

Рисунок автора "Оживляющая Рука"



*Порой нам тяжело осмыслить происходящее.
Что нам необходимо сделать в той или иной ситуации, чтобы
исправить положение вещей?
Предлагаю вам довериться своему бессознательному.
Работа с данной колодой возможна как в групповом, так и в
индивидуальном формате.
Она подходит как для личного использования, так и для
профессионального.
Вы можете использовать любые Вам известные практики
работы с МАК.
Уверена, что в процессе Вы создадите свои способы работы с
данной колодой под Ваши цели и задачи.*

Светлана Харченко

Каждая колода карт создается под определенную идею, для определенной психотерапевтической работы

Автор и разработчик колоды МАК "**ОЖИВЛЯЮЩАЯ РУКА**"
практический психолог Светлана Харченко.

Назначение колоды: данная колода может быть использована в психологическом консультировании, коучинге, тренингах, творческих занятиях, для индивидуальной и групповой работы.

Диагностическая, ресурсная колода предназначена для мотивации клиента к изменениям. Выбирая данный ресурс, человек будет ассоциировать его с собой, таким образом карты помогут добраться до самых глубинных проблем в подсознании клиента и исцелить их данным ресурсом.

В работе карты из колоды МАК "**ОЖИВЛЯЮЩАЯ РУКА**" можно сочетать с любыми метафорическими картами этого автора:

" МОСТ "

" ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН "

"ТУМАН"

"ВЛАСТЬ. КЛЮЧИ СИЛЫ"

"РОЖДЕНИЕ ЗВЕЗДЫ"

для более глубокого раскрытия эмоционального состояния и дальнейшей его проработки.

В условиях психологического консультирования, обладает значимостью с точки зрения выбора тактики деятельности психолога-консультанта по психологической коррекции нарушений межличностных отношений, так как дает представление о субъективной оценке своей семьи, своего места в ней, об отношениях с другими членами семьи.

Набор колоды состоит комплекта карт (фото/картинка), что дает возможность дополнять и пояснять.

Проекция дает возможность, определить какой именно из сценариев руководит жизнью человека, понять первопричины многих поступков. Дополняет полученную информацию и расширяет понимание глубинного смысла и проблем человека.

Колода МАК "**ОЖИВЛЯЮЩАЯ РУКА**" и цикл книг "**РАДУГА**"
помогут вам в этом разобраться.

Проективная методика направлена на исследование проблем межличностной обратной связи:

обратная связь выступает как регулятор поведения:

- а) побуждает к изменению;
- б) указывает тип требуемого изменения;
- в) помогает оценить попытки на пути к достижению этого изменения;
- обратная связь выступает регулятором межличностных отношений;
- обратная связь выступает источником самопознания;
- обратная связь в межличностном общении обеспечивает активную коммуникацию, устраняет фрустрацию, улучшает взаимопонимание, понижает напряжение партнеров по общению

Благодаря проекции реальных межличностных отношений в семье/паре/малой социальной группе, помогает отражать особенности отношений, взаимопонимания, а не для незамедлительного изменения отношений и ситуаций в нужную говорящему сторону. Поэтому человек, принявший обратную связь, может ею не воспользоваться.

Может использоваться для психодиагностики, психотерапии, коучинга, бизнес-консалтинга, социометрии, моделирование ситуаций и их последствий, отреагирования, анализа и формирования новых навыков.

— проекция на поле отношений в семье;

— консультация пары;

— **в работе школьного психолога (для индивидуальной психокоррекции школьника и развития навыков общения, анализа межличностных конфликтов, помощь при анализе ситуации со стороны и т.д.);**

— рефлексии и самоанализа, приводящей к осознанию собственного Я, к осмыслению и переживанию внутренней жизни личности и ее взаимодействия с внешним миром.

Это дает в руки человека мощные ключи к изменениям своей жизни в лучшую сторону.

Колода состоит из 36 карт, с изображенными на них руками (ассоциативных) картинок. Метафора карт отобрана из Интернета. <http://mulia.ru/interesnye-materialy/>

В комплект колоды входит: карты (размер 14,85-10,5 см.) – 36 шт.

Инструкция – 1 шт.

Материал: матовая бумага, плотность бумаги – 300 г\м, высокое качество печати.

Упаковка: текстильный мешочек для хранения колоды.

"ОЖИВЛЯЮЩАЯ РУКА" - можно отнести к ресурсным колодам МАК, ведь эти карты позволяют рассмотреть как новые ПЕРСПЕКТИВЫ так и ВАРИАНТЫ дальнейших действий для себя в различных ситуациях. Например, в таких, как:

- Стрессовые состояния
 - Депрессия
 - Эмоциональное выгорание
 - Психосоматика
 - Конфликты
 - Проблемы во взаимоотношениях
 - Проблема выбор
 - Раздражительность, тревожность
 - Эмоциональная зависимость
- и многое другое...

Карты могут помочь Вам: НАСТРОИТЬСЯ

На оптимизм и чувство уверенности в себе за счет увеличения личной силы.

Развить вкус к жизни или уверенность в себе, в момент душевного кризиса, например, испытываете потерю интереса к работе.

Найти способ расширения своих возможностей. получить энергию, силу в трудные моменты жизни.

Справиться со страхами и получить чувство защищенности.

Укрепить и обогатить отношения с другими людьми.

Найти выход из сложной ситуации, вызывающей беспокойство.

Для примера один из универсальных простых способов работы с данными картами:

Чего ждать?

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА

ВАРИАНТЫ в решении Вашего вопроса, о которых Вы, возможно, ранее не догадывались или не считали их таковыми (то есть не рассматривали именно как ПЕРСПЕКТИВУ).

А также Вы найдете подсказки как действовать дальше в этой ситуации: на что опираться, чего избегать или на что обратить особое внимание!

Способ работы "Мое состояние"

1. Вытяните из колоды карту, которая отражает ваше состояние сейчас.
2. Ответьте на вопросы: кто изображен на рисунке? Насколько он эмоционально заряжен? Какие у него качества, какие эмоции и чувства он испытывает, а по отношению к Вам? Какие чувства и эмоции вызывает у Вас этот образ?
3. Созвучен ли он вам? Если да, то в чем именно? Если нет или даже отторгается, попробуйте описать, почему.
4. Как Вы думаете, в чем он нуждается? В какой поддержке? Чем Вы можете ему помочь?
5. В образном пространстве дайте этому образу то, в чем он нуждается. Почувствуйте, что поменялось в Вашем внутреннем пространстве? Опишите полученный опыт.

Вариант расклада "ОЖИВЛЯЮЩАЯ РУКА" и мой выбор.

1. Данный расклад можно использовать в различных ситуациях. Это может быть решение, запрос о саморазвитии, эмоциональное выгорание, депрессия и конфликт во взаимоотношениях, многое другое.
2. Сфокусироваться на своём вопросе. Можно записать.
3. Смешать комплект карт
4. Задать вопрос: "Какие перспективы я вижу для себя в этом вопросе/ситуации?" Или "На какие варианты я могу рассчитывать при решении этого вопроса?" Или любой другой, подходящий данной конкретной ситуации, вопрос. Вытянуть в закрытую из общей колоды столько карт, сколько Вам захочется и поочередно их открывать. Каждую карту-возможность внимательно рассмотреть и проинтерпретировать для себя. О чём это может быть для Вас. Сначала хорошо обратить внимание на саму картинку, потом уже на слова или фразы. Соотнести всю полученную информацию с вашим вопросом и каким образом это может помочь Вам.
5. Сделать общие выводы после всех карт и проанализировать.
6. В результате этого расклада перед Вами откроются новые варианты развития событий.