



# *Совмещение разнообразных техник работы с МАК*

**Пляскина Елена  
Прокопьевна  
Психолог студии «Пси-  
сервис»**

# Техника «Представление»

1. Выберите ВО 2 карты:

- ▣ Что мне в себе нравится
- ▣ Что мне в себе не нравится

2. Назовите свое имя и расскажите о себе при помощи карт.

**ХА-ХА, ДА, ЭТО Я**



# Техника «Окно Джохари»

ВО

ВЗ



# Техника

## «Градусник благополучия»

Мир  
прекрасен

Мир  
хорош

Мир  
обычен

Мир  
враждебен

Мир  
страшен

- Если вы находитесь в негативном состоянии, выберите карту, отражающую ваше состояние.
- Затем выберите 5 карт людей, которым хуже чем вам
- Выберите 5 карт людей, которым лучше чем вам.
- Разложите карты в линию от – к +.
- Придумайте личную историю каждому персонажу.
- Какие выводы можете сделать?



# Рисунок семейного гнезда

**Цель:** диагностика и коррекция родительской привязанности к детям. Сепарация всегда двойкий процесс взаимоотношения.

Изобразите семейное гнездо на все пространство листа, прорисовывая детали. Обращайте внимание на то, что хочется дорисовать, ослабить, усилить. Прорисовывая, думайте о том, какое качество вы вкладываете в гнездо.

Ваше гнездо вверху листа, внизу или в середине?

Опишите свое гнездо 10-12 прилагательными.

Внизу – физиологическая привязанность – норма.

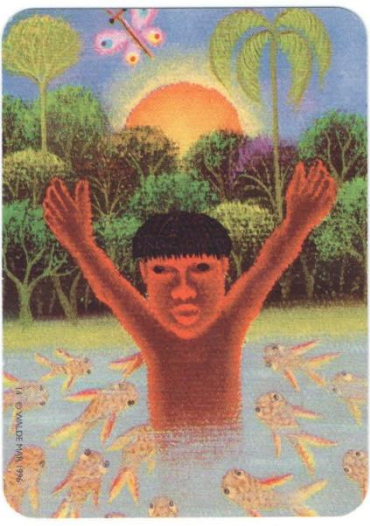
Середина – эмоциональная привязанность, излишнее внимание и вторжение в жизнь ребенка, возможен симбиоз.

Вверху – духовная привязанность, когда дети – смысл жизни, потеря себя

## Вопросы:

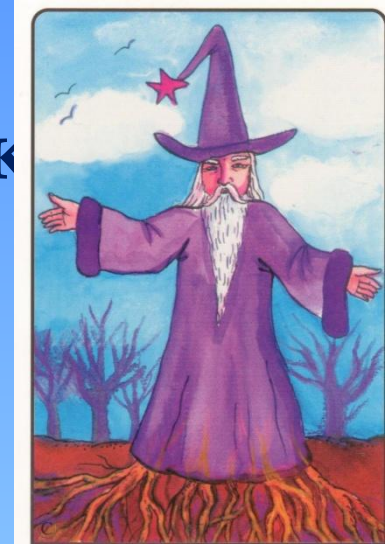
- ❑ Расскажите о рисунке.
- ❑ Описательные слова можно отнести к 3 категориям: безопасность, красота, комфорт. Как у вас? Почему слов именно этой категории больше? Говорит ли это о том, что для вас важно именно это?
- ❑ Как давно здесь находится гнездо? Кто его создал? Кто о нем заботится?
- ❑ Ваше гнездо вверху листа, в середине или внизу? Как это о вашей привязанности?
- ❑ Какую функцию выполняет каждый живущий в гнезде? (важна функция детей, обратить внимание есть ли партнерство)
- ❑ Что будет с каждым из героев, если он улетит из гнезда? А что будет с теми, кто останется? (спросить за невербаликой!)
- ❑ Что можно начать делать уже сейчас для того чтобы каждый живущий в гнезде стал более самостоятельным? Достаньте 3 карты ВЗ для прояснения.





# Шаман на острове Мудрец в храме, Волшебник

Диагностика готовности ребенка  
к решению своих проблем.



- 1.** Рассказать ребенку о шаманах, показав карты, например «Морена», «Мерлин», фото мудрецов.
- 2.** Представь, что ты шаман на острове, к тебе приходят люди, чтобы решить проблемы, что ты им посоветуешь? Завуалировано говорим ребенку его же проблемы, ситуации из жизни. Он сам себе дает советы.
- 3.** Если не может дать совет, значит не готов решать проблемы. Важно научить!
- 4.** Можно простроить обучающую игру в песке.





# Техника «Мой внутренний волшебник»



# Разделите лист на 12 частей

Символический образ волшебника	Его сила и любовь	Кто внутри вас нуждается в поддержке	Что их разделяет, преграда
Чувства нуждающегося в поддержке	Способность волшебника преодолевать преграды	Встреча волшебника и нуждающегося	Как помогает волшебник?
Что теперь может чувствовать нуждающийся ?	Как проявляет благодарность ?	Эмоциональное состояние волшебника и ...	Кем стал нуждающийся ?







# «Ребенок – животное» Мария

## Богданова

- Цель: осознание родительских внутренних ожиданий и связанных с ними воспитательных установок.
- ВО выбрать карту-животное, олицетворяющую по качествам желаемого ребенка. Просим рассказать о карте, так, как будто выбранное животное ваш ребенок.
  - Чем привлекло это животное?
  - Какие качества этого животного наиболее привлекательны и хотелось бы видеть в ребенке? С чем это связано?
  - Сразу ли произошел выбор или были сомнения? В чем причина сомнений, если они были?
  - Какие чувства вызывает выбранное животное?
  - Как все сказанное отражает ваши ожидания от вашего ребенка?
  - Насколько выбранное животное напоминает вашего ребенка? В чем есть сходства, а в чем различия?

- ВО выбрать из колоды то животное, которое олицетворяет его реального ребенка.
  - Какое это животное, каковы его качества?
  - Что оно любит, а что – не любит?
  - Какое отношение к себе ждет?
  - В какой помощи нуждается?
- Просим родителя подумать о том:
  - насколько близки его ожидания к реальному ребенку
  - как эти ожидания воздействуют на него,
  - как, возможно, влияют на актуальные трудности ребенка.
- Из ресурсной колоды (например, «Сага», «Хабитат») ВЗ просим родителя достать 3 – 5 карт-подсказок о том, какие ваши ценности и личные убеждения помогут ребенку развиваться благополучно.

# «Трудные взаимоотношения родителя-ребенка»

**Цель:** Исследовать детско-родительские отношения и личностное восприятие себя-родителя и своего ребенка, найти пути улучшения взаимоотношений.

В ходе техники можно использовать несколько колод: ОН, Семейные истории, Emotion, Core, Персона, Персонита, и ресурсную колоду (например, Хабитат, Морена)

1 карта ВО: Просим родителя найти карту, отражающую его отношения с ребенком.

Обсуждаем, что это за отношения, в чем их трудности.

2 карта ВС: Просим родителя вытянуть еще одну карту в слепую, и рассказать по ней о том, о каких трудностях в отношениях с родителями мог бы рассказать ребенок (то есть трудности отношений с родителями глазами ребенка)

3 карта ВО: Какой я в этих отношениях с ребенком. Мои качества и мои реакции на него?

4 карта ВС: Что влияет на то, что я такой в отношениях с ребенком?

5 карта ВО: Каким я вижу, воспринимаю своего ребенка в наших отношениях?

6 карта ВС: Что влияет на то, что я так вижу своего ребенком?

7 карта ВС: Каким родителем видит меня мой ребенок?

8 карта ВС: На какие качества моего ребенка я могу опираться для улучшения наших отношений?

9 карта (по желанию можно ВО или ВС): Какие отношения с моим ребенком были бы для нас оптимальными (то есть такими, в которых было бы комфортно и родителю и ребенку)?

10 карта ВС: Чем я готов пожертвовать для улучшения отношений?

11 - 13 карты ВС: Что мне необходимо сделать, чтобы прийти к оптимальным отношениям?

**Итоговые вопросы:**

- Что для вас было наиболее важным в нашей работе?

- Что было открытием для вас?

Готовы ли вы действовать в ваших отношениях по-новому?



# Арт-техника «Идеальный

**партнер»** Е.Тарарина, модификация Е.Пляскиной

**Цель:** выявить внутренние установки, осознание ожиданий от партнера.

**Инструкция:** на А4 цветными карандашами нарисуйте идеального партнера и его спутницу.



1. Что вы нарисовали? Опишите ситуацию на рисунке.
2. Как чувствует себя идеальный партнер? Все ли его устраивает?
3. Как чувствует себя спутница? А ее все устраивает?
4. Какие у них отношения? Устраивают ли их такие отношения?
5. У идеального партнера идеальная спутница?
6. Чего не хватает этому идеальному партнеру в партнерше для его полного счастья и реализации?
7. Что такого есть у идеальной партнерши, чего пока нет у вас?
8. Что нужно перестать делать вам, чтобы приблизиться к образу идеальной партнерши идеального партнера? 1 карта ВЗ
9. Как самостоятельно за 1-2 месяца вы бы могли приблизиться к образу идеальной спутницы? Что можете сделать, чтобы партнер почувствовал к вам интерес? 1 карта ВЗ
10. Что вы поняли о себе после этой техники? Что осознали для себя о своих отношениях с партнером?
11. В каких действиях в отношениях с партнером вы можете стать более дающей? 1 карта ВЗ
12. Что произойдет, если вы будете внимательнее к партнеру, будете стараться понять, что для него важно? Что будет с вашими отношениями, если вы будете больше его слушать? 1 карта ВЗ

# Техника «Прояснение. Отношения с партнером»

По 1 карте как ответы на вопросы

- ❑ Что не работает в отношениях?
- ❑ Что я приношу в отношения?
- ❑ Что вторая сторона приносит в отношения?
- ❑ Что работает в отношениях?
- ❑ Что важно делать, чтобы взаимоотношения улучшились?

# Техника «Взгляд на отношения»

По 2 карты (ОН, Дуэт) как ответы на  
вопросы

- ❑ Как я вижу данную проблему?
- ❑ Как мой партнер ее видит?
- ❑ На что следует обратить внимание для решения проблемы?

Анализируется не одна карта, а уникальное сочетание пары карт



## Отношения в фольге

- ❑ Возьмите лист фольги А4 и разделите на 2 части
- ❑ Слепите символическое отражение себя и партнера и разместите на листе А4. если партнера нет, то будущего партнера.
- ❑ Нарисуйте в пространстве листа мост и объекты комфорта, семейные ценности.

- ▣ Расскажите, что создали.
- ▣ Как чувствуют себя фигуры?
- ▣ Как фигуры соответствуют друг другу по размеру? (кто значимее в отношениях)
- ▣ Что для вас означает мост? Что в реальной жизни является для вас мостом в отношениях, восстанавливающим фактором после ссоры?
- ▣ Какие объекты комфорта вы нарисовали? О чем это для вас? (то что «склеивает» отношения)
- ▣ Что помогает вам сохранять отношения в данный момент?
- ▣ Какие семейные ценности отражены? А для партнера они важны?
- ▣ Какие ценности укрепили бы отношения, но не отражены?
- ▣ Что важно дорисовать, изменить, чтобы комфорта, заботы и расслабленности стало больше? Что это в жизни? Добавьте 1 карту ВЗ МАК.
- ▣ На что важно обратить внимание, чтобы улучшить отношения? 1 карту ВЗ МАК.

## Завершите предложения:

- ▣ В отношениях я осознаю, что...
- ▣ В отношениях я выбираю быть...
- ▣ Из отношений я позволяю себе получать...



# Техника «Размышления о моей семье»

## По 1 карте

- ❑ **Моя семья в момент образования**
- ❑ **Моя семья сегодня**
- ❑ **Какой бы я хотел видеть свою семью в будущем**
- ❑ **Как мне к этому придти?**



# Техника «Путешествие в детство»

1. Напишите имена людей, которые восхищали в детстве.
2. Рядом с каждым напишите ценность, которую этот человек символизирует - по 1 карте ВЗ.
3. Как сейчас к этим ценностям детства вы стремитесь?

1 категория: я эти ценности осознаю и иду к ним.

2 категория: я их осознаю и ничего не делаю.

3 категория: я не осознаю, что живу ими и ничего не делаю.

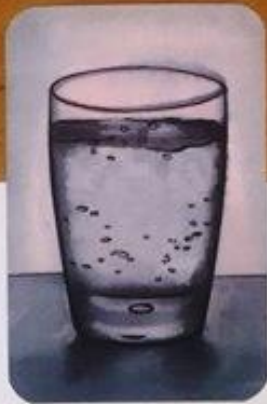
4. Я осознаю их, но интуитивно стремлюсь к ним.

Можно выйти на тему предназначения.

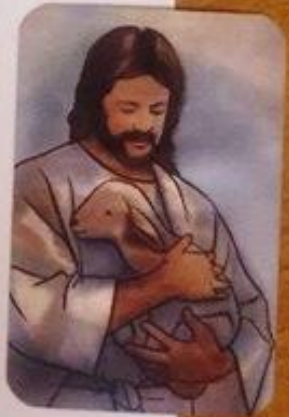
## Тюх)

1. Поразмышляй: Что для тебя означает слово «безопасность?»
2. Из колоды МАК выбери 6 картинок, которые у тебя ассоциируются с безопасным местом, местом, где ты ощущаешь прилив сил. Объясни свой выбор, описывая карту и эмоции, которые она вызывает.
3. Напиши Я в центре листа таким шрифтом и размером, каким тебе захочется
4. Вокруг выложи выбранные тобой ранее картинки-ресурсы.
  - Прислушайся к себе: что происходит в твоём теле, в твоих ощущениях, эмоциях, когда вокруг Я появляются изображения «силы»
  - Запомни это ощущение, зафиксируй его в теле - положи руку на то место, где собирается сила. «Кнопка запуска»
  - Если появилось желание изменить размер Я (увеличить), позволь сделать это себе.
5. Зафиксируй получившуюся картинку в своей памяти (телефоне) Теперь каждый раз, когда Тебе будет необходима поддержка, ты сможешь вернуться в Безопасное место, место твоей силы, и активировать его, прикоснувшись к «Кнопке запуска»

6. Поблизости в этом составлении ставь ко- сколько тебе будет достаточно



g





# Техника «Моя мандала»

Цель укрепление внутреннего Я

1. Создаем образ Я: нарисовать большую букву Я в центре листа.
2. Подбери ВО карты, характеризующие Вас с положительной стороны. Глядя на эти карты можно сказать «Это Я».
3. Внимательно рассмотри и расскажи о себе
4. Ответь на следующие вопросы:  
Какие чувства, эмоции ты испытываешь, глядя на картинку?  
Как думаешь, что бы еще хотелось добавить для полной картины?
5. Не выходя из позиции Я, мысленно произнеси за мной утверждение при этом начни создавать мандалу своих ощущений сейчас



**Я - это Я!**

**И нет никого в этом мире  
такого, как Я!**

**Много всего есть у меня:  
Победы, ошибки, успехи,  
беды!**

**Я - это Я!**

**Я строю себя! Я - это  
здорово! Я - это клёво!**

**«Я» - для меня очень  
важное слово!**

**Декларация  
самоценности  
Вирджинии Сатир  
(детский вариант)**

*Изобрази мандалу своих ощущений  
сейчас*



- Богачек И.С., Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт. 2017, 296 с
- Буравцова Н.В. Сборник методических материалов «Метафорические ассоциативные карты в коррекции и развитии ресурсных состояний», 2018, 80 с.
- Буравцова Н.В. Сборник методических материалов «Метафорические ассоциативные карты в психотерапии кризисов идентичности» », 2018, 86 с.
- Буравцова Н.В. Метафорические ассоциативные карты в психотерапии конфликтов подросткового возраста. Сборник методических материалов. 2018, 100 с.
- Буравцова Н.В.. «Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений», 2018г., 420 стр.  
Вилкова Н.Н., Зейналова Л.Н. Планирование работы психолога по сопровождению реализации ФГОС // Справочник педагога-психолога 2012, № 4. – С.8 – 21:
- Дмитриева Н.В., Богачек И.С. «Неврозы и невротики. Глубинная терапия с помощью ассоциативных карт» Издательство: «ГАЛАРТ+» , 223 с.
- Драганова О.А., Климова И.В., Калараш М.И. Психолого-педагогическое сопровождение основной образовательной программы общего образования. Учебно-методическое пособие. – Липецк: ГАУДПО ЛО «ИРО», 2015.-150с.
- Журнал практического психолога №4. Специальный выпуск «Метафорические ассоциативные карты». Автор: редактор-составитель Чичина А. М., 2018 – 200 с.
- Зиновьева М.В., Никифорова Г.В. Специфика деятельности педагога-психолога в условиях введения ФГОС // Справочник педагога-психолога 2012, № 4. – С.4 – 8:
- Кац, Г. Метафорические карты : руководство для психолога/ Г.Кац, Е.Мухаматулина.-М.: Генезис, 2014.-160 с.
- Лемешко Татьяна «50 техник с МАК на все случаи жизни», 2017, 62 с.
- Организация деятельности психолого-педагогического сопровождения в системе образования в условиях реализации ФГОС / Сост. О.А.Драганова, М.И. Калараш, И.В. Климова. – Липецк: ЛИРО, 2014. – 68с.
- Павленко Татьяна «Из жизни каждого» (метафорические карты в групповой работе). 2018, 100 с.
- Попова Г.В., Милорадова Н.Э. «Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика» 2016г., 223 стр.
- Применение психодиагностического инструментария педагогами-психологами в рамках сопровождения внедрения ФГОС // Клюева Т.Н., Бубнова Ю.В., Ларина Т.В. и др. / Под общей редакцией Клюевой Т.Н. – Самара: Региональный социопсихологический центр, 2011. – 104 с.

Толстая Светлана «Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании» 2018, ООО





БЛАГОДАРЮ

ВАС

СЕРДЕЧНО!

— MIRPOZITIVA.RU —