



Использование МАК в работе педагога-психолога

Метафорические карты «Советы от предметов»

Садоринг М.С.
психолог, методист МБУ «КГ ИМЦ»

Метафорические Ассоциативные карты появились в результате случайной встречи в 1983 году художника **Эли Раман** и психотерапевта **Моритц Эгетмейер**.

Возникла идея, что с помощью таких карт, можно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах.

Название карт «ОН» было выбрано по спонтанной реакции человека на вытянутые карты («О, *нет!*», «О, *здорово!*»), реакцию, которая всегда проявляется на неожиданную комбинацию (в английском и немецком языках междометие «О» обозначается как «ОН»).



Почему метафорические, ассоциативные или

проективные?

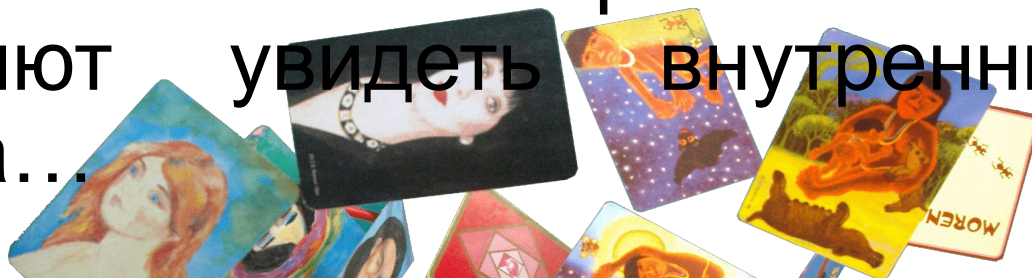
Любую картинку можно рассматривать как зрительную **метафору**, подобную двери, открывающейся во внутренний мир человека.

Выбирая ту или иную карточку, рассматривая ее и представляя нам, человек на самом деле рассказывает о себе, о том что для него важно. Из этого рассказа и нам, и ему становится понятнее, откуда он черпает силы, какова его система ценностей, чего он боится и во что верит.

Еще карты называют **ассоциативными**, т.к. они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему.

И **проективными**. Проекция – это когда мы чему-то снаружи присваиваем свойства того, что внутри. Человек проецирует на карты свою проблему или потребность и видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем.

И именно за счет этой проективности карты позволяют увидеть внутренний мир клиента...



Преимущества использования МАК

1. Карты очень быстро проявляют актуальность.
2. Работа с картами – очень экологична.
3. Карты как любая проективная методика замечательным образом отражают динамику внутренних процессов.
4. Метафорические Ассоциативные карты подходят для работы как с детьми, так и со взрослыми.





МАК «Советы от предметов»

Автор **Мария Минакова** - директор Центра Психологии и Тренинга М. Минаковой, дипломированный МГУ и сертифицированный психолог, интегративный психотерапевт и тренер. Действительный Член ППЛ, автор и ведущая учебных программ для психологов.

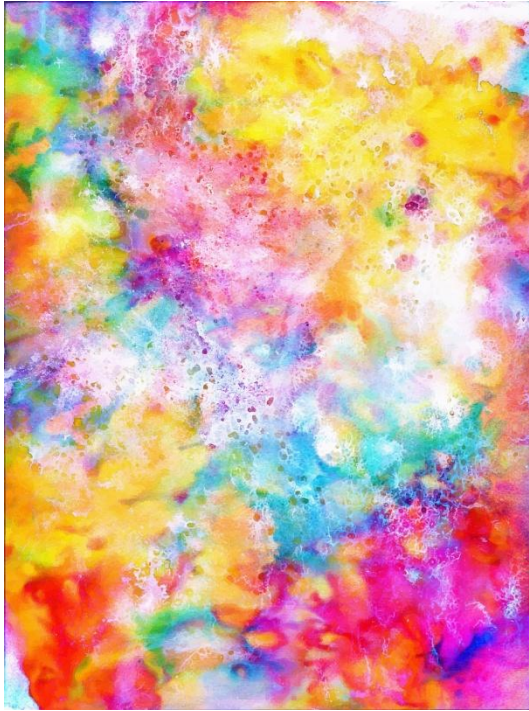
Колода «СОВЕТЫ ОТ ПРЕДМЕТОВ» создана для помощи **взрослым и детям**. В комплекте **78** карт с предметами и **78** карточек с терапевтическими предложениями.

Область использования

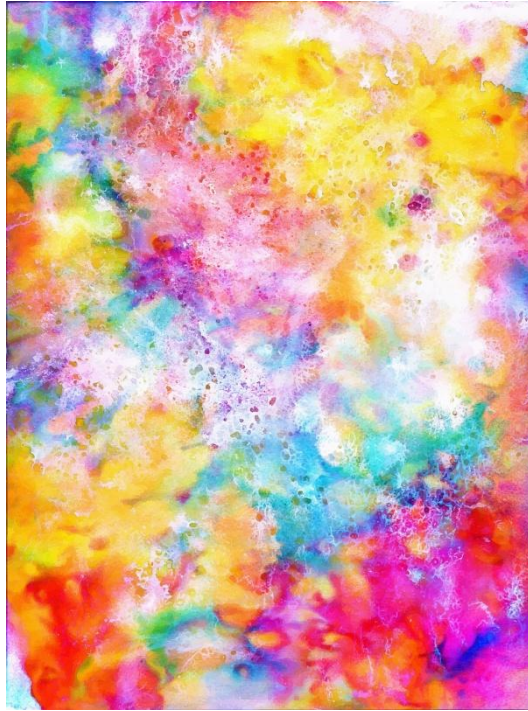
МАК «Советы от предметов» будут полезны ситуации выбора и принятия решений, при необходимости наметить шаги по разрешению проблемы и ответов на личные вопросы **по любым**



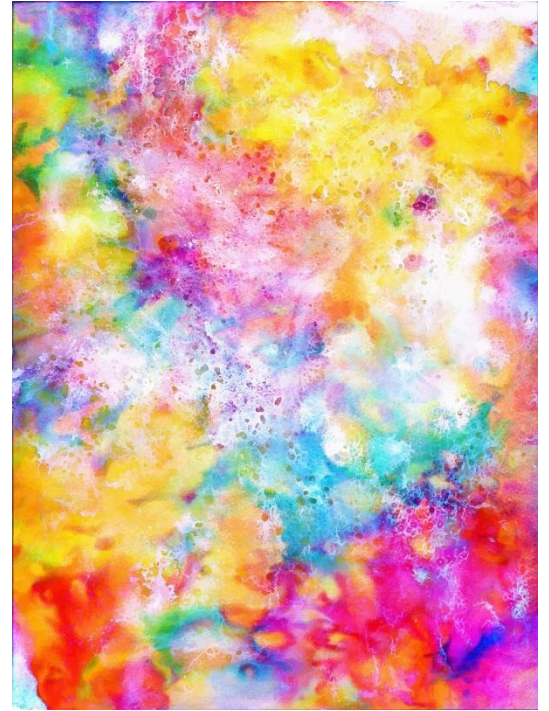
1



2



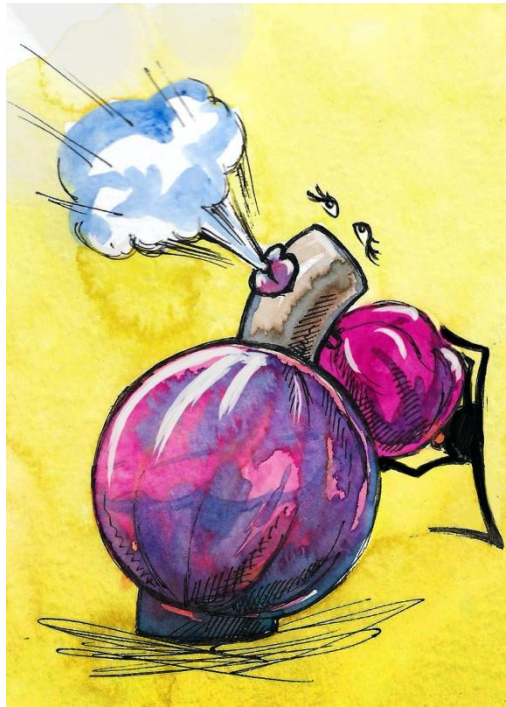
3



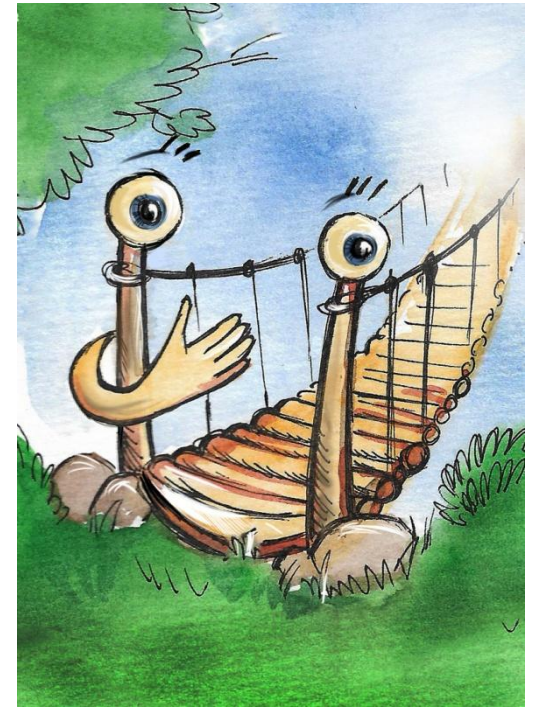
1



2



3



Вопросы для размышления:

Какой он?

Какими качествами обладает?

Какие качества могут быть полезны в
решении вашей проблемы?

**Выберите любые 3
цифры от 1 до 78**

1. Действуй
2. Спроси
3. Осмелюсь
4. Узнай
5. Напиши
6. Вообрази
7. Создай
8. Научи(сь)
9. Отпусти
10. Вспомни

11. Придумай
12. Признай(ся)

21. Планируй
22. Расслабь(ся)
23. Мечтай
24. Танцуй
25. Играй
26. Поплачь
27. Помоги
28. Попроси
29. Постарайся
30. Замедли(сь)

31. Поторопи(сь)
32. Организуй(ся)

41. Нарушь
42. Накопи
43. Хватай(ся)
44. Восстанови(сь)
45. Держи(сь)
46. Проанализируй
47. Избегай
48. Встреть(ся)
49. Освети
50. Уважай

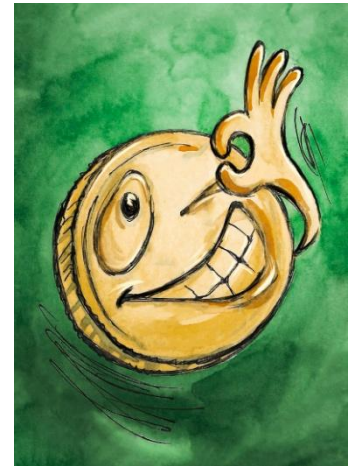
51. Принимай
52. Заботься

61. Радуй(ся)
62. Верь
63. Прости
64. Подскажи
65. Оглянись
66. Почувствуй
67. Переоцени
68. Преобрази(сь)
69. Найди

70. Разреши
71. Слушай(ся)

1. Примените полученный результат к своей ситуации
2. Постарайтесь конкретизировать (например, если «поверь», то во что, если «прояви упорство», то в чем?)
3. Поделитесь в чате полученным результатом.

Ставьте + в чате если
полученный опыт был
интересен и полезен для
вас.



Мастер-класс «Использование МАК в работе психолога»



На котором будет возможность:

- Проработать личный запрос;
- Узнать новые техники работы МАК;
- Получить готовую к использованию колоду карт «Советы от предметов».