***Метафорические ассоциативные карты: в помощь школьному психологу.***

***Преимущества применения МАК при работе с детьми:***
1. Карты воспринимаются как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность.
2. С помощью карт проще удовлетворить любопытство ребенка, и это тоже снижает тревожность.
3. Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность ребенку.
4. Облегчает диагностику и дальнейшую работу. Для диагностики можно использовать простые упражнения. Например, попросить найти себя и членов своей семьи и рассказать о каждом персонаже. Или найти карту, которая похожа на то, что сейчас чувствует ребенок. Или какая карта нравится, а какая не нравится. Или попросить ребенка рассказать сказку по трем картам.
5. Опираясь на карту, ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.
6. МАК развивают эмоциональный интеллект ребенка.
7. МАК развивают творческую составляющую.
8. Сокращают время сессии.

Как работать с метафорическими картами?

**Общие стратегии работы.** Можно выделить следующие стратегии работы с метафорическими ассоциативными картами:

* *Произвольный, открытый выбор карточек* – клиент сам выбирает изображения. Это более безопасный и менее тревожный вариант работы для клиента.
* *Закрытый выбор, выбор вслепую* – клиент выбирает карточку наугад, не видя изображения. Такой вариант с одной стороны сложнее и требует более глубокой работы, а с другой – привносит элемент игры, судьбоносности.

Так же можно подразделить стратегии работы с картами на:

* работу с изображениями;
* работу со словами**.**

Есть клиенты, которым проще работать со зрительными образами, есть те, кому легче работать со словами, «называть вещи своими именами». Можно сочетать обе стратегии, и работать с двойным рядом карточек.

Подробнее о принципах и техниках работы с ассоциативными картами можно прочитать в книге «[Метафорические карты. Руководство для психолога](http://www.knigi-psychologia.com/internet-magazin/metaforicheskie-karty-rukovodstvo-dlya-psikhologa.html)» (авторы - Г. Кац, Е. Мухаматулина).

В работе с детьми можно использовать любую колоду, но предварительно лучше отобрать и не включать карты с изображением голых тел, отрезанных частей тела, гробов, то есть карточек, травмирующих ребенка.

Сколько карточек необходимо предъявлять ребенку? Количество должно быть оптимальным, то есть не слишком мало и не слишком много: для дошкольников 20–30 карт, для подростков – 40–50. Для гиперактивных и тревожных детей необходимо сократить вдвое.

Для каждого психолога очень важными шагами являются установление первоначального контакта, заключение психотерапевтического контракта, подведение итогов совместной работы. Здесь будут уместны метафоры, рисунки, рефрейминг, игры. Во всех случаях карточки являются палочками-выручалочками. Их внешний вид притягивает детей, действуют успокаивающе на тревожных клиентов, создает безопасное пространство. Дети, увидев карточки, сразу задают вопрос: «А во что мы будем играть?». Или на сеансе семейной терапии дети молчат, напряжены, но, увидев карточки, сразу начинают их рассматривать, перебирать. Или, как часто бывает, родители приходят к психологу со своими защитами, отрицаниями, иногда вообще не хотят иметь дело с психологом. В таких случаях зрительная метафора помогает осторожно войти в проблемное поле семьи в 34 игровой форме. Ведь картинки – это что-то.

Карты облегчают диагностику и дальнейшую работу. Для диагностики можно использовать простые упражнения. Например, попросить найти себя и членов своей семьи и рассказать о каждом персонаже. Или найти карту, которая похожа на то, что сейчас чувствует ребенок. Или какая карта нравится, а какая не нравится. Или попросить ребенка рассказать сказку по трем картам.

Приведем в качестве примера использования МАК в работе с детьми и подростками несколько наиболее простых и эффективных в использовании техник.

***Техника «Три карты»****(8 вариантов).* (Для работы можно использовать любую колоду).

Подростку задаётся четко-сформулированный вопрос, исходя из проблемы обращения (психолог ориентирует, на формулирование вопроса, но не задает его от лица подростка). В закрытую ребенок достаёт 3 карты и через ассоциации вместе с психологом анализирует каждую карту, находя ответы на свой вопрос.

*Варианты работы:*

1)1. Прошлое; 2. Настоящее; 3. Будущее.

2)1. Чувства; 2. Идеи; 3. Действия.

3)1. Проблема; 2. Источник проблемы; 3. Выход из проблемы (путь).

4)1. Сущность трудностей; 2. Перспектива решения; 3. Виды решения.

5)1. Сущность ситуации; 2. Действия во вред; 3. Действия на пользу.

6)1. Предпочитаемая цель; 2. Что препятствует её достижению; 3. Что ускорит её приближение.

7)1. Моё положение сейчас; 2. Что будет происходить, если….; 3. Совет – выход.

8)1. Что станет происходить; 2. Как станет происходить; 3. Как поступить.

***Техника работы с метафорическими картами "Незаконченные предложения****"*, автор Елена Воробьёва:

*Предложить закрытым способом достать карты, которые будут продолжением предложений:*

Самое трудное сейчас...

Хочу научиться...

Надеюсь на...

Сейчас для меня важнее всего…

Сколько ни стараюсь...

Я хочу…

Моя слабость сейчас в...

В первую очередь мне нужно сделать…

Я хочу закончить...

Думаю, что...

Я хочу поразмышлять...

Хочу назвать то, что свербит и беспокоит...

Думаю, что я достаточно способен, чтобы...

Хочу начать...

Сейчас мне не хватает...

Ищу ключ к...

Моя сила сейчас в...

Я уверен, что у меня достаточно сил и способностей...

и т.д.,то, что актуально сейчас.

**Проективные карты в тренинге**

Вы можете включать упражнения с проективными картами во все структурные элементы социально-психологического или бизнес-тренинга: их можно проводить на этапе знакомства, в качестве «ледоколов», для выработки и иллюстраций правил группы, выявления ожиданий участников, их представления о себе, статусе и роли в группе, для обучающих игр, демонстраций, мозгового штурма, поиска креативных решений, сбора обратной связи и завершения тренинга. В социально-психологическом тренинге можно использовать ряд упражнений с портретными или повествовательными колодами («Ёжкины сказки», «42», «Хасидская мудрость») для развития навыков, относящихся к эмоциональному интеллекту.

В групповой работе следует придерживаться определенного этикета. На игры с картами распространяются все обычные правила группы, например – говорить по одному, не перебивать рассказчика. Кроме того, есть еще пара правил:

• *«Хозяин карты – хозяин рассказа»*. Кто вытащил карту, тот ее и интерпретирует. Остальные не вмешиваются в его рассказ со своими ассоциациями, не навязывают свою точку зрения и, упаси Боже, не оспаривают слова хозяина карты.

 • *«Истина в глазах смотрящего»*. Нам совершенно не важно, что на самом деле изображено на карте. В работе с проективными картами нет никакого «на самом деле». Важно только то, что в данный момент видит человек, держащий карту.

**Проективные карты как коррекционный инструмент**

Существует множество форм работы и техник использования проективных карт, психолог выбирает те или иные в зависимости от поставленных целей. Общим моментом всех техник является то, что психолог ставит вопросы, касающиеся актуальной для клиента темы, а клиент ищет ответы на эти вопросы в изображении, случайно выпавшем ему из колоды или целенаправленно выбранном им. В случае, когда карта содержит надпись, сначала интерпретируется изображение, затем слова. Если в колоде есть карты двух видов: только с изображениями и только со словами, интерпретируется случайное столкновение двух карт как дополняющих друг друга и освещающих одну и ту же тему с разных сторон.

Совмещение картинки с надписью при работе с картами «убивает двух зайцев»: образ обращается к правому полушарию человеческого мозга, продуцирующему ассоциации на основе наглядно-чувственных представлений, надпись же апеллирует к левому полушарию, работающему со смысловым и грамматическим оформлением представления. Таким образом, карта стимулирует консолидацию работы обоих полушарий головного мозга, что приводит к возникновению новых способов мышления о старой ситуации и появлению инсайтов. В работе с проективными картами человек испытывает озарение, ощущение прозрения и находит ответы на свои вопросы.

**Как получить ответы на свои вопросы при помощи проективных карт?**

Для начала человек, обратившийся к психологу, выбирает вопрос, который его волнует, тему, в отношении которой хотелось бы обрести ясность (назовем ее проблемой, чтобы отличать от вопросительных сентенций, о которых далее пойдет речь). Для поиска решения проблемы ему будут задаваться вопросы в соответствии со схемой выбранной техники. Для поиска ответа на каждый вопрос и продвижения с этапа на этап вытаскивается одна или несколько карт. Есть два способа вытаскивать карту: «вслепую» – карты лежат кверху рубашкой, и «в открытую» – карты кверху изображениями.   Нет правильного или неправильного способа вытаскивать карты, отличие же заключается в том, что при выборе карт в открытую человек чувствует себя в большей безопасности перед лицом незнакомого. Выбор же вслепую – это всегда вызов творческим способностям, и именно этот способ вытаскивания карт порождает подлинно ошеломляющие открытия.

Рассмотреть выбранную карту внимательнее, дать ответы на вопросы:

• Если на картинке изображен человек – кто он? О чем он думает?     Каков его характер? Каково его настроение? Что бы он сказал вам с позиции своего опыта по выбранной вами теме? Если этот человек – ваша внутренняя часть, то какая? Что эта часть вашей личности хочет до вас донести? Какова ее точка зрения на проблему?

• Если на картинке изображено взаимодействие людей – кто из этих людей вы? Кто остальные изображенные люди? Что происходит? Каким будет развитие событий? В какой области вашей жизни происходит это взаимодействие? Если на картинке присутствует животное, кого или что (черту характера, стиль поведения и т. д.) оно символизирует?

• Если на картинке изображен пейзаж – где находится это место? Чьими глазами мы видим этот пейзаж? Что привело этого человека туда? Куда он стремится? Что его ведет? 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? С каким состоянием души ассоциируются эти предметы и вещи?

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

Следующим упражнением с выпавшей картой будет *«изменение масштаба».* Оно состоит из двух частей: укрупнение и детализация. Укрупнение – это представление, будто ваша карта – только видимая часть некоей большей картины. Что осталось за кадром? Кто остался за кадром? Всегда можно положить доставшуюся карту на лист бумаги и изобразить вокруг нее цельную картину, а потом убрать карту и зарисовать ранее занятую ею часть листа. Детализация – это, наоборот, углубление в детали, в мелочи, поиск в изображении значимой части, на первый взгляд малой и незаметной. Это может быть концентрация на любой части изображения либо принятие во внимание какой-то формы, линии, цвета.

Если на карте есть *слова*, они могут ассоциироваться с темой несколькими способами: либо напрямую (например, когда при изучении темы развода выпадает слово «конфликт», связь видится прямой и буквальной), либо косвенно (например, когда при изучении той же темы выпадает карта со словом «достаток», встречаются интерпретации как по типу «причина развода – отсутствие достатка в семье», так и по типу «с меня достаточно»), либо по антониму (например, выпадает карта «общность», «общение», «близость» – это как раз то, чего не хватает партнерам в распадающемся браке, это неудовлетворенные потребности, и недостаток этого в браке может как раз указывать на причины, приведшие к ситуации развода).

Так же и с картинками: они могут отражать то, что присутствует в изучаемой ситуации в явной форме; быть связаны с ней неявно, косвенно; изображать то, чего в ситуации не хватает.

**Достоинства проективных карт как инструмента практической работы психолога**

Проективные карты создают обстановку, способствующую подлинно глубокому, искреннему общению людей, их самовыражению, раскрытию и рефлексии. Кроме того, к числу их достоинств относятся: – чувства доверия и безопасности, возникающие у клиента, который сам выбирает, насколько глубоко он готов раскрыться в данный момент;

– создание общего контекста для психолога и клиента, общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни клиента;

– возможность решения проблем на символическом уровне, возможность привлекать неосознаваемые ресурсы психики;

– развитие творческих способностей;

– стимулирование развития мышления, навыков кооперации и ведения дискуссий (в групповой работе);

– легкость освоения методики психологом – не требуется длительное обучение, с базовыми техниками можно разобраться по инструкции к любой колоде;

– гибкие правила использования, возможность разрабатывать новые авторские техники и адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации, широкое поле для безопасных экспериментов и проявлений творчества;

– привлекательность методики для клиента: яркие цветные картинки нравятся людям любого возраста и вызывают приятные эмоции. Особое влияние оказывает то, что работа с проективными картами проходит в форме игры – взрослым людям редко выпадает случай поиграть, и для них очень привлекательна такая возможность.

**Традиционная схема психологического консультирования при помощи проективных карт**

**Этап 1. «Привет!»** Знакомимся с клиентом при помощи карты. Разложив карты изображением вверх, психолог вытаскивает карту, при помощи которой он считает целесообразным представиться клиенту, подчеркнув те или иные свои черты. Научив таким образом клиента формулировать проекции, психолог предлагает клиенту также представиться при помощи карты. Для закрепления этого этапа можно повторить процедуру, проиллюстрировав картой ситуацию данной консультационной встречи и попросив клиента сделать то же самое.

**Этап 2. «В чем проблема?»** Просим клиента в открытую выбрать 1–3 карты, которые описывали бы проблемную ситуацию, как он ее видит, и прокомментировать свой выбор.

**Этап 3. «Чего вы хотите добиться?»** Просим выбрать 1–3 карты, чтобы показать желаемый исход проблемной ситуации, а затем выложить «мостик» из нескольких карт от группы карт, изображающих проблему, к картам, изображающим желаемый исход. «Мостик» можно выстраивать, подбирая карты как в открытую, так и вслепую. Желательно интерпретировать каждую карту, составляющую «мостик», однако иногда можно обойтись и без интерпретации, бывает достаточно решения проблемы на символическом уровне.

**Этап 4. «Что еще можно сделать по этому поводу?»** Просим клиента вслепую вытянуть 3–5 карт, которые символизируют дополнительные возможности на пути решения его проблемы. Возможно, это что-то, что раньше никогда не приходило ему в голову, или что-то, на что он прежде не обращал внимания. Дайте клиенту достаточно времени для осмысления вытащенных карт.

**Этап 5. «Будете ли вы делать это?»** Просим вслепую вытащить две карты. Они будут символизировать сложности или сомнения, которые могут возникнуть у клиента на пути решения его проблемы. После осмысления этих карт просим вытащить еще две карты – они покажут ресурсы, которые помогут справиться с препятствиями. Для закрепления положительной установки и усиления мотивации, «присоединения к будущему», просим вытащить еще одну карту, составленную из портретов разных сказочных существ – она передаст то настроение, то выражение лица, которое будет у клиента после благополучного разрешения его трудной ситуации.

 Педагог-психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.И. Дьякова/