



*«Использование ассоциативных -
метафорических карт в консультировании
детско – родительских отношений»*



*Составитель:
к.п.н., педагог – психолог
высшей квалификационной категории
МКДОУ д/с №9
Наталья Борисовна Никитина*

Метафорические – ассоциативные карты

Ассоциативные - так как они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему.

Проективный метод так как человек видит в карте то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем.



Метафорические карты – новое, но уже зарекомендовавшее себя направление в психологии, относящееся к проективным методикам. Плюс этого метода в том, что с картами можно работать и самостоятельно для развития творческого потенциала, воображения.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – набор карт или открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции. Для чего нужны метафорические карты, кажущиеся иногда незамысловатыми и примитивными картинками? Психологи утверждают, что такая примитивность обманчива, а работа с картами многослойна и дает прекрасный исцеляющий, терапевтический эффект в короткие сроки.

Метафорические карты в работе психолога мощный и эффективный инструмент, позволяющий исследовать ассоциации и образы человеческого подсознательного. Известный факт, что подсознание сопротивляется быть проявленным, а такая проективная методика как МАК помогает обойти это сопротивление и раскрыть субъективные причины неэффективных паттернов поведения, реагирования.

Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие включают отдельно карты с картинками и карты со словами. Совмещение слов и картин создает игру смыслов, обогащающуюся при помещении в тот или иной контекст, изучения одной или другой темы, актуальной для клиента в настоящее время.

Изначально метафорические ассоциативные карты являются ПРОЕКТИВНОЙ методикой: важен не заложенный изначально психотерапевтом в эту картинку смысл, а душевный отклик каждого клиента на попавшуюся ему картинку.

ХОЗЯИН КАРТЫ - ХОЗЯИН ИСТОРИИ, автор рассказа об этой картинке.

В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы, или феномены, и в ответ на этот стимул (визуальный образ) каждый вынесет свое внутреннее содержание актуальных переживаний.

К распространённым причинам обращения к психологу относятся:

- трудности обучения и развития;*
- эмоциональная сфера*

Факторы повышенного риска психической травматизации детей и подростков.

Одним из наиболее негативных факторов является депривация.

<i>Возраст</i>	<i>Факторы</i>
<i>Ранний и дошкольный</i>	<p><i>Отсутствие или утрата чувства безопасности, защищенности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Враждебная, жесткая семья;</i><i>• Эмоционально отвергающая семья;</i><i>• Не обеспечивающая надзора и ухода семья;</i><i>• Утрата или болезнь близкого человека;</i><i>• Негармоничная семья;</i><i>• Чрезмерно требовательная семья;</i><i>• Появление нового члена семьи;</i><i>• Противоречивое воспитание или смена его типа;</i><i>• Чуждое окружение за рамками семьи;</i> <p><i>Беззащитность из – за отрыва от семьи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Помещение в чужую семью;</i><i>• Направление в детское учреждение;</i><i>• госпитализация</i>
<i>Школьный (помимо ситуаций, упомянутых выше)</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>• Невозможность соответствовать ожиданиям семьи;</i><i>• Переживание чрезмерной ответственности за других членов семьи;</i><i>• Неприятие семьей, детским коллективов, педагогами;</i><i>• Неспособность справляться с учебной нагрузкой;</i><i>• Враждебное отношение родителей, педагогов;</i><i>• Отрыв от семьи, смена школьного коллектива, перемена места жительства;</i><i>• Ситуация, опасная для здоровья;</i><i>• Серьезное заболевание</i>

Основные правила работы с картами

- *Карты могут выбираться произвольно, открыто,*
- *Карты могут выбираться вслепую, когда они перевернуты и клиент не видит изображения,*
- *Можно отсортировать любые карты, которые по любой причине посчитаются неподходящими,*
- *Каждый может поменять выбранную карту или пропустить возможность говорить без объяснения причины,*
- *Не обязательно быть буквальным в интерпретации карт,*
- *Изображение на картах могут интерпретироваться как символ или метафора,*
- *Необходимо воздерживаться от интерпретации карт другого человека,*
- *Карта это не конечная история, клиент может дорисовать изображение в прямом и переносном смысле,*
- *Карты можно применять и для диагностики и для развития и для коррекции.*

КАК РАБОТАЮТ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

1. ОБХОД РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ, снятие защиты и сопротивления.

Главный плюс метафорических ассоциативных карт – это простота использования и безопасность для клиента, что снижает его внутреннее сопротивление. Образ первичен в формировании сознания человека, поэтому обращение к образу интернационально (карты - интернациональны) и срабатывает для людей любого возраста и ментальности, с любым уровнем интеллектуального развития. Образ глубоко на подсознании. Поток ассоциаций возникает обязательно, и порой неудержимо. При работе со зрительным образом у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами. Игровая форма работы также убирает внутреннее напряжение и сопротивление клиента – это только игра!

2. СОЗДАНИЕ ДИАЛОГА МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ МИРОМ

На подсознании мы помним все, что с нами происходило, но не всегда это осознаем. Вслед за образом всплывают ассоциации, связанные с ним в подсознании, и этот поток ассоциаций, запущенный отпечатком нашей жизни, позволяет просмотреть наш внутренний «фотоальбом». К каждому образу прикреплены эмоции, чувства, ценности, убеждения. Карта играет роль толковой доски в мир воображения, в который мы, «рационалы», крайне редко заходим. Из внутреннего поля этой фантастической реальности человек может под другим углом зрения увидеть внешнее и переосмыслить его, т.е. запускается круг преобразования. То есть карты позволяют создавать безопасное экологичное поле для диалога между внешним и внутренним миром клиента.

3. РЕКОНСТРУКЦИЯ СОБЫТИЯ

Просматривая наш внутренний фотоальбом, мы реконструируем события. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ события является терапией, карты дают возможность безопасно говорить о наболевшем. Выход на метафорический уровень осмысления событий позволяет «поместить» их в другие слова, не прежние. Новые слова позволяют видеть эти события уже иначе. Взгляд «по-новому» ведет к другому решению. Реконструкция психотравмирующих событий на картах позволяет избежать дополнительной ретравматизации человека, запускает его внутренние процессы самоисцеления, создают безопасный контекст поиска и моделирования решения, запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

Преимущества применения МАК в работе психолога:



- *Карты воспринимаются как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность.*
- *С помощью карт проще удовлетворить любопытство ребенка и подростка, и это тоже снижает тревожность.*
- *Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность ребенку.*
- *Облегчает диагностику и дальнейшую работу.*
- *Опираясь на карту, ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.*
- *МАК развивают эмоциональный интеллект ребенка.*
- *МАК развивают творческую составляющую.*
- *Сокращают время сессии.*

*Практическое применение
ассоциативных -
метафорических карт*





Две колоды по 88 карт каждая – одна состоит из картинок, другая из слов.

Поместите карту с изображением в обрамление карты со словом и исследуйте значение этой комбинации. Возможны 7744 различных комбинаций, и множество интерпретаций.

Используйте отдельно каждую колоду для работы с детьми, подростками в парах, семьях или группах. «О-Карты» используются дома, в школах, клиниках, тренинговых и образовательных центрах.

В настоящее время они доступны уже на 20 языках. Эти красивые карты разработаны для развития интуиции, воображения, понимания и коммуникации. Во всем мире люди используют эти уникальные карты, чтобы раскрыть и понять свой смысл и свое место в этой Вселенной.

- А что тебе нужно сделать, чтобы стать счастливым СЕЙЧАС, выбери нужную картинку. . .

Далее мы беседуем о том, что поможет вызвать интерес, какие действия ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС необходимо совершить.



Колоды карт "ТОТЕМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ"



Метафорические ассоциативные карты

"ТОТЕМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ" - психотерапевтические ресурсы работы с образами животных

В набор метафорических ассоциативных карт «Тотемные животные» входят:

51 карта с изображениями реально-существующих и мифических животных,

32 карточки со словами, обозначающими стратегии поведения животных.

В психологии представление о животных-помощниках, как воплощении универсальных образов коллективного бессознательного, разрабатывалось в теории архетипов К.Г. Юнга.

Архетипы - это универсальные врождённые психические структуры, результат многовекового опыта наших предков, зафиксированный в коллективном бессознательном каждого человека. И это не удивительно, ведь с самого начала своего существования человечество живёт рядом с животным миром. Животное угрожает, помогает, может стать верным другом или злейшим и опаснейшим врагом... Представление о животных, устойчивые трактовки человеком их образов запечатлены в устном народном и прикладном творчестве (сказках, баснях, пословицах, поговорках и пр.). С миром зверей связано множество примет.

Таким образом, наше бессознательное хранит устойчивые представления, своего рода «психологические портреты» каждого представителя животного мира. В связи с вышесказанным, образы животных являются очень благодатной почвой для проекции различных аспектов индивидуальности, как самого человека, так и его партнёров по взаимодействию. Данные положения и легли в основу создания колоды метафорических ассоциативных карт "ТОТЕМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ"

Принятия себя (своих качеств):

Задаете себе вопрос: «Что меня блокирует?», и достаете от 1 до 3 карт вслепую, смотрите на животное, которое вы достали.

Вам необходимо понять, что именно вас в этом животном отталкивает, вызывает отторжение, сопротивление, неприятие.

Дальше надо принять это качество.

*Колоды карт
Карты ЭККО*



ЭККО - собрание 99 художественных миниатюр, сделанных в формате обычных игральных карт. Каждая карта пробуждает воображение и является стартовой площадкой для погружения в мир фантазии. При работе с ЭККО не подсчитывают очки, в ней нет победителей и побежденных, в ней не становятся чемпионами.

ЭККО - это итальянское слово, которое приблизительно переводится следующим образом, - «Взгляни на это, все именно так!». Карты позволяют нам прояснить то, что мы видим, представляем и чувствуем.

Карты не имеют, закрепленного за каждой из них названия, и любая интерпретация «правильна». Каждый из нас видит в одной и той же картинке что-то свое: пейзаж, географическую карту, джунгли, городскую сценку, комнату, пещеру, сон, а может быть даже самого себя. Каждый по-разному воспринимает карты, и эти чувства можно выразить в словах, в стихах, в музыке, танце и даже в живописи.

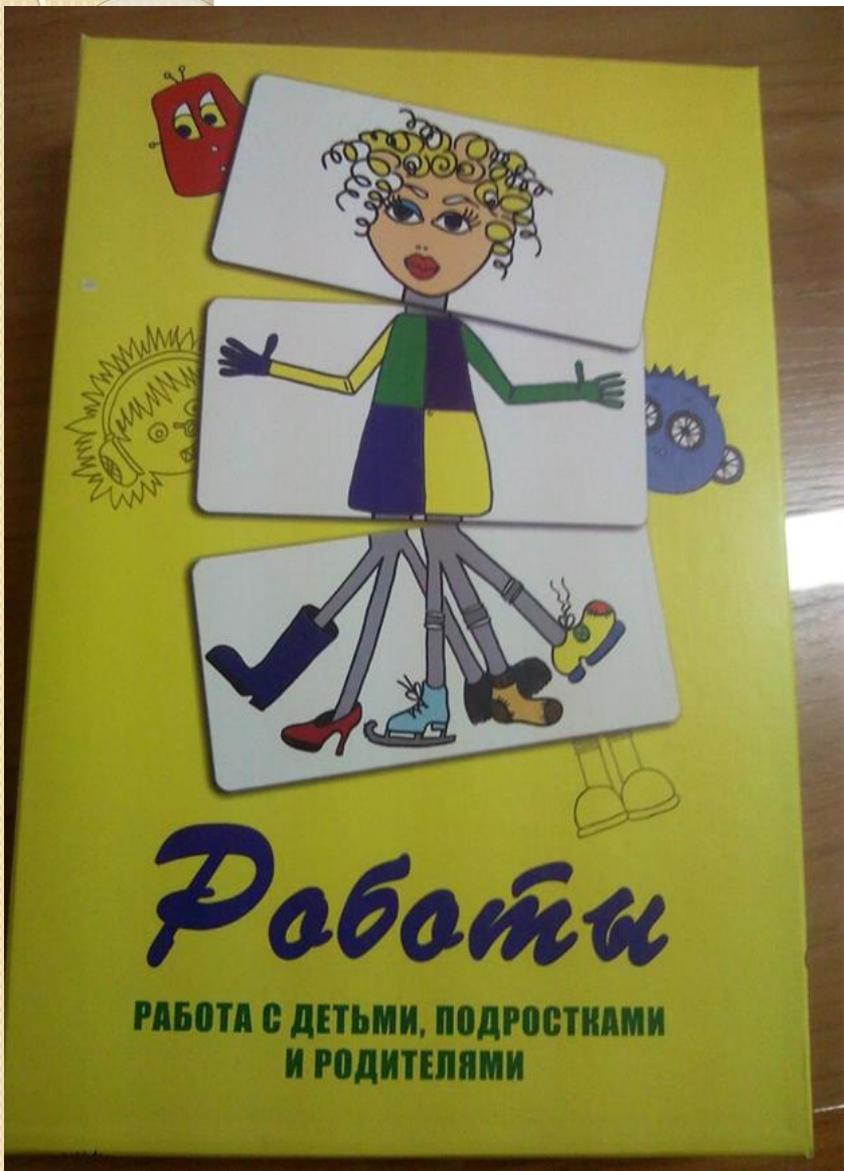
Карты ЭККО — это дверь в мир абстрактного искусства, где чувства, возникшие под влиянием цвета и композиции, выражаются спонтанно, вне связи с какой-то фигурой, сценой или историей, как в песне без слов сама мелодия является носителем смысла.

Карты ЭККО дают возможность тренировать воображение, развлекаться и играть.

Рисунок.

Вытянуть карту из стопки и расположить ее на чистом листе, так как чувствуется из состояния. Задача дорисовать картину, продолжая ее на листе. Описать то, что получилось.

Колоды карт



В комплект «Роботы» входят два идентичных набора метафорических карт (84 цветных и 84 черно-белых), каждый из которых включает в себя три вида изображений: головы (28 карт), туловища (28 карт) и ног (28 карт).

В методическом пособии описана специфика этого комплекта, основные принципы, цели и способы работы с картами, приведены случаи из практики. Изображения отдельных частей тела совмещаются друг с другом, так что можно создать «робота» из любых карт, все равно получится целостная картинка.

Возможность комбинировать разные детали интригует, позволяет придумывать, фантазировать. Карты предназначены прежде всего для психологической работы с детьми, подростками и родителями, однако они могут эффективно использоваться и в работе с любыми взрослыми.

Проблематика может быть очень разной: внутренние конфликты, образ себя в целом и образ тела в частности, представления о близких и об отношениях с ними, изменения, адаптация к новым условиям и т.п. Комплект адресован практикующим психологам.

Роботы

- 1. Представь, что ты создатель роботов. Создай робота, похожего на тебя. Как живется твоему роботу? (как вариант: А каким ты хочешь, чтобы он был? Сделай такого)*
- 2. Создай друга своему роботу, - свое «роботовское» сообщество, - свою семью, - создай робота в прошлом, настоящем, будущем - создай роботов, похожих на окружающих тебя людей.*

Роботы

«Я - мамин,

я – папин,

я - ни на кого не похожий» .

*Одна часть досталась от мамы,
другая от папы, а третья ни на кого не
похожа. Какая чья? Тоже проделать с
родителями.*

В колоде 145 карт, размер 7,7x11см

Колода, которая поведет вас по дороге поиска Смыслов... В этом пути вы сможете осознать, чем же наполнена ваша жизнь, что на самом деле важно, а что является второстепенным, что может осветить вашу жизнь светом, а что – увести со своего пути. В картах вы найдете отражение различных сфер и аспектов жизни, ценностей и особенностей мироощущения человека. Каждая карта – это окно в мир глубинных переживаний и представлений человека – какой я в этом мире, где мое место, что значат для меня происходящие в жизни ситуации. Каждая карта – метафора творчества, свободы, семьи и дома, любви, этапов жизненного пути, поиска себя и других смыслов, важных для каждого.

СОЧИНЕНИЕ СКАЗКИ

- Предложить ребенку выбрать себе героя (переживающего актуальные эмоции) из карт-портретов и сочинить сказку о том, как герой научился справляться со своими эмоциями (конкретно – гнев, злость, обида и т. п.)
- От имени выбранной карты предложить ему рассказать о том, что пережил данный персонаж, как он себя чувствовал в тот момент и что чувствует сейчас.
- Для данной техники более эффективной будет групповая работа, т. к. в этом случае можно организовать обмен участниками мнениями – как данному персонажу лучше справиться со своим состоянием – как освободиться от страхов, от плохих снов, победить злость и т. п.
- Предложить выбрать карту, на которой персонаж смог совершить желаемые изменения и переживает другие эмоции. Поработать над тем, что помогло ему изменить свое состояние.

ЛИНЕЙКА ЭМОЦИЙ

- Предложить ребенку или подростку выбрать 5 - 7 карт (для дошкольников – 3 - 4 карты) и проранжировать их по линейке эмоционального состояния: грустно – весело, приятно – неприятно, чувство обиды – чувство удовольствия и т. п.
- Далее предлагаем ребенку определить, какая карта в наибольшей степени соответствует переживаемым им эмоциям (с какой картой он себя ассоциирует):
 - как именно эта карта отражает переживаемые им эмоции и чувства?
 - что хочется изменить?
 - в какую сторону линейки хочется переместиться и какие эмоции пережить (что почувствовать)?
 - кто может помочь пережить новые эмоции (к кому можно обратиться за помощью)?



- *Если на картинке изображено взаимодействие людей – кто из этих людей вы? Кто остальные изображённые люди? Что происходит? Каким будет развитие событий?*

- *Если на картинке изображён пейзаж – где находится это место? Чьими глазами мы видим этот пейзаж? Что привело этого человека туда? Куда он стремится? Что его ведёт? Что происходит за границами видимого на картинке?*

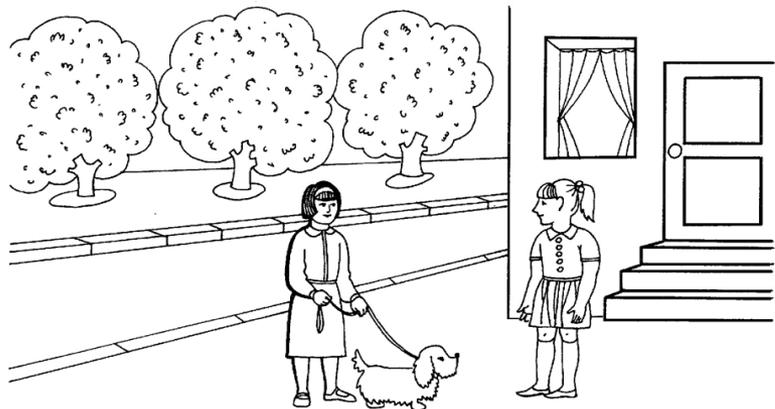
- *Если на картинке имеются различные предметы – для чего они служат? Как бы вы могли их применить в контексте выбранной темы? Где в вашей жизни есть место для таких вещей?*

- *Для чего вам досталась эта карта? Что она вам хочет сказать о вашей жизни? Какой урок вам следует извлечь?*

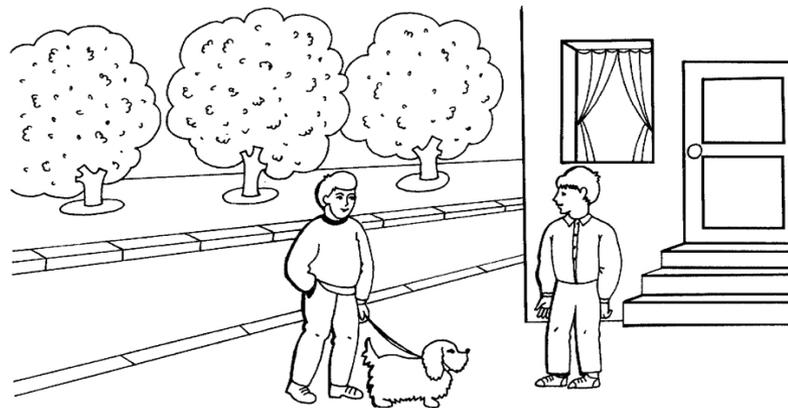
Диагностические методики, которые являются проективными методиками и могут быть использованы для развития и коррекции, как метафорические - ассоциативные карты

Методика «Раскрась картинки»

КАРТИНКА № 1



КАРТИНКА № 2



КАРТИНКА № 3

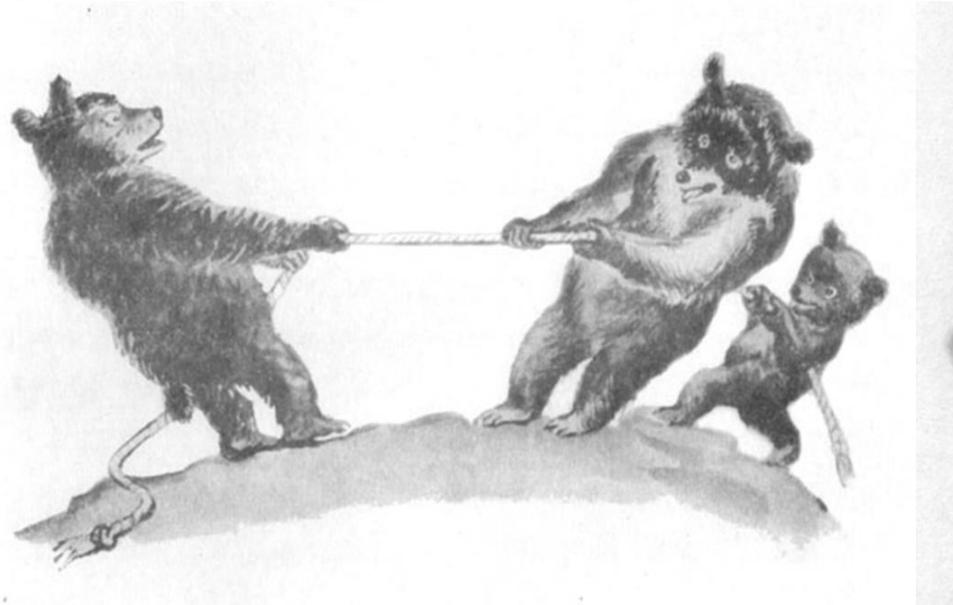
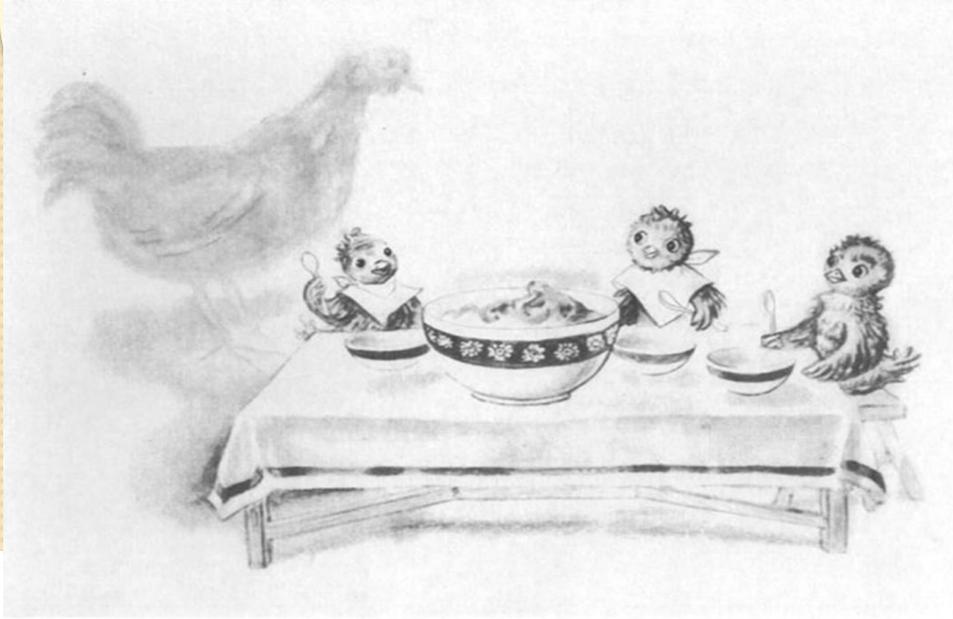


Детский апперцептивный тест (САТ) (Л. Беллак)

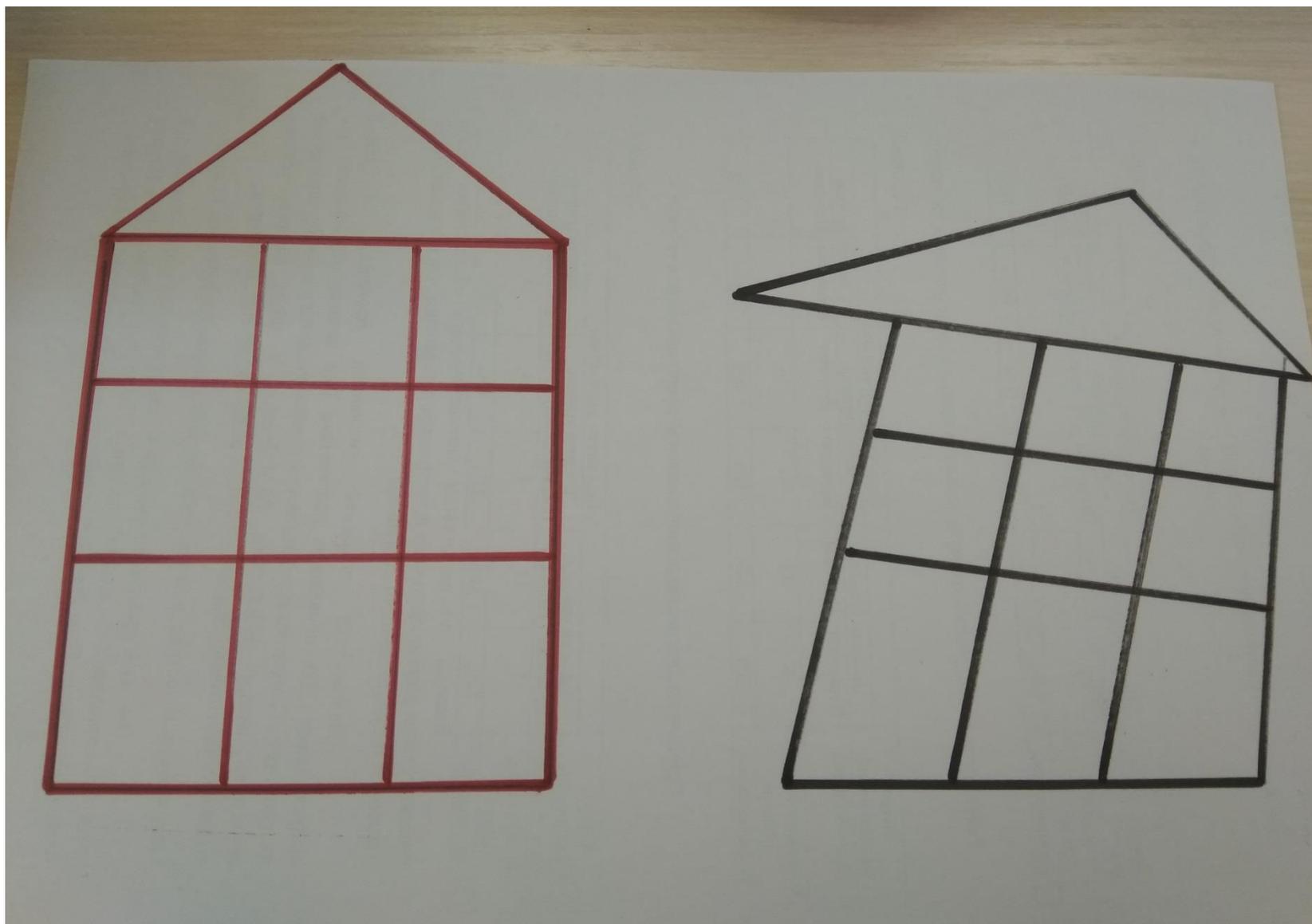
Детский апперцептивный тест (Children's Apperception Test – САТ) разработан Леопольдом и Соней Беллак и относится к классу интерпретативных методик, где проецируется значимое содержание потребностей, конфликтов, установок личности. С помощью данной методики можно выявить:

- ведущие потребности и мотивы*
- особенности восприятия и отношения ребенка к родителям (в том числе к родителям как к супружеской паре)*
- особенности взаимоотношений ребенка с сиблингами*
- содержание внутриличностных конфликтов как следствия фрустрации ведущих потребностей ребенка*
- особенности защитных механизмов как способов разрешения внутренних конфликтов*
- агрессивные фантазии, страхи, фобии, тревоги, связанные с ситуациями фрустрации*
- динамические и структурные особенности поведения ребенка среди сверстников.*

*Описание и типичные реакции на
картины САТ*



Методика «Два дома» (И.Вандвик, П.Экблад)



Инструкция:

Психолог дает ребенку следующую инструкцию: «Посмотри, перед тобой два дома. Видишь (указывает на красный дом), этот дом построен специально для тебя. Посмотри, какой он красивый. В нем будешь жить ты. Покажи, где ты будешь жить». После того как ребенок укажет место, где он будет жить, психолог записывает его имя в эту клетку. Далее экспериментатор спрашивает ребенка о том, кто будет жить вместе с ним («А кого ты хочешь взять с собой в домик? Ты можешь поселить кого хочешь, ведь это твой дом».) Психолог выясняет у ребенка, где будет находиться жилец. Экспериментатор вписывает имя жильца в указанную клетку и спрашивает, кто этот человек.

Когда ребенок поселит всех, кого хочет в красный дом, психолог замечает: «Есть еще и второй дом. Надо ведь и там кому-то жить. Кого ты поселишь в него?» При этом говорить о том, что второй дом «черный», «плохой» или как-либо иначе его характеризовать, запрещено. Поскольку методика носит проективный характер, предполагается, что изображение выступает в роли символа и ребенок сам увидит, какой домик «хороший», а какой «плохой». Со вторым домом проводится аналогичная процедура.

Интерпретация методики

Традиционно результаты этой методики интерпретируются следующим образом: те, кто находится в красном домике, значимы для ребенка, а потому он либо имеет, либо хочет иметь с ними хорошие отношения; те, кто попал в черный домик, – отвергаемы. Подобный поверхностный анализ позволяет увидеть количество социальных связей и их эмоциональный характер (на основании того, сколько всего ребенок упомянул персонажей и в каком домике их больше). Не менее важным показателем является порядок называния персонажей – те, кого ребенок назвал первыми, субъективно воспринимаются им как более значимые.

Кроме того, важно обратить внимание не только на то, кого ребенок взял в свой домик, но и на то, где он разместил персонаж. Встречаются рисунки, в которых и ребенок, и родители находятся в одной ячейке; или рисунки, на которых ребенок находится на самом верхнем этаже, а родители – на самом нижнем. Можно предположить, что наиболее значимые для ребенка персонажи и в пространственном плане будут находиться ближе к нему.

Особое внимание необходимо обратить на те случаи, когда ребенок пропускает кого-либо из членов семьи. После того как дошкольник «поселит» всех жителей в домики, психолог может указать на пропущенного члена семьи и сказать: «Ой, а (имя пропущенного персонажа), мы забыли! Где же он (она) будет жить?» Этот вопрос необходимо задать ребенку, поскольку иногда дошкольник, поселив себя в ту или иную ячейку, как бы подразумевает, что он находится там, например, с мамой. Кроме того, методика позволяет вводить дополнительных персонажей (например, педагога), если необходимо исследовать отношение к ним ребенка.

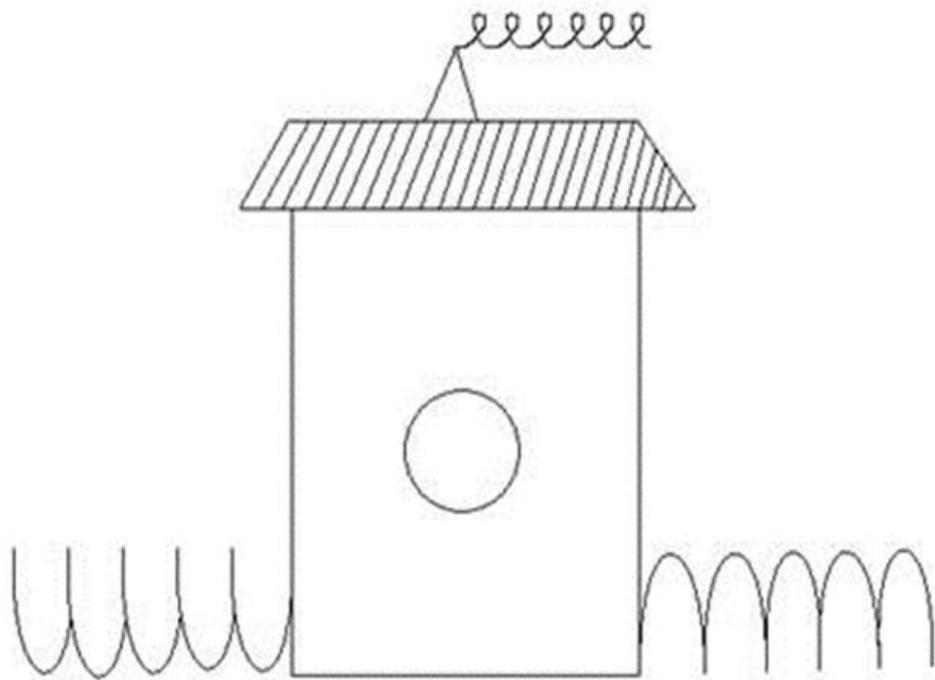
Методика «Домик» Н.И. Гуткиной

Цель: определение уровня развития произвольного внимания, выявление умения ребенка ориентироваться в своей работе на образец, умения точно скопировать его, что предполагает определенный уровень развития произвольного внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и тонкой моторики руки.

В этом смысле методику «Домик» можно рассматривать как аналог заданий № 2 и 3 теста А. Керна - Я. Йирасека (срисовывание письменных букв и срисовывание группы точек), причем наиболее близкие результаты методика «Домик» дает с заданием № 2 теста А. Керна - Я. Йирасека.

Однако методика «Домик» позволяет выявить особенности развития именно произвольного внимания, так как при обработке результатов учитываются только «ошибки внимания», тогда как тест А. Керна - Я. Йирасека не позволяет определить, например, что послужило причиной некачественного выполнения задания: плохое внимание или плохое пространственное восприятие.

Материал: бланк, с левой стороны которого помещена картинка, изображающая домик, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв. Правая сторона бланка оставлена свободной для воспроизведения ребенком образца



Ход работы: с помощью данной методики обследуются дети 6 - 7 лет. Обследование можно проводить как в группе детей, так и индивидуально. Карандаш перед испытуемым кладут так, чтобы он был на одинаковом расстоянии от обеих рук (в случае, если ребенок окажется левшой, психолог должен сделать соответствующую запись в протоколе).

Инструкция: «Посмотри, здесь нарисован домик. Попробуй вот здесь, рядом, нарисовать точно такой же».

Техники, алгоритмы и приемы работы с ассоциативными картами

Игра на исследование и развитие качеств: с помощью колоды «Тотемы» вы можете исследовать себя на возможности, которые вам необходимо развить для достижения успеха. Задаете себе вопрос: «Каких качеств мне не хватает для того, чтобы стать успешным в той или иной области?» Например, чтобы реализовать контракт. Достаете от 1 до 3 карт и смотрите те качества, которые у вас вызывают восторг и уважение. Это те качества, которые вам необходимо развивать. Дальше, если вы поняли, какого качества вам не хватает, вы находите человека, с которого вы можете это качество скопировать, и начинаете учиться у него проявлению данного качества. Либо у него, либо по фильмам, либо по книгам. Зависит от того, что это за качество, является ли оно внутренним или это какое-то зарабатываемое внешнее качество, например, сила, ловкость и т.д.

Игра на исследование себя: например, достаньте себя-ребенка, себя-взрослого, себя-подростка, себя-пожилого и побеседуйте между собой от лица каждого возраста, представляя каждый возраст одной из тотемных фигур.

Смена точки восприятия (М. Эгетмейер). Вслепую вытягиваются 2 карты. Одна символизирует проблему, вторая – решение. Человек кратко рассказывает как он видит это – проблема-решение через образы, идущие от карты. Затем карты переименовываются: та, что была проблемой, становится решением и наоборот. Для перехода из одного состояния в другое, можно вытягивать еще одну карту из другой колоды.

Анализ существующих отношений. Вытянуть вслепую 5 карт, для каждой из которых есть вопрос, а карты и будут ответами на эти вопросы:

«Что перестало работать в этих отношениях?»;

«Моя ответственность в этих отношениях?»;

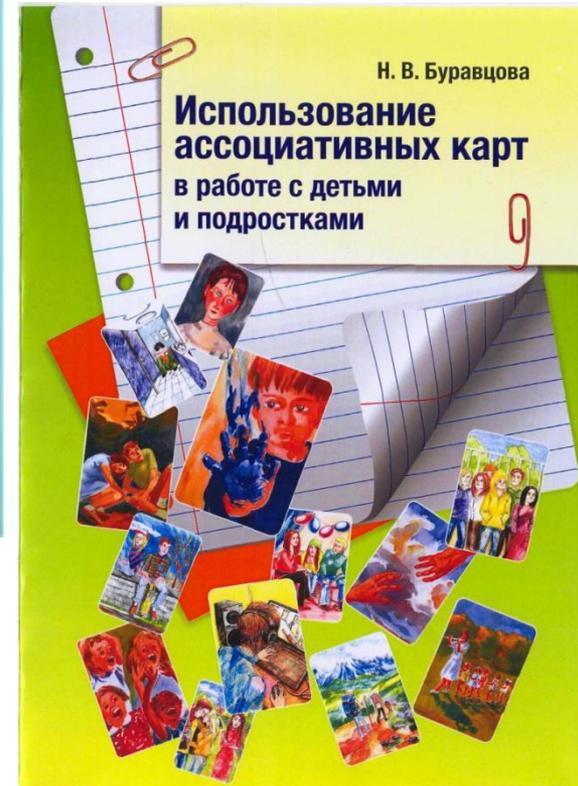
«Ответственность партнера?»;

«Что работает в отношениях?»;

«Что такого должно произойти, чтобы взаимоотношения изменились?».



Рекомендуемая литература



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

