



Чек-лист техник МАК для психолога

Выберите подходящие для запросов ваших клиентов или особенно понравившиеся техники работы с МАК (метафорическими ассоциативными картами).

1. → выявление актуального запроса

1.1 Техника «С.О.Л.Н.Ц.Е.»

Цель: выявить актуальный запрос.

2. → разрешение проблемных ситуаций

2.1 Техника «АВС-решение»

Цель: анализ сложной ситуации и поиск её решения.

2.2 Техника «Проблемная ситуация»

Цель: найти выход из проблемной ситуации, научиться распознавать неэффективные стратегии поведения.

2.3 Техника «Расскажи историю»

Цель: определение цели при разборе сложных ситуаций.

3. → работа с мотивацией

3.1 Техника «СЭП (срочная эмоциональная помощь)»

Цель: повышение эмоциональной вовлечённости и мотивации в работе. Эта техника – беседа с самим собой через метафорические карты.

3.2 Техника работы с творческим тупиком

Цель: работа с заблокированными потребностями и нарушениями мотивации.

3.3 Техника «Неоконченное предложение»

Цель: нарушения мотивации в деятельности, связанные с темами травм клиента.

4. → достижение цели

4.1 Техника «К.О.Н.Э.Ц»

Цель: рассмотреть реализацию цели со всех сторон; раскрыть потенциал клиента с целью максимального повышения его эффективности; определить вектор направленности действий.

4.2 Техника «Семь дверей – семь возможностей»

Цель: поиск новых возможностей и способов достижения цели.

5. → работа со временной линией

5.1 Техника на выявление восприятия ПРОШЛОГО – НАСТОЯЩЕГО - БУДУЩЕГО

5.2 Техника «Линия времени»

5.3 Техника «Экстрасенс»

6. → техники работы с самооценкой

6.1 Техника «Моя самооценка»

6.2 Техника «Автопортрет»

6.3 Техника «Наследственность»

6.4 Техника «Тень и персона»

- 6.5** Техника «Портреты»
- 6.6** Техника «Инвентаризация»
- 6.7** Техника «Субличности»
- 6.8** Техника «Неуверенность/Уверенность»
- 6.9** Техника «Я хочу»

7. → техники для работы с детьми и подростками

- 7.1** Упражнение «Мои страхи»
Цель: понять причины страхов и проработать их.
- 7.2** Упражнение «Рассказывание историй»
Цель: развитие речи, воображения.
- 7.3** Техника «Незаконченные предложения»
Цель: уточнение актуального состояния ребенка.
- 7.4** Упражнение «Домик для страха»
Цель: работа со страхами, создание чувства безопасности.
- 7.5** Упражнение «Я и эмоции»
Цель: идентификация эмоций и их проявлений.
- 7.6** Техника «Мой герой и его история»
Цель: уточнение состояния ребенка, выработка моделей поведения.
- 7.7** Развивающие техники-игры (Игры «Как это называется?», «Запретная картинка», «Шерлок Холмс», «Что пропало?», «Жестовые этюды»)
Цель: развитие речи, воображения, внимания и сообразительности, оперативной памяти.
- 7.8** Техники работы с самооотношением

Цель: анализ и коррекция самоотношения.

7.9 Техника «Мир эмоций»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, принятия себя и других.

7.10 Техника «Два полюса агрессивности»

Цель: формирование конструктивных стратегий проявления агрессивности.

7.11 Техники «Очеловечивание», «Одушевление», «Озвучивание» и т.п.