

治疗立方 个人叙事游戏

说明

材料

- 1 - 情绪骰子 (d6)
- 1 - 位置骰子 (d6)
- 1 - 问题骰子 (d12)
- 1 - 时间轴骰子 (d20)

目的

使用“情绪”、“位置”、“问题”和“时间轴”骰子讲述一个真实或虚构的故事。

游戏规则

掷时间轴骰子。再每次一个的掷剩余的三个骰子。使用骰子掷出的情绪、位置、问题和时间轴结果，构造一个您个人的事实或虚构的故事。

对于时间轴骰子：请重新掷骰，直至所得结果数等于或小于您的年龄。

若您觉得无法根据四个骰子讲出故事，请重新掷其中一个骰子。除非重新掷骰时结果相同，否则您每轮只能进行一次此操作。

若您仍然难以根据四个骰子讲出故事，请去除其中一个骰子，或将其替换为您选择的情绪、位置或问题。

对于更年幼者 (7 岁以下)

请掷情绪骰子。使用所掷情绪讲一个故事。

骰子

情绪骰子

- 快乐
- 愤怒
- 悲伤
- 沮丧
- 害怕
- 兴奋

位置骰子

- 学校
- 家中
- 卧室
- 浴室
- 公园
- 车中

问题骰子

- 酒精和毒品
- 人际关系
- 欺凌
- 自尊
- 悲痛和失落
- 搬家
- 惩罚
- 社交媒体



治疗立方

个人叙事游戏

教师和临床医生指导说明

治疗立方是一款面向儿童和青少年的非直接游戏，可辅助识别情绪、引发情绪的原因，同时还能识别以下方面的问题或难题：

- 社交技能
- 情绪调节
- 家庭生活
- 学校环境
- 社交圈子
- 关系冲突
- 同侪压力
- 冲突解决
- 家庭动力
- 边界问题
- 学业

治疗立方是一款互动式叙事游戏，可让儿童和青少年仅靠骰子中的角色讲述他们自己的个人故事。根据所掷的图像，他们将能够在各类问题、地点、情绪和特定年龄段下分享他们的经历。

通过此趣味讲故事游戏，临床医师将能够帮助客户识别未解决的问题，以及当前的问题或难题，以帮助他们：

- 解决难题
- 学习应对技巧
- 学习如何调整情绪
- 构造新的故事

通过使用“叙事治疗”、“艺术治疗”和讲故事，治疗立方可在进一步的治疗中使用。