

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Ю.Н.Бабина,

педагог-психолог МАДОУ «Детский сад № 16», г. Кунгур

Метафорические ассоциативные карты (МАК) все прочнее занимают место в работе психологов-практиков. Данное направление появилось более 40 лет назад, когда в 1975 году их придумал Мориц Эгетмейер (Германия), а через несколько лет основал целое издательство по выпуску данного инструментария. В настоящее время в мире существуют три крупных научных института (Германия, Израиль, Украина), разрабатывающих методы работы с МАК. В России это направления является относительно новым, тем не менее, появляется все больше авторских наборов карт различных профессиональных издательств – «Речь», «Генезис» и других, которые хорошо адаптируются под российскую действительность.

Другое название метафорических карт – проективные и психотерапевтические. Таким образом, в основе лежит работа с проекциями клиента на основе визуальных метафор, ведущая к позитивным изменениям. МАК является безопасным и экологичным инструментом, так как клиент через метафору или ассоциацию ищет возможности разрешения ситуации.

Областей применения метафорических карт много. Их можно использовать в психологическом консультировании и психотерапии, в игровой терапии, коррекционно-развивающей работе, в тренингах и групповых занятиях, частично МАК могут стать и диагностическим инструментарием (с условием проверки гипотез другими более валидными методиками). Они подходят для работы с детьми и со взрослыми.

Возрастные границы использования карт – это возраст речевой активности, некоторые МАК можно использовать начиная с 4 лет. Так карты К.Крюгер «Я и все-все-все» (Издательство «Речь», 2016) отличный инструмент в работе с дошкольниками. Набор открыток художницы Виктории Кирдий – это набор изображений, персонажами которых являются дети – мальчики и девочки (учитывается гендерный аспект), а так же их родители, кроме этого для более безопасного переноса есть ряд открыток с изображением «семей животных». Преимуществом карточек является то, что все они изображены в «позитивном ключе», вызывают положительные переживания, невольно переводя негатив приятные ассоциации. С этой колодой карт хорошо можно отрабатывать эмоциональные проблемы – страхи, агрессивные состояния. *Пример работы со страхами (К.Крюгер):* выбери карту, персонаж которой кажется тебе самым смелым – тот, кто не боится ничего (темноты, собак,

что мама уйдет... - в зависимости от страхов ребенка), сочини историю, как ребенок справился со страхом. МАК «Я и все-все-все» - хороший ресурс для консультирования родителей по семейным отношениям и проблемам с ребенком.

Работа с ассоциативными картами удобна, когда встречается сопротивление клиента, например барьер «не умею рисовать» при использовании в работе проективного рисования с методиками «ДДО», «Дерево», «Кинестетический рисунок семьи» и др. Набор «Дерево» Е.Мухаматулиной и Г.Кац (Издательство «Генезис») на основе метафоры позволяет рассмотреть особенности семейных связей, внутрисемейных отношений, самооценку клиента его я-концепцию. *Пример (Е.Мухаматулина, Г.Кац):* работа с травмой – выбери деревья у которых ты чего-то хотел бы попросить, например, силы, упорства и т.д. Таким образом, активизируются ресурсы и выстраиваются стратегии по решению проблемы. Данный набор сопровождается не только картинками деревьев, но и карточками со словами-характеристиками, которые можно использовать с клиентами, умеющими читать.

Большие ресурсные возможности представляет набор карт Н.Огненко и Е.Щанниковой «Мужчина и Женщина. Сила притяжения» (Издательство «Речь», 2015). Набор представляет из себя открытки с изображением сказочных персонажей – мужских и женских (учитывается гендерный аспект). На оборотной стороне представлены техники работы с персонажем – ассоциации, неоконченные предложения, аффирмации, уроки персонажа. Несмотря на заявленную схему, специалист может применять карты и в более широком аспекте, анализируя эмоциональные состояния клиента, его перспективы на будущее. *Пример:* выбери персонажа, которым ты представляешь себя в будущем. Какими ценными качествами для тебя он обладает? Какие поступки героя для тебя являются важными? Какие уроки от этого героя можно получить?

В настоящее время появляется все больше авторских МАК, разрабатываемых по той или иной проблематике; такими, например, являются колоды Татьяны Ушаковой «Кнуты и пряники», «Роботы», Е.Мухаматулиной и Г.Кац «Окна и двери», «Пути дороги» и др. Тем не менее, с их помощью можно воплощать и разрабатывать идеи различного спектра. Имея хороший набор фотографий из разных аспектов жизни, психолог вооружен замечательным инструментом, позволяющим бережно вести работу с клиентом. Таким ресурсом может стать набор фотографий «Спектрокарты» У.Халкола и А.И.Копытина (Издательство «Речь», 2014). Авторы предлагают использовать этот большой набор фотографий применительно к арт-терапии, но возможности (как и любых МАК) не ограничиваются этим. Данные фотометафоры можно применять и в коррекционной работе. *Из опыта работы:* клиент - младший подросток с деструктивным поведением – агрессия по отношению к сверстникам,

систематические драки. Было предложено выбрать любую карту «про тебя». После недолгого перебора карт выбрано изображение ладони с отраженным на ней лучом солнца. Однако клиент видит кусок металла. Предложено подобрать 3 слова – «что умеет делать эта рука»? Ответ подростка: бить, брать, открывать. Подростку было предложено «научить делать эту руку противоположным вещам» - придумать антонимы к придуманным глаголам. К двум последним глаголам противоположные слова после раздумий придумались, проанализировали вместе, что можно «закрывать рукой» и что можно «отдавать». К слову «бить» клиент не мог подобрать антоним вообще. Тогда было предложено показать противоположное действие на своем теле, долгий анализ позволил подобрать слово «гладить», предложено было слово «ласкать». Работа продолжалась – на ладошке, наконец, был увиден солнечный блик, рука не вызвала опасений. Результатом стало – расширение поведенческого репертуара подростка.

Техники работы с МАК позволяют делать коллажи, изменять пространство, дорисовывать и дописывать важные моменты, выкладывая карты на чистом листе – «строить мосты между берегами», «освещать пространство», «возводить стены, закладывать фундамент».

Достоинства проективных карт (Е.Морозовская):

- Чувство доверия и безопасности клиента;
- Создание общего метафорического языка при обсуждении ситуации у клиента и психолога;
- Возможность решения проблем на символическом уровне, возможность привлекать неосознаваемые ресурсы психики;
- Развитие творческих способностей; стимулирование развития мышления, навыков кооперации и ведения дискуссии (в групповой работе);
- Легкость в освоении методики психологом – не требуется длительное обучение, с базовыми техниками можно разобраться по инструкции, прилагаемой к колоде;
- Гибкие правила использования, возможность разрабатывать новые авторские техники и адаптировать существующие под ситуацию;
- Привлекательность методики для клиента: яркие цветные картинки нравятся людям любого возраста и вызывают приятные эмоции;
- Игровая проекция – игра одно из любимых действий в любом возрасте.

Кроме этого данный инструмент компактен, мобилен, легко переносится из одного помещения в другое. Карты дают психологу возможность творить, созидать, придумывать, не профессионально не выгорать, сопровождая клиента.

Литература:

1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. – М.: Генезис, 2016.
2. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги. – М.: Генезис, 2015.