

Мастер-класс: «МАК-карты: путь к позитивной самооценке подростка»

Целевая аудитория: практикующие психологи, педагоги-психологи образовательных учреждений.

Продолжительность: 1 час.

Цель мастер-класса: освоить эффективный метод работы с самооценкой подростков с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) на примере двух колод: «АВАТАР» и «Дороги».

Часть 1. Вводная лекция: «МАК в работе с подростками: от теории к практике»

Добрый день, коллеги. Сегодня мы разберем метод работы с самооценкой подростка, который я применяю в своей практике. Речь пойдет о метафорических ассоциативных картах.

Ключевые принципы работы:

1. **Запрос.** Он может исходить от родителей или школы (например, «низкая успеваемость», «конфликты»), но мы всегда адаптируем его под интересы и мнение самого подростка.
2. **Конфиденциальность.** Мы соблюдаем этические нормы, информируя родителей о методе, но содержание сессий остается между нами и клиентом.
3. **Доверие.** Это база. Без контакта МАК — просто картинки.
4. **Безопасность.** На старте используем небольшие колоды (30–40 карт). Из «взрослых» колод убираем изображения с сексуальным подтекстом или чрезмерной жестокостью.
5. **Гибкость.** Начинаем в открытую (карты лежат рубашкой вниз). Подростки часто меняют карты в процессе — это признак вовлеченности и творчества.
6. **«Красные флажки».** Если в процессе работы всплывают темы суицидальных мыслей, насилия, самоповреждения или употребления ПАВ — мы немедленно переходим от метода коррекции к обеспечению безопасности клиента. МАК здесь не помогут, нужна комплексная помощь.

«Коллеги, я знаю, что многие из вас уже используют МАК в работе, поэтому предлагаю сразу перейти к практике. Это самый быстрый способ понять мой подход.

Мы поработаем в парах. Я раздам вам алгоритмы с вопросами. Ваша задача — выбрать карту и провести сессию друг для друга.

Разделитесь, пожалуйста, на пары и определите, кто будет психологом, а кто — клиентом.

Сегодня мы отработаем алгоритм на примере двух колод: «АВАТАР» (для осознания уникальности) можно использовать колоды «Морена», «Тинейджеры» и «Дороги» (для укрепления самооценки) если нет такой колоды можно использовать колоду "Дома".

Часть 2. Практическая демонстрация: работа с колодой «АВАТАР»

Техника работы с самооценкой — «Моя уникальность»

Описание упражнения: Ведущий приглашает всех участников взять одну карту из колоды метафорических животных. Затем участники объединяются в пары и начинают работу с картой согласно предложенным вопросам.

Блок вопросов (для осознания уникальности):

1. Что это за животное? Как его зовут?
2. Какие 3-5 его сильных сторон? Приведи пример, когда они помогли ему.
3. Какие у него слабые стороны? Могут ли они в чём-то помогать ему?
4. Что общего у тебя с этим животным? Какие его черты ты видишь в себе?
5. Если бы оно дало тебе один совет, что бы это было?
6. Как осознание этих качеств может помочь тебе в жизни?

Часть 3. Практическая демонстрация: Работа с колодой «Дороги»

Цель: укрепление самооценки

(Ведущий предлагает перейти к следующей колоде)

Инструкция для клиента:

«Теперь давайте посмотрим на другую колоду — "Дороги". Выберите карту, которая больше всего похожа на ваш путь сейчас».

(Клиент выбирает карту)

Блок вопросов (для укрепления самооценки через анализ пути):

1. Что это за дорога? Какая она: широкая/узкая, ровная/извилистая?
2. Какие участки пути даются легче всего? А где идти сложнее? Что помогает двигаться вперёд?
3. Куда ведёт эта дорога? Какой пункт назначения ты видишь сейчас?
4. Какие ресурсы (силы, навыки, люди) нужны, чтобы дойти до цели? Где ты можешь их взять?
5. Что изменится, когда ты дойдёшь до цели? Как это повлияет на твою жизнь?
6. Если бы дорога могла говорить, что бы она сказала о тебе как о путнике? Какие твои сильные стороны она отметила бы?

Часть 4. Работа с двумя картами

(Ведущий предлагает взглянуть одновременно на две карты)

Инструкция клиенту:

«Посмотрите внимательно на обе карты серии «Дороги» и «АВАТАР».

Вопросы для анализа (укрепление самооценки путем осознания своего маршрута):

1. Как черты твоего животного помогут тебе на этом пути?
Приведи 1–2 примера.
2. Какие сложности животного могут помешать на дороге?
Как ты можешь их преодолеть?
3. Мечты животного — как они соотносятся с целью на дороге?
4. Если бы ты мог перенести один элемент с карты животного на карту дороги, что бы это было и зачем?

Часть 5. Рефлексия и завершение

(Ведущий подводит итог сессии)

Вопросы для рефлексии:

1. Что запомнилось больше всего в работе с картами?
2. Какой вопрос вызвал наибольший отклик? Почему?
3. Что нового вы узнали о связи между внутренними качествами и жизненным путём?
4. Как вы можете использовать эту технику в работе с подростками? Приведите 1 пример запроса («низкая самооценка», «трудности выбора», «конфликты с родителями»).

Помните коллеги, работа с подростками требует от нас внимания и чуткости. Методы ассоциативных карт помогают установить контакт и стимулируют внутреннюю работу клиентов.

