

*Использование метафорических
ассоциативных карт в
профориентационной работе
с обучающимися и их родителями*

Килина Ирина Александровна,
кандидат психологических наук,
начальник

Малахова Наталья Олеговна,
педагог-психолог

Серова Наталья Анатольевна,
методист центра профориентации



Знакомство

1. Оргвопросы, представление ведущего:

подготовьте бумагу, ручку; записывайте ассоциации, метафоры, идеи, образы; будьте активны; задавайте вопросы ведущим

2. Основные вопросы:

- Что такое МАК
- Как и где их можно применять
- Как определить пути и ресурсы для решения **своей** актуальной ситуации: жизненной, профессиональной

3. Разминка: опишите Ваше настроение, состояние «здесь и сейчас», используя ассоциации:

- персонаж сказки, мультфильма
- строки из стихотворения, басни, песни
- поговорка, пословица



Метафорические ассоциативные карты

- *Метафорические ассоциативные карты (МАК)* — это колода картинок с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными; инструмент психолога, помогающий проникнуть в подсознание человека.
- Карты называются метафорическими ассоциативными, т.к. каждый рисунок — ассоциация или метафора мыслей, чувств, воспоминаний или переживаний.
- Метафорические карты относятся к проективным методикам: проецируете свое состояние, ситуацию на карту; проекция — основа их эффекта.
- Первую колоду нарисовал художник Эли Раман. В 1983 году ее увидел психотерапевт Моритц Эгетмейер и применил в психологической практике.



Метафорические ассоциативные карты

- Человек встречается со своим бессознательным, погружается внутрь себя, снимает внутренние защиты, блоки.
- У изображений нет единой трактовки, она зависит только от субъективного восприятия.
- Ни одна карта сама по себе не обладает позитивным или негативным смыслом. Например, картинка с человеком, идущим по темной улице в одиночестве: один увидит надвигающуюся угрозу, другой — самого себя, бредущего поздно вечером с работы.
- Используется в диагностике, терапии, консультировании, в т.ч. профконсультировании, развитии, обучении и игре, при выборе и поиске ресурсов, решений; индивидуально и в группе.
- Открыто – выбираете сами карту из колоды; закрыто (вслепую) – вытягиваете из колоды любую карту.



Метафорические ассоциативные карты

Вопросы «отношения»

- 1. Какие ваши качества ваш партнер ценит больше всего?*
- 2. Опишите вашего партнера тому, кто его не знает.*
- 3. Что вы помните о первом общении с вашим партнером и что вы сказали друг другу?*
- 4. Как изменилось ваше восприятие партнера с момента вашей первой встречи?*
- 5. В чем основные отличия между вами и вашим партнером? Насколько хорошо вы их понимаете и принимаете?*
- 6. Какая семейная пара является для вас образцом? Что восхищает вас в них?*
- 7. В процентном отношении насколько хорошо выстроены ваши отношения?*
- 8. Что бы вы хотели изменить в вашем партнере и как вы готовы измениться в ответ?*
- 9. Что вы считаете своим основным вкладом в ваши отношения?*
- 10. Что сделает ваши отношения еще лучше? ©arts-cards.com*

Женщина земная и небесная



Юлия Иванова

Использование МАК в профориентационной работе

В наше время выбор профессий настолько обширен, что зачастую тяжело отыскать свой истинный путь, понять, чем именно хочешь заниматься. Наряду с психологическими средствами (тест, профигра, кейс и др.) профконсультанты применяют метафорические ассоциативные карты.

Профориентационные колоды карт можно использовать как отдельно, так и в сочетании с другими наборами МАК.



Профориентационные колоды карт

- Колода метафорических карт «**Компас выбора профессии**» представляет собой психодиагностический инструмент, который позволит в короткие сроки установить наличие или отсутствие профессиональных предпочтений.
- Колода «**Профессии**» направлена на помощь в выборе профессии, поиске и определении ведущих качеств и умений, предназначения.
- Колода «**Мой верный путь**» - это колода, предназначенная для диагностики степени удовлетворенности сферой деятельности, раскрытия предназначения, определения краткосрочных и долгосрочных целей.



Практика «Самопрезентация»

Цель: развитие навыков самопрезентации, повышение уверенности и самооценки

- Вслепую вытяните карту с изображением профессии.
- Представьте себя в данной профессиональной сфере.
- Определите, какими качествами, характерными данной профессии, Вы обладаете (3-5 характеристик).
- Расскажите о себе, используя выбранные качества.



Практика «Моё предназначение»

1. Задайте себе вопрос: «В чем заключается мое предназначение?»
2. Вслепую вытяните 1 карту как ответ на свой вопрос.
3. Проговорите свой ответ.
4. Ответьте на следующие вопросы:
 - Какие чувства вызывает у вас эта карта?
 - Как то, что показано на карте, соответствует тому, что происходит в вашей профессиональной деятельности (будет происходить)?
 - Дало ли вам это упражнение по-иному посмотреть на свою деятельность?
 - Что нового вы узнали о своем предназначении?
 - Какие рекомендации для рационального использования своей профдеятельности вы можете дать себе, исходя из собственного определения?



Практика «Мое счастливое будущее»

Цель: оценить готовность человека к выбору профессии

1. Представьте свою будущую профессию и то, чем вы будете заниматься в рабочее время.
2. Вытяните в открытую карту с образом вашей профессии.
3. Расскажите, что вы будете делать с удовольствием, а что нет на данной работе.
4. Предложите другую профессию, на которую с удовольствием вы бы поменяли (или овладели другой специальностью), если у вас возникнут сложности на этой работе.
5. Подведите итоги, сформулируйте полученные результаты.



Кейсы для профконсультанта

Родитель

*Ребёнку нравится профессия
«блогер», которая
мне кажется бесперспективной и
нестабильной.*

Что делать?

Ребёнок

*Я ученик 9 класса и пора решать,
куда дальше идти учиться. А я не
знаю, чего хочу и какую профессию
выбрать.*

Как быть?