

Областное государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Утверждена:
Приказ № 6 от 20.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
**«Работа с эмоциональным состоянием с применением
метафорических ассоциативных карт»**

Обучающиеся: население старше 18 лет

Срок реализации: 6 недель

Хвойницкая Елена Юрьевна,
заведующий отделением
социального обслуживания

город Ульяновск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности **«Работа с эмоциональным состоянием с применением метафорических ассоциативных карт» разработана на основании:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Метафорические ассоциативные карты (далее - МАК) набирают все большую популярность в среде психологов, коучей, тренеров. МАК представляют собой набор с изображениями людей, событий, природы, абстрактных образов или слов, объединенных одной темой и идеей автора. Каждая колода содержит инструкцию с описанием и рекомендациями для работы. Метафорические карты являются замечательным инструментом в работе психологов, коучей, тренеров, консультантов. Активно используются в трансформационных играх, тренингах и обучающих программах.

Метафорические карты помогают специалисту:

- Установить контакт с клиентом на начальном этапе, создать безопасное пространство, атмосферу доверия.
- Обойти барьеры и защиты клиента, что позволяет свободно рассказывать о чувствах и переживаниях, раскрыться и озвучить проблемы, которые ранее были глубоко скрыты.
- Обратиться к подсознанию клиента. В процессе изучения карт, рождаются метафорические образы, приходят чувства, происходят открытия, которые значительно расширяют границы обычного.
- Выявить актуальную для клиента проблему. Как правило, в различных художественных образах человек улавливает именно то, что созвучно его текущему состоянию и имеет решающее значение на сегодняшний день.

- Найти или смоделировать новые стратегии поведения и возможные решения проблемы.
- Открыть внутренние и внешние ресурсы для преодоления преград и достижения желаемого.

В процессе работы, у каждого специалиста формируется свой список правил и методов работы с МАК, отражающие его индивидуальность и личный стиль, но важно всегда помнить о безопасности клиента.

Адресат программы: к освоению программ допускаются: лица, в возрасте от 18 лет.

Срок освоения программы 64 часа.

Форма обучения – очно.

Количество обучающихся в группе: до 30 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации, выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» со стажем работы **не менее 3 лет**.

На каждом занятии учащиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – освоение специфики работы с метафорическими ассоциативными картами, ознакомление с самыми популярными (и не только) колодами, пополнение «копилки» множеством техник при работе с самыми разными запросами.

Задачи программы:

- формирование навыка планирования и быстрого моделирования
- техники работы с МАК под любой запрос клиента;

- возможность помощи клиентам в принятии решений, определении и достижении целей;
- продвижение в понимании и решении своих личных жизненных задач

Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- Ознакомление со спецификой работы с метафорическими ассоциативными картами, ознакомление с самыми популярными колодами;
- формирование умения установления контакта с клиентом на начальном этапе, создание безопасного пространства, атмосферы доверия;
- формирование умения преодолевать коммуникативные барьеры, навыков работы с психологическими защитами клиента;
- формирование умения выявлять ресурсы клиента;
- формирование навыка планирования и быстрого моделирования техники работы с МАК под любой запрос клиента;
- оказание помощи клиентам в принятии решений, определении и достижении целей;
- осознание и проработка своих личных жизненных задач.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1.	Основные подходы использования МАК в психологическом консультировании.	4:2/2 ак.ч.
2.	Работа с чувствами и эмоциями в кризисных состояниях.	4:2/2 ак.ч.
3.	Использование МАК в работе с отношениями.	4:2/2 ак.ч.
4.	МАК и коучинг.	4:2/2 ак.ч.
5.	МАК в работе с детьми и подростками.	4:2/2 ак.ч.
6.	Дистанционная работа с МАК.	4:2/2 ак.ч.
	Итого	24ак.ч.:12 ак.ч. /12 ак. часа

Содержание учебного плана

Тема «Основные подходы использования МАК в психологическом консультировании»

Теория: Возможности и преимущества применения метафоры в психологическом консультировании. Что такое метафорические ассоциативные карты и правила работы с ними. Техники работы с метафорическими картами. Знакомство с классическими колодами МАК. Универсальные техники. Входной контроль знаний обучающихся по теме.

Практика: Работа с техниками по парам: поделиться по парам и провести друг другу по 1 технике на выбор («Работа с состоянием, которое хочется изменить», «Трансформация сложной ситуации», «Моя цель», «Мои слабые и сильные стороны»). После выполнения задания рассказать, что получилось, а в чём были сложности.

Домашнее задание: знакомство с классификацией психологических колод МАК с использованием ресурса интернета, подготовка необходимой колоды МАК для работы с определенной целевой группой (дети, подростки, профессиональные сообщества).

Тема «Работа с чувствами и эмоциями в кризисных состояниях»

Теория: Алгоритм работы при помощи МАК с любым запросом клиента. Алгоритм кризисного консультирования. Принципы работы с чувствами и эмоциями. Анализ эмоциональных состояний и чувств клиента. Техники для работы с обидой, тревогой, страхом, чувством вины, принятием себя, с ресурсами.

Практика: Работа с техниками по парам: поделиться по парам и провести друг другу по 1 технике на выбор (Техника «Трансформация опыта», «Мое состояние», «Работа с горем», «Хочу и делаю»). После выполнения задания рассказать, что получилось, а в чём были сложности.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, отработка техник на примере реальных кейсов.

Тема «Использование МАК в работе с отношениями»

Теория: Техники работы в добрачном консультировании. Супружеские отношения. Детско-родительские отношения.

Практика: Работа с техниками по парам: поделиться по парам и провести друг другу по 1 технике на выбор («Семейные ценности», «Семейные истории», «Тан Ду», «7Я», «Мужчина и женщина», «Дом», «Секреты отношений»). После выполнения задания рассказать, что получилось, а в чём были сложности.

Домашнее задание: познакомится с МАК, используемыми в работе с детско-родительскими отношениями («Ёжкины сказки», «Роботы», «Сага», «Персонита», «Я и все-все-все», «Люди и звери», «Мастер сказок»), по возможности, провести их.

Тема «МАК и коучинг»

Теория: Основы коучинга. Знакомство с коучинговыми колодами. Многообразие Коуч-техник.

Практика: Работа в парах: поделиться по парам и провести друг другу по 1 технике на выбор («Как», «Колесо Жизни», «Быть, действовать, обладать», «Возможности и ограничения», «Пути-дороги», «Сила времени», «Конфликты» и др.). После выполнения задания рассказать, что получилось, а в чём были сложности.

Домашнее задание: изучение литературы по теме, изучение коучинговых моделей. Подобрать подходящую для дальнейшей работы коучинговую колоду и соответствующую технику.

Тема «МАК в работе с детьми и подростками»

Теория: Колоды МАК, подходящие для работы с детьми. Игровые технологии для дошкольников. Игры и техники для работы с младшими школьниками. Техники работы с подростками. Заключительные рекомендации по работе с МАК.

Практика: Работа в парах: поделиться по парам и провести друг с другом по 1 технике/игре на выбор (техника «ПОИСК», «Незаконченные предложения», упражнение «Сложный выбор», «Мой идеальный мир», «Мои сильные и слабые стороны», «Совместная история», «Сыщики», «Люди вокруг»). После выполнения задания рассказать, что получилось, а в чём были сложности.

Домашнее задание: прохождение итогового тестирования.

Тема «Дистанционная работа с МАК» (программное приложение «PSYCards» (Pro), платформа «Эвристика», «Аскард», онлайн сервис видеозвонков «Яндекс телемост»).

Теория: Работа онлайн: специфика, показания, форматы. Интегративные подходы в работе с МАК. Ресурсы инструмента.

Практика: Групповая работа: создание рабочей мини-группы для тестирования возможности онлайн-применения МАК через видеомессенджер

Домашнее задание: отработка общих правил работы с МАК на примере формирования пула вопросов к кейсу

1.4 Планируемые результаты обучения

- освоение специфики работы с метафорическими ассоциативными картами, ознакомление с самыми популярными (и не только) колодами, пополнение «копилки» множеством техник при работе с самыми разными запросами;
- формирование навыка планирования и быстрого моделирования техники работы с МАК под любой запрос клиента;

- возможность помощи клиентам в принятии решений, определении и достижении целей;
- продвижение в понимании и решении своих личных жизненных задач

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Основные подходы использования МАК в психологическом консультировании	ОГАУСО ЦСПСиД, учебный кабинет №14	Устный опрос, входной контроль, первичная диагностика
				самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Основные подходы использования МАК в психологическом консультировании		Тематический контроль
2			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Работа с чувствами и эмоциями в кризисных состояниях.	ОГАУСО ЦСПСиД, учебный кабинет №14	Устный опрос, мониторинг
				самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Работа с чувствами и эмоциями в кризисных состояниях.		Тематический контроль
3			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах,	2 ак.ч.	Использование МАК в работе с отношениями.	ОГАУСО ЦСПСиД, учебный кабинет №14	Устный опрос, мониторинг

				тренинговое упражнение, консультирование				
				самостоятельная подготовка	2ак. ч	Использование МАК в работе с отношениями.		Тематический контроль
4			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	МАК и коучинг	ОГАУСО ЦСППСид, учебный кабинет №14	Устный опрос, мониторинг
				самостоятельная подготовка	2ак. ч	МАК и коучинг		Тематический контроль
5			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	МАК в работе с детьми и подростками.	ОГАУСО ЦСПП Сид, учебный кабинет №14	Устный опрос, мониторинг, итоговый контроль
				самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	МАК в работе с детьми и подростками		Тематический контроль
6			18.00-20.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Дистанционная работа с МАК.	ОГАУСО ЦСПП Сид, учебный кабинет №14	Устный опрос, мониторинг, итоговый контроль, анкетирование
				самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Дистанционная работа с МАК.		Тематический контроль

График и режим работы: 1 раз в неделю, с 18.00 до 20.00

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

Количество занятий – 6.

Перерыв между занятиями – 15 минут.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, интерактивной доской и видеопроектором, шкафом для хранения пособий, стендами.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки, экран, видеопроектор;
- для демонстрации проектов специальное программное обеспечение.
- программное приложение «PSYCards» (Pro), платформа «Эвристика», «Аскард», онлайн сервис видео - звонков «Яндекс телемост») для дистанционной работы.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектуется состав обучающихся. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка

образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» с требованием к стажу работы не менее 3 лет.

2.3 Формы аттестации

1. *Входной (предварительный) контроль* – проверка соответствия качеств начального состояния обучаемого перед его обучением.

2. *Первичная диагностика* – определение образовательных ожиданий, его отношений и образовательных потребностей.

3. *Текущий контроль* – организация проверки качества обучения по образовательной программе.

4. *Тематический контроль* – проверка результатов обучения после прохождения темы.

5. *Итоговый контроль* – проверка результатов обучения после завершения образовательной программы, в конце обучения.

6. *Мониторинг* - система отслеживание хода и результатов обучения, система постоянных наблюдений, оценки и прогноза изменений объекта.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде деятельности;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- анализ полноты реализации образовательной программы.

Формы аттестации обучающихся определяются с учётом уровня подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся. Это могут быть: проектная работа; самостоятельная работа; опрос; тестирование; работа в микрогруппах; контрольное упражнение.

Освоение дополнительных общеобразовательных образовательных программ завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме анкетирования и письменного опроса.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования в форме итогового контроля, фото, отзывы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка.

2.4 Оценочные материалы

Преобладающей формой входящего и итогового контроля является анкетирование, письменный опрос.

Формы подведения итогов. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса, письменных заданий. Итоговый контроль проводится в конце прохождения программы и включает в себя анкетирование, письменный опрос по изученным темам.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное/дистанционное обучение.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разогрев.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – презентации к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, наборы метафорических карт, игровые платформы («Дом, в котором я живу», «Конфликты» и т.п.), восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.

2.6 Список литературы

1. Кац Г.Б., Мухаматулина Е.А. МАК (метафорические ассоциативные карты), Генезис, 2016
2. Анастасия Колендо-Смирнова. 20 техник с МАК (метафорическими ассоциативными картами), ЛитРес, 2019
3. https://imaton.com/catalog/literatura_po_metaforicheskim_kartam/
4. <https://macards.ru/product-category/knigi-otkrytki/knigi/>
5. https://vk.com/wall-87949672_1358