii, singurătate, etc. Supraviețuitorii abuzului devin de obicei anxioși cu ușurință în orice situație care le amintește de abuzurile din trecut.

- furie: mânie puternică față de agresor, cei care nu o recunosc, societate, precum și față de ea însăși.

- depresie: sentiment de lipsă de sens, de gol
- disocierea: amorțeală, confuzie, o legătură pierdută cu corpul lor. Relație proastă cu corpul
- schimbări de dispoziție și iritabilitate
- rușine: sentimentul că nu valorează, că merită ceea ce au primit etc.
- probleme de încredere: probleme cu încrederea în ceilalți

Prin urmare, în calitate de consilier, trebuie întotdeauna să dezvoltați un „spațiu sigur” pentru consiliere. Lucrul cu spațiul sigur este o practică activă și conștientă de a crea un spațiu de tranziție în lumea fizică, unde au loc atelierelor noastre, unde persoana se simte în siguranță emoțional. Include locul sigur și confortabil, potrivit, construirea și menținerea încrederii între participanți (dacă sunt mai mulți), pentru moment, precum și pentru viitor.

Foarte importantă este și recunoașterea emoțiilor clientului, precum și validarea dreptului acestuia de a se simți supărat sau furios (sau orice altceva). De mai multe ori, în timpul relațiilor lor toxice, însăși existența sentimentelor lor sau dreptul lor pentru sentimente au fost puse la îndoială, ceea ce, prin urmare, trebuie întărit.

A treia abordare importantă este acceptarea necondiționată. Cel mai probabil au probleme cu ei înșiși. Consilierul trebuie să-i împuternicească din nou și din nou, să se asigure că transmite mesajul „ești valoros”.

Factori cheie pentru practică:

- Granițe bine definite (din punct de vedere al timpului, al locului, al regulilor)
- Regula de încredere, construirea încrederii
- Empatie
- Validarea sentimentelor
- Aprecieri pozitivă necondiționată

Despre simboluri și lucrul cu simboluri

Symbolwork a fost dezvoltat inițial de Wilfried Schneider, pe baza experiențelor sale de consiliere cu diferite grupuri vulnerabile, inclusiv dependențe. După cum a scris Schneider:

„Mi-a devenit clar că atunci când clienții au simboluri în fața lor și le pot lua în mână, vorbesc despre ei fără cuvinte, se pierd rapid în jocuri, nu trebuie să se controleze, sunt activi chiar de la început lucrează, folosesc și acceptă rapid aceste materiale ca mijloc de comunicare. Și, ceea ce mi se pare foarte important, se distrează cu asta.” (Schneider, 2011: 4)

Utilizarea simbolurilor fizice (sau ca în munca online, emoticoane și simboluri mici) deschide astfel oportunitatea de a discuta subiecte dificile într-o formă mai ușoară, mai jucăușă.

Utilizarea simbolurilor în consiliere are un trecut lung. După cum sugerează Alvarado și Cavazos (2008: 51), „folosirea metaforelor și a altor simboluri oferă o abordare creativă, neintruzivă și neconflictuale a consilierii” care poate contribui la promovarea conștientizării de sine prin utilizarea poveștilor, fabule, pilde, ritualuri și chiar filme (vezi anexa 5c). Utilizarea metaforelor este, de asemenea, văzută ca „susținând construirea relațiilor și a intimității, accesarea și simbolizarea emoțiilor, descoperirea ipotezelor ascunse, lucrul prin rezistență și furnizarea de cadre de referință alternative” (2008:52). Mai mult, Geldard (2016: 176) explorează locul obiectelor fizice ca simboluri pentru a „reprezenta sentimente, gânduri, credințe, oameni și relații” și sugerează că obiectele ar trebui să fie alese de client și să fie de interes pentru client și, după cum a propus Jung (1968), să permită „descoperirea materialului inconștient” care poate contribui la conștientizarea de sine.

Lucrul cu simboluri este considerat a avea avantajul menținerii angajamentului, interesului și entuziasmului față de client și

1. Ajută clientul să acceseze și să dezvăluie informații în mod conștient;
2. Permite clientului să țină legătura cu și să exploreze sentimentele, credințele și gândurile;
3. Reprezintă anumite alternative, astfel încât aceste alternative să poată fi ancorate pentru comparație;
4. Reprezintă polarități în interiorul sinelui, astfel încât acestea să poată fi explorate;
5. Reprezintă anumite persoane, astfel încât să se poată crea un joc de rol între aceste persoane;
6. Reprezintă ceva cu valoare pozitivă sau negativă care ar putea trebui să fie aruncat sau tratat într-un fel. (Geldard, 2016: 177)

În timpul întâlnirii de consiliere, însuși procesul de alegere și descriere a unui simbol poate fi sursa de anchetă a consilierului. Aceasta poate implica o explorare a emoțiilor asociate cu alegerea obiectului, mai ales dacă sarcina a fost dificilă și sursa ambivalenței. Consilierul poate invita clientul să aleagă mai mult de un simbol pentru a reprezenta în mod adecvat ceea ce simte sau gândește. Ulterior, clientul este încurajat să „descrie simbolul și calitățile acestuia” pentru a cultiva explorarea, mai degrabă decât să ofere o interpretare, permițând subconștientului să fie mai ușor accesibil. O abordare respectuoasă și sensibilă din partea terapeutului este necesară la încheierea ședinței de consiliere prin invitarea clientului să organizeze simbolurile sau prin păstrarea muncii clientului (Pearson, 2001; Geldard, 2016). Alte exemple de utilizare a simbolurilor fizice în cadrul unei intervenții terapeutice ar putea fi reprezentarea de alternative pentru comparație sau clasare/ordonare. Dialogul între alternativele reprezentate prin simboluri poate fi încurajat de către consilier, în special în ceea ce privește relațiile supărătoare. Geldard (2008 și 2016) evidențiază utilizarea animalelor în miniatură ca reprezentări simbolice care pot fi abordate atât ca un exercițiu lejer,

cât și mai structurat. Oricum, această metodă poate iniția implicarea în procesul de consiliere și poate permite accesul la gânduri și sentimente suprimate.

De asemenea, este descrisă ca o „tehnică proiectivă” de a explora relațiile interpersonale ale clientului printr-o formă de intervenție mai puțin amenințătoare și mai puțin inhibată. Aceasta permite clientului să „proiecteze idei din familia sa, grupul de colegi sau alt sistem social pe animalele în miniatură care sunt folosite ca simboluri, dar au libertatea de a exagera sau modifica aceste proiecții” (2016: 184).

Intervenții Symbolwork în Proiectul Mariposa

Barometru de siguranță și trusa de urgență

De ce și când să folosiți trusa de urgență?

Trusa de urgență provine din faza de stabilizare a terapiei traumei și a fost dezvoltată și utilizată în tratamentul pacienților borderline. Trusa de urgență este dezvoltată la începutul unei consultații/terapii și poate fi extinsă și modificată pe parcursul unei consultații/terapii. Cât timp petreci pentru asta depinde de proces. La început, este posibil să se ocupe activ și intensiv de crearea trusei, pe măsură ce în decursul timpului extinderea și modificarea vor dura mai puțin timp.

Trusa de urgență cu conținutul său oferă stimulente constructive pentru informare și acțiune. În timpul crizei, mentalitatea oamenilor este restrânsă și se îndreaptă către reacțiile și comportamentele existente, chiar dacă acestea sunt necorespunzătoare. De asemenea, în timpul crizei, capacitatea de a căuta ajutor și de a găsi informații este de obicei limitată. S-ar putea întâmpla cu ușurință ca trauma recurentă a abuzului să-l facă pe client să „înghețe” în loc să se lupte sau să fugă. În ambele cazuri, rezolvarea rațională a problemelor este departe, iar reacțiile **precablate** preiau controlul.

Când stresul într-o situație crește, de obicei există o presiune asupra clientului pentru a elibera cumva acest stres. Se termină adesea într-un comportament de auto-rănire – care este adesea o modalitate de a recăpăta un sentiment de control asupra corpului lor sau în consumul de substanțe – pentru a elibera stresul. A crea o altă linie de acțiune ușor accesibilă pentru individ este, prin urmare, un rol important de gestionare a crizelor.

Prin crearea unui set de acțiuni posibile, ajutați clientul să se abată de la lanțul necorespunzător al

comportamentului reactiv și să formuleze și unul adaptiv. De asemenea, poate fi o sursă importantă de informații în orice situație de criză pentru client despre unde se poate adresa.

Se poate folosi trusa de urgență ca metodă offline și cum?

În practica de consiliere, da. Putem folosi aceiași pași ca cei descriși în instrumentul online și putem folosi și obiecte din viața reală pentru simboluri.

Materialele folosite

- Hârtie pentru întocmirea unei liste de urgență (albă sau model)

- O carcasă mică de jucării, o cutie sau ceva asemănător pentru acasă. O geantă cu curea, o trusă - dacă se poate ceva ușor - este ideală pentru călătorii. - Ca alternativă, puteți transporta și obiecte direct cu dvs. (îmbrăcăminte, pantaloni cu buzunar).

- Simboluri care reprezintă intervenția în criză (vezi și exemplul de mai jos)

Procedura de intervenție

1. brainstorming - creați o listă: În primul rând, este creată o listă pentru diferite situații, ce puteți face dacă vă simțiți rău sau dacă cineva intră într-o criză. Pentru a face acest lucru, luați o foaie goală de hârtie sau un model și găsiți idei pentru următoarele întrebări: Ce mi-ar face bine acum și ce este de asemenea disponibil (deseori instinctul știe ce ar fi bine acum)? Ce pot face în mod concret pentru a mă ajuta? A existat ceva în trecut, o acțiune sau un plan care m-a ajutat atunci? De exemplu: În trecut, întotdeauna mi-a fost bine să ies, așa că acum îmi iau jacheta, cheia și cobor la râu și merg acolo. Cuvântul scurt ar fi:

Mersul pe jos - un simbol poate fi -mini adidași. Mulți clienți au deja strategii utile.

2. Selectați 10 - 15 articole din această listă și căutați simboluri (sau elemente reale) asociate activității.

3. Nu aruncați lista de brainstorming, ci păstrați-o și adăugați la ea din când în când când vă gândiți la ceva.

4. Păstrați simbolurile disponibile într-un loc ușor accesibil (loc fix în apartament).

5. Post-it-urile din mai multe locații vă pot aminti de trusa de urgență.

6. Dezvoltarea unei astfel de truse/kit necesită timp și verificare constantă dacă este încă adecvată, lucruri noi utile pot fi puse în trusă în timp ce altele sunt despachetate sau înlocuite. IMPORTANT: Nu

umpleți în exces. max. 10 - 15 obiecte. Există o notă în trusă care spune: „Ultima revizuire pe data de..... ”.

Informatii suplimentare

Categoriile și conținutul trusei de urgență:

-Lucruri de simțit și de ținut (atunci când gândirea este posibilă cu greu). Exemplu: pietre, minge de arici, ceva moale,)

-Lucruri de simțit (Adesea sentimentul corpului se pierde în crizele severe. Pentru a evita auto-rănirea, este util să contracarăm stimuli puternici care apelează la cât mai multe simțuri. Exemplu: bandă elastică pentru încheietura mâinii, pietre ascuțite, ambalaj rece (mini - cel potrivit este în compartimentul congelator), ...

-Lucruri pentru a distrage atenția și a calma (care se adresează nivelului mental și necesită activitate). Exemplu: câine în miniatură ca reamintire că ieșirea în oraș este bună, ...

-Auto-obligații, scrisori de motivație (scrisoarea către mine insumi, contract antisuicid (făcut cu terapeutul) ca un contract antisuicid, scrisoare către mine etc.).

- Ajutor din exterior: Cine poate ajuta mai exact? Profesionalist la fața locului cu program de lucru, tip de contact etc. Și privat (cine/când) eventual extinderea unei rețele de socializare, telefon mobil, listă de telefoane, ...

-Pentru urgențe extreme - medicația de urgență (Atenție: NU în caz de dependență de droguri. Aici s-a dovedit a fi o idee bună să încredințezi această rație de urgență unei persoane de încredere). Amoniac (disponibil în farmacii).

În acest moment dorim să subliniem: În cazul de urgență aparțin doar acele lucruri, al căror scop este prevenirea comportamentelor distructive. Din acest motiv, în cazul de urgență nu ar trebui să existe lame de ras sau bandaje, de exemplu, pentru că aceste lucruri acționează ca așa-zisi stimuli de informare". Comparabil cu cineva care încearcă să renunțe la fumat, dar simte imediat din nou dorința pentru acest lucru când vede o țigară.

Roata Sentimentelor și Emoțiilor

De ce și când să folosiți Roata Sentimentelor și Emoțiilor?

Să începem prin a observa că termenii „emoții” și „sentimente” sunt foarte greu de separat. Cea mai comună distincție este aceea că sentimentele sunt emoții percepute în mod conștient. Emoțiile determină multe dintre acțiunile noastre, dar a vorbi despre ele este una dintre cele mai dificile probleme în

îndrumare.

Emoțiile sunt adesea mai puternice, mai intense și mai scurte, ducând la reacție, la acțiune pentru a elibera tensiunea pe care o creează. Sentimentele sunt adesea mai puțin puternice, dar mai presus de toate nu necesită acțiune. Și cum de multe ori se construiesc în timp, durează și mai mult. Emoțiile sunt mai degrabă instantanee, în timp ce sentimentele sunt construite din emoții și gânduri.

Mai mult, atunci când anumite sentimente dor, pentru a învăța cum să le facem față, trebuie să înțelegem emoțiile care stau la bază. De exemplu, dacă simțim ură, o putem gestiona mai bine dacă înțelegem că există furie sau teamă în legătură cu valorile noastre.

De ce sunt sentimentele atât de importante? Uneori ne ajută să ne amintim experiențele într-o fracțiune de secundă și să judecăm oamenii și situațiile pentru a ne atinge obiectivele mai rapid și mai ușor. Dar de multe ori nu suntem conștienți de emoțiile noastre. Acest lucru poate bloca pașii și deciziile viitoare de dezvoltare și, de obicei, acest lucru este foarte dificil de schimbat fără ajutor.

În situațiile în care apar ambiguități, confuzii sau neînțelegeri, Roata Sentimentelor și Emoțiilor poate fi folosită ca tehnică de sprijin. Aceste neînțelegeri apar mai ales atunci când gândurile, autoevaluările, percepțiile fizice sau simptomele fiziologice sunt numite sentimente. Prin clarificarea acestor termeni, este mai ușor să se realizeze un limbaj uniform în cadrul consultării. Roata Sentimentelor și Emoțiilor este potrivită pentru lucrul în grup și individual și utilizarea sa nu este restricționată de vârstă.

Scopul - clientul să poată distinge între: simt... / cred... / simt... / evaluez...

În instrumentul online oferim sfaturi generale pentru femeile utilizatori despre cum să facă față sentimentelor și emoțiilor care apar. Cu toate acestea, în practica de consiliere, putem lucra întotdeauna cu un nivel mai profund de înțelegere a sentimentelor, cum ar fi cu aceste întrebări:

- Ce sentimente cunosc/recunosc despre mine?
- Unde sunt situate în corpul meu?
- Ce declanșează sentimentele în mine?
- Ce sentimente trezesc altora?
- Îmi permit să am sentimente?
- Când alung sentimentele?
- Ce rol joacă sentimentele în familia mea?

- Cum experimentez sentimentele? Pot să le accept și să le folosesc?
- Cum mă descurc cu sentimentele mele?

Roata Sentimentelor și Emoțiilor poate fi folosită offline ca metodă?

În practica de consiliere, da. Putem folosi aceiași pași ca cei descriși în instrumentul online și putem folosi și o „roată” adevărată.

Materialele folosite

Pe lemnul circular este o stea cu 10 sentimente diferite. Fiecare vârf de stea are propria sa culoare. Pe el se găsesc următorii termeni: Anxietate - furie - depresie - serenitate - fericire - dragoste - rușine - vinovăție - tristețe - furie violentă

O putem înlocui cu lista emoțiilor anterioare.

Procedura de intervenție:

Sentimentele sunt aranjate alfabetic (și nu după orice valoare proiectată), iar acest lucru este comunicat clientului în momentul explicării materialului. Apoi, în raport cu o situație concretă, toate sentimentele sunt abordate cu Roata Emoțiilor în ordine alfabetică. Acest lucru se face prin rotirea lentă a roții și un punct al sentimentului este astfel îndreptat către client. Ei sunt apoi întrebați dacă acest sentiment este relevant pentru situația specifică? Sunt solicitate răspunsuri spontane „da/nu” fără reflecție lungă. În acest fel se realizează o clarificare rapidă a sentimentelor asociate unei situații.

Insulele Emoțiilor

De ce și când să folosiți Insulele Emoțiilor?

Sentimentele controlează multe dintre activitățile noastre, dar a vorbi despre ele este una dintre cele mai sensibile probleme în consiliere. Care este rolul important al sentimentelor? Ele ne ajută să ne amintim experiențele uneori în fracțiuni de secundă și să evaluăm oamenii și situațiile pentru a ne atinge obiectivele mai repede și mai ușor. Dar de multe ori nu suntem conștienți de sentimentele noastre. Acest lucru poate bloca pașii și deciziile ulterioare și adesea nu este ușor de schimbat singur.

Ce mă face să simt ce? Ce sentimente declanșez în alții? Permit sentimente? Când alung sentimentele? Ce rol joacă sentimentele în familia mea? Cum experimentez sentimentele? Cine poate numi asta exact? Simțiți, acceptați, aranjați sentimentele legate de aceasta? Acest lucru pare adesea dificil, imposibil pentru client. Acest lucru este valabil mai ales dacă sunt prezenți un număr mare de factori declanșatori, dacă

aceștia sunt departe în trecut sau dacă nu pot fi legați de situația actuală. Adesea, clienților nu le-a fost posibil să prezinte acest lucru verbal pentru o perioadă lungă de timp. Aici insulele emoțiilor reprezintă o bună posibilitate de vizualizare, clarificare și procesare.

Pot fi folosite offline Insulele Emoțiilor ca metodă?

De fapt, poate fi folosit doar offline. Acesta nu este un instrument de auto-ajutorare.

Materialele folosite

O bucată de denim albastru (aproximativ 150x150cm) este folosită ca bază pentru a simboliza oceanul. Există 22 de bucăți de placaj în formă de insule. Aceste insule sunt marcate după cum urmează:

Anxietate, furie, frică, depresie, singurătate, fericire, frică, serenitate, noroc, nefericire, dragoste, poftă, putere, invidie, vinovăție, îngrijorare, mândrie, rușine, durere, suferință, dor, jale, furie violentă.

Spatele placajului este vopsit în negru. Aceste părți pot fi scrise cu cretă și, prin urmare, folosite pentru a adăuga sentimente suplimentare sau de exemplu sarcini, lucruri, scopuri etc.

Alte articole din acest set includ o navă mică de lemn, 10 jetoane, cretă și o geamandură în galben și negru. Partea galbenă a geamandurii reprezintă sentimente plăcute, iar partea neagră reprezintă sentimentele neplăcute. Jetoanele sunt folosite pentru a simboliza persoane. Nava servește pentru transport.

Procedura de intervenție:

I.) Punctul de plecare: stabilirea obiectivelor

Clientul ia în considerare obiectivele, le discută cu practicianul și apoi trebuie selectat un titlu clar. Practicianul explică toate materialele disponibile, iar clientul pregătește denimul (oceanul albastru) ca suprafață de lucru.

II.) Alegerea insulelor și a altor materiale

După ce a introdus tot materialul disponibil, clientul începe să parcurgă toate insulele și să decidă dacă se potrivește subiectului sau nu. După aceasta, clientul poate folosi partea din spate a altor insule, le poate eticheta cu cretă și poate adăuga sentimente suplimentare, scopuri, proprietăți, orice este necesar. De asemenea, pot fi folosite și celelalte articole, cum ar fi nava mică de lemn și jetoanele.

III.) Sesiune de consiliere – clarificarea propriilor preocupări

1. Prezentare

Clientul prezintă titlul/tema prezentării sale.

Dacă există un cadru de grup, clientul alege 2 sau 3 „observatori” ca „grup de sprijin”. Acești colegi sunt implicați activ în toate etapele sesiunii de consiliere. El vorbește despre ceea ce a afișat. Clientul spune întotdeauna despre ce insulă sau simbol vorbește. (de exemplu, „această insulă înseamnă...”). Își începe explicațiile de la orice insulă dorește și explică toate insulele alese și alte simboluri folosite.

Practicianul ascultă cu atenție ceea ce i se spune, Este conștient(ă) de prezența clientului. În timp ce el vorbește, practicianul îi observă gesturile, mimica, postura, respirația, tonul vocii ei. Arată emoții, atinge un simbol, pe care?

2. Întrebări de fapt

Practicianul pune întrebări concrete. Aceste întrebări se referă doar la simboluri, la „ceea ce este vizibil”. Nu se pun întrebări „de ce” sau „cum”-. Nu este vorba de interpretare, ci doar de înțelegere. Clientul răspunde la întrebările de fapt

3. Percepția

Practicianul se adresează direct tinerei. Ea descrie tot ceea ce a perceput și tot ceea ce a observat în timp ce i s-a spus povestea. Dacă cineva detectează emoții, ar trebui să poată explica cum au fost percepute. (Mimică, gesturi, înălțimi ale vocii etc.) Clientul ascultă cu atenție.

4. Interpretare

Practicianul și grupul vorbesc despre client. Ea se gândește cu voce tare, punând întrebări precum „care este problema?”, „Ce ar trebui să fie diferit?”, „Ce ar dori el să rezolve, să înțeleagă, să facă?”, „Unde ar putea fi dificultăți? Unde nu?” „Clientul ascultă cu atenție și nu răspunde deocamdată.

5. Acordul asupra acțiunilor

Această fază duce la o discuție între client și practician despre sprijinul necesar și pașii suplimentari pentru ca clientul să își atingă obiectivul. La final, clientul ar trebui să se angajeze la acțiunile convenite.

Pas suplimentar: lucrul cu geamandura:

Ca o concluzie, toate sentimentele folosite pot fi sortate. Sentimentele neplăcute sunt plasate pe partea neagră, sentimentele plăcute pe partea dreaptă a geamandurii.

Imaginați-vă acum o scară, cum sunt distribuite sentimentele? Există un echilibru între sentimentele pozitive și cele negative? Fiecare ființă umană are nevoie de experiențe pozitive pentru a supraviețui. Dacă acestea nu mai sunt percepute, este nevoie urgentă de sprijin.

Apoi fiecare sentiment ar trebui verificat din nou pentru a vedea dacă rămâne pe loc sau își schimbă partea.

Exemple pentru simboluri



(Sursa: Wilfried Schneider: Instrucțiuni de lucru 2008)

Notă: această listă nu este exclusivă, conține doar sfaturi. Cazul simbol al dvs. poate fi / va fi diferit. Toate simbolurile trebuie să aibă dimensiunea de 1-10 cm (nu exact, dar să fie utilizabile).

Sticle de alcool, pescar cu undiță, ancoră, ceasuri de mână, ochi, semn de exclamare (magnet), semn @ (magnet), urs, copaci, păpuși (târându-se, șezând, etc.), păpuși negre, banane, baterie, tacâmuri, cutie de benzină, secure, pahar de bere, deschizător de bere, cutie de tablă, creion, fulger, floare, cadă (lemn), scrisoare (magnet), cutie de scrisori, fier, carte, carte mică, castel, buton „Doamne, ești urât”, Verighete, Îngeri, Cumpărături (magnet), Cărucior de cumpărături, Fierăstrău, Rațe, Donke, bancnote euro, semn € (magnet), Bilet(e), Jantă, Blană, Extinctor, Camion de pompieri 112 ,

Camion de pompieri cu scară, Inel pentru degete, Pește, Sticlă, Ladă pentru sticle, Mingi din lână, Liliac, Avion,? (Magnet) Broasca, broasca cu coroană, fotbal, furculiță, monedă (in străinătate), fantome (mici și mari), stropitoare, grilă, recipient din sticlă, glob, clopot, lingou de aur, bec, aur, pui, mână (2 x), cătușe, telefon mobil, clemă de păr, arlechin, case, casă cu turn, inimioare, vrăjitoare, vrăjitoare pe mătură, lemn, mărgelile de lemn, om de lemn, inel de lemn (roșu, galben), potcoavă, elicopter, câine.

Lanț cu minge, con (ascuțit), zale (două), cărucior, pian, buton, busolă, os, cratiță, prezervativ, titirez, cruce, coroană, ulcior, vacă, pui și ou, Far, ruj, stâlp publicitate, lingură, Bărbat (alb de la Playmobil), șoarece, capcană pentru șoareci, cuțit, fată, motocicletă, armonică, scoici (albastru), scoici. Fierăstrău, clepsidră, sicriu, sirenă, ochelari de soare, skateboard, schelet, zâmbet, soare, soare cu față, oglindă, joc mecanic, figurine de joc (natură), seringi, bomboane. Cutie rotundă cu capac, oaie, leagăn, balansoar, clemă, foarfece, corăbii, șarpe, sanie, cheie, cheie mică, fluture, șurub cu piuliță, cheie, suzetă, pantof, ghiozdan, oaie neagră, porc. Pietre, piatră cu gaură, stele, volan (navă), cizme, deget împuțit, dop, cutie de chibrituri, cod de bare, Brad, torță, porumbel, diavol, termos, tigrul, prăjitor de pâine, toaletă, craniu, pâlnie, trompetă. Ceas. Pasăre.

Balanță, Sticlă de apă caldă (metal), Agrafă pentru rufe (mică și mare), Lavoar cu oglindă, Fierbător de apă, Purtător de apă, Ceas cu alarmă, Moș Crăciun, Pahar de vin, Cutie de scule, Sticle de vin, Viespe, Cub, Roți dințate, deget arătător, Mașină de cusut, cuib cu pui și ou, „Nu spune nimic, nu vezi nimic, nu auzi nimic”, nituri (multe), călugăriță, cheie, vergea, Coș cu fructe, autobuz. Pachet, mașini, sticle de parfum, tigaie, PC/tastatură, țevă, cal, ciupercă, pistol, bile de pistol, semn plus, trofeu, radieră, radio, tablă de calcul, inel de salvare, inele, cavalier, robot, rucsac.

Bibliografie

Alvarado, V. și Cavazos, L. (2008) **“Allegories and Symbols in Counselling** Jurnal de creativitate în sănătatea mintală 2(3) 51-59

Geldard, K. și colab. (2016) **Counselling Adolescents – The proactive Approach for Young people.** Londra: Sage

Terapie bună: **Learn about therapy: Abuse / Survivors of Abuse;** <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (descărcat la 13.12.2022)

Jung, C. (1968) **Lucrări colectate, voi. 9, pct.1. Archetypes and the Collective Unconscious** Princeton: Princeton University Press
Kegerreis, S. (2010) **Consiliere psihodinamică cu copii și tineri** Basingstoke: Palgrave

Levine, Peter A. (2005): **Healing Trauma : a Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body** Boulder, CO: Sună adevărat

Mate, Gabor (2022): **The Myth of Normal.** Tinerii Cititori Pinguinul Statelor Unite.

Schneider, W. (2019) **Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher.** Hamburg: Eigenverlag

Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma.** New York, New York, Cartea pinguinilor