

МАК в работе педагога-психолога

Педагоги-психологи ГБОУ
школа №131

Большакова Е.В.

elena-bolshakova@yandex.ru

Курносова А.О.

anastasiya-kurnosova@bk.ru



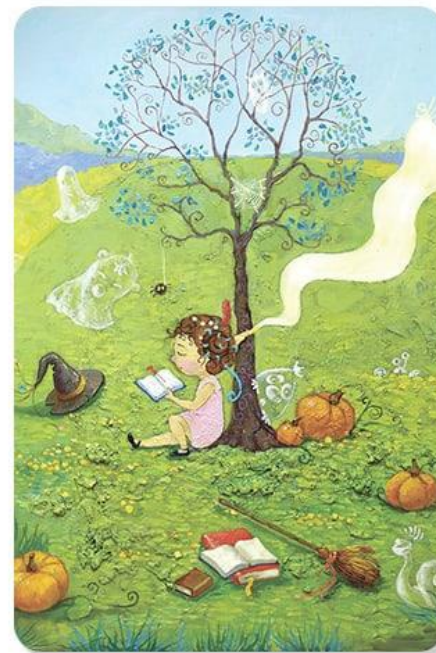
Что такое МАК?

- Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это специальный набор изображений, который используется для самопознания или определения и проработки психологических проблем.
- Задача МАК — заставить работать воображение, дать пространство для построения ассоциативного ряда и стать некой проекцией ситуации или внутреннего я.



Как работают МАК?

- Запускают цепь ассоциаций.
- Порождают проекции, позволяют выразить себя через метафору.
- Способствуют установлению психологического контакта, ослаблению защит, обходу реакций сопротивления.
- Помогают организовать терапевтическое взаимодействие .
- Приводят к инсайтам, осознанию вытесненной информации, изменению эмоциональных состояний, переоценке целей, путей преодоления.
- Уточняют внутреннюю картину мира.
- Выводят на поверхность глубинные переживания, способствуют самопознанию.



Применение МАК в работе педагога-психолога

Дети

- Развитие эмоционального интеллекта и когнитивных навыков
- Проработка тревожных воспоминаний и переживаний, анализ эмоций
- Актуализация потребностей ребенка
- Коррекция эмоциональных и межличностных отношений
- Вспомогательный диагностический инструмент для оценки состояния, выявления особенностей детско-родительских и межличностных отношений

Педагоги

- Повышения профессиональной компетентности и саморефлексии
- Профилактика эмоционального выгорания, поиск внутренних ресурсов
- Актуализации профессиональных потребностей
- Развития эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков
- Улучшения межличностных отношений в коллективе
- Вспомогательный инструмент диагностики психологического состояния и мотивации

Родители

- Анализ и коррекция детско-родительских отношений
- Профилактика эмоционального выгорания, поиск внутренних ресурсов
- Повышения эмоциональной компетентности и навыков взаимодействия с детьми

МАК в работе с детьми



Колода "Мой ребёнок" ("Роботы" - аналогичная колода)

Техника "Похож на меня"

Инструкция 1: Представь, что ты создатель новых персонажей в мультфильме. Тебе нужно создать героя, который был бы похож на тебя.

Вопросы:

Чем он похож на тебя?

Как он живет? Чем занимается? Общается ли с другими? Какой у него характер? Тебе нравится персонаж, который получился? Что бы ты хотел изменить?

Инструкция 2: Теперь давай создадим персонажа, на которого ты хочешь быть похожим в будущем.

МАК в работе с детьми



Колода "Метафорические животные"
("Тотемное животное" - аналогичная колода)

Техника "Моя семья"

Психолог предлагает выбрать животного, обозначающего каждого члена семьи. Затем ребенок выбирает качества, относящиеся к выбранной карточке.

Обсуждение:

Почему ты выбрал это животное? Какие общие качества с твоим близким у него есть? Как они проявляются?



МАК в работе с
педагогами и родителями

Практика

1 этап. Формулировка запроса (карта-помощник)

Вопросы:

1. Близок ли Вам данный запрос?
2. Какие эмоции, ощущения вызывает (отторжение/принятие)?

2 этап. Выбор метафорической карты-ответа на запрос (в закрытую)

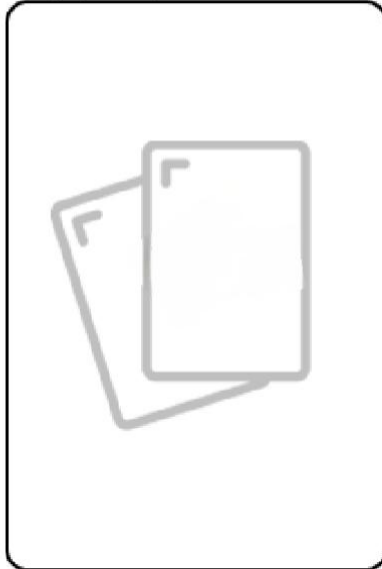
Вопросы:

1. Что Вы чувствуете, глядя на карту?
2. Какие детали на карте привлекают Ваше внимание?
3. Как Вы думаете, почему?
4. Какое послание в рамках запроса несет данная карта?

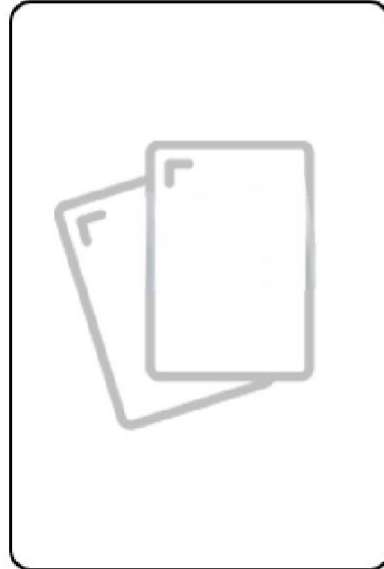
3 этап. Дополнительный ресурс (карта-помощник)

Я и школа (для ребенка)

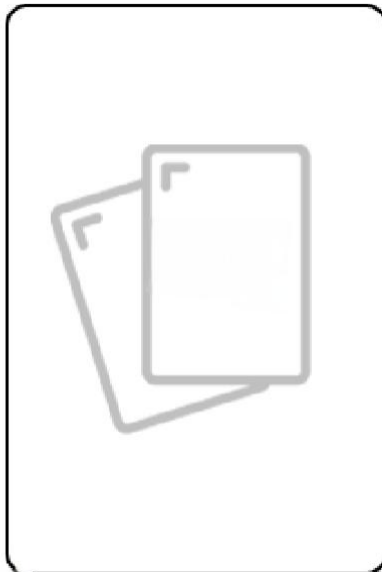
С использованием портретной колоды
«Мысли и чувства» или «Мысли и
чувства 2. Образы животных» (МЧ)



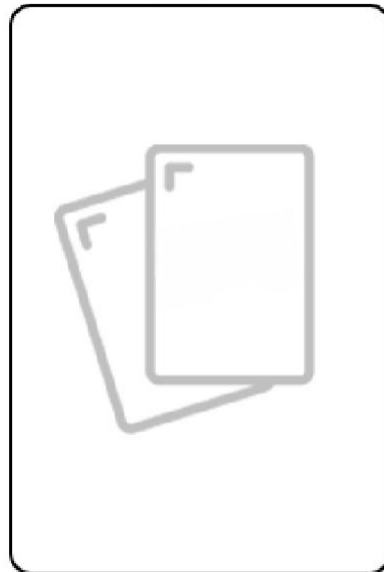
Мой обычный день в семье



Как я реагирую на плохие
отметки?



Как мама реагирует на мои
оценки?



[МЧ]Какие чувства я проявляю,
когда получаю плохие отметки?



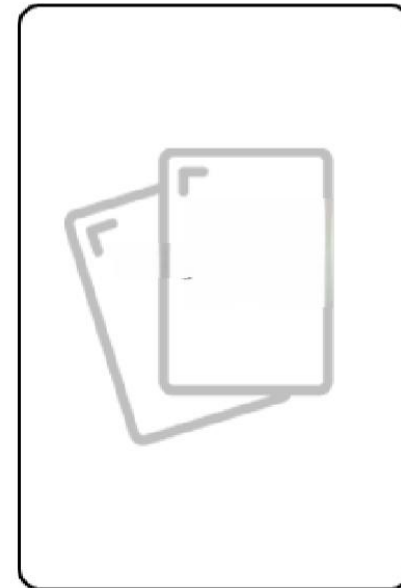
Семья (для ребенка)



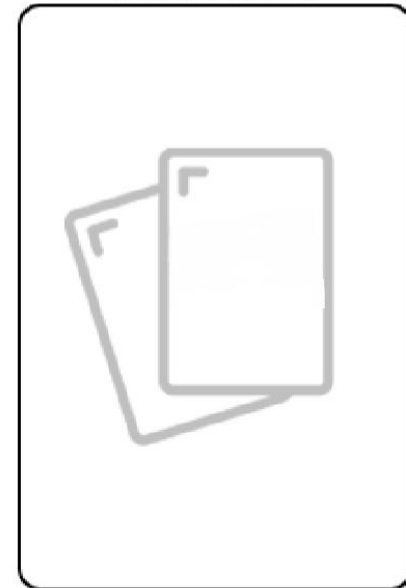
Мой обычный день в семье



Как я реагирую на
неприятности?

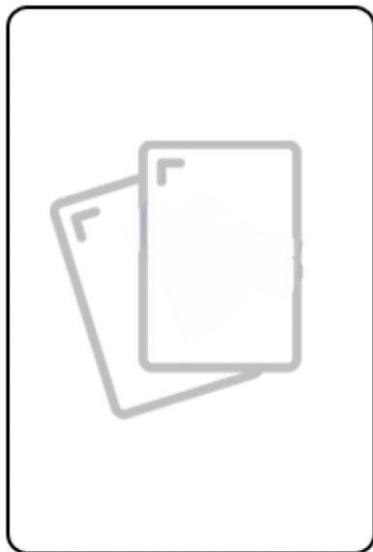


Как мама реагирует на мои
проступки?

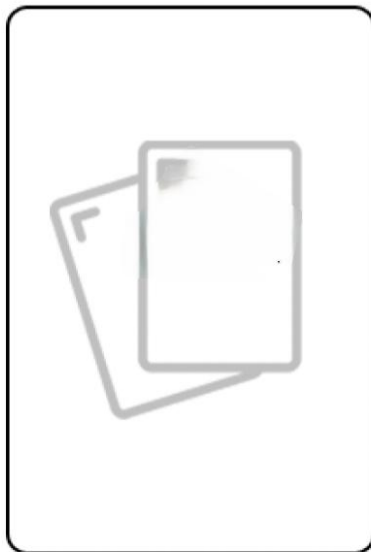


Чего мне не хватает дома?

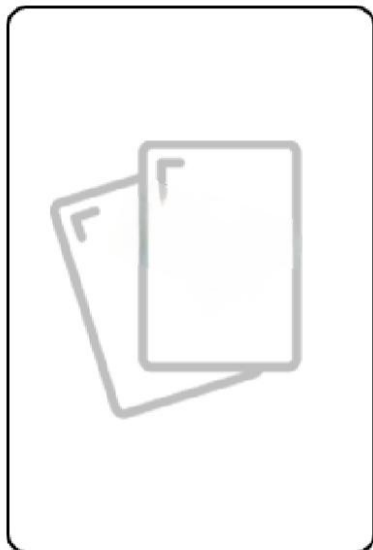
Я в профессии



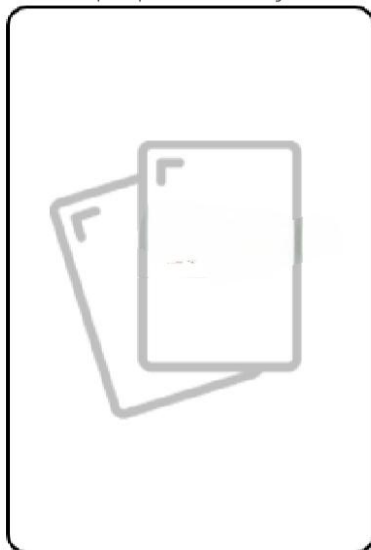
Какой я в профессии?



Мое отношение к себе как к профессионалу?



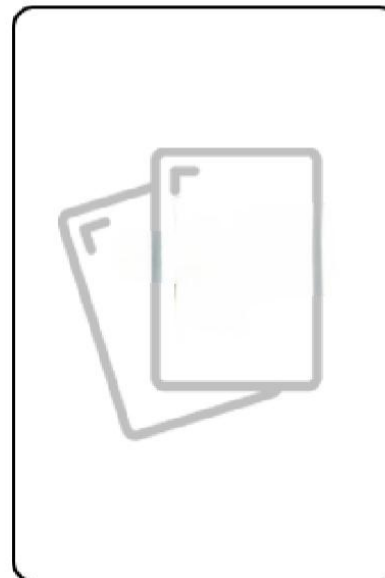
Как реально обстоят дела на работе?



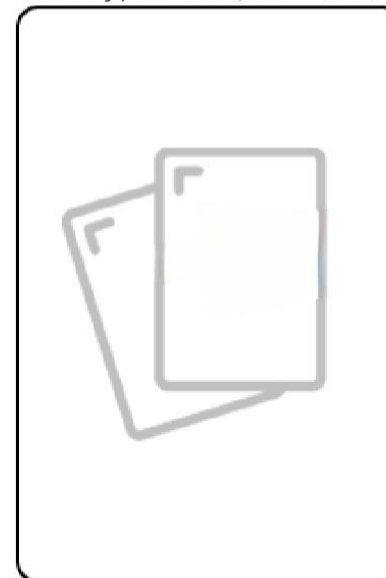
Как я вижу свое будущее в этой профессии?

Я - мама

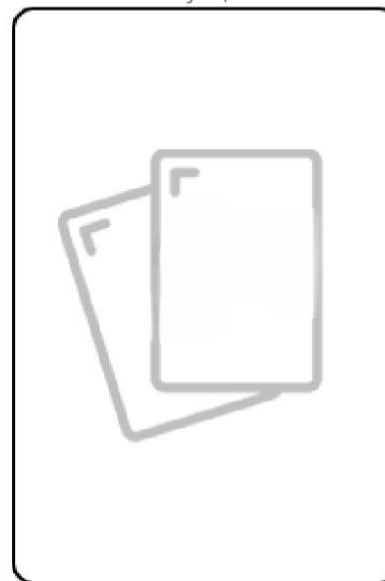
С использованием колоды
«Ресурс женщины» (РЖ)



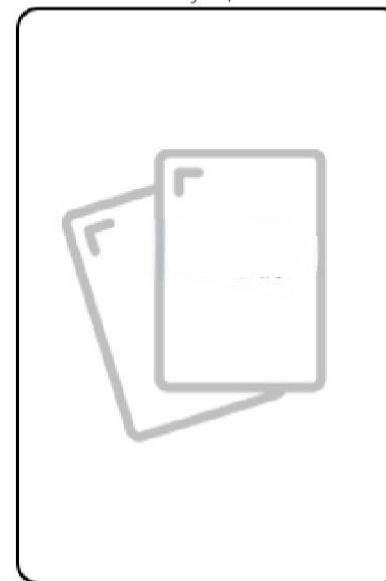
Какая я мама в позитивной ситуации?



Какая я мама в негативной ситуации?



[РЖ] Какой мой ресурс забирает материнство?



[РЖ] Какой ресурс нужен мне, чтобы чувствовать себя хорошей мамой?





В одно окно смотрели двое...
Один увидел дождь и грязь.
Другой - листвы зеленый вязь,
Весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое...