

KARTY
metaforyczne
ZWIERZĘTA

INSTYTUT PSYCHOEDUKACJI I
ARTETERAPII

Zanim zaczniesz pracę z kartami...

Pracując z kartami metaforycznymi "ZWIERZĘTA", możesz korzystać z wiedzy i ciekawostek o zwierzętach, ale też dać wyobraźni swobodnie popłynąć. Spróbuj na chwilę odłożyć logiczną analizę i podążyć za intuicją, spontanicznymi skojarzeniami oraz tym, co pojawia się, gdy patrzysz na zdjęcie.

Jak pracować z kartami metaforycznymi?

Wybierz kartę

Możesz wybrać zwierzę, które Cię przyciąga, pasuje do wybranego tematu lub budzi ciekawość. Możesz też wylosować kartę i sprawdzić, jakie wywołuje skojarzenia.

Przyjrzyj się zwierzęciu

Zwróć uwagę na jego wygląd, postawę i otoczenie. Co zauważasz jako pierwsze? Który szczegół zatrzymuje Twój wzrok?

Zbierz skojarzenia

Z czym kojarzy Ci się to zwierzę? Jakimi słowami możesz je opisać? Możesz korzystać ze swojej wiedzy lub podążać za wyobraźnią. Zapisz pojawiające się słowa, myśli i wspomnienia.

Pogłęź refleksję pytaniami

Czego to zwierzę mogłoby teraz potrzebować? Jak chciałoby być traktowane? Co mogłoby powiedzieć? Co pomagałoby mu czuć się dobrze? Pytania mogą dotyczyć zarówno tego, co widzisz na zdjęciu, jak i sytuacji, którą sobie wyobrażasz.



Odniesь skojarzenia do siebie

Po przyjrzeniu się zwierzęciu wróć do swoich odpowiedzi. Które z przypisanych mu cech dostrzegasz także w sobie? Czy wyobrażone potrzeby przypominają Twoje własne? Czy opisana sytuacja kojarzy Ci się z czymś, czego doświadczasz? Pozostaw sobie swobodę wyboru tego, co ma dla Ciebie osobiste znaczenie.

Wybierz sposób dalszej pracy

Możesz pozostać przy rozmowie i refleksji, sięgnąć po kolejną kartę lub rozwinąć wybrany temat poprzez twórczość. Karta może być początkiem procesu, do którego włączysz własne obrazy, słowa i inne środki wyrazu. Propozycje twórczego wykorzystania kart znajdziesz na kolejnej stronie.

Zatrzymaj to, co ważne

Na zakończenie przyjrzyj się temu, co zwróciło Twoją uwagę podczas pracy. Co udało Ci się nazwać lub zobaczyć z innej perspektywy? Co chcesz zapamiętać? Co bierzesz dla siebie?



P O M Y S Ł Y

Twórcze rozwinięcie — propozycje pracy z kartami

1. Wiersz ze skojarzeń

Wybierz kartę i wypisz słowa, które kojarzą Ci się z przedstawionym zwierzęciem. Mogą dotyczyć jego wyglądu, cech, wyobrażonych przeżyć lub atmosfery zdjęcia. Z zapisanych słów ułóż krótki wiersz. Możesz dodawać nowe słowa, zmieniać ich kolejność i powtarzać wybrane fragmenty.

Po zakończeniu: Które słowa są Ci bliskie? Czy odnajdujesz w wierszu coś ze swojego doświadczenia?

2. Portret cech

Umieść kartę na większym arkuszu. Wokół niej zapisz cechy, które dostrzegasz w zwierzęciu i które Ci się w nim podobają. Uzupełnij portret kolorami, liniami lub symbolami pasującymi do tych cech.

Po zakończeniu: Które cechy mogłyby opisywać również Ciebie? W jakich sytuacjach je u siebie zauważasz?

3. Miejsce odpowiadające potrzebom

Przyjrzyj się zwierzęciu i zapisz, czego mogłoby potrzebować. Następnie narysuj, namaluj lub wyklej dla niego przestrzeń uwzględniającą te potrzeby. Możesz dodać przedmioty, inne istoty i wszystko, co według Ciebie sprzyjałoby jego dobremu samopoczuciu.

Po zakończeniu: Które elementy tej przestrzeni byłyby ważne także dla Ciebie? O jakiej Twojej potrzebie przypominają?

4. List w imieniu zwierzęcia

Wyobraź sobie, że zwierzę może napisać list. Zdecyduj, do kogo go kieruje. Możesz rozpocząć od słów: „Chcę Ci powiedzieć...”, „Potrzebuję...” lub „Chciałbym, żeby...”. Pozwól, aby treść rozwinęła się zgodnie z Twoimi skojarzeniami.

Po zakończeniu: Jak to jest przeczytać ten list? Czy są w nim słowa, które chcesz wypowiedzieć również we własnym imieniu?





P O M Y S Ł Y

Twórcze rozwinięcie — propozycje pracy z kartami - cd.

5. Dialog dwóch zwierząt

Wybierz dwie karty i wyobraź sobie spotkanie przedstawionych na nich zwierząt. Zapisz ich rozmowę w formie dialogu lub komiksowych dymków. Mogą zadawać sobie pytania, dzielić się doświadczeniami, różnić się zdaniem albo próbować się porozumieć.

Po zakończeniu: Która wypowiedź szczególnie zwraca Twoją uwagę? Czy w tej rozmowie odnajdujesz coś znajomego?

6. Kolaż wokół karty

Umieść wybraną kartę lub jej kopię na arkuszu. Dobierz wycinki gazet, fotografie, słowa, fragmenty tkanin lub kolorowego papieru, które łączą się z Twoimi skojarzeniami. Ułóż z nich kompozycję i nadaj jej własny tytuł.

Po zakończeniu: Co tytuł i wybrane elementy mówią o tym, co jest teraz dla Ciebie ważne?

7. Opowieść z kilku kart

Wybierz trzy karty i ułóż je w dowolnej kolejności. Potraktuj je jako początek, rozwinięcie i zakończenie historii. Zapisz lub narysuj, co spotyka bohaterów, jakie podejmują decyzje i z jakiej pomocy mogą skorzystać.

Po zakończeniu: Który element historii jest Ci bliski? Czy wybory bohaterów podpowiadają Ci nowe możliwości we własnej sytuacji?

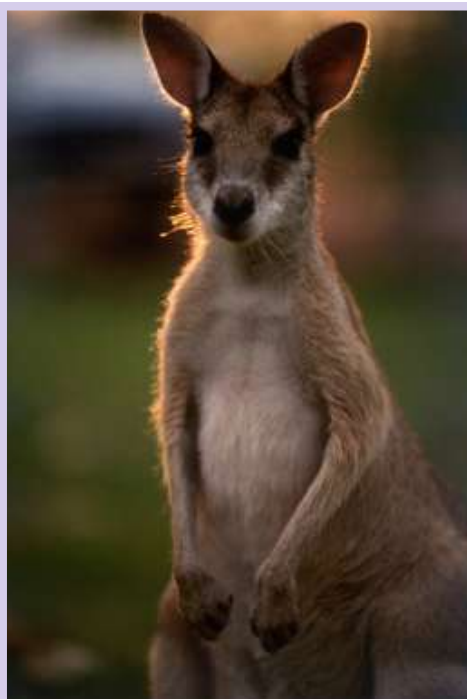
8. Ruch inspirowany zwierzęciem

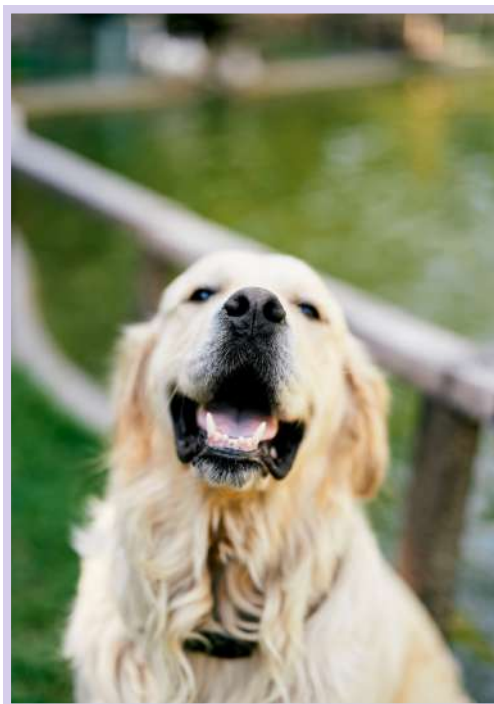
Wybierz kartę i poszukaj niewielkiego gestu lub ruchu, który kojarzy Ci się z przedstawionym zwierzęciem. Możesz wykorzystać dłonie, ramiona lub całe ciało, pozostając w wygodnej pozycji. Wypróbuj własne tempo i zakres ruchu; możesz je zmieniać lub zakończyć w dowolnej chwili.

Po zakończeniu: Co zauważasz podczas tego ruchu? Zapisz swoje przemyślenia.













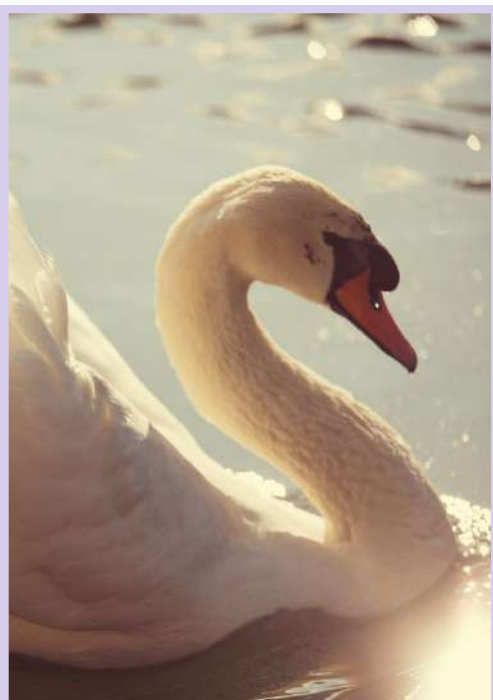


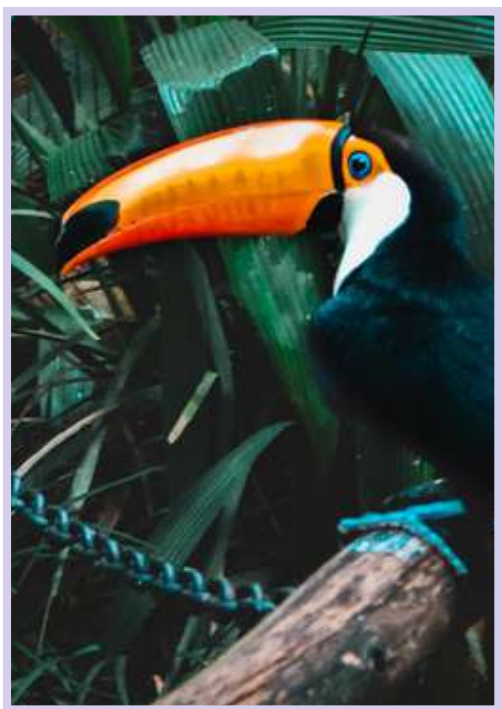






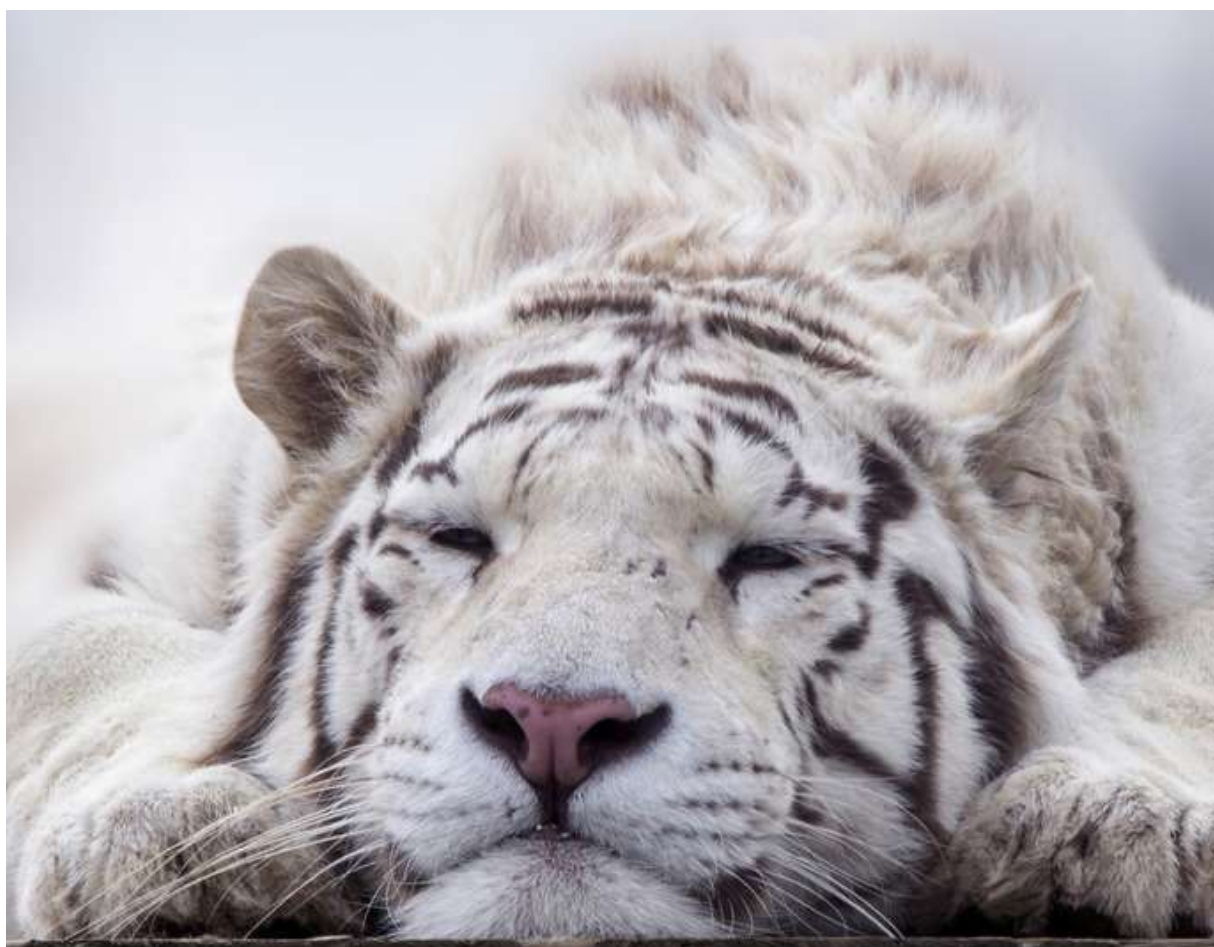






ZABIERZ ZE SOBĄ TO, CO BYŁO DLA CIEBIE WAŻNE

DZIĘKUJĘ, ŻE SIĘGASZ PO TEN MATERIAŁ. ŻYCZĘ
CI DOBREJ, UWAŻNEJ PRACY Z KARTAMI.



© 2026 Iwona Deda | Instytut Psychoedukacji i Arteterapii
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał został udostępniony bezpłatnie do użytku własnego
oraz do pracy z pacjentami, klientami i uczestnikami podczas
spotkań indywidualnych i grupowych.

Materiał nie jest przeznaczony do dalszego
rozpowszechniania, odsprzedaży, publikowania ani włączania
w całości lub we fragmentach do własnych materiałów,
produktów lub publikacji bez zgody autorki.