



## Чек-лист техник МАК для психолога

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

### → выявление актуального запроса

- Техника «С.О.Л.Н.Ц.Е.»

*Цель: выявить актуальный запрос.*

### → разрешение проблемных ситуаций

- Техника «АВС-решение»

*Цель: анализ сложной ситуации и поиск её решения.*

- Техника «Проблемная ситуация»

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

- Техника «Расскажи историю»

*Цель: определение цели при разборе сложных ситуаций.*

### → работа с мотивацией

- Техника «СЭП (срочная эмоциональная помощь)»

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

- Техника работы с творческим тупиком

*Цель: работа с заблокированными потребностями и нарушениями мотивации.*

Техника «Неоконченное предложение»

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

**→ достижение цели**

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.*

Техника «Семь дверей – семь возможностей»

*Цель: поиск новых возможностей и способов достижения цели.*

**→ работа со временной линией**

Техника на выявление восприятия ПРОШЛОГО – НАСТОЯЩЕГО – БУДУЩЕГО

Техника «Линия времени»

Техника «Экстрасенс»

**→ техники работы с самооценкой**

Техника «Моя самооценка»

Техника «Автопортрет»

Техника «Наследственность»

Техника «Тень и персона»

- Техника «Портреты»
- Техника «Инвентаризация»
- Техника «Субличности»
- Техника «Неуверенность/Уверенность»
- Техника «Я хочу»

**→ техники для работы с детьми и подростками**

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

*Цель: анализ и коррекция самооотношения.*

Техника «Мир эмоций»

*Цель: развитие эмоционального интеллекта, принятия себя и других.*

Техника «Два полюса агрессивности»

*Цель: формирование конструктивных стратегий проявления агрессивности.*

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