ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ ТЕКСТОВЫХ КАРТОЧЕК

Вопросы

Вспомогательная колода, которая поможет в работе с любой другой колодой метафорических ассоциативных карт практически на любую тему

Колода состоит из 105 карточек с вопросами.

Этот набор специально создавался для работы с метафорическими ассоциативными картами. Вопросы подбирались таким образом, чтобы на них нельзя было ответить односложно. Каждый вопрос требует развернутого и осмысленного ответа. Ответ можно получить от любой колоды метафорических карт.

Вопросы касаются возможных действий, желаний, эмоций и ощущений, самоопределения, саморазвития и даже предназначения.

К любой карте из расклада, который вы обсуждаете с клиентом, и в любое время можно вытянуть дополнительный вопрос из данной колоды. Это может дать вам новое направление для дальнейшей работы, а также позволит более глубоко погрузиться в тему.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Случайный вопрос

Техника придет на помощь в том случае, когда клиент затрудняется с вопросом, но поработать с картами готов.

1. Вслепую вытащить из колоды «Вопросы» карту-вопрос.
Это и будет центральной темой данной работы.

2. Из любой наиболее подходящей колоды метафорических карт (или просто вашей любимой) в открытую выбрать одну-две карты, которые помогут ответить на вопрос.

Задавайте клиенту наводящие вопросы к картам, которые он выбрал. Почему именно эти картинки? Что там происходит? Какие эмоции вызывают? С кем из изображенных персонажей он себя ассоциирует? Как карты могут ответить на центральный вопрос? Какие выводы можно сделать?

3. После того как картинки внимательно изучены, нужно вытянуть еще одну карту вслепую, отвечающую на вопрос:
«Чего я не вижу или не хочу видеть?»

Эта карта может показать что-то важное, но по каким-то причинам не очевидное для клиента. А также может дать совет или предупредить о чем-то.

Обсудить результаты и сделать выводы.

Вопрос-помощник

Техника может быть полезна в работе с любым запросом. Сначала мы смотрим препятствия и ресурсы, а затем изучаем ситуацию более глубоко.

1. Из любой универсальной колоды вслепую вытянуть по 2-3 карты на каждую из нижеприведенных позиций:
«Каковы мои слабые стороны в данной ситуации?»
«Каковы мои сильные стороны?»

Карты внимательно изучить и обсудить, задавая клиенту вспомогательные вопросы. Где он себя видит на картинке? Какие чувства испытывает? Как часто эти чувства проявляются в жизни? С чем это может быть связано? Какие выводы можно сделать?

2. Далее вслепую следует вытащить из колоды «Вопросы» одну карту, которая даст направление для дальнейшего изучения ситуации.

Для ответа на вопрос, который содержит карта, нужно вслепую вытащить еще одну или две карты из вашей рабочей колоды. Результаты обсудить.

Несколько вопросов

Данная техника может стать хорошим подспорьем в психологической работе как с клиентом, так и с самим собой.

1. Вслепую вытащить из колоды «Вопросы» 3-5 карт-вопросов (по желанию) и разложить их в закрытом виде на столе.

2. Далее к каждой карте с вопросом нужно вслепую вытащить по одной карте из любой универсальной колоды метафорических карт.

3. Карты вскрыть попарно, обсудить и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети