



Метафорические
ассоциативные карты
ВЕТЕР ПЕРЕМЕН:
ресурсные карты-ключи для
решения конфликтов

Коллекция метафорических ассоциативных карт “Ветер перемен” разработана для работы над конфликтными ситуациями.

Каждая карта представляет собой уникальную метафору, которая помогает понять причины конфликта и увидеть варианты его решения.

Работа с картами позволит обнаружить скрытые аспекты конфликтов, пересмотреть свои взгляды и найти решение и гармонию в отношениях.

Карты могут быть использованы в работе психологов, коучей и других помогающих специалистов. Также карты подойдут для самостоятельной работы, даже если вы используете МАК впервые.

Важно подготовиться к работе с картами: выделите для работы достаточно времени и уединитесь в комфортном месте, чтобы вас не беспокоили близкие, телефон или посторонние звуки. Примите удобное положение, подготовьте бумагу и ручку для записи мыслей, сосредоточьтесь на настоящем моменте и работе с МАК. Если есть возможность, можно фиксировать процесс на видео, чтобы после оценить свою реакцию.

В этой инструкции собраны простые, но рабочие техники как для профессиональной, так и для самостоятельной работы с конфликтами.

Как работать с МАК самостоятельно?

- ★ Работа с МАК предоставляет два способа: открытый и закрытый. В первом случае вы выбираете карту из разложенной на столе колоды или перебираете ее в руках, во втором - карта выбирается случайным образом.
- ★ Принимайте ваши ассоциации исходя из того, что нет «правильного» или «неправильного» понимания карт.
- ★ Не принимайте во внимание чужие интерпретация и карт.
- ★ Не бойтесь негативных карт. Возможно, именно они могут указать на то, что мешает вам достижению целей или решению проблем.
- ★ Если вам кажется, что в ваших ассоциациях или мыслях от карты нет никакого смысла, отложите процесс, вернитесь к нему позже. Помните, что зачастую эти мысли и являются самыми истинными и верными. Доверяйте себе!
- ★ Важно избегать "притягивания" правильных ответов. Это только ограничит ваш развитие. Иногда неприятные ощущения могут быть ключом к росту.
- ★ Если вы не будете заранее знать вопрос, то ответ будет максимально честным. Поэтому попробуйте записать вопросы и вытягивать их случайном порядке или попросите

человека, которому вы доверяете поработать с вами и задавать вопросы в хаотичном порядке. Однако помните, что чужое восприятие карты не имеет к вам никакого отношения, и мнение другого человека - это только его мнением.

- ★ Работать с МАК можно в любом эмоциональном состоянии. Карты способны помочь вам осознать истинную причину тех эмоций, которые вы проживаете в тот или иной момент времени.
- ★ Для работы над саморазвитием, целеполаганием, денежными установками лучше работать в спокойном собранном состоянии.
- ★ Все, что вызывает эмоции – это про вас. Потенциал вашего развития будет в том, что вас раздражает или в том, что вы отвергаете.
- ★ Не спешите с выводами. Иногда инсайты догоняют нас значительно позже самой практики с МАК.
- ★ Ваши ощущения и чувства при работе с МАК важно не только проживать, но и фиксировать, чтобы потом вернуться в это состояние и проанализировать или добавить сил. Заведите бумажный или электронный дневник, в котором записывайте свои мысли при работе.

Техники для
самостоятельной работы
с метафорическими
ассоциативными картами
ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Техника “Театр теней”

Представьте, что вы режиссер спектакля в театре. Сфокусируйтесь на конфликте и его участниках - это и будет главная тема спектакля. Выберите карты-героев, количество героев может быть ограничено 6 персонажами.

Начните игру, где каждый герой - это карта, которая играет роль и произносит монологи, которые придумываете и произносите вы. Не задумывайтесь, действуйте быстро и легко, будто вы ребенок и играете куклами.

После зафиксируйте для главных героев:

- ★ Характер
- ★ Настрой (+\-)
- ★ Основной посыл в виде фразы
- ★ Отношение к ситуации
- ★ Идеи для решения конфликта

Запишите игру на видео, чтобы через некоторое время посмотреть запись и подумать об увиденном, попробуйте уловить инсайты и идеи относительно решения конфликта.

Техника “Смысл конфликта”

1. Выберите в открытую карту. Она будет ассоциировать вас и ответ на вопросы:

- ★ Кто я?
- ★ Кто или что изображен(о) на карте?
- ★ В ком (или чем) вы узнаете себя?
- ★ Каковы мысли, чувства, цели и потребности изображенного героя?
- ★ Как это перекликается с реальной ситуацией?

2. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопросы:

- ★ Как я веду себя во время конфликта?
- ★ Что вы видите на карте?
- ★ Каковы мысли, чувства, цели и потребности изображенного героя/предмета?
- ★ Каков ваш эмоциональный отклик на эту карту?
- ★ Как события будут развиваться дальше по сюжету этой карты?
- ★ А что им предшествовало?

Посмотрите на карту еще раз внимательно, поищите что-то, что на карте есть, но вы не замечаете этого. что на карте вам не нравится, но привлекает ваше внимание?

3. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопросы:

- ★ Что мне помогает в конфликтной ситуации?
- ★ В чем сила изображенного предмета?
- ★ Что на карте привлекает ваше внимание?
- ★ С чем ассоциируется этот образ в реальной жизни?

4. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопросы:

- ★ Что мне мешает в конфликтной ситуации?
- ★ Как события будут развиваться дальше?
- ★ А что им предшествовало?
- ★ Что привело к такой ситуации?
- ★ Каких ресурсов не хватает этому персонажу/предмету?
- ★ На какую вашу историю эта карта похожа?

5. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопросы:

- ★ Зачем мне конфликт? (В чем моя выгода?)

Такой вопрос может вызвать у вас сопротивление, однако попробуйте его отложить и подойти к работе объективно и ответить на вопрос:

- ★ Что я приобретаю в такой ситуации (нерешенного конфликта)?

6. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопрос:

- ★ Что я теряю из-за этого конфликта?

7. Выберите в закрытую карту, она будет отвечать на вопросы:

- ★ Как мне изменить свое поведение?
- ★ Что конкретно вы можете сделать уже сегодня?
- ★ Какие ресурсы у вас есть для этого?
- ★ Что бы вам посоветовали персонажи карт?
- ★ Какой вывод вы можете сделать?

Сосредоточьтесь на ваших чувствах, максимально проживите их, после прочувствуйте как слабеет напряжение как его становиться все меньше и меньше, пока оно не исчезнет. Сделайте для себя выводы и запишите план шагов, которые вам нужно сделать, чтобы решить конфликт с вашей стороны.

Техника “Чайка”

В открытую выберете из колоды карту, символизирующую наиболее благоприятное решение вашего конфликта. Опишите эту карту: что происходит на ней? какие чувства она вызывает? все ли нравится? хочется ли что-то ещё изменить, и если да, то что? как это связано с видением решения вашего конфликта?

В открытую выберете из колоды 2-3 карты, которые символизируют ресурсы, необходимые для достижения наиболее благоприятного решения вашего конфликта. Опишите каждую из выбранных карт: что это за ресурс, как он связан с вашей жизнью. Далее к каждой карте напишите три конкретных шага, что нужно сделать в реальной жизни для развития и укрепления данного ресурса? Поставьте четкие цели со сроками, объемами.

После зафиксируйте свои ощущения: Что чувствуете после завершения упражнения? Как составленные списки шагов влияют на ваше мироощущение?

Техника “Ассоциации”

Сфокусируйтесь на тех людях, с которыми у вас происходят конфликтные ситуации.

Открытым способом выберите из колоды 2 (или более, если участников конфликта больше) карты.

Они должны походить или ассоциироваться с вами и с тем человеком, с которым возник конфликт.

Подумайте, все ли участники конфликта перед вами, может нужно кого-то добавить?

1. Внимательно рассмотрите выбранные карты. Опишите карты участников конфликта от 3-го лица, отвечая на вопросы:

- ★ Что в данный момент чувствуют эти карты?
- ★ Что они ощущают по отношению друг к другу?
- ★ Кто отстраняется, а кто приближается в ситуации?
- ★ Кто хочет сблизиться, но не делает этого?
- ★ Чего хочет каждая карта?
- ★ Что они хотят сказать друг другу?

Какие 5 слов ассоциаций у вас возникают с каждой картой? Запишите эти слова.

2. Выберите в закрытую карту, которая будет символизировать решение конфликта.

Какие эмоции вызывает у вас данная карта?

Проговорите 5 слов ассоциаций к этой карте, запишите их.

- 3.** Мысленно произнесите и запишите слова благодарности тому человеку (людям), который преподнес урок, используя слова ассоциации из п.2

- 4.** Поразмышляйте, Чему вы научились в данном конфликте? Какой урок вы из нее извлекли? Запишите свои мысли.