

Еда. Тело. Эмоции.



Метафорические ассоциативные карты
Автор: Мила Дикевиц

Метафорические ассоциативные
карты для работы с проблемами
пищевого поведения
и лишнего веса

«Еда. Тело. Эмоции.»

Автор: Мила Дикевич

ОПИСАНИЕ метафорических ассоциативных карт «Еда. Тело. Эмоции.»

Авторская колода психолога Милы Дикевич «Еда. Тело. Эмоции.» - это метафорические ассоциативные карты для работы с проблемами пищевого поведения и лишнего веса. Колода содержит яркие сюжетные образы различных ситуаций переедания, снижения веса, отношения к своему телу и отношений с другими людьми, а так же карточки со словами-эмоциями, которые могут возникать в данных ситуациях или им предшествовать.

МАК «Еда. Тело. Эмоции.» позволят клиенту выяснить личный сценарий переедания, особенности своего пищевого поведения и восприятия тела.

Благодаря работе с метафорическими ассоциативными картами клиент сможет осознать проблему эмоциогенного переедания, научиться различать физический и психологический голод, не заедать, а разобраться со своими эмоциями и потребностями и найти наилучшие способы их удовлетворения без помощи еды.

Также с помощью карт можно продиагностировать и скорректировать различные

типы пищевого поведения, изучить ситуации переедания и переживания, связанные с образом тела, изменить свое пищевое поведение, чтобы стать стройной.

МАК «Еда. Тело. Эмоции.» предназначены для психологов, работающих с пищевым поведением и специалистов по коррекции веса. А также всех, кто интересуется психологией пищевого поведения.

Возможно использование этой колоды в сочетании с другими колодами МАК и трансформационными психологическими играми.

В набор входит 60 сюжетных картинок, 60 карточек со словами-эмоциями и методическое пособие с описанием техник.

Изображения рисовались художницами Региной Бекмурзаевой и Яной Дикевич по описаниям автора.

ИНСТРУКЦИЯ

для работы с метафорическими ассоциативными картами

«Еда. Тело. Эмоции.»

Избавление от лишнего веса — это комплексная задача, где кроме осознанного питания и грамотного подбора рациона нужно обязательно решать психологические вопросы.

Всегда ли мы едим, когда действительно нуждаемся в еде и возникает ощущение «Я хочу есть»? Чем на самом деле вызваны приемы пищи?

У нас существует физиологический голод и психологический голод (аппетит).

Физиологический голод — употребляя еду при естественном физиологическом голоде, мы даем своему организму еду для энергии и обеспечения всех органов важными и полезными веществами. Еда усваивается, мы сыты и спокойны. Физиологическое чувство голода необходимо, потому что все съеденное при таком голоде — удовлетворяет наши физиологические потребности и дает энергию для жизни.

Психологический голод (аппетит) — вызывает приемы пищи, в ответ на эмоциональные, а не физические потребности.

Стимулом к приему пищи становится эмоциональный дискомфорт. Мы едим не потому, что голодны, а потому что беспокойны, тревожны, раздражены, удручены, подавлены, обижены, раздосадованы, разочарованы, потерпели неудачу, если скучно, одиноко, есть ощущение пустоты или усталости, переживаем стресс или другие горести и несчастья. А иногда еда — это вообще относительно безопасный способ не чувствовать вовсе, не чувствовать, что происходит в сердце, душе и теле. Это удобный способ закрыться, уединиться с едой и «покинуть» ситуацию, когда ее нельзя покинуть физически.

При таком пищевом поведении этом люди едят все подряд, хотя чаще предпочтение в этом состоянии отдается жирным и сладким продуктам. Эти продукты питания своеобразным «лекарством», так как действительно приносят не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, повышают настроение. Вся еда, съеденная не по физиологическому голоду приводит к набору лишнего веса.

Чаще всего психологический голод (аппетит) и эмоции, его вызывающие не осознаются. За эмоциями могут стоять неудов-

летворенные потребности, особенности отношения к себе и к своему телу, различные социальные ситуации и взаимоотношения с другими людьми. Или ставшие уже привычными типы пищевого поведения, такие как эмоциогенное пищевое поведение, экстернальное пищевое поведение, ограничительное пищевое поведение.

Поэтому так важно научиться отличать физиологический голод от психологического голода и находить его причины. Это и является основной терапевтической мишенью при работе с метафорическими ассоциативными картами «Еда. Тело. Эмоции.».

Критерии различия физиологического голода и психологического голода (аппетита):

Физиологический голод:

- Наступает постепенно.
- Характеризуется открытостью к различным продуктам или блюдам.
- «Живет» в желудке (появляется ощущение пустоты в желудке, «сосет под ложечкой»).
- Терпелив (вы спокойно можете подождать полчаса-час, пока найдёте возможность поесть).
- Возникает от физической нужды (если

прошло более трёх-четырёх часов с момента приема пищи).

- Связан с намеренным выбором и осознанием процесса еды.

- Проходит, когда голод уже удовлетворен.

- Еда – это необходимость (нужно пополнить энергетические запасы организма).

Психологический голод (аппетит):

- Наступает внезапно (ещё секунду назад вы и не думали о еде).

- Проявляется как тяга к конкретной пище (часто вредной и калорийной).

- «Живет» в голове (не ощущается физических признаков, как при голоде).

- Требуется немедленного, неотложного удовлетворения.

- Существует в паре с эмоцией (позитивной или негативной).

- Связан с бездумным, автоматическим заглатыванием пищи.

- Не проходит, даже если желудок уже набит.

- Часто порождает чувство стыда за съеденную пищу.

Причиной психологического голода всегда являются какие-то эмоции, потребности, чувства, триггерные ситуации. Если научиться их осознавать, выявлять, прорабатывать и предотвращать, то становится возможным осознанное снижение веса и поддержание стройности.

Уровни работы с метафорическими ассоциативными картами «Еда. Тело. Эмоции.»

1. Описательный уровень: клиентка описывает то, что видит на картинке.

2. Ассоциативно-метафорический уровень: клиентка описывает карту используя ассоциации и метафоры, основываясь на свой жизненный опыт.

3. Эмоционально-чувственный уровень: клиентка описывает свои чувства, эмоции, которые она испытывает, глядя на карту.

4. Телесный уровень: клиентка описывает свои ощущения в теле, когда она смотрит на карту.

5. Метауровень или уровень Души: клиентка соглашается со всем, что с ней происходит, осознает урок Души и ощущает равновесие, спокойствие.

ТЕХНИКИ

для работы с метафорическими ассоциативными картами

«Еда. Тело. Эмоции.»

Техника

«ОСОЗНАННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Автор: Мила Дикевич

Цель: осознать особенности пищевого поведения, эмоции и ситуации, приводящие к набору лишнего веса, сформировать мотивацию для снижения веса.

Предлагаем клиентке ВО вытащить из сюжетной колоды карточки, похожие на ее жизненные ситуации и пищевое поведение.

Психолог задает вопросы по каждой карте:

Опишите карту?

Что на ней изображено?

Что происходит?

Рассмотрите детали?

Опишите карту так, как если бы другой человек её не видел и мог опираться только на слова Ваши слова?

Кто здесь главный персонаж? Или если их несколько?

Опишите персонажей карты?

Предлагаем для каждой сюжетной картинки подобрать ВО карточку со словом-эмоцией.

Психолог задает вопросы:

Какие чувства карты персонажа и состояния?

Чего она хочет?

Чего боится?

В чем нуждается?

Если персонаж получит то, в чем нуждается сейчас, как он будет себя чувствовать?

Что тогда произойдёт с пищевым поведением?

Обсуждение:

Что Вам это напоминает?

На что это похоже в реальной жизни?

Можно ли это применить к Вашему пищевому поведению и Вашей жизни?

Как можно изменить Ваше пищевое поведение?

Что тогда произойдёт?

Что вы можете сделать сразу?

Какое влияние окажет на Ваше тело?

Какое влияние это окажет на Вашу жизнь?

Техника «ЛИШНИЙ ВЕС, ЭМОЦИИ И ТЕЛО»

Автор: Мила Дикевич

Цель: осознать связь переедания, эмоций и отношения к собственному телу.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку с вопросом «Из-за чего возникает лишний вес?»

Психолог задает вопросы:

Что ты видишь на этой картинке?

Что происходит на картинке?

В каких ситуациях возникает переедание?

Что чувствует фигура, которая изображена на картинке?

Какие у неё эмоции?

Чем были вызваны эти эмоции?

Какие ещё у неё чувства?

Если клиентка затрудняется, то предлагаем клиентке ВО выбрать из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какие ощущения в теле у тебя возникают, когда ты смотришь на эту картинку?

Что происходит у тебя с телом?

Если ты положишь руку на то место, где живёт эта эмоция, то сколько её в тебе?

Обсуждение:

Какие события жизни вызвали эти переживания?

Что привело к такой ситуации?

Как это связано с твоим телом?

Как это на него повлияло?

Что бы ты хотела сказать своему телу?
Что бы ты хотела для него сделать?
Как ты можешь помочь своему телу?
Что хорошего ты хочешь для него сделать?

Техника «ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЕДАНИЯ»

Автор: Мила Дикевич

Цель: выяснить в каких ситуациях возникает переедание, вызванное психологическими причинами.

Предлагаем клиентке вытащить ВЗ из сюжетной колоды карточку с вопросом: в какой ситуации возникает переедание?

Психолог задает вопросы:

Что Вы видите на этой картинке?

Что происходит на картинке?

Какая деталь бросилась в глаза первой?

Что ещё есть на карте?

Какие ассоциации у Вас с этой картинкой?

Расскажите, пожалуйста, об этом немного подробнее, что ещё?

Можно ли к этому добавить ещё что-то?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной

карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какие эмоции заедаются с этой ситуации?

Чем были вызваны эти эмоции?

Какие ещё у неё чувства?

Какие ощущения в теле у Вас возникают, когда Вы смотрите на эту картинку?

Обсуждение:

О чём эта карта говорит Вам?

Перекликается ли это с Вашей жизнью?

Как можно помочь девушке на картинке?

Какие эмоции нужно исцелить?

Какие потребности удовлетворить?

Как это про Вас?

Техника

«НАЙДИТЕ ТРИГГЕРЫ»

Автор: Мила Дикевиц

Цель: найти триггеры и выйти из сценария эмоционального переживания.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку с запросом: эпизод, связанный с эмоциональной едой, который Вас беспокоит?

Психолог задает вопросы:

Где находится девушка, изображенная на картинке?

Что делает?

О чем думает?

Что чувствует?

Кто рядом с ней?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какая эмоция привела к еде?

Какая истинная потребность за этим стоит?

Что происходило до ситуации, изображенной на картинке?

С какими событиями это связано?

Обсуждение:

В чем она нуждается на самом деле?

Что Вы ей хотели бы дать, чтобы она стала стройной?

Как это про Вас?

Что спрятано в Вашей душе и хочет быть услышанным?

Техника «ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЛИШНИЙ ВЕС»

Автор: Мила Дикевич

Цель: выяснить и изменить характерный тип пищевого поведения, приводящий к на-

бору лишнего веса.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку.

Психолог задает вопросы:

Что ты видишь на этой картинке?

Что происходит на картинке?

Какая деталь бросилась в глаза первой?

Что ещё есть на карте?

Из-за каких особенностей пищевого поведения это произошло?

Чем вызван такой тип пищевого поведения?

Как это про тебя?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какими эмоциями связан такой тип пищевого поведения?

Что вызывает такие эмоции?

Обсуждение:

Как можно изменить такой тип пищевого поведения?

От каких привычек тебе нужно отказаться?

Какое решение тебе необходимо принять, чтобы изменить свой тип пищевого поведения?

Что может ожидать тебя, если ты не примешь этого решения?

Как могут развиваться события?

Какой вариант пищевого поведения ты выбираешь?

Какие действия для снижения веса необходимо предпринять?

Что ты сделаешь уже завтра?

Техника «ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ И СТРОЙНОСТЬ»

Автор: Мила Дикевич

Цель: осознать истинные причины приема пищи и остановить переедание.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку, с вопросом «В каких ситуациях возникает переедание?»

Психолог задает вопросы карте:

Что Вы видите на этой картинке?

Что происходит на картинке?

Какая деталь бросилась в глаза первой?

Что ещё есть на карте?

Какие ассоциации у Вас с этой картинкой?

Расскажите, пожалуйста, об этом немного подробнее, что ещё?

Можно ли к этому добавить ещё что-то?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из коло-

ды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какие эмоции это сопровождают?

Какая эмоция привела к еде?

Какая истинная потребность за этим стоит?

Обсуждение:

Как это про Вас?

Что было до ситуации на картинке?

Какие эмоции это сопровождали?

Что будет после ситуации, изображенной на сюжетной картинке?

Как могут развиваться события?

Что можно с этим сделать?

Что бы Вы хотели изменить в своем пищевом поведении?

Какие эмоции исцелить?

Что бы Вы хотели изменить в своей жизни, чтобы стать стройной?

Отчего нужно отказаться, чтобы постройнеть?

Техника «СЦЕНАРИЙ НАБОРА ЛИШ- НЕГО ВЕСА»

Автор: Мила Дикевич

Цель: выяснить индивидуальный сценарий набора лишнего веса и скорректировать его.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку с вопросом «Какой сценарий набора лишнего веса у Вас?»

Психолог задает вопросы по карте:

Что Вы видите на этой картинке?

Что происходит на картинке?

Какая деталь бросилась в глаза первым?

Что ещё есть на карте?

Какие ассоциации у Вас с этой картинкой?

Расскажите, пожалуйста, об этом немного подробнее, что ещё?

Можно ли к этому добавить ещё что-то?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями 2-3 карточки и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какими эмоциями сопровождается этот сценарий?

Какими событиями вызваны эти эмоции?

Обсуждение:

Как это можно изменить?

Как можно обойтись с этими эмоциями без еды?

Что еще нужно изменить в поведении, чтобы поменять этот сценарий?

Что нужно для этого сделать?

Какой сценарий пищевого поведения подходит для стройности?

Техника «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ПЕРЕЕДАНИЕ»

Автор: Мила Дикевич

Цель: выяснить какие психологические потребности заедаются и являются причиной набора лишнего веса.

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из сюжетной колоды карточку и ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

В каких ситуациях возникает твое переедание?

В чем причина?

Из-за чего это произошло?

Какие эмоции ты заедаешь?

Что ты переживаешь в этой ситуации?

Что компенсируются едой?

Какие твои неудовлетворенные потребности связаны с едой? Как это проявляется через эмоции?

Что можно было бы сделать, если бы не было никаких сомнений и ограничений? Что бы ты сделала, если бы было все дозволено?

Как изменилась бы твоя жизнь и твое пищевое поведение?

Как это отразилось бы на твоём внешнем виде и теле?

Как можно помочь девушке на картинке?

Какие эмоции нужно исцелить?

Какие потребности удовлетворить?

В чем она нуждается на самом деле?

Что ты ей хотела бы дать, чтобы она стала стройной?

Как это про тебя?

Что ты можешь сделать для себя уже сейчас?

Техника

«ОСТАНОВИТЬ ПЕРЕЕДАНИЕ И СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС»

Автор: Мила Дикевич

Цель: осознать причины вызывающие появление лишнего веса и остановить переедание.

Предлагаем клиентке ВО вытащить из сюжетной колоды карточки, похожие на ее жизненные ситуации и пищевое поведение.

Психолог задает вопросы:

Что ты видишь на этой картинке?

Что происходит на картинке?

Какая деталь бросилась в глаза первым?

Что ещё есть на карте?

Какие ассоциации у тебя с этой картинкой

Как это похоже на твоё пищевое поведение?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить из колоды со словами-эмоциями карточку и соединить ее с сюжетной карточкой.

Психолог задает вопросы:

Какие эмоции вызывают прием пищи? Какие эмоции заедаются?

О чем ты думаешь и что ты чувствуешь в процессе?

Как это связано с твоим пищевым поведением?

Обсуждение:

Как проявляется твоя эмоциональная еда?

В каких ситуациях возникает переедание?

Чем на самом деле вызвано переедание?

Из-за чего появляется лишний вес?

Как можно остановить переедание?

Что с этим можно сделать?

Что можно изменить в твоём пищевом поведении, чтобы сбросить лишний вес?

Какие действия нужно предпринять?

Что может в этом помочь?

Предлагаем клиентке ВЗ вытащить карту из ресурсной колоды.



Мила Дикевич

Психолог, нутрициолог.

Кандидат психологических наук, доцент.

Сертифицированный специалист по психологической коррекции нарушений пищевого поведения и снижения веса.

Игропрактик, автор и ведущая женских тренингов и курсов. Специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, эмоционально-образной и когнитивной-поведенческой психотерапии, интегративному подходу в психологическом консультировании и ведении групп социально-психологического тренинга.

Автор курсов: «Стань Стройной», «Легкая Стройность».

Автор и ведущая тренингов: «Как выйти из состояния Жертвы», «Как научиться любить себя», «Раскрытие женственности», «Женские Архетипы», «Женские ресурсы», «Как научиться говорить Нет», «Исцеление детства: как простить родителей», «Исцеление обиды», «Ограничивающие убеждения: что мешает любви, деньгам, успеху» и др.



+79107107101



Мила Дикевич

