

Елена Субботина

7 ВОЛШЕБНЫХ

ТЕХНИК ДЛЯ

ДИАЛОГА С

ПОДРОСТКОМ

Метафорические ассоциативные
карты – простая эффективная
инструкция для родителей, коучей,

ПСИХОЛОГОВ

12+

Елена Субботина

**7 волшебных техник для
диалога с подростком**

«Автор»

2021

Субботина Е.

7 волшебных техник для диалога с подростком / Е. Субботина —
«Автор», 2021

Подростковый возраст особенный. Кризисный как для детей, так и для родителей. В этом возрасте подростку приходится решать много вопросов в отношении себя (какой я? Какую профессию выбрать? Как наладить отношения?) Книга рассказывает, как применяя метафорические карты для беседы с подростками и детьми, можно наладить контакт, побеседовать и проработать проблему в интересной интерактивной форме. Книга содержит: описание техник по волнующим подростка и родителей вопросам – профориентация, отношения и т.д. , советы по выбору карт, вопросы для работы с картами и примеры из практики. Книгу могут использовать родители, психологи, арт-терапевты, коучи

© Субботина Е., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Глава 1. Предисловие	6
Глава 2. Метафорические ассоциативные карты – что это и о чем?	8
Глава 3. Колоды МАК. С какой начать? Какие задать вопросы, глядя на карту?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Елена Субботина

7 волшебных техник для диалога с подростком



Глава 1. Предисловие

Подростки... О, эти внезапно ставшие «колючими», вчерашние милые дети...

Что у них в голове?

Они лентяи, или просто устали?

Они грубят от ненависти, или от беспомощности?

Они делают просто нам «на зло», или отстаивают свои границы?

Вопросы, нервы, ссоры...

Знакомо каждому психологу и каждому родителю...

Являясь мамой троих детей, имея благодаря им, навыки психолога, аниматора, медсестры, педагога, я решила начать серию мини-книг (инструкций по метафорическим картам) именно с подростковой темы.

Часто общение с подростками затруднено и на все вопросы – как дела? Обычно следует односложное «нормально».

Либо мы со своим ритмом жизни проявляем нетерпеливость и говорим:

– ой, да не проблемы это, подумаешь...

– Все учились, и ты учись!

– Все влюбились, и ты переживешь!

– Учи математику, гуманитарии не нужны!

– Дворником будешь?

– Вот сосед (соседка) или сын (дочь) знакомых такие (!) умные – все в МГУ и МГИМО, а ты...

– дома ничего не делаешь, только музыку слушаешь...

– и так далее...

Вместо диалога получается драматический родительский монолог...

Я предлагаю внести в общение с подростками элемент волшебства, сказки, игры...

Именно метафорические карты облегчают процесс общения с подростком, делают его более увлекательным!

Когда ты предлагаешь не просто «а давай поговорим о твоих проблемах», а достаешь колоду карт-картинок, это, по крайней мере, вызывает легкий интерес.

Интерес может перерасти в откровенный диалог, в искреннее общение.

В этой книжке-малышке я предлагаю **7 техник** по самым актуальным проблемам подростков.

Почему именно 7?

Это мое любимое число – 7 цветов радуги, которая всегда появляется после дождя... 7 лепестков цветика-семицветика, исполняющего желания...

Метафорические карты – волшебный инструмент для диалога с подсознанием.

В процессе знакомства с картами я искала любую информацию по техникам, которые можно использовать в работе.

Информации было одновременно и много, и мало... Много отдельных публикаций у разных авторов и мало систематизированных источников.

И тут, после поисков, проб и ошибок, у меня возникла идея написать серию мини-книг, которые могут использовать в общении родители, а в работе психологи, коучи... В общем, книжка для всех, кто интересуется темой саморазвития и психологии.

Ну что, поехали!

Глава 2. Метафорические ассоциативные карты – что это и о чем?

Итак, коротко о метафорических ассоциативных картах (далее МАК):

- красивые красочные картинки, или слова, или фразы или все вместе...
- проективная методика – интерпретация карт – это работа Вашего подсознания, которое, уж поверьте, знает о Вас все... Ассоциации с картой Ваши и только Ваши! Работа через изображение и образ позволяет абстрагироваться от собственной личности, проблемы, использовать позицию наблюдателя.
- Прекрасный инструмент для психолога и для самостоятельной работы для познания себя и помощи в решении разных жизненных вопросов и принятии решений!
- Работа с МАК позволяет снять напряжение, развивает творческое мышление.
- Возможность соединить мысли и чувства/эмоции, прийти к более целостному восприятию себя, мира, других людей.

История МАК началась в 1982 году с колоды «ОН», немецкого психотерапевта [М. Эгг-мейера](#).

Колода состоит из набора двух взаимосвязанных карточных колод – 88 карт с изображениями, дополненными 88 картами со словами, в процессе игры карта с изображением помещается внутрь карты со словами. Слова, такие как „отпустить“, „игра“, „горе“, „любовь“, создают условия для интерпретации изображения. Всего возможно 7744 комбинации изображений и слов. Случайное сочетание изображений, особенно в специальных рамках или схемах, приводит к захватывающим комбинациям, которые служат источником всевозможных идей об их значениях, которые шире очевидных или буквальных.

Классическая колода, которую рекомендуют всем психологам, но у меня ее нет до сих пор.

Есть много других, любимых колод, но о них чуть позже.

Сегодня есть масса колод, универсальных, ресурсных и специальных (отношения, дети, травмы, деньги и так далее).

Обзор по колодам и сайтам, где я их приобретаю помещен в Главу 4 этой книги.

Итак, начнём наш путь к метафоре...

Несколько слов о правилах дорожного движения в пути:

- Карта принадлежит клиенту – ассоциации по ней – личные его ассоциации;
- Нет правильных или не правильных ассоциаций;
- Доброжелательные отношения (на равных) – Коуч, МАК-консультант сохраняет нейтральную позицию в отношении клиента, что исключает возможность навредить клиенту;
- Если нет специальной подготовки выбирайте ресурсные, универсальные колоды, которые хорошо подходят для работы с эмоциями;
- Не используйте сложные (сюрреалистические, абстрактные) колоды.

Сегодня наш маршрут пройдет по извилистым тропам подростковых проблем:

- Самоопределение (кто я? Какой я?);
- Отношения со сверстниками;
- Отношения с родителями;
- Психосоматика;
- Профессиональное самоопределение (профорентация);
- Выбор правильного решения;
- Учеба.

Я предложу вам **7 техник работы с МАК**, которые вы сможете применить в работе (если вы психолог), в семье (для диалога с детьми) и для себя (выбор решения и самоопределение – актуальны для любого возраста).

Договоримся о дорожных знаках:

ВО – выбираем карту в открытую – картинкой вверх

ВЗ – выбираем карту в закрытую – рубашкой вверх

Например, берём 2 карты **ВО** – означает, что клиент выбирает 2 карты в открытую

Глава 3. Колоды МАК. С какой начать? Какие задать вопросы, глядя на карту?

Существует огромный ассортимент колод МАК, и начинающие пользователи теряются порой в выборе количества и видов колод...

Поделюсь своим опытом выбора моих первых колод.

Но сначала несколько слов о классификации МАК.

В зависимости от целей и ситуаций использования колоды делятся на следующие виды:

Универсальные

Работают с широким кругом запросов.

Примеры колод: ОН, КАК (коучинговые ассоциативные карты), Эмоции судьбы, Аллегории, В поисках смысла, Путь героя, Одиночество, Пряжа мамы Шамана и др.

Портретные

Применяются, когда необходимо проработать эмоциональные состояния и увидеть собственные роли и роли других людей.

Примеры колод: Характер и Личность, IMAGO, Персона, Персонита, Лица, Мой внутренний ребенок, Субличности, Женщина глазами художника, Образ женщины, Мужчина и женщина, и др.

Ресурсные

Применяются, когда перед человеком стоит задача поиска ресурса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.