
The background features a light green gradient with a soft, glowing sun in the center. The top edge is decorated with several vibrant green leaves, and the bottom edge is framed by a strip of green grass.

**Метафоричні асоціативні карти
як різновид проєктивних методик
та професійний, сучасний та дієвий
інструмент в роботі
практичного психолога**



Метафоричні асоціативні карти (МАК) – набір карт або листівок, на яких зображені різного роду події, постаті, обличчя, природа, предмети, тварини, абстракції.

Метафоричні асоціативні карти призначені для роботи з підсвідомістю – для знаходження внутрішніх блоків, перешкод, страхів і для вирішення конфліктів, які вони створюють.

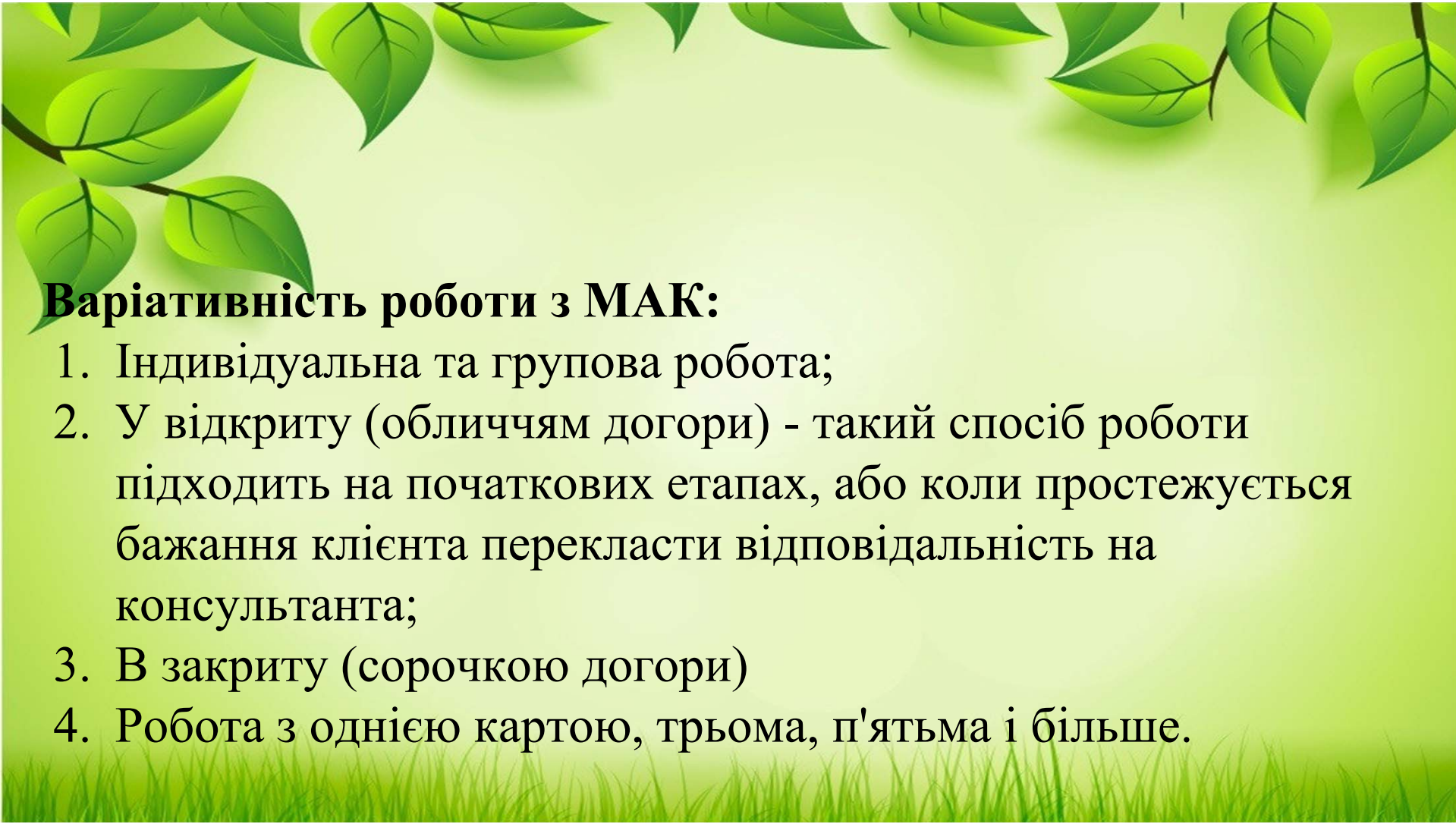


Цілі роботи з МАК:

- обхід раціонального мислення;
- здійснення діалогу «внутрішнє – зовнішнє»;
- реконструкція минулих подій, які спричинили виникнення фобії, неврозу, психотравми;
- прояснення актуальних переживань і потреб;
- завершення «незакінчених» подій, які забирають енергію;
- моделювання лінії часу від минулого до майбутнього.

Діапазон застосування МАК:

- Особистісний зріст;
- Посттравматичний синдром;
- Профілактика професійного вигорання;
- Проблеми дитячо- батьківських відносин;
- Подружні відносини;
- Способи вирішення конфліктів;
- Цілепокладання...



Варіативність роботи з МАК:

1. Індивідуальна та групова робота;
2. У відкриту (обличчям догори) - такий спосіб роботи підходить на початкових етапах, або коли простежується бажання клієнта перекласти відповідальність на консультанта;
3. В закриту (сорочкою догори)
4. Робота з однією картою, трьома, п'ятьма і більше.

Правила роботи:

Цінують інтелект та уяву інших

Утримуйтеся від інтерпретації або реінтерпретації карт замість клієнта (учасника);

Не буває “неправильних” відповідей або історій;

Не переривайте розповідь (аналіз) клієнта, й не перебивайте.

Поважайте і цінують чужу думку

Ставити прояснюючі запитання, якщо треба щось прояснити;

Надавати підтримку, якщо це буде потрібно.

Цінують індивідуальність кожної людини

Я допускаю, що ви бачите і відчуваєте не те, що бачу й відчуваю я.

При роботі з МАК три факти маємо за істину

Я не можу змінити інших людей;

Я можу змінити сам себе

Коли я змінююся, інші схильні змінюватися у своїх відносинах до мене.



До чого може привести робота з МАК:

- До проблеми;
- До ресурсу;
- До вирішення.

Колоди МАК:

- “ОН - cards” - дві колоди по 88 карт кожна, одна з картинок, інша - зі слів. Можна використовувати для розвитку інтуїції, уяви, для самоаналізу і полегшення соціальних взаємодій.

Художник Елі Раман.



- **“Креатив -2”** - комплект з 64 карт- картинок, автор - Юрій Луценко, рекомендована навчальною методичною радою Українського центру практичної психології і соціальної роботи.

Напрями застосування: подружні, дитячо-батьківські відносини, подолання стресів, ПТСР, конфлікти, особистісний ріст, адекватна самооцінка, пошук ресурсів...



- **“INNER ACTIVE CARDS “(Субособистості) -**
73 картки, автор та ілюстратор - Шерон Екштейн.
Картки можна використовувати з метою: з'ясувати свій внутрішній стан, потреби та бажання,профорієнтації, в роботі із залежностями, внутрішньосімейних відносин....



- “АНИБИ” (“Я у мені”) - “моя внутрішня дитина” - колода з 96 карт- картинок і 96 карт зі словами. Автор - Іцк Шмулевич.

Можна використовувати для роботи з внутрішньою дитиною, травмами, кризами, потребами, дитячо-батьківськими відносинами, пошук ресурсів...

