

Блинов О.А. Метафорические ассоциативные фотокарты «Стресс-стоп!». Методические рекомендации. – К.: Талком, 2015. – 24 с.

УДК 159.98:159.944.4(076.5)

**Методические рекомендации  
по работе с колодой метафорических ассоциативных фотокарт  
«Стресс-стоп!»**

**Автор и фотограф: Олег Блинов**

Также использованы фотографии с Интернет-порталов, которые находятся в свободном всеобщем доступе

Жизнь человека тесно связана с психологическим стрессом. Этот термин используется для обозначения состояния психического напряжения, которое возникает при жизнедеятельности в сложных условиях. В зависимости от степени выраженности стресс может оказывать на человека как положительное влияние (стимулировать его активность), так и отрицательное (деструктивное). Управление человека стрессом зависит от его психологической готовности к стрессовому воздействию, уровня стрессоустойчивости и способности к психической саморегуляции.

Помощь в решении этих проблем может оказать колода метафорических карт «Стресс-стоп!». Она относится к методу психологической хирургии и в качестве психокоррекционного инструментария позволяет быстро организовать как профилактику стресса так и различные формы работы с его проявлениями.

**Мишенью колоды фотокарт являются неблагоприятные эмоциональные состояния человека.**

**Набор состоит из:**

- 108 штук оригинальных метафорических ассоциативных фотокарт, среди которых вы найдете 35 штук карт с темными рубашками на которых изображены различные сюжеты вызывающие у человека неблагоприятные эмоции, а также 65 ресурсных фотокарт со светлыми рубашками, которые позволяют изменить вектор эмоций на позитивный путь решения существующих проблем;

- 3 рабочие платформы для углубленного анализа стресса;

- 30 карточек с названиями эмоций;

- инструкция с примерами 21 упражнения.

Для усиления эффекта работы некоторые фотокарты в подколоде с темными рубашками представлены в черно-белом цвете.

**Фотокарты могут использоваться с 14 лет.** Не рекомендуется использовать подколоду с темными рубашками, когда клиент (пациент) находится в состоянии острой реакции на стрессовые события.

**Применяются:** психологами, психотерапевтами, социальными работниками для психодиагностики и психокоррекции в индивидуальной, групповой работе, семейном консультировании, а также коучинге; в работе со сложными жизненными ситуациями и посттравматическими стрессовыми расстройствами; в процессе психологической реабилитации в комплексе с другим психологическим инструментарием; при работе по профилактике и терапии психосоматических заболеваний.

С помощью метафорических ассоциативных карт этой колоды **можно решить следующие задачи:**

- получить значимую информацию и ее проанализировать;
- оценить уровень эмоционального стресса, тревожности, страха;
- конкретизировать проблему и повысить свой уровень стрессоустойчивости;
- смоделировать ситуацию, которую человек считает травмирующей, и разработать программу ее разрешения;
- снизить уровень стресса клиента (пациента) путем комплексного воздействия на его сознательную и бессознательную сферы;
- научиться распознавать проявления стресса, находить альтернативные варианты его преодоления, использовать найденные ресурсы для коррекции стиля поведения;
- осуществить профилактику травматического стресса и развития посттравматических расстройств.

Оформление колоды (ее упаковка) специально сделана для работы в неблагоприятных погодных (полевых условиях).

При работе с колодой «Стресс-стоп!» могут использоваться колоды «Соре», «ОН», а также «108: пространство бесконечных вариантов», «Сила времени» Ники Верниковой, «Страх как ресурс» Аллы Петровой, а также «Компас выбора профессии» Олега Блинова.

### **Примеры упражнений для работы с колодой «Стресс-стоп!»**

#### **Упражнение 1. «Я» презентация»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на начальном и завершающем этапе консультирования.

Цель: понять, каким видит себя человек и оценивает в данный момент.

1. Выберите в открытую из колоды две карты, которые характеризуют вас и отвечают на вопросы «Кто «Я» такой? Какой «Я»?» и «Это точно не «Я», таким я быть не могу»!

2. Объясните, почему вы сделали такой выбор.
3. Сфотографируйте полученную комбинацию метафорических карт на память.

### **Упражнение 2. «Мост моей мечты»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять в начале консультирования.

Цель: оценить уровень влияния травматического стресса, выбрать ориентир в будущем, подобрать необходимые ресурсы достижения своей мечты.

1. Выберите в открытую карточку из подколоды с темными рубашками, которая ассоциируется у вас с сильным стрессом пережитым в прошлом.

2. Расскажите про события, которые привели к таким неблагоприятным эмоциональным переживаниям.

3. Возьмите подколоду со светлыми рубашками и выберите карточку, которая отражает вашу мечту в будущем. Расскажите про нее.

4. Сформулируйте запрос – «Какие ресурсы мне нужны для скорейшего достижения моей мечты?».

5. Выберите вслепую из подколоды со светлыми рубашками 3 карточки, положите их перед собой и поочередно открывая проговорите ресурсы, которые вы выбрали из их сюжетов.

6. Расположите карточки на ровной поверхности в следующей последовательности: «цель-проблемы-ресурсы» и проанализируйте в комплексе полученные результаты.

7. Сфотографируйте получившуюся раскладку карт.

### **Упражнение 3. «Зеркала машины времени»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на завершающем этапе консультирования.

Цель: понять, как будет чувствовать себя человек в будущем, оценить его эмоциональные состояния, проанализировать актуальные варианты поведения.

1. Выберите в открытую из подколоды со светлыми рубашками (ресурсной) карту, которая ассоциируется с вашей будущей счастливой жизнью.

2. Выберите в открытую карту (из колоды карт с темными рубашками), которая у вас ассоциируется с событиями, которые могут в будущем привести к травматическому стрессу с его негативными последствиями.

3. Объясните свой выбор.

4. Вслепую выберите три карты или сколько рука их захочет вытянуть из ресурсной подколоды. Проанализируйте актуальные для вас варианты поведения, которые вам подсказали комбинации карт по разрешению проблемной ситуации в будущем.

5. При необходимости разместите карты поочередно в центре рабочей платформы «Управление временем» и проанализируйте их с позиций учета фактора времени.

6. Сфотографируйте карты на память.

#### **Упражнение 4. «Я иду своей дорогой»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на начальном этапе консультирования.

Цель: понять, как чувствует себя человек в данный момент и как он оценивает свое эмоциональное состояние. Определить необходимость эмоциональных и энергетических инвестиций.

1. В открытую выберите карту (из колоды с темными рубашками), которая характеризует Ваше стрессовое состояние в одной из сложных, драматических жизненных ситуаций в прошлом.

2. Объясните свой выбор.

3. Разместите эту карту в центре рабочей платформы «Психологический стресс» и проанализируйте источник стресса (внутренний, внешний), полученный эффект от его воздействия на вас (отрицательный, положительный).

4. Выберите вслепую одну-две карты или сколько рука выберет из ресурсной части колоды, проанализируйте ресурсы карт, которые дадут вам совет как этот стресс преодолеть и не допустить его возникновения как в настоящем так и в будущем.

5. Сфотографируйте полученные комбинации метафорических карт.

#### **Упражнение 5. «Никогда не говори никогда»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на начальном этапе консультирования.

Цель: оценка эмоционального состояния в настоящее время. Выявление причин негативных эмоциональных состояний, развитие осознанной саморегуляции.

1. Возьмите в руки колоду карт и внимательно с ней ознакомьтесь.

2. Выберите в открытую из подколод карт с темными и светлыми рубашками необходимое количество фотокарт, которые характеризуют ваше эмоциональное состояние.

3. Возьмите подколоду карт с названиями эмоций и выберете карточки-эмоции, которые раскрывают особенности вашего состояния в данный момент. С их помощью охарактеризуйте образы сюжетов фотокарт.

4. Объясните свой выбор.

5. Представьте максимальное уменьшение в размерах (сколько сможете) образов негативных эмоций. Положительные образы эмоций увеличьте в размерах и усильте (зарядите) максимальным положительным энергетическим зарядом.

6. Наложите образы положительных эмоций на отрицательные. Проанализируйте свое сомочувствие.

7. Сфотографируйте полученные результаты работы.

### **Упражнение 6. «Змей Горыныч»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы, а также коучинга. Предлагается применять на начальном этапе консультирования.

Цель: осознание собственного состояния «Я» на трех уровнях «Я-дитя», «Я-взрослый», «Я-родитель», осуществление развития осознанности.

1. Сформулируйте для себя существующую проблему, неразрешенный конфликт, который заставляет вас находиться длительное время в состоянии хронического стресса.

2. Вытяните в открытую три карты, которые отражают Ваши состояния как «Я-дитя», «Я-взрослый», «Я-родитель».

3. Поочередно разместите выбранные карты в центре рабочей платформы «Социальные роли» и проанализируйте изображение сюжетов.

4. Опишите личностные характеристики изображенных на картах персонажей и сюжетов событий. Подберите три прилагательных, которые характеризовали бы каждого из них.

5. Вытяните вслепую три карты из подколоды со светлыми рубашками, которые дадут вам ресурсы для раскрытия вашей проблемы и покажут путь ее разрешения.

6. Проанализируйте как изменилось Ваше отношение к существующей проблеме.

7. Сфотографируйте раскладку карт.

### **Упражнение 7. «Танго со страхом»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на начальном этапе консультирования.

Цель: оценка уровня состояния страха и развитие способности управлять им.

1. Выберите в открытую фотокарты (из колоды с темными рубашками) сюжет которых ассоциируется у вас с образом вашего страха.

2. Объясните свой выбор. Сделайте его детальное описание.

3. Отобразите его на воображаемый экран и ответьте на вопросы: «На что похожий мой страх? Какого он цвета, формы, двигается он или нет?».

4. Постарайтесь увеличить этот образ в размерах (или приблизить его), а потом его уменьшить (или отдалить).

5. Найдите место в теле, где в это время может находиться образ вашего страха. Опишите телесные ощущения, которые были им вызваны.

6. Выберите в подколоде со светлыми рубашками (ресурсной) и подколоде эмоций (название каждой эмоции написано на отдельной карточке) столько карт сколько рука вытянет, которые помогут вам описать противоположные страху чувства.

7. Вспомните анекдот, веселую историю, которая рассмешит вас, рассеит ваш страх и не оставит от него и следа. Представьте, прочувствуйте прилив этих положительных эмоций.

8. Ответьте на вопросы: «Какие эмоции человека являются противоположными страху», «Где они ощущаются в теле?», «Как сильно они проявляются?», «Какой понадобился мне ресурс, чтобы преодолеть мой страх?». После подробного описания вернитесь до места расположения страха в теле и уточните как теперь выглядит его образ.

9. При необходимости повторите процедуру работы.

10. Проанализируйте полученные результаты работы и сфотографируйте раскладку карт.

### **Упражнение 8. «Что тебе в образе моем»**

Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. Предлагается применять на начальном этапе консультирования.

Цель: понять, как будет чувствовать себя человек в будущем и как он будет оценивать свои эмоциональные состояния.

1. Положите перед собой фотографии людей с которыми у вас по различным причинам не сложились взаимоотношения, которые вызывают у вас неблагоприятные эмоции. Замену фотографий можно обозначить предметами, которые были связаны с этими людьми.

2. Проанализируйте причины не сложившихся взаимоотношений.

3. Вытяните вслепую такое количество карт из подколоды со светлыми рубашками, чтоб их число было равным количеству фотографий (предметов).

Выдано свидетельство про регистрацию авторского права на колоду метафорических ассоциативных карт «Стресс-стоп!».

Регистрационный № 76170.

Дата регистрации 23.01.2018 года.

По вопросам приобретения карт обращайтесь: [blinov09@bigmir.net](mailto:blinov09@bigmir.net)