

Елена Еремеева

Арт – рецепты на кухне

профориентолога

сборник упражнений для профориентации и самопознания



Елена Еремеева

**Арт – рецепты на кухне
профориентолога**

«Автор»

2023

Еремеева Е.

Арт – рецепты на кухне профориентолога / Е. Еремеева —
«Автор», 2023

Книга содержит интересные арт методики и упражнения по поиску своего призвания. Будет полезна профориентологам, психологам и всем, кто интересуется темой поиска себя и профессии.

© Еремеева Е., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1 «МАКиЯ»	6
1.1 Метафорические ассоциативные карты – что это и о чем?	7
1.2. Колоды МАК	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Еремеева

Арт – рецепты на кухне профориентолога

Введение

Приветствую Вас, читатель!

Благодарю за интерес к моей книге.

Профессиональное самоопределение вышло на новый уровень, став очень популярной темой в настоящее время.

Интернет пестрит тестами по выбору профессии и предложениями об услугах профориентологов.

Работая в этой сфере более двух лет, я все дальше ухожу от тестов и все чаще применяю методики из арт-терапии при выборе профессии.

Почему?

Очень многое при тестировании зависит от обстановки, настроения, физического состояния, понимания инструкции и так далее. И, как следствие, эти факторы влияют на достоверность результатов.

Кроме того, тесты по выбору профессий не могут в полной мере отражать ценности и потребности конкретного человека.

А ведь именно с познания себя, своих интересов, сильных и слабых сторон, начинается путь к профессиональному самоопределению, к профессии мечты.

Комплекс методик в этой книге помогает выйти на открытый разговор с клиентом о нем, о его характере, о его планах и целях. И, как результат, наиболее удачно подобрать профессию.

Методики можно применять комплексно, можно по отдельности, чтобы «разбудить» желание рассуждать.

Некоторые из методик я модифицировала на основании существующих, некоторые придумала сама.

Проективные методики прекрасно подходят и подросткам, и взрослым.

Надеюсь мой сборник арт-рецептов станет хорошим дополнительным инструментом на кухне профориентологов, и в процессе самопознания.

Творчество – прекрасный ресурс в любой сфере жизни.

Глава 1 «МАКиЯ»

Начну разговор с любимого инструмента – метафорические ассоциативные карты.

Чудесные и добрые картинки со словами или без них, дающие возможность поговорить со своим подсознанием.

Писала подробно о них в своей книге «7 волшебных техник для диалога с подростком» – здесь повторю основные правила и приведу примеры техник в работе с вопросами профессионального самоопределения.

1.1 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.

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

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.

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

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) – 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.

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

1.2. 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.

Классификаций тоже множество. Я для себя определила такую:

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

Примеры колод: Мерлин, Точка опоры, Источник, Морена, Хабитат, Ресурсы и Силы, Пряжа Мамы Шамана, Мир вдохновения, Ресурсы и др.

Специальные

Это колоды, как правило, для работы с конкретной темой или запросом.

Примеры колод:

– Для работы с травмой, страхами, трудными ситуациями – Соре, Кнуты и пряники, Из сундука прошлого, Темная сторона, Аллегии, Мемори, Зонтики, Проститься, чтобы жить и др.

– Для работы с детьми и подростками – Дедушкины сказки, Персонита, Источник, Истоки, Я и все-все-все, Семейка Гномс, Мастер сказок, Тинейджеры, Тотем, Люди и звери, Мерлин, ПрофГид (для подростков) и др.

Когда я решила начать практику с МАК, я изучала публикации на тему – как выбрать колоду начинающему специалисту и сколько их (колод) должно быть?. Могу посоветовать следующее:

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.