



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ РОБОТИ З МАК:  
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ТА ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ  
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГАМИ**

*Методичні рекомендації*

Дніпро – 2024

**УДК 159.98**  
**М 70**

*Схвалено Науково-методичною радою  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ  
(протокол № 4 від 19.12.2023 р.)*

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Вікторія КОРНІЄНКО**, завідувач кафедри психології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, доцент;

**Олександр КОВБИЧ**, начальник відділу психологічного забезпечення управління кадрового забезпечення Головного управління Національної поліції у Львівській області;

**Радіон ГАРМАШ**, начальник Тренінгового центру Головного управління Національної поліції у Дніпропетровській області.

### **УКЛАДАЧІ:**

**Катерина МІТЧЕНКО**, старший викладач кафедри психології, соціології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ.

**М 70 Мітченко К. В.** Фундаментальні основи роботи з МАК: особливості роботи та практичні вправи для використання в роботі психологами: практ. порадник. Дніпро : ДДУВС, 2024. 36 с.

Практичний порадник з фундаментальними положеннями використання метафорично-асоціативних карток (МАК) та авторськими або адаптованими вправами для роботи психолога з різними запитами клієнта.

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Основи роботи з метафорично-асоціативними картками.	
Терапевтичні питання та способи занурення в карту.....	5
2. Структура проведення консультативної сесії.....	9
3. Основні помилки в роботі з МАК.....	10
4. Особливості роботи МАК у груповому форматі.....	11
5. Універсальні техніки роботи з МАК.....	14
6. Вправи для роботи із самооцінкою.....	17
7. Вправи для роботи в професійній (кар'єрній) сфері.....	19
8. Вправи для роботи з МАК в темі відносин.....	21
9. Вправи для роботи МАК з темами депресивних станів, стресами та життєвими кризами.....	24
10. Вправи для роботи МАК з темами ресурсування та цілеполягання.....	28
Література.....	34

## ПЕРЕДМОВА

Вимоги сучасності ставлять перед психологом все більше цікавих завдань, клієнтські випадки вражають своєю складністю, глибиною та силою захисних механізмів психіки. Метафорично-асоціативні картки (далі – МАК) є сучасним та ефективним методом роботи психолога.

Методичні рекомендації «Фундаментальні основи роботи з МАК: особливості роботи та практичні вправи для використання в роботі психологами» – це практична допомога психологам в частині закріплення знань щодо роботи з МАК та набором технік з основних напрямів роботи з клієнтом. Для практичного застосування запропоновано 11 вправ, які можна використовувати в груповому форматі та 34 вправ для індивідуальної роботи.

Особливістю порадики є можливість відпрацювання технік на собі. Для цього є спеціально виділені аркуші самоконтролю виконання домашніх завдань з основних тем.

# 1. ОСНОВИ РОБОТИ З МЕТАФОРИЧНО-АСОЦІАТИВНИМИ КАРТКАМИ. ТЕРАПЕВТИЧНІ ПИТАННЯ ТА СПОСОБИ ЗАНУРЕННЯ В КАРТУ

Робота з МАК – це 4 % про свідоме, 96 % – про несвідоме. «У кого що болить, той про те й говорить», кожен бачить те, що наповнює його зсередини.

*Свідоме – усвідомлене, чітко зрозуміле чи соціально обумовлене.*

*Безсвідоме – власний неусвідомлюваний досвід, почуття, відношення.*

*Підсвідоме – колективний неусвідомлюваний досвід.*

## **Переваги МАК:**

1. Робота в різних психологічних напрямках (школах) з найрізноманітнішими запитам.
2. Робота в індивідуальному та в груповому форматі, очно та онлайн.
3. Мінімальний вплив на клієнта консультантом.
4. Дисоціація в основі роботи (погляд зі сторони, відсторонення від себе).

## **Види МАК:**

<b>I</b>	<b>II</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– авторські;</li><li>– класичні.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– універсальні;</li><li>– портретні;</li><li>– сюжетні;</li><li>– абстрактні;</li><li>– ресурсні;</li><li>– спеціальні;</li><li>– слова, знаки, схеми тощо.</li></ul>

## **Правила роботи з МАК:**

1. Сприйняття карти консультантом може відрізнятись від того, що сприймає клієнт.
2. Клієнт завжди сам визначає, що говорити, а що ні.
3. МАК можна трактувати прямо (що бачу), а можна за принципом антонімів («А як точно НІ?»).
4. Основна робота проводиться з картинкою, потім зі словами, схемами.
5. Якщо не працює МАК, змінити колоду чи вправу.
6. Правило «СТОП» – клієнт може в будь-який момент зупинити роботу з МАК.
7. За бажанням клієнта можлива зміна карти або додатковий вибір ще однієї, але карта, що була обрана першою, є найважливішою.

## **Як обрати свою колоду МАК?**

Провести детальний аналіз для чого вам МАК:

- цільова аудиторія – ч/ж, вік, вид діяльності, інтелект тощо;
- специфіка запиту (тема);
- вид роботи (індивідуальна чи групова);
- особисто ваші вподобання.

*Дуже важливо особисто попрацювати з колодою, «пропустити через себе».*

## **Способи роботи з МАК:**

*Відкритий вибір (ВВ)* – клієнт, переглядаючи картинки, вибирає картку.

Відкритий вибір найбільш ефективний в роботі:

- при першій зустрічі (знайомство з МАК);

- з тривожними клієнтами;
- для вибору ресурсу;
- при роботі з травмою, кризою, страхами;
- при роботі з насиллям та його наслідками;
- при сильному супротиві.

*Закритий вибір (ЗВ)* – клієнт інтуїтивно вибирає картку, не переглядаючи картинок, всі картки перевернуті сорочками.

### **Як правильно ставити питання:**

1. Всі питання мають терапевтичний характер. Робота з МАК – це не гадання! Консультант лише направляє, говорить клієнт.

2. Всі питання мають бути відкритими.

3. В постановці питань консультант завжди слідує за клієнтом.

4. Повільний темп – клієнту важливо дотягнутись до несвідомого, витягнути його. Важливо давати достатньо часу для занурення в карту (подивитись все, всі деталі, провести асоціації), усвідомлення карти та її співвідношення з дійсністю.

5. Важливо спочатку поставити питання (запит) і лише потім обирати карту. Якщо питання відсутнє, то карта буде беззмістовна, закручений образ. У роботі з МАК важлива робота з полем.

*Теперішнє – це те, що було усвідомлене в минулому.*

### **Терапевтичні питання:**

1. Що бачиш на карті?

2. Що на карті найбільше привертає увагу?

3. Що на карті відображає ваш запит, ситуацію?

4. Яка емоція резонує, коли дивитесь на картинку?

5. На які думки наштовхує картинка?

6. Що відчуваєте в тілі, коли дивитесь на цю картинку?

**Способи занурення в карту (для знайомства зі специфікою роботи з МАК):**

- Дайте назву карті.
- Подивіться на картинку, як думаєте, що було за 5 хвилин до зображеного та за 5 хвилин після?
- На аркуші А4 розмістіть картинку та домалюйте що завгодно, так, ніби карта – це пазл однієї великої картини.
- Складіть історію про ситуацію чи людину з картинки.
- Про що ця картинка з вашого життя?
- Що б ви хотіли додати чи забрати (зітерти) з картинки?

*У роботі з МАК важливо добратись до цукерочки, а не працювати з фантиком.*



## **2. СТРУКТУРА ПРОВЕДЕННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ СЕСІЇ**

Знайомство, встановлення рапорту та налагодження позитивної атмосфери роботи.

1. Контракт (усно чи письмово обумовити кількість зустрічей орієнтовно, ціну, місце та частоту проведення сесій, відповідальність клієнта та консультанта).

2. Запит (чітке розуміння, що прагне отримати від роботи), вивчення проблемних моментів. (Побудова програми роботи).

3. Робота із запитом. Виконання вправ. Рефлексія – перенесення в дійсність. Побудова логарифму роботи з наявною інформацією (кроки для реалізації проговореного протягом 72 годин).

4. Наповнення ресурсом.

5. Завершення сесії. Підбиття підсумків.

### **Питання для першої зустрічі для встановлення рапорту:**

1. Чому вирішили прийти саме зараз?

2. Що очікуєте від нашої роботи?

3. Чи працювали раніше з психологом? Якщо працювали, то який був результат (чи вдалось досягти результату, вирішити запит? Якщо ні, то чому?).

4. Чому вирішили обрати саме мене?

### **Питання для завершення роботи:**

1. Про що сьогодні вам важливо було поговорити, щоб ваші результати були максимальні?

2. Які ваші емоції, почуття, думки та відчуття на даний момент?

Якщо клієнт у кінці роботи порушує нову тему, – обумовити, що саме з неї почнете роботу наступної сесії.

*У роботі з клієнтами важливо запам'ятовувати (рекомендую записувати) фрази клієнтів. Це допомагає в роботі.*

### 3. ОСНОВНІ ПОМИЛКИ В РОБОТІ З МАК

#### 10 помилок та хибних установок психолога в роботі з МАК:

- «Я краще знаю, що тут написано, зображено»;
- «Чому ця картинка сумна? Тут весела дитина зображена»;
- «Якщо клієнт перебирає колоди, то не хоче робити»;
- «Для кожної колоди потрібна спеціальна колода. Без неї не можу працювати з цією проблемою»;
- різка зміна темпу роботи – швидкий/повільний;
- недотримання таймінгу;
- робота з відсутністю запиту;
- недотримання структури ведення сесії;
- змішування простої та складної технік;
- робити ставку лише на МАК.

## 4. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МАК У ГРУПОВОМУ ФОРМАТІ

1. Тема важлива так само, як наявність запиту. Робота без запиту (теми) – немов бродіння в тумані.

2. Мета заняття (варіанти: вивчення та допомога у вирішенні запиту; укріплення психологічного здоров'я; вивчення певних психологічних феноменів, аспектів; розвиток самопізнання з метою саморозвитку та корекції поведінки; підтримка особистісного саморозвитку тощо).

3. Етапи (% часу від всього заняття):

- знайомство (7 %);
- очікування (3 %);
- правила (5 %) – «тут і зараз», щирість та відвертість, принцип «Я», активність, конфіденційність;
- мінілекція (єдикуція) (10 %);
- техніки відпрацювання навиків чи пропрацювання проблеми (30 %);
- шерінг кожної вправи (40 %);
- рефлексія (5 %).

**Бар'єри в груповій роботі з МАК та варіанти їх подолання:**

*Бар'єри* – відсутність власної мотивації, скромність та сором'язливість, страхи відкритись перед іншими учасниками, проявити слабкість чи осоромитись, відкритись (показати свої слабкі сторони) тощо.

**Як подолати:**

- власною харизмою та захопленістю викликати інтерес, зацікавленість в учасників, мотивувати їх;

- працювати наперекір змінам в учасників, показати як може бути, коли проходять ці зміни;
- викликати інтерес до роботи над собою, до саморозвитку;
- показати можливу насолоду від отриманого результату.

### **Варіанти вправ для групової роботи з МАК:**

#### ***1. Техніки для знайомства з МАК:***

- 1.1. ВВ – яка я зараз. Опиши та мотивуй карту.
- 1.2. ВВ – моє життя на сьогодні.
- 1.3. ВВ – мої відчуття на даному етапі життя.

#### ***2. Універсальні групові вправи, які можливо модифікувати під будь-яку тему роботи:***

2.1. Метафорична мандала (наповнити по колу ЗВ карти відповідно до теми, обираючи ЗВ/ВВ по 2 карти «+» та «-»).

2.2. Казка з 5-6 карт ЗВ, викласти та скласти її, кожен учасник проговорює на одну карту свою фразу, свою частину казки. Провести паралелі переживання та емоції героя, стратегії поведінки, вторинні винагороди ситуації, подальші дії.

2.3. «Моя ситуація» – ВВ кожен учасник показує та розказує згідно з картою свою хвилюючу ситуацію. Кожен з учасників ЗВ/ВВ обирає карту рішення цієї ситуації та проговорює її. Головна умова: учасник, чия карта мовчить, нічого не коментує. Кожен з учасників проговорює свою хвилюючу ситуацію.

2.4. «Так, але» або «Погано, але» – всі учасники беруть ЗВ кількість карт, яка відповідає кількості учасників. Кожен обирає 1 карту, що характеризує його «класно» чи «проблему», в подальшому учасники зі своїх карт обирають одну під запит кожного учасника та

коментують, починаючи зі слів «так, класно, але...» або «погано, але...». Кому учасники дають карту, той не коментує, лише запам'ятовує, здійснює власний висновок.

**3. *Вправи для завершення, підживлення ресурсом:***

- 3.1. ВВ – Мій стан на сьогодні;
- 3.2. ВВ – Карта послання в моє майбутнє;
- 3.3. ВВ – «Подарунком для мене зараз буде...»;
- 3.4. ВВ – «Я бажаю тобі...».

## 5. УНІВЕРСАЛЬНІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З МАК

### *Експрес-вправи при будь-якому запиті:*

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, зі сторони, в міру сил визначити можливі шляхи її вирішення.

ВВ – проблема.

ВВ (ЗВ) – що може допомогти вирішити цю проблему?

ВВ (ЗВ) – що хочу отримати після вирішення проблеми?

### *Вправа «Римський міст»*

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, зі сторони, наскільки можливо визначити можливі шляхи її вирішення.

ВВ – проблема (запит).

ЗВ – що заважає вирішити цю проблему або що призвело до неї.

ЗВ – що допоможе вирішити проблему або кроки для вирішення.

### *Вправа «Шлях»*

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, зі сторони, по можливості визначити можливі шляхи її вирішення.

ЗВ – минуле – Що призвело до проблемної ситуації?

ЗВ – теперішнє – Що маєш зараз?

ЗВ – майбутнє – Що буде, якщо йти в такому ж напрямку та темпі?

В роботі важливо проговорювати карти з 3-х позицій – думки, почуття та дії (А про що думали, що відчували, що робили?).

### *Вправа «Дієслово як стимул до дії»*

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, з іншого боку, наскільки можна визначити можливі шляхи її вирішення.

ЗВ – з чого варто розпочати роботу у вирішенні хвилюючого питання?

Назвіть 5 дієслів та 5 прикметників, що асоціюються з карткою. Як ці слова пов'язані з питанням, що хвилює? Що візьмете собі до застосування до дії?

### ***Вправа «Зміна точки сприйняття»***

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, з іншого боку, по можливості визначити можливі шляхи її вирішення.

2 картки ВВ, що асоціюються із ситуацією, де перша – сама проблема, а інша – видимий на сьогодні варіант вирішення.

Зміни місцями картки. Як зараз сприймається ситуація?

3 картки ЗВ, що можна зробити в даній ситуації?

Запишіть свій план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

### ***Вправа «Тут і зараз»***

**Мета:** можливість поглянути на критичну ситуацію іншим поглядом, з іншого боку, по можливості визначити імовірні шляхи її вирішення.

ВВ – як я сприймаю себе тут і зараз – як сприймаю хвилюючу ситуацію?

2 картинки ЗВ – що потрібно зробити для того, щоб поліпшити (змінити) ситуацію?

Запишіть свій план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій з обов’язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розписати виконання однієї із запропонованих технік

Назва техніки \_\_\_\_\_

Запит \_\_\_\_\_

Стать клієнта \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Хід роботи \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Результати \_\_\_\_\_

---

---

---

Складності \_\_\_\_\_

---



## 6. ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ ІЗ САМООЦІНКОЮ

### *Вправа «Слабкі та сильні якості»*

**Мета:** усвідомлення власних якостей та висвітлення вторинних винагород.

ВВ (ЗВ) по 2-3 карти – мої сильні якості

ВВ (ЗВ) по 2-3 карти – мої слабкі якості

ЗВ на кожну карту слабких якостей – в чому їх вторинна винагорода

ЗВ – які свої якості потрібно гармонізувати та як

ЗВ (ресурсна колода) – в якому стані буду, коли прийму всі свої якості та вторинні винагороди. Чи подобається цей стан? Що можеш зробити протягом 72 годин для того, щоб прийти до нього?

### *Вправа «Реальне/бажане»*

**Мета:** усвідомлення реального та бажаного (ідеального) образу свого «Я», шляхів досягнення бажаного.

ВВ 5 карт – я зараз

ВВ 5 карт – якою хочу бути

ЗВ – що заважає прийти до бажаного стану

ЗВ – які ресурси є у вас, щоб подолати ці перепони (до кожної карти – по 1 ресурсу)? Як ці ресурси допоможуть полюбити себе зараз? Що можеш зробити зараз для цього?

### *Вправа «Мої кордони»*

**Мета:** усвідомлення та робота з психологічними кордонами.

по 5 ВВ та ЗВ – за що мене можна любити

по 5 ВВ та ЗВ – за що мене можна поважати

по 5 ВВ та ЗВ – що стосовно до мене (зі мною) можна робити

по 5 ВВ та ЗВ – що стосовно до мене (зі мною) не можна робити

### ***Вправа «Баланс давати/отримувати»***

**Мета:** відслідковування наявності чи відсутності балансу (даю/отримую) та визначення шляхів його знаходження.

3 карти ЗВ – що я даю при взаємодії? Які якості проявляю?

3 карти ЗВ – що я отримую при взаємодії (бумеранг буває різний)?

ВВ – в якому стані хочу бути?

По 2 карти ЗВ – що хочу отримувати? Що готова віддавати?

Що потрібно робити для цього зараз? Що готова робити вже зараз?

### ***Вправа «Акцент на відчуття»***

**Мета:** визначення актуальності проблемної ситуації та можливих шляхів її вирішення.

ВВ – як я сприймаю зараз себе та свою ситуацію? Які емоції, почуття викликає картинка?

Напишіть 3 хороші (позитивні) та 3 неприємні асоціації до картки.

Проаналізуйте, що у питанні, яке хвилює вас, є хороше, а що неприємним.

3 картки ЗВ – що потрібно (можна) зробити, щоб мінімізувати неприємне?

Запишіть свій план дій відповідно до цих карток та своїх асоціацій з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

## 7. ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В ПРОФЕСІЙНІЙ (КАР'ЄРНІЙ) СФЕРІ

### ***Вправа «Я у професії»***

Сьогоднішня вимагає від людини, якщо вона чогось хоче від життя, мчати на швидкості 220 км/год. І в ході цієї гонки він навряд чи бачить, що відбувається навколо, чого вона прагне, як поводитися.

**Мета:** показати людині, що можна трохи припинити рух і побачити чи, принаймні, подивитися на себе, свою професійну діяльність більш розлого (прискіпливо, з аналізом).

Визначте кількість здійснюваних вами (клієнтом) видів діяльності у своїй професійній діяльності (від 2 до 10).

На аркуші намалюйте сонце з такою кількістю променів, що відповідають кількості видів вашої діяльності. Підпишіть кожен.

На кожен промінь ЗВ – Який я у цій діяльності? Які мої риси найбільше виявляються? Яким мене у цій діяльності бачать присутні?

*Інформація для психолога: важливо перекласти на «+» всі сторони, показати, що навіть у негативному прояві є позитив, вторинна вигода.*

### ***Вправа «Професійний портрет»***

**Мета:** визначити та прояснити своє ідеальне та реальне «професійне Я».

ВВ – моє ідеальне «Я» у професії. У якій діяльності це виявляється?

ЗВ – моє реальне «Я» у професії. Які якості активно виявляю?

2 карти ЗВ – як мене бачать присутні?

Проаналізувати реальне та ідеальне. Чого треба прагнути? Які якості виявляти більше чи менше? Що можна зробити для цього?

### ***Вправа «Моя діяльність»***

**Мета:** опрацювання актуального стану, хвилюючого питання в кар'єрній сфері.

ВВ – асоціації із професійною діяльністю.

2 картки ЗВ – як я можу покращити ситуацію? Щось по-іншому робити? Реагувати? Виявляти себе, свої якості? Чи треба це робити? Може, і так все влаштовує, тому міняти, коригувати нічого не потрібно?

Інформація для психолога: важливо орієнтуватися та вести далі роботу в залежності від реакції та готовності людини працювати у напрямі покращення, або її і так все влаштовує.

2 карти ЗВ – що важливо зробити насамперед? Які кроки робити? Що можу зробити вже зараз? Які якості виявляти?

## 8. ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З МАК У ТЕМІ ВІДНОСИН

### *Вправа-техніка «Я та мій партнер»*

**Мета:** відслідковування образу «Я» та якостей партнера у відносинах.

5 карт ВВ – яка я у відносинах. Навпроти цих якостей написати антоніми – це якості партнера.

3 карти ЗВ – як гармонізувати якості всіх партнерів.

### *Вправа «Я – сонце»*

**Мета:** усвідомлення балансу брати/віддавати у відносинах.

ВВ – яка картинка максимально характеризує мене.

7 картинок ЗВ – що я даю нашим відносинам.

ВВ – яка картинка максимально характеризує партнера.

7 картинок ЗВ – що партнер дає нашим відносинам.

ЗВ – в якому напрямку йти, щоб гармонізувати, зміцнити відносини.

### *Вправа «Рамка зворотної відповіді»*

**Мета:** усвідомити причини негараздів, непорозумінь у відношеннях.

ЗВ – що мене турбує у відносинах (що не виходить)?

ЗВ – які можливості це мені дає? Які мої вторинні винагороди з цього?

ЗВ – чому це вчить мене? Які висновки я вже зробила?

### *Вправа-техніка «Наші відносини»*

**Мета:** аналіз психологічного клімату відносин та визначення шляхів його стабілізації.

3 карти ВВ – яка я у відносинах.

3 карти ВВ – як я бачу свого партнера.

ЗВ – що я даю нашим взаєминам?

ЗВ – що партнер дає відносинам?

ЗВ – що руйнує наші стосунки?

ЗВ – що гармонізує, укріплює наші взаємовідносини?

Що готова (потрібно) робити вже зараз для своїх відносин?

### ***Вправа «Серце відносин»***

**Мета:** аналіз психологічного клімату відносин та визначення шляхів його стабілізації.

3 карти ЗВ – що я відчуваю (емоції, почуття, думки) в своїх відносинах?

3 карти ЗВ – що відчуває партнер (емоції, почуття, думки) в цих відносинах?

ЗВ – чого не варто робити в цих взаємовідносинах?

ЗВ – що потрібно робити в цих відносинах? Які дії можу почати робити вже зараз?

ЗВ – що можу досягнути в результаті цієї ситуації, якщо все буде без змін?

### ***Вправа «Моє (наше) місто»***

**Мета:** усвідомити причини негараздів, непорозумінь у стосунках, усвідомлення та побудова алгоритму взаємодії з партнером, членом сім'ї.

*Клієнту пропонується пограти та уявити, що йому потрібно побудувати нове місто, у нього є всі повноваження та лише від нього залежить як буде жити місто, що в ньому буде відбуватись.*

До 10 карт ВВ – інфраструктура, яка на мою думку є важливою в кожному місті. *Суть інфраструктури – це основні цінності людини.*

Усно поговорити, пофантазувати як би називалось це місто, хто були б його жителі, яка місія міста та його жителів, які правила (обов'язки та заборони) є в ньому, як здійснюється взаємодія між жителями.

5-7 карт ЗВ – сусіди-міста. Усно проводячи аналіз, визначити з обраних карт, кого хочу бачити сусідом, а кого ні. Обговорити причини. Які аспекти взаємодії між ними, як можна захищати кордони.

Для психолога: техніку можна проводити як індивідуально, так і в груповому форматі. Обов'язкове перенесення на реальність, обговорення цінностей, особистих кордонів, особливостей побудови взаємодії з іншими людьми тощо.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розписати виконання однієї із запропонованих технік

Назва техніки \_\_\_\_\_

Запит \_\_\_\_\_

Стать клієнта \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Хід роботи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Результати \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Складності \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 9. ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ МАК З ТЕМАМИ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ, СТРЕСАМИ ТА ЖИТТЄВИМИ КРИЗАМИ

### *Експрес-техніка*

**Мета:** визначення актуальності проблемної ситуації та можливих шляхів її вирішення, наявності вторинних вигод.

ВВ – проблемна ситуація

ЗВ – як можна змінити ситуацію

ЗВ – чи потрібно мені на даному етапі змінювати цю ситуацію.

### *Вправа «Етапи проживання горя»*

**Мета:** психоедукація стадій горя та усвідомлення власних можливих реакцій на них, визначення можливих шляхів проживання горя на кожній стадії, усвідомлення бажаного ресурсного стану.

ОВ – проблемна ситуація

ЗВ – в чому проявляється стан шоку в цій ситуації (важливо протверезити клієнта, дати можливість виплакаться)?

ЗВ – в чому проявляється заперечення в цій ситуації (може проявлятися у вигляді страху. Важливо супроводжувати, не залишити наодинці з собою та своїм горем)?

ЗВ – в чому проявляється агресія в цій ситуації (на себе, на інших, нейтральна)?

ЗВ – в чому проявляється депресія в цій ситуації?

ВВ (ресурсна колода) – в якому стані хочеться бути (важливо орієнтувати на нову якість життя)?

### *Вправа «Робота зі страхом»*

**Мета:** робота зі страхом, тривогою, визначення внутрішніх опор, ресурсів.



ВВ – з чим асоціюється проблемна ситуація (страх, стрес)?

ЗВ – що передувало – ситуація чи внутрішній стан (первопричина ситуації)?

З карти ЗВ – яким чином або використовуючи які свої ресурси можна вирішити цю ситуацію?

ЗВ – в якому стані будеш, коли вирішиш проблемну ситуацію?

### ***Вправа «Розвилка»***

**Мета:** усвідомлення кризової ситуації, робота зі страхами, тривогою, визначення внутрішніх опор, ресурсів.

ВВ – ваша кризова ситуація

ЗВ – корінь проблеми з минулого (що передувало?)

ЗВ – ваші очікування (трансльовані відкрито та приховані)

ЗВ – якими ресурсами для вирішення кризової ситуації володієте на даний момент?

ЗВ – яке рішення ситуації сприймається дотепер, якщо ніяких змін не відбудеться?

### ***Вправа «Перевернута розповідь»***

**Мета:** визначення актуальності проблемної ситуації та можливих шляхів її вирішення.

2 карти ЗВ – як я сприймаю зараз себе та свою ситуацію? Які емоції, почуття викликає картинка?

Опишіть одну карту з позитивного боку, в позитивному аспекті, а іншу навпаки – в негативному (на власний розсуд). Зафіксуйте основні характеристики карти – прикметника, дієслова, іменника.

Складіть історію за вашою ситуацією, використовуючи ці слова. Можна орієнтуватись на карту, складаючи історію, а можна просто скласти довільну історію, орієнтуючись лише на виписані слова.

З кожного речення виберіть одне слово, яке вважаєте найголовнішим.

Напишіть до обраних слів по 3 асоціації. З цих асоціацій виберіть на ваш розсуд одне слово та впишіть його замість вибраних в п.3 у вашу написану історію.

Перечитайте вашу історію з новими словами. Які емоції викликає зараз ця історія? Що відчуваєте в тілі? Які думки виникають?

Запишіть свій план дій відповідно до цього інсайду, з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

*Інформація для психолога: історію може читати декілька разів, до того часу, доки не виникне інсайд.*

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розписати виконання однієї із запропонованих технік

Назва техніки \_\_\_\_\_

Запит \_\_\_\_\_

Стать клієнта \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Хід роботи \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Результати \_\_\_\_\_

---

---

Складності \_\_\_\_\_

---

## 10. ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ МАК З ТЕМАМИ РЕСУРСУВАННЯ ТА ЦІЛЕПОЛЯГАННЯ

### *Вправа «Натхнення дня»*

**Мета:** ресурсування, наповнення ресурсом, усвідомлення, з чого можливе це наповнення.

ЗВ/ВВ – Що мене надихає вдень?

ЗВ/ВВ – Що мене надихає увечері?

– Для чого це натхнення? Що я можу робити, щоб було це натхнення? Що з ним можна робити?

### *Вправа «Натхнення»*

**Мета:** ресурсування, наповнення ресурсом, усвідомлення, з чого можливе це наповнення.

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в сім'ї?

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в роботі (бізнесі/діяльності)?

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в моєму оточенні?

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в мені?

– Для чого це натхнення? Що я можу робити, щоб було це натхнення? Що з ним можна робити?

### *Вправа «Ресурс покоління»*

**Мета:** ресурсування, наповнення ресурсом, усвідомлення, з чого можливе це наповнення.

ЗВ/ВВ – Що мене надихає сьогодні?

ЗВ – Що мене надихало 1/5/10 років тому?

ЗВ/ВВ – Що мене надихало в дитинстві?

ЗВ/ВВ – Що надихало моїх батьків?

ЗВ – Що надихало моїх предків?

У чому сьогодні я маю ці ресурси? Як ці ресурси можу реалізувати в своєму житті?

### ***Вправа «Мій ресурс»***

**Мета:** ресурсування, наповнення ресурсом, усвідомлення, з чого можливе це наповнення.

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в собі? У чому мій внутрішній ресурс сьогодні?

ЗВ/ВВ – Що мене надихає в навколишньому світі? У чому мій зовнішній ресурс сьогодні?

ЗВ/ВВ – Який ресурс є в мені, проте я його не враховую, не бачу?

### ***Вправа «Перешкоди та ресурси»***

**Мета:** побачити оптимальні шляхи вирішення проблемної ситуації, усвідомлення рішення рухатися вперед – до її вирішення.

2 карти ЗВ – Що допомагає у вирішенні ситуації/питання? Які зовнішні та внутрішні ресурси задіяні?

2 карти ЗВ – Що заважає, перешкоджає (зовнішні чи внутрішні чинники)?

Проаналізувати усі карти. Чи можна переглянути на карти і поміняти їх місцями? Що заважає, може, навпаки, допомагає? Розглянути ситуацію із цього боку.

3 карти ЗВ – Новий напрям у вирішенні проблеми.

### ***Вправа «Подолання перешкод»***

**Мета:** вироблення навичок долати перешкоди, опрацювання стресостійкості, вибору ефективної копінг-стратегії.

5 карток ЗВ (без актуального запиту або ситуації, що можуть вивести з рівноваги).

Переглянути уважно карти і знайти в них явну перешкоду, проблему, той фактор, який може вивести з рівноваги саму людину чи просто когось іншого.

5 карт ВВ – Як можна подолати ці перешкоди? Які можливі шляхи вирішення? Які краще використовувати свої якості чи навички?

*Інформація для психолога: прив'язати вибрані карти з самою людиною, її актуальним запитом чи звичним стереотипом поведінки у проблемних ситуаціях.*

### ***Вправа «Вийти з нерухомості»***

**Мета:** усвідомлення шляхів вирішення проблемного питання, досягнення цілі.

Подумайте про якусь хвилюючу тему, сформулюйте запит.

1. ЗВ – мій стан зараз. Опишіть карту з поєднанням із актуальним питанням. Описуючи, старайтесь дати якомога більше характеристик (використовуйте прикметники), орієнтуючись на свої емоції, почуття.

2. ЗВ (покладіть карту перед картою з п.1). Що передувало даній ситуації? Опишіть карту, використовуючи переважно іменники.

3. ЗВ (покладіть карту за картою з п.1). Яке бачиться вирішення даної ситуації? Опишіть карту, використовуючи переважно іменники.

4. ЗВ (покладіть карту над картою з п.1). Які рекомендації дає логіка (когнітивний аспект) для вирішення хвилюючої ситуації? Опишіть карту, використовуючи переважно дієслова.

5. ЗВ (покладіть карту під картою з п.1). Що готові робити, як діяти для вирішення хвилюючої ситуації саме зараз? Опишіть карту, переважно використовуючи дієслова.

6. Запишіть свій план дій відповідно до цих карток та визначених слів, своїх асоціацій, інсайтів, з обов'язковим зазначенням пунктів, які потрібно виконати у найближчі 72 години.

### ***Вправа «Рукавичка-помічниця»***

**Мета:** прояснити та побачити можливість використання різноманітних помічників на шляху до досягнення мети. Техніка раціональна для використання у період «затику» чи мотиваційного застою, пошуку наповнення та ресурсу.

Сформулюйте ціль або закінчіть питання: «Як я можу якнайкраще...».

Обведіть свою долоню олівцем приємного кольору.

5 карток ЗВ – на кожен палець карта та інтерпретація:

– Мізинець – ДУМКИ, ІДЕЇ, ЗНАННЯ. Які знання є у вас? Що відомо у цьому напрямі з різних джерел? Який досвід (результат) вже є зараз?

– Безіменний – БЛИЗЬКІСТЬ ДО ЦІЛІ. Що наближає вас до мети? Які ресурси маєте? Які ваші сильні сторони допомагають досягти мети?

– Середній – СТРАХИ. Що перешкоджає досягненню мети? Які страхи з'являються на шляху до мети? Як їх мінімізувати?

– Вказівний – ПОСЛУГИ (ДОПОМОГА). Хто нас оточує у момент досягнення мети? До кого можна звернутися за допомогою? Що може порадити авторитетна людина на шляху до мети?

– Великий – БАДЬОРІСТЬ, ЕНЕРГІЯ. Які дії, котрі ви виконуєте, приносять вам енергію, наповнюють ресурсом? З яких повсякденних дій, турбот ви відчуваєте енергію, життєву силу?

Які 2-3 дії ви можете виконати у найближчі 72 години для досягнення мети?

*Інформація для психолога: «Якщо так багато помічників, то чому б не рухатися активно вперед?» Як варіант №2 можна перейти на тілесний рівень та запропонувати загинати пальці, називаючи «помічників». (В залежності від клієнта та виразності страхів можна запропонувати позначити середній палець, як символічний жест своїм страхам). Також можна запропонувати клієнту, коли виникає відчуття затишку та відсутності сил, рухатися вперед – подивитися на свій кулак з піднятим вгору пальцем (бадьорість, енергія) і згадати наявність ресурсу, який існує.*

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розписати виконання однієї із запропонованих технік

Назва техніки \_\_\_\_\_

Запит \_\_\_\_\_

Стать клієнта \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Хід роботи \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Результати \_\_\_\_\_

---

---

Складності \_\_\_\_\_

---

## ЛІТЕРАТУРА

1. Мітченко К. В. Опис з ілюстраціями «Інструментарій для роботи з метафорично-асоціативних карт #Ранок\_буває\_різним». О.с. № 113054 від 25.05.2022 р.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної роботи. *Національний авіаційний університет*. 2021. 10 с.
3. Гаркавець О., Федорів С. Метафоричні асоціативні карти в діагностиці особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2012. № 19. С. 13-17.
4. Мітченко К. В. Надання первинної психологічної допомоги дітям, які стали жертвами злочинів: практичний досвід. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 травня 2023 р.). К. : УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. С. 114-116.
5. Мітченко К. В. Вправи для надання психологічної допомоги та підтримки: із досвіду практичної роботи. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2022. С. 205-209.
6. Zimmerman, M. L., & Hess, W. (2002). Metaphor Cards: A New Tool for Psychotherapy. *Psychotherapy*, 39(4), 565-570.
7. Beck, J., & Kline, D. (2003). The Effect of Metaphor Cards on Associative Processing. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 345-356.

## Для нотаток

---

Навчальне видання

**Мітченко Катерина Вікторівна**

**ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ РОБОТИ З МАК:  
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ТА ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ  
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГАМИ**

*Методичні рекомендації*

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *А. В. Самотуга, О. М. Врублевська*

---

Формат 60x84/16. Друк – цифровий.

Гарнітура – Times New Roman. Ум.-друк. арк. 2,1. Обл.-вид. арк. 2,25.

---

Надруковано у Дніпровському державному університеті внутрішніх справ  
49005, м. Дніпро, просп. Науки, 26, т. (056) 370-96-59

Свідоцтво про внесення до державного реєстру ДК № 8112 від 13.06.2024 р.