

«КАРТОТЕКА психолога»
 для консультаций, работы с МАК и для игр
КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ:

Инструмент представляет собой набор тематических карточек, состоящий из 530 штук.

Размеры карточек 9 см на 5 см (как визитка, со скругленными краями).

Карточки разделены на 6 категорий со словами, которые раскрывают каждую из тем. Все колоды карт являются самостоятельным инструментом, но они хорошо сочетаются с метафорическим ассоциативными картами (МАК).

Категории:

- 1) ЧУВСТВА И СОСТОЯНИЯ (105 штук)
- 2) СТРАХИ И ОПАСЕНИЯ (85 штук)
- 3) ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ (58 штук)
- 4) ЦЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ (100 штук)
- 5) КАЧЕСТВА И НАВЫКИ (104 штуки)
- 6) ДЕЙСТВИЯ И БАЛАНС (78 штук)

«КАРТОТЕКА психолога» - инструмент для диагностики и терапии, который может помочь глубже исследовать предложенные темы, и найти ответы на вопросы.

Проработка этих важных тем, помогает разобраться с препятствиями на пути решения задач, найти ресурсы, опору, зоны роста человека и поставить свои истинные цели.

Каждую колоду можно применять как по отдельности в соответствии с запросом, так и в комплексном подходе, постепенно, от встречи к встрече с клиентом прорабатывая все темы.

Для эффективности рекомендуется совмещать способы работы с карточками, в открытую – **ВО** (лицевой стороной вверх) и в закрытую - **ВЗ** (вверх рубашками).

Рекомендуется все записывать.

| Тематическая колода | Вопросы для фокусировки на теме | Варианты работы с карточками |
|----------------------------|--|--|
| Чувства и Состояния | Какие чувства вы испытываете? Какие подавляете? Ваша «азбука» чувств? Какие чувства хочется испытывать? Как вы можете получать приятные эмоции? | - «Что вас беспокоит». ВО выберите чувства, которые беспокоят. Обсудите каждую карточку отдельно: в связи с чем вы их испытываете; что тогда думаете, что делаете; какие мысли предшествуют этому чувству; какое влияние чувство оказывает на вас и вашу ситуацию; какая потребность/послание может стоять за чувством. Найдите несколько способов конструктивного выражения своих чувств, проживания их. Для этого можно использовать МАК (ВО или ВЗ). - «Что хотите чувствовать». ВО выберите чувства, которые хочется испытывать. На каждое из них с помощью МАК, найдите способы. |
| Страхи и Опасения | Какие страхи мешают? От чего они «защищают»? Что стоит за страхами? Как начать действовать? | - «Чего вы боитесь, чего опасаетесь». ВО/ВЗ выберите страхи и опасения, которые мешают в жизни или конкретной ситуации. Обсудите каждый: от чего он пытается вас защитить; как можно себя обезопасить, что предпринять; чему еще стоит научиться; насколько страх рационален; что вы теряете, так и не решившись действовать, к чему это приведет, готовы ли вы на это; что может поддержать вас; что может с подвигнуть к действиям и что вы приобретете. С помощью МАК –ВЗ найдите способы: Что поможет справиться со страхом? |
| Вторичные выгоды | Какие выгоды вы получаете от нерешенной ситуации? Какие вторичные выгоды есть от психосоматического симптома? Почему для вас это важно? Что за этим еще стоит? Как можно получить эту пользу по-другому? | - «Какие бонусы вы получаете от ситуации». Определите конкретную дискомфортную ситуацию, которая не устраивает, или психосоматический симптом. ВО (можно в сочетании ВЗ) –выберите вторичные выгоды, которые вы получаете. Обсудите: какая потребность за каждой из них стоит; насколько это уже актуально; какова цена этого. И с помощью мозгового штурма, а также МАК – ВЗ, на каждую «выгоду» найдите 3-5 конструктивных способа получения этой пользы. Как можно получить это по-другому, без проблемной ситуации? |
| Ценности и | Ваша система ценностей? Что для вас | - «Приоритетные ценности». ВО выберите около 7 самых важных ценностей на данном этапе жизни. |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| <p>Потребности</p> | <p>действительно важно? Ваши приоритеты? Как сделать правильный выбор? Как принять правильное решение?</p> <p>Ваши актуальные потребности? Как правильно поставить цели? Есть ли потребности противоречащие друг другу? Какие есть способы решения внутреннего конфликта? Что вам нужно? Чего вы хотите?</p> | <p>Расположите их по степени важности. Обсудите каждую по отдельности: что они значат; учитываются ли вами эти ценности при выборе и принятии решений; истинные ли это ценности или навязанные кем либо; пересмотрите еще раз, выстройте свою систему ценностей.</p> <p>- «Актуальные потребности». ВО (можно в сочетании способом ВЗ) выберите самые актуальные потребности на данный момент. Каждую подробно обсудите: как это отражается на жизни; что уже вы делали, для того чтобы получить это; конкретные критерии, по которым будет понятно, что потребность удовлетворена. С помощью мозгового штурма и МАК – ВЗ на каждую из выявленных потребностей, нужно найти по несколько способов удовлетворения. Подумайте, какие конкретные действия можно сделать в реальной жизни, в ближайшее время и запланируйте это.</p> |
| <p>Качества и Навыки</p> | <p>Ваши достоинства? Ваши ресурсы? Что вам поможет? Какие качества нужно развить? Каким вы хотите быть?</p> | <p>- «Какие качества нужны». Определите цель, которую вы хотите достичь. ВО – выберите качества, которых вам пока не хватает, что вам нужно еще развить, чему научиться. С помощью мозгового штурма и в сочетании с МАК – ВЗ, найдите способы, как это сделать. Составьте пошаговый план действий.</p> <p>- «Что поможет». Определите ситуацию, которую хотелось бы гармонизировать. И ВЗ – достаньте несколько карточек, с качествами, которые помогут, и их нужно проявить или развить.</p> <p>- «Достоинства». ВО – выберите качества, которые у вас есть, ваши достоинства. Подумайте, как они помогают в жизни; в какой ситуации сейчас важно их проявить.</p> |
| <p>Действия и Баланс</p> | <p>Что вы делаете не правильно? В чем ошибаетесь? Что стоит поменять в своем поведении? Что стоит делать по-другому? Какие действия вам помогают? В чем нарушен баланс? Какой ваш новый план действий?</p> <p>- При работе с этой категорией карточек, учитывается тот глагол из противоположных, который откликается, либо сразу два, если они имеют для вас смысл в вашей ситуации.</p> | <p>- «Что нужно сделать». Определите запрос. ВЗ из колоды достаньте несколько карточек, для ответа на вопросы: Что нужно сделать? (Или чего не делать?); Что поможет? Обсудите каждую карточку отдельно, что она значит. Как это интегрировать в реальную жизнь?</p> <p>- «Эффективная стратегия». Поставьте цель. ВО – выберите карточки с действиями, для построения эффективной стратегии. Запишите подробно. Составьте план.</p> <p>- «Баланс». Подумайте о ситуации, которую хочется гармонизировать. ВЗ – достаньте от 1 до 3 карточек, с ответом на вопрос: В чем нарушен баланс?</p> |
| <p>Сочетание колод</p> | <p>Одновременное использование нескольких колод из «Картотеки».</p> | <p>- «Ресурсь». Из колод «Ценности и Потребности», «Действия и Баланс», «Чувства и Состояния», «Качества и Навыки» ВО или ВЗ выберите карточки – ваши ресурсы. Подумайте, как и где вы можете их использовать.</p> <p>- «Комплексная диагностика». Определите конкретный запрос. Для этого используйте все колоды «Картотеки», выбрав по 5 карточек на каждый вопрос. 1) Тревожащие чувства. 2) Страхи и опасения. 3) Вторичные выгоды. 4) Нужные качества и навыки. 5) Достоинства. 6) Актуальные потребности. 7) Желаемые чувства. 8) Приоритетные ценности. 9) Планируемые действия. Проанализируйте и поочередно, постепенно все проработайте.</p> |