



Метафорические ассоциативные карты, как инструмент работы с детьми

Чалкова Лидия Владимировна – Педагог-психолог

ГАУ НСО «ЦСПСД «Семья»



Содержание

Понятие
«метафорические
карты»

Виды
метафорических
карт

Базовые стратегии

Основные
принципы работы с
метафорическими
картами

Упражнения

Анализ расклада
воспитанников

Использование
техники мост

Метафорические ассоциативные карты (МАК)

это колода
картинок с
разными
жизненными
ситуациями,
персонажами,
предметами и
животными

каждый
рисунок —
ассоциация или
метафора
мыслей,
чувств,
воспоминаний
или
переживаний

это инструмент
психолога,
помогающий
проникнуть в
подсознание
человека

относятся к
проективным
методикам,
проекция —
основа их
эффекта

Из истории...

ОН(Ох) — универсальная колода метафорических карт. Она была создана в 1975 году и стала первой колодой метафорических карт, из которой возникли все остальные колоды. Её можно использовать для работы практически с любым запросом. Набор включает две колоды: одну с картинками и вторую со словами.



Это вид специальных картинок в виде карт, которые используются как средство консультирования, психотерапии, улучшения общения, также как средство образования и социальных интерактивных игр. «ОН» — междометие, выражающее удивление в английском языке

Основные факты о проективных картах

эти карты никак не связаны с азартными играми, эзотерикой, магией и гаданиями

это эффективный психотерапевтический инструмент для работы с подсознанием, способным ответить на многие вопросы

этот метод успел хорошо себя зарекомендовать в психологической практике и продемонстрировать свою результативность

один и тот же рисунок вызывает у кого-то положительные ассоциации, а у кого-то – отрицательные

образы и впечатления, возникающие при просмотре карт, помогают находить пути решения психологических проблем

обращение к визуальному образу не имеет привязки к национальности, возрасту и интеллектуальному развитию человека

метод хорош и в группах, и для терапии и индивидуальной работы

ВИДЫ КОЛОД



Портретные



Текстовые



Универсальные



Ресурсные



Сказочные



Коучинговые

Популярные комплекты ассоциативных карт



Набор «Ох», кроме рисунков, имеет
рамки со словами



«Танду» — работа над отношениями в
супружеской паре

Популярные комплекты ассоциативных карт



«Персона» – карточки с портретами, демонстрирующими различные эмоции и состояния. Эта колода применяется в работе с личностными гранями и в расстановках. Клиенту предлагается отыскать лица, соответствующие его актуальному и желаемому самоощущению, и описать их. Существует вариант набора для детей – «Персонита»



«Она» – комплект карточек для женщин, ориентированный на ресурс

Популярные комплекты ассоциативных карт



«Родительские установки»

- исследовать психотравматический опыт, имеющий место в жизни;
- понять и осознать факторы и условия прошлого, влияющие на события сегодняшнего дня

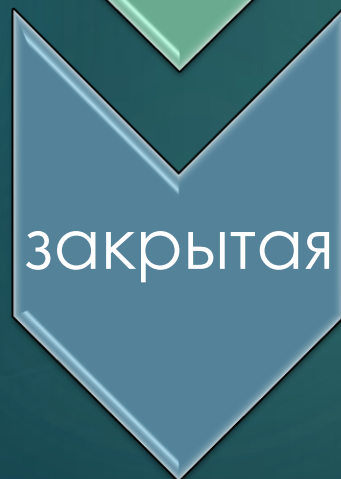


«Окна и двери» – проработка различных состояний, поиск возможностей.

Базовые стратегии использования карт



- воспитанник видит все рисунки
- это безопасная контролируемая стратегия, способная расслабить ребёнка, вызвать его доверие и снизить тревогу



- карты лежат рисунками вниз
- этот способ работы похож на гадание и воспринимается человеком как «перст судьбы»

Базовые стратегии использования карт



работа с картами-изображениями (рисунками, фотографиями);



работа с картами-словами (или словосочетаниями, фразами).

Основные принципы работы с метафорическими картами

Метафорические карты не являются диагностическим средством для психологического заключения, постановки диагноза. Карты могут давать информацию о человеке, психолог может интерпретировать ее, выдвигать свои гипотезы

Метафорические карты – это средство взаимодействия с человеком, инструмент работы психолога. А это значит, что успех работы с таким инструментом зависит в первую очередь от навыков и профессионализма психолога

При работе с метафорическими картами важно не давать человеку подсказки, собственные интерпретации. Имеет значение лишь собственный выбор и понимание клиента

Для понимания карты лучше ориентироваться на чувства, ассоциации, интуицию, а не на разум и логику

Не стоит делать выводы на основе выбора человека, нельзя этот выбор оценивать, так как он не может быть "неверным" – для человека это лишь шаг к пониманию себя

Метафорические ассоциативные карты «Я – подросток»



предназначены для работы
с подростками, а также
могут помочь поднять и
проанализировать тему
сепарации в работе со
взрослыми

Упражнение «Люди, которые меня окружают»

Цель

- прояснение особенностей коммуникаций

Вопросы для работы

- Кто из этих персонажей мог бы быть твоим другом?
- Как ты строишь с ним отношения?
- С кем из выбранных персонажей у тебя мог бы возникнуть конфликт?
- Как бы он развивался?
- Кто вышел бы победителем?

Упражнение «Мой идеальный день»

Цель

- выход на ресурсы, прояснение потребностей подростка

Вопросы для работы

- Как бы ты провел свой идеальный день?
- Кто был бы рядом с тобой в этот день?
- В том или ином событии?
- Как часто ты можешь позволить себе такой день?
- Что мешает?

Упражнение «Сложная ситуация»

Цель

- исследование трудностей, конфликтов в жизни подростка

Вопросы для работы

- Что изображено на этой картинке?
- Какая ситуация?
- Что думают и чувствуют персонажи этой истории?
- Что происходило с ними час назад?
- Что будет происходить через час?
- Какой совет ты можешь дать героям истории?

Упражнение

«Один день из жизни...»

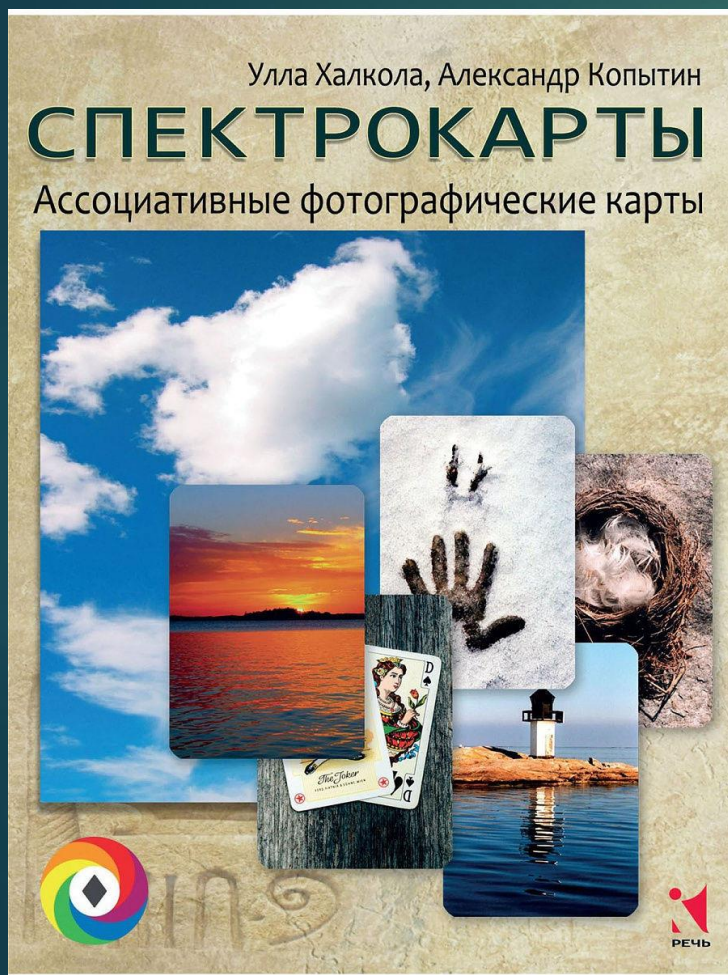
Цель

- прояснение скрытых эмоций, переживаний и потребностей подростка

Вопросы для работы

- Что изображено на картинке, чем занимаются герои?
- Что было до события, изображенного на рисунке?
- Что будет после?
- Какие чувства и эмоции испытывают герои истории?
- Какой исход событий был бы наиболее благополучным и радостным для всех персонажей?

Спектрокарты



Темы для групповой работы

чувства в
момент
начала
групповой
работы

ожидания и
потребности;

личный опыт,
связанный с
обозначенной
темой;

проблемная
ситуация;

результаты
групповой
работы,
результаты
занятия или
курса
занятий

Спектрокарты

Расклад воспитанника



Спектрокарты

Выбор воспитанницы



Какие эмоции вызывает у Вас
эта карта?



Упражнение «Самоподдержка»

Цель

- Двигаться к поставленным целям и не рассыпаться от неудачи или других трудностей

Вопросы для работы

- Какие у меня сильные личностные качества?
- Через какие действия я могу проявить эти качества?
- Как я могу усилить эти качества в себе?
- Где и с кем начну проявлять?
- Каким качествам и навыкам стоит обучиться, чтобы легко двигаться к цели?

Упражнение

«Моё хочу»

Цель

- Осознать свое желание, а может и не одно, найти способ его реализации

Вопросы для работы

- Какое слово «Хочу» я здесь вижу?
- Знаю ли я о своём желании?
- Что я о нём думаю?
- Знают ли о моём желании окружающие?
- Что они о нём думают?
- Могу ли я реализовать своё «Хочу»?
- Какую «цену» мне придется за это «заплатить»? От чего отказаться?
- Кто или что мне поможет его реализовать?

Упражнение «Мой путь к цели»

Цель

- Осознать причины остановки на пути к цели, увидеть ресурсы, которые помогут сделать следующие шаги и приблизиться к цели

Вопросы для работы

- О чем эта карта для Вас?
- Что привлекает внимание?
- Какой образ пути, дороги Вы видите?
- Есть ли препятствия на пути?
- Какие есть ресурсы?
- Какой предмет, персонаж или событие могут помочь?
- Куда ведёт этот путь?

Упражнение

«Я как сказочный персонаж»

Цель

- В каком направлении двигаться

Вопросы для работы

- В каком образе я нахожусь?
- Какую роль играю?
- Что происходит в моей жизни, когда я такой?
- К какому совету необходимо прислушаться?
- Что я получу в результате?
- Какой шаг мне необходимо сделать в первую очередь?

Техника мост

1 карта

- с чем человек пришел?
- Какая проблема или ситуация?

3 карта

- причина возникновения состояния?

4 карта

- в чем выгода твоего состояния?

5 карта

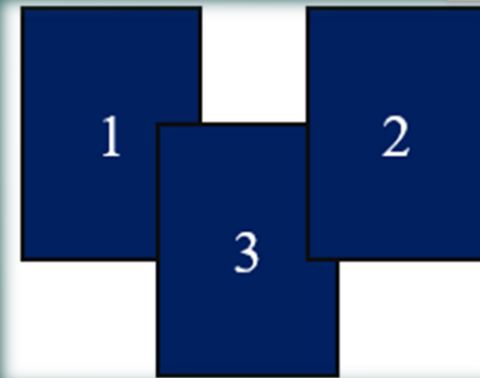
- что можно сделать?

6 карта

- ресурс на который ты можешь опереться чтоб облегчить путь?

2 карта

- К чему ты хочешь прийти?



ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ

Занятие нужно завершать ресурсом

- рассказать откуда брать ресурс и как им пользоваться

Давать домашнее задание

- Просмотр фильма, в арсенале должны быть хорошие фильмы
- Прочитать книгу с последующим обсуждением
- Написать план действий с последующим обсуждением
- Написать сказку по теме с последующим обсуждением

Если ребёнок не может справиться с заданием

- помочь примером, не за него написать, а привести пример