

## **КАРТОТЕКА ПСИХОЛОГА**

(для консультаций, работы с МАК и для игр)

Автор: Баксан Евгения, психолог, игропрактик.

«КАРТОТЕКА психолога» — это комплект из 6 тематических колод.

Каждая колода – это тематическая подборка специальных слов раскрывающих определенную тему:

- 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)

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

Его применение позволяет:

- Глубже исследовать тему
- Проводить консультации в более наглядном и удобном формате и различные упражнения в тренингах, играх
- Заниматься самоисследованием, поиском решений своих жизненных задач.

Карточки можно использовать как в сочетании метафорическими ассоциативными картами, так и самостоятельно.

В комплекте всего 6 разных колод-категорий. Каждая колода – это тематическая подборка специальных слов раскрывающих определенную тему.

- 1) Чувства и состояния
- 2) Страхи и опасения
- 3) Вторичные выгоды
- 4) Ценности и потребности
- 5) Качества и навыки
- 6) Действия и баланс.

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

«КАРТОТЕКА психолога» как инструмент, может помочь глубже исследовать эти темы, и найти ответы на вопросы:

Чувства и состояния:

Какие чувства я испытываю? Какие чувства не осознаю? Какие подавляю? Моя «азбука» чувств? Какие чувства хочу испытывать? Какие я могу получать приятные эмоции?

«Эмоции являются фундаментом нашего самопонимания и отношения к другим людям» — цитата.

Страхи и опасения:

Какие страхи мне мешают? От чего они «защищают»? Что стоит за моим страхом? Как начать действовать?

«Человек, боящийся страданий, уже страдает от своего страха» — М. Монтень.

Вторичные выгоды:

Какие выгоды я получаю от нерешенной ситуации? Какие вторичные выгоды я получаю от своего психосоматического симптома? Почему для меня это важно? Что за этим еще стоит? Как я могу получить эту пользу по-другому?

«Вторичная выгода это та польза, которая удерживает человека в проблемном состоянии, которое он получил».

Ценности и потребности:

Моя система ценностей? Что для меня действительно важно? Мои приоритеты? Мои актуальные потребности? Как правильно поставить цели? Как сделать правильный выбор? Как принять правильное решение? Какие есть способы решения внутреннего конфликта? Чего я хочу?

«Быть целостной личностью – это поступать в соответствии со своими основными ценностями» — цитата.

«То, что потребность скрыта, не значит, что она не существует» — Эрих Фромм.

Качества и навыки:

Мои достоинства? Мои ресурсы? Что мне поможет? Какие качества мне нужно развить? Каким я хочу быть?

«Качества человека — это своего рода кирпичики, из которых формируется личность человека».

Действия и баланс:

Что я делаю не правильно? В чем я ошибаюсь? Что мне стоит поменять в своем поведении? Что стоит делать по-другому? В чем нарушен баланс? Какой мой новый план действий?

«Чтобы иметь то, чего никогда не имел, надо делать то, чего никогда не делал» — цитата.

В методичке подробно описаны возможности работы с комплектом.

Раскрывается каждая тема, важность работы с ней и практические способы применения, как в диагностике, так и в терапии.

«КАРТотека психолога» — это инструмент, который может быть полезен в работе: психологов, консультантов, психотерапевтов, ведущих психологических и трансформационных игр, специалистов по работе с метафорическими ассоциативными картами, а так же для людей занимающихся своим личностным ростом.