

Мастер-класс
«В поисках ресурсов" –
использование МАК в индивидуальной
консультации с родителями

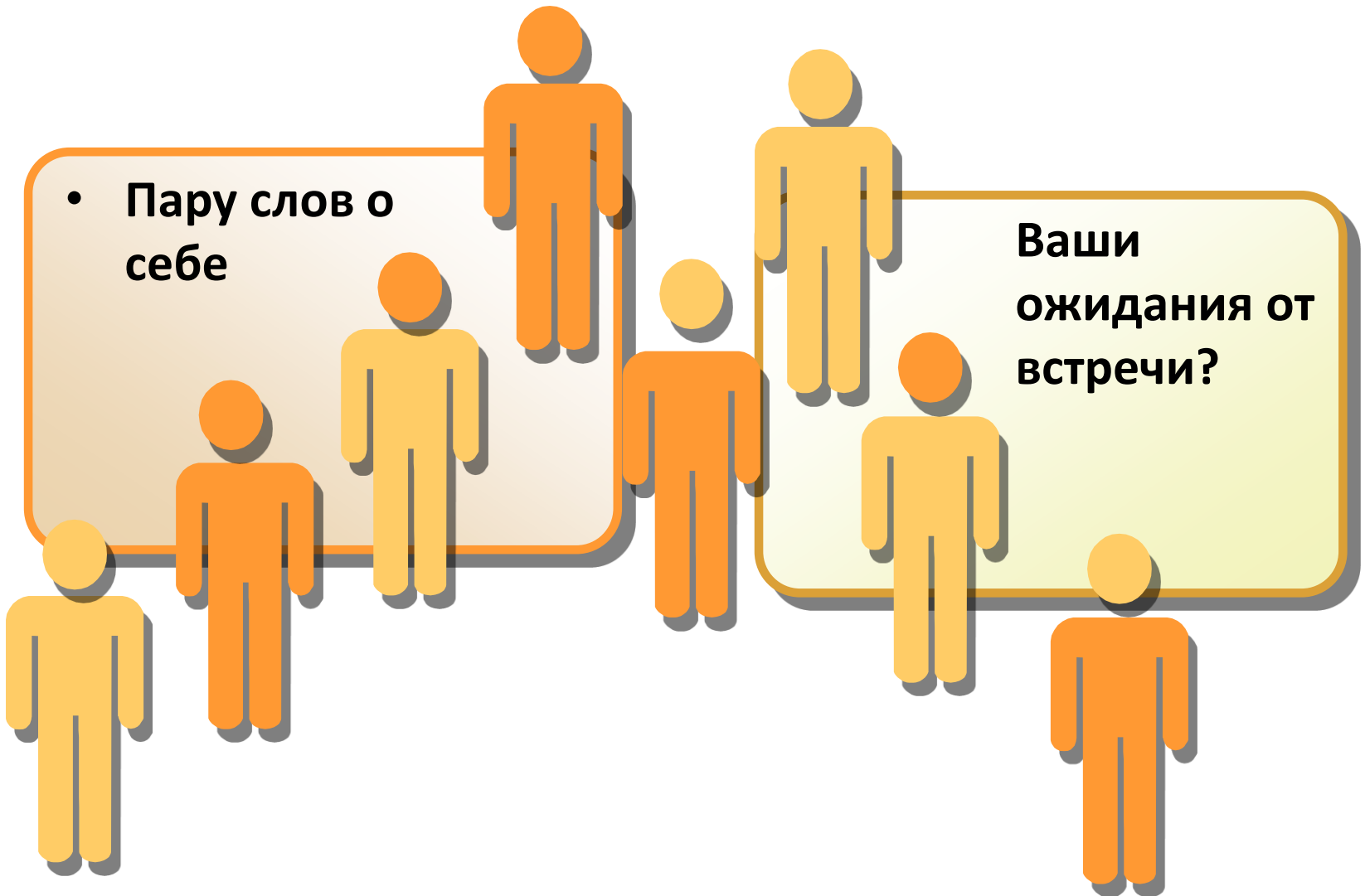
Ведущий:

Зорина Наталья Ивановна,
педагог-психолог МБОУ «ВОК»
СП Школа №2, г. Верещагино

Будем знакомы

- Пару слов о себе

Ваши
ожидания от
встречи?



С какими эмоциями Вы зашли
в сегодняшний день?

Забота 355

Радость 540

Надежда 400

**Угрызение
совести -170**

Блаженство 600

Агрессия -50

Непокорность -75

Принятие 350

Тревога -100

Разочарование -125

Любовь 500

Сожаление -125

Счастье 600

Ревность -100

Депрессия -200

Вера в лучшее 500

Алгоритм работы с МАК «ПОИСК»

- П- ПРОБЛЕМА (причина, понимание)
- О - ОПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ (ощущение, отношение, обдумывание, обсуждение)
- И- ИЗВЛЕЧЕНИЕ СМЫСЛОВ (игра воображения, интуиция, инсайт)
- С – САМООЩУЩЕНИЕ (самопонимание) в связи с новыми смыслами
- К – КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, как то , что он получил в процессе работы улучшит качество его жизни.

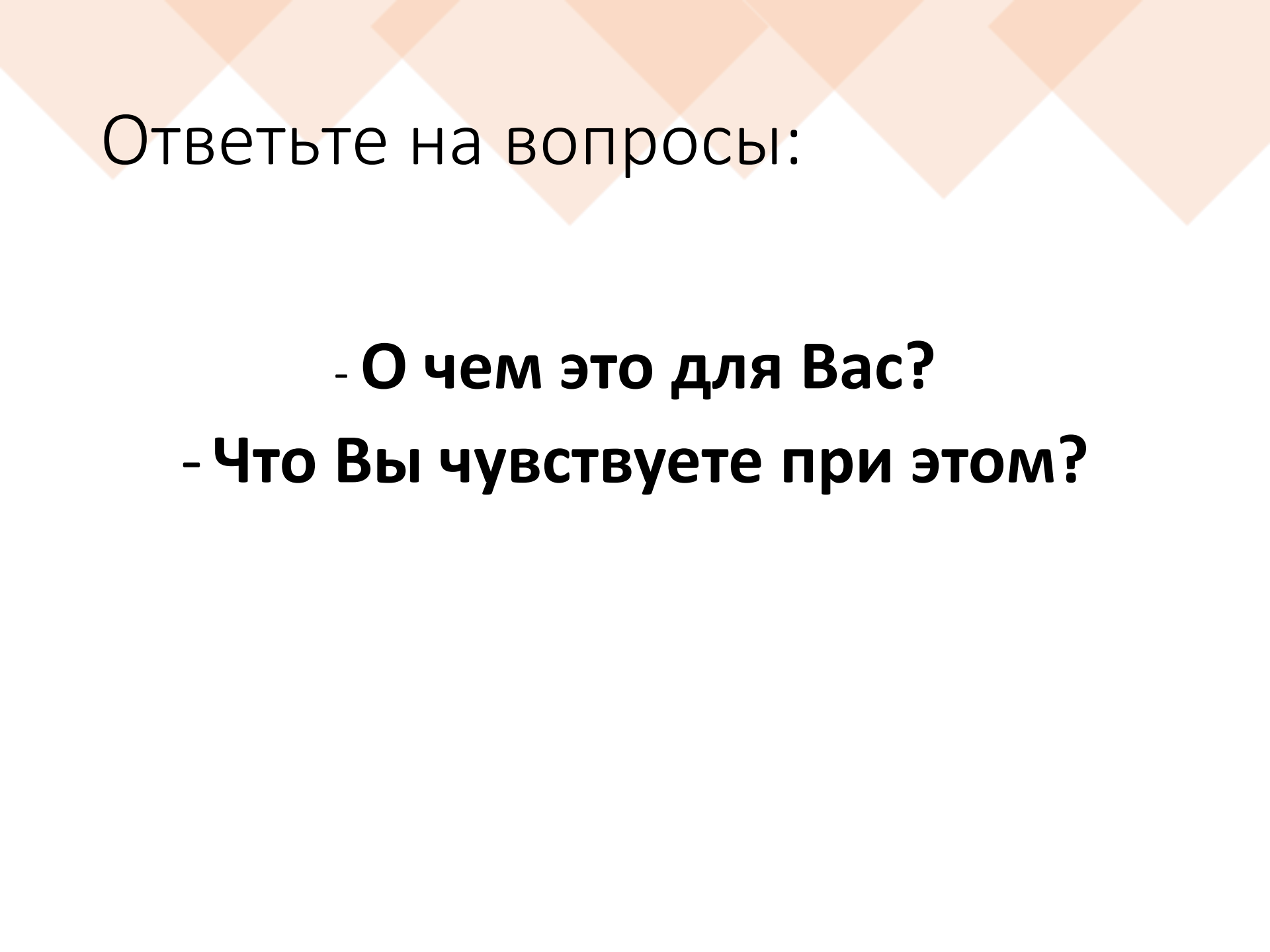


**На каком участке дороги в данный момент
Вы находитесь?**

ВО -!

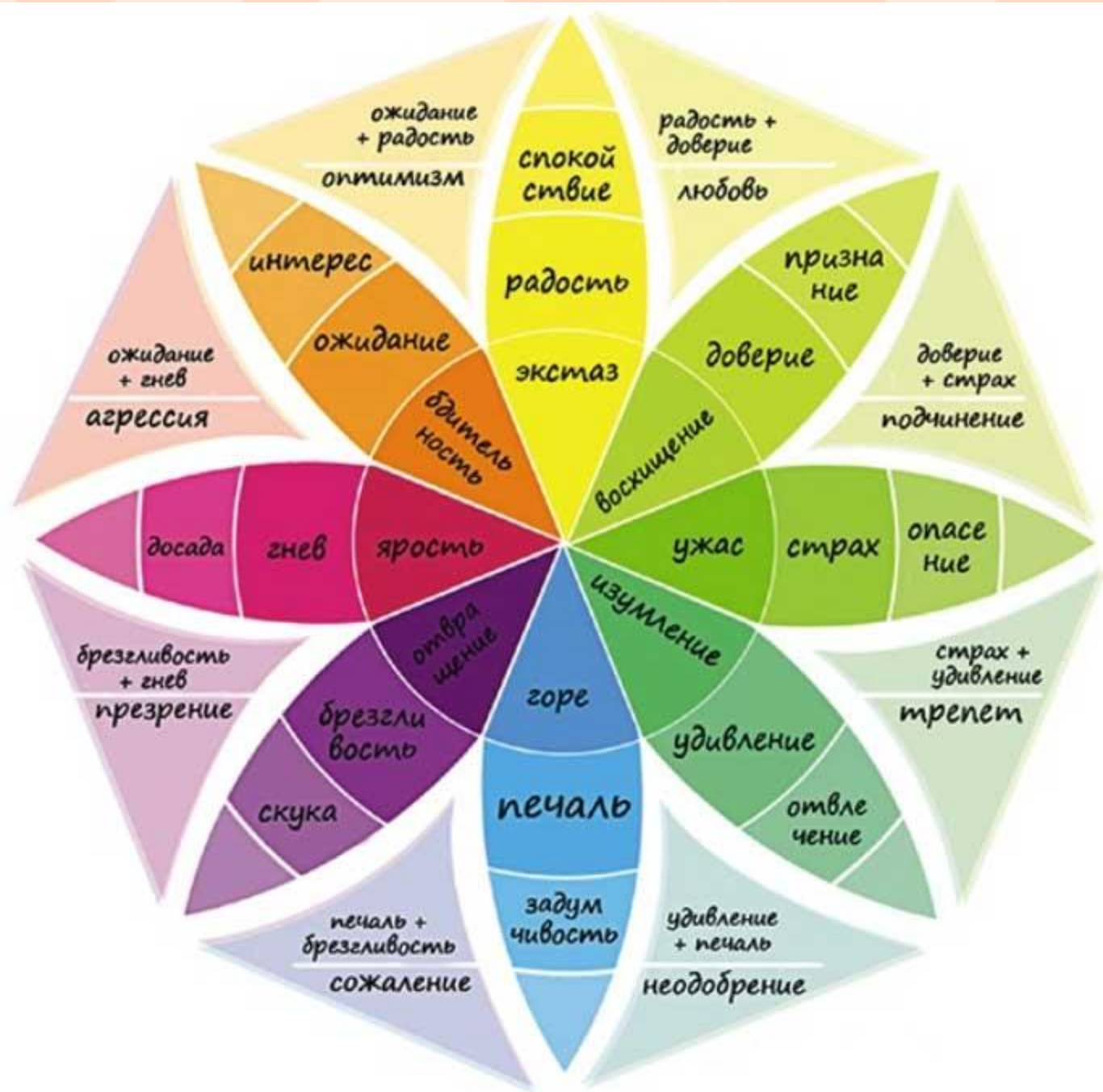
ВЗ - Напишите число от 1 до 9





Ответьте на вопросы:

- **О чем это для Вас?**
- **Что Вы чувствуете при этом?**



Колесо баланса



Колесо баланса

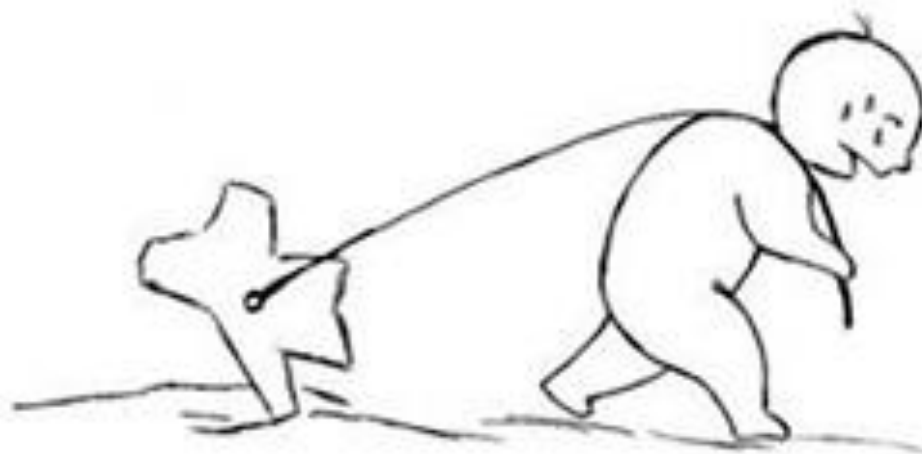


Колесо жизни





**А КАКОЕ У ВАС
«КОЛЕСО ЖИЗНИ»?**



- 0-2 - развития нет, либо только что началось, и горизонты пока не видны
- 2-5 - есть только слабые порывы в развитии - чаще всего незапланированно и стихийно
- 5-7 - зона развития и есть куда совершенствоваться
- 7-9 - одна из основных и значимых зон в Вашей жизни - постоянно развивается семимильными шагами и Вас устраивает ее нынешнее состояние
- 10 - о Вас можно писать книги и складывать легенды
- Высший класс

SWOT - анализ



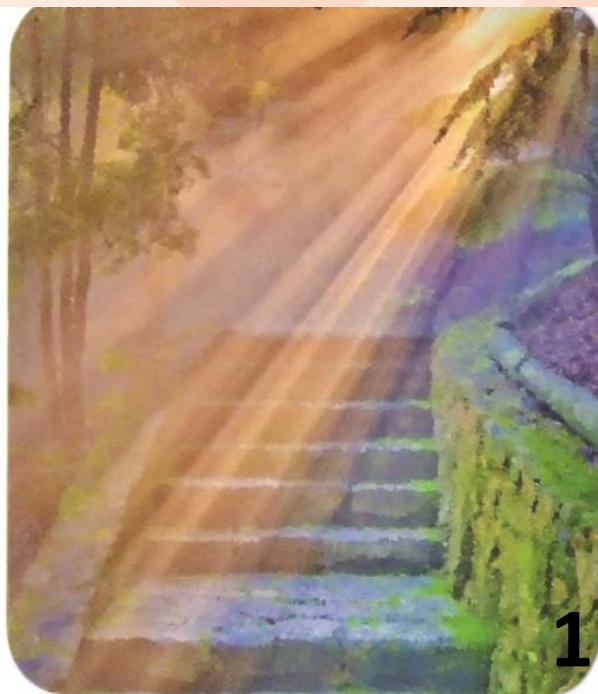


Цель техники:

- экологичное проживание негативных чувств;
- выявление и осознание внутреннего дефицита ресурсов;
- поиск ресурсов.

Ответьте на вопрос:

- «Какая из сфер оказалась менее ресурсной?».
- Выберите ВЗ одну карту и ответьте на вопрос: "Как я сейчас могу себя поддержать?".



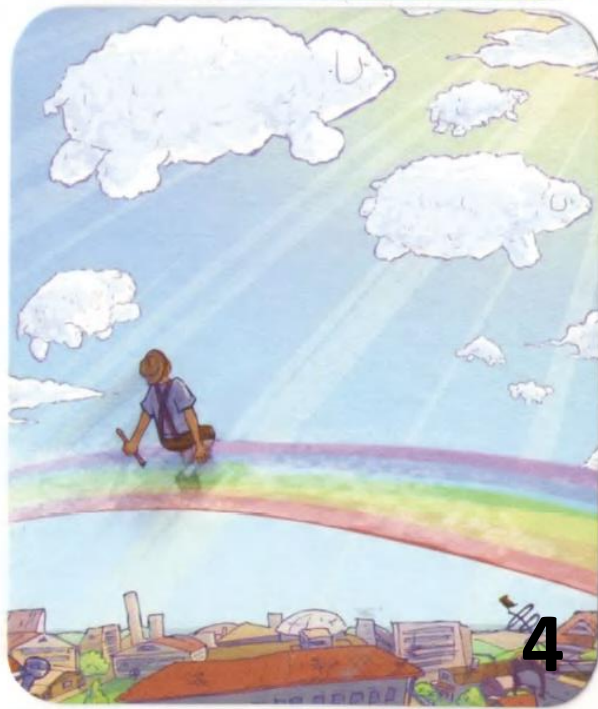
1



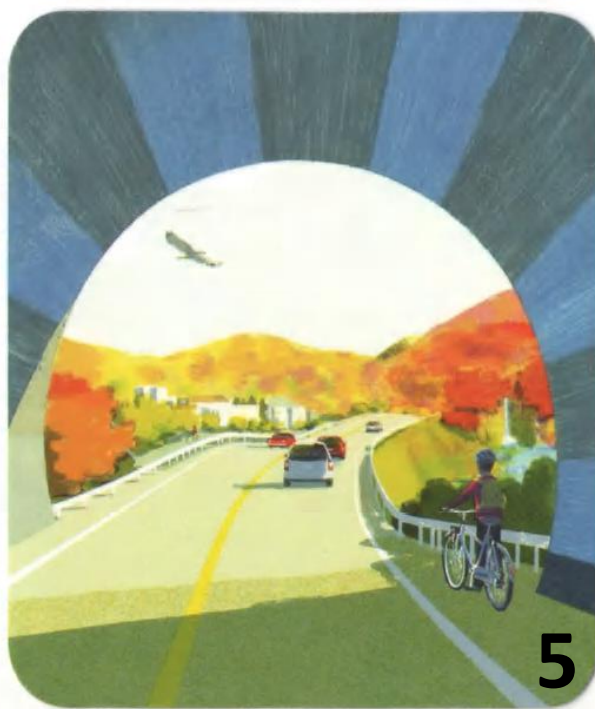
2



3



4



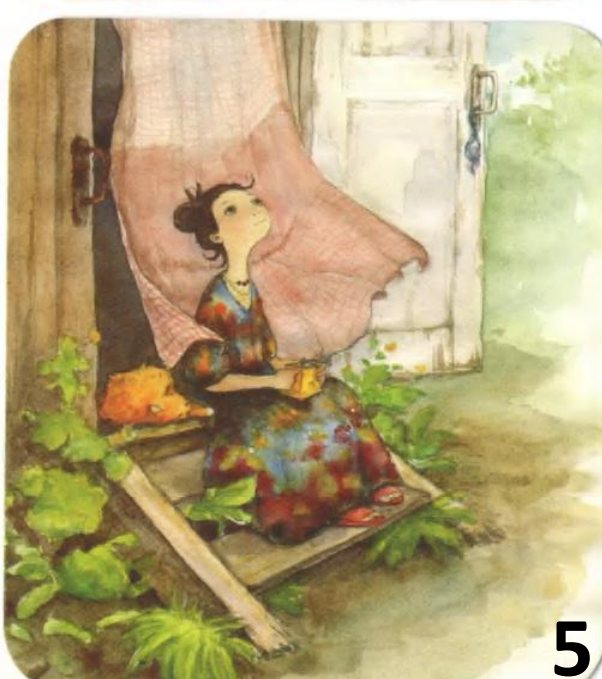
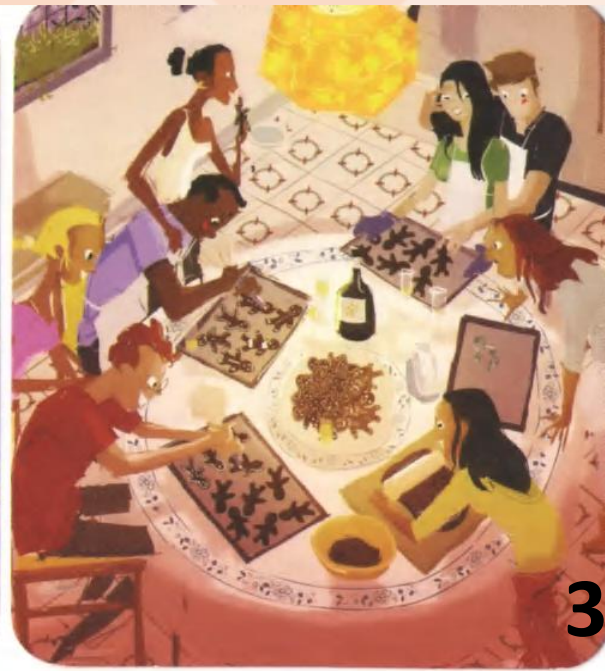
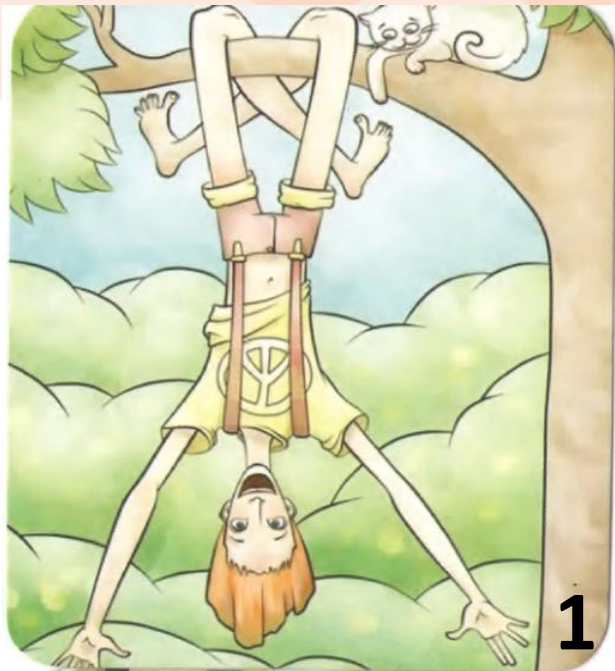
5

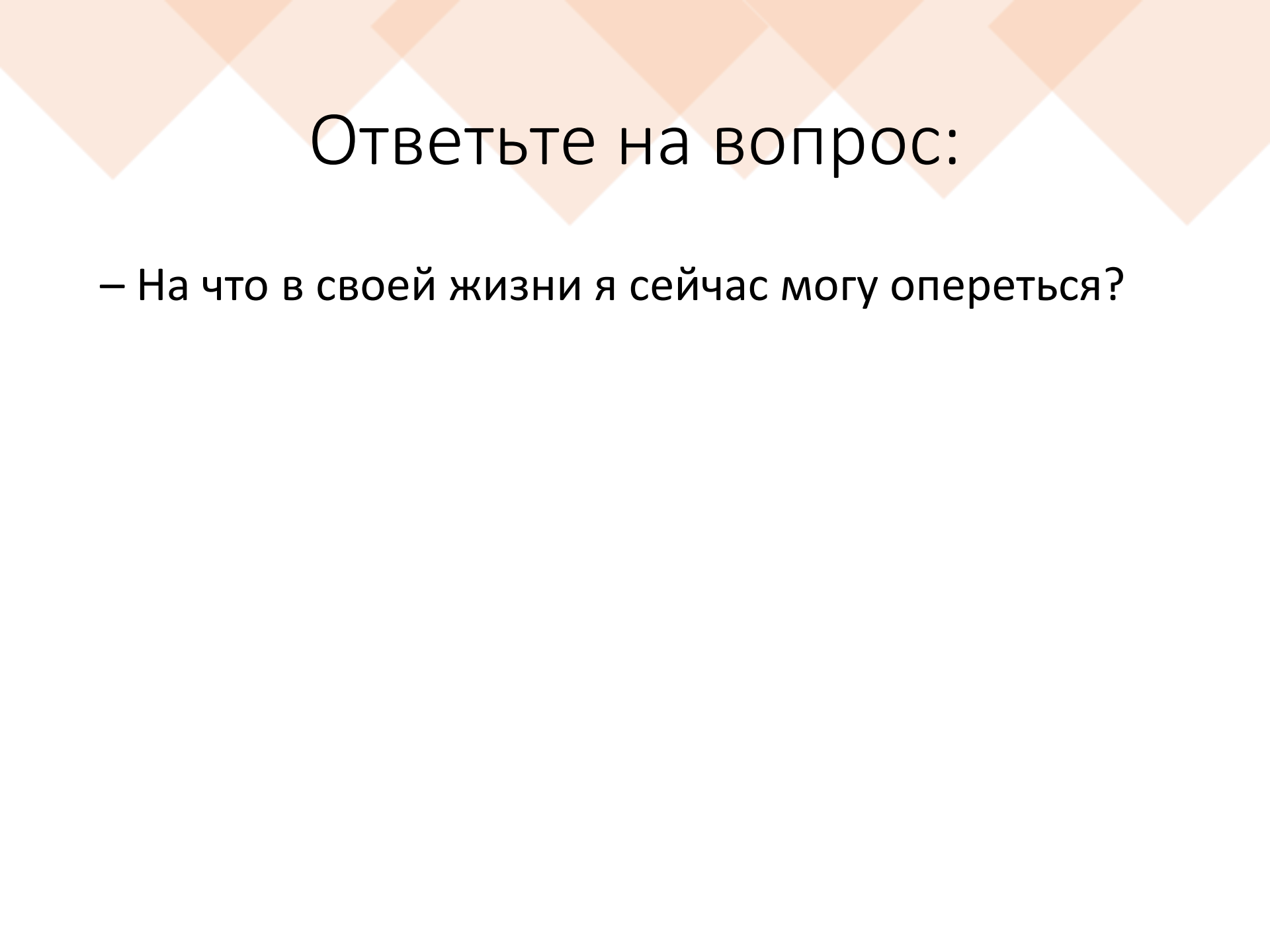


6

Ответьте на вопрос:

– Какие мои качества помогут укрепить мою внутреннюю опору?





Ответьте на вопрос:

– На что в своей жизни я сейчас могу опереться?



1



2



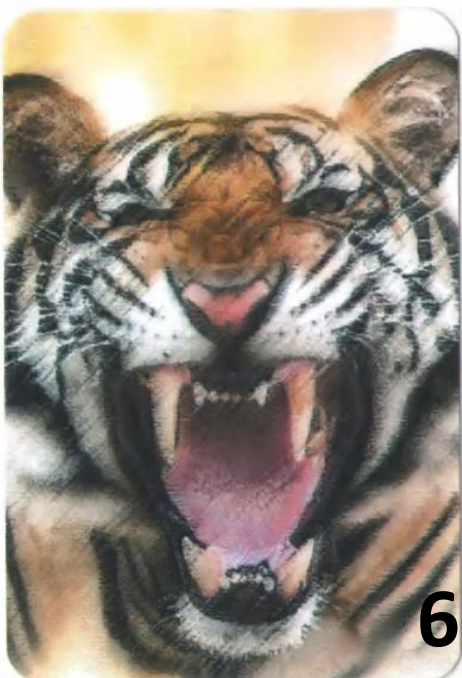
3



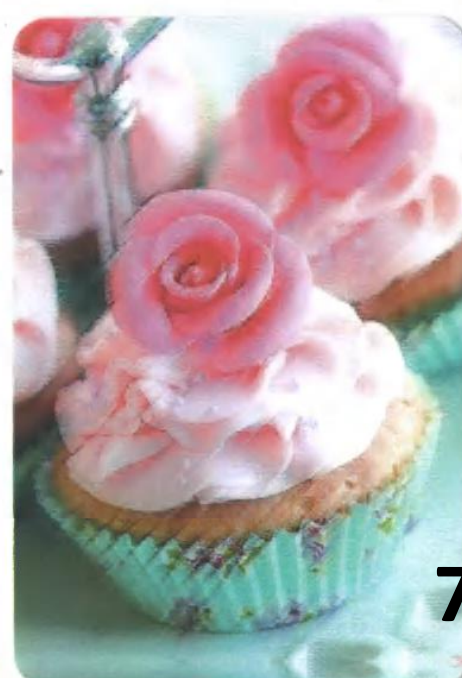
4



5



6



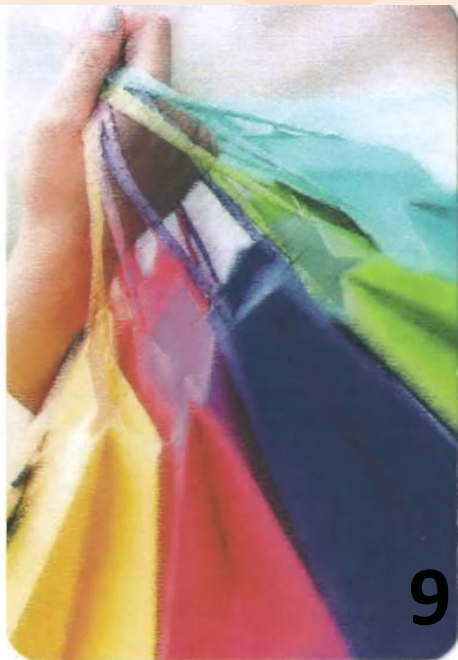
7



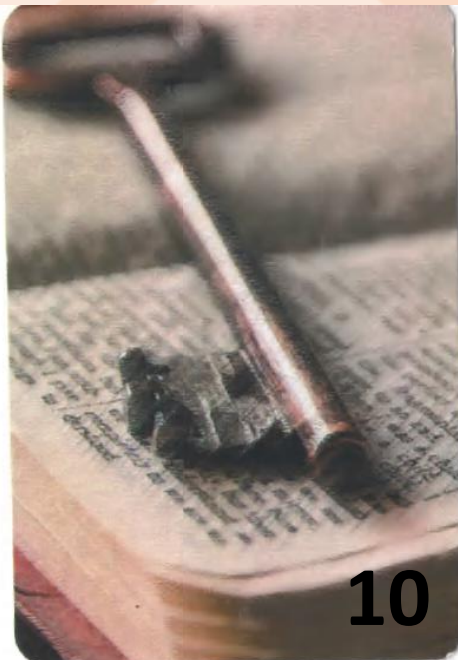
8

Ответьте на вопрос:

– Какие у меня ещё есть ресурсы? Какие они - внутренние или внешние?



9



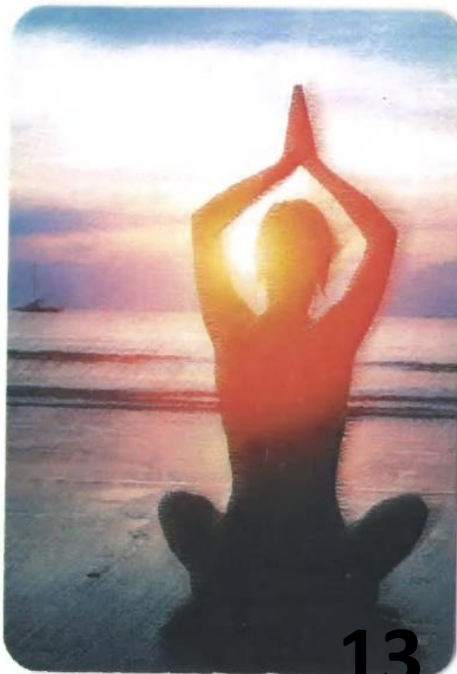
10



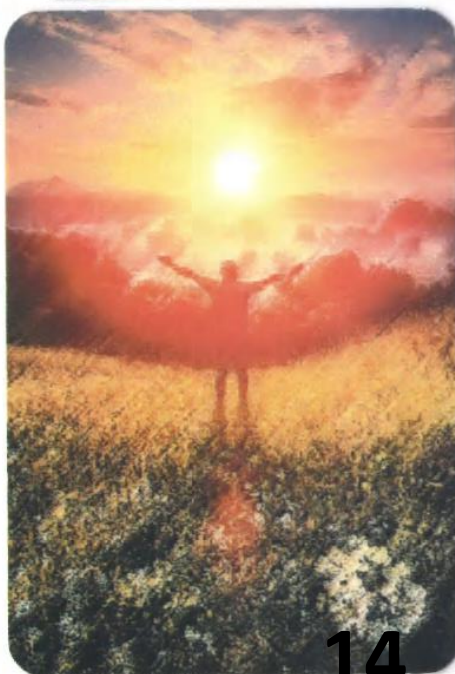
11



12



13



14



15



16

ТО,
ЧТО МЫ ВИДИМ,
ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,
КАК МЫ СМОТРИМ



Sanya-Sim.com

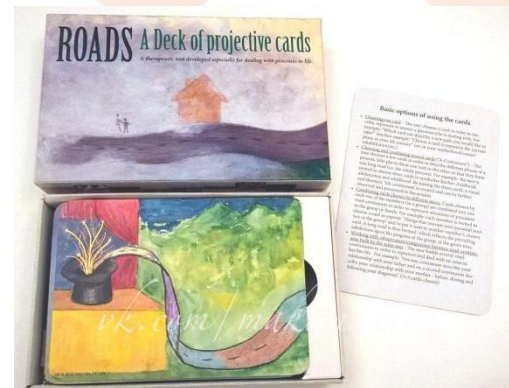
Используемые колоды МАК



- ❑ Источники
- ❑ RESOURCES
(Ресурсы)

- ❑ Встреча с собой (О.
Гордина)

- ❑ ROADS (Дороги)
норвежского психолога
Гали Сальпетер



Литература, источники

<https://vk.com/macardsru>

<https://vk.com/makomania>

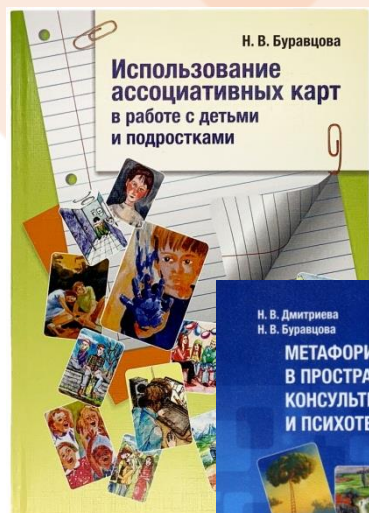
<https://vk.com/okgordina>

https://vk.com/psy_gamak

<https://vk.com/tkosnova>

<https://vk.com/o.garkavets>

<https://vk.com/club59899136>



Благодарю за встречу



- <https://vk.com/id197085477> моя страничка ВК