

Знакомство с МАК как с инструментарием в работе психолога

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно – МАК) – набор картинок, величиной с открытку или игральную карту, на которой изображены люди, пейзажи, предметы, и т. д., направленные на их взаимодействие. Они появились в 70-80 года 20 века как специальный психодиагностический и психокоррекционный инструментарий в профессиональной психологической практике.



Преимущества МАК

- 1) интернациональны, они могут использоваться во всех культурах и в любом возрасте, главное – подобрать колоду;
- 2) работает с бессознательной частью мышления, обходя рациональную часть;
- 3) универсальность и простота;
- 4) трамплин для нашей фантазии;
- 5) убирают защитные барьеры психики;
- 6) мягкость, комфорт и безопасность.

Какие сложности помогает преодолеть работа с МАК?



- проблемы детско-родительских отношений;
- межличностные и внутриличностные конфликты;
- страхи;
- обиды, чувство вины;
- проблемы во взаимоотношениях в коллективе, и т. д.

Виды МАК

Значение каждой колоды зависит от тематики. Есть более узконаправленные, а есть универсальные. Но все они очень ресурсные:

1. «Персона / Persona» – набор карт с лицами людей, отражающим разные эмоции и состояния;
2. «Экко / Ессо» – раскрытие творческого потенциала;
3. «Коуп / Соре» – работа с травмами, в том числе и душевными;
4. «Сага / Saga» – развитие воображения и творческого потенциала;
5. «Морена / Morena» – помогает увидеть ресурс, и т. д.



Педагог-психолог Кренинина Е. В.