

Приемы и техники работы с картами набора **NONIMALS**



Автор-составитель: Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS



Идея Майи Захаровны Дукаревич – по рисунку «несуществующего животного» осуществлять психологический анализ личности уже больше четверти века пользуется огромной популярностью и применяется в самых разных сферах практической деятельности. Несмотря на существующие аналоги, представляем вашему вниманию еще один набор ассоциативных карт, созданный на основе проективных рисунков. Весной и осенью 2016 г. школьники и студенты Новосибирских вузов нарисовали более 600 рисунков, на основе которых были отобраны 64 карты-изображения.

Набор получил название **NONIMALS**. Несмотря на успешную адаптацию, работа над ним продолжается, и, возможно, он будет дополнен и другими картами.

Карты этого набора помогут подросткам и взрослым определить и развить личностную уникальность, креативность, углубить самопонимание и самопринятие. Он может успешно использоваться в психокоррекции подросткового негативизма и деструктивного поведения, преодолении трудностей социально-психологической адаптации и в познавательной-развивающей работе. Кроме того, карты **NONIMALS** являются эффективным помощником в психотерапии невротических конфликтов и психосоматических расстройств, как у подростков, так и у взрослых клиентов.

Предлагаю вашему вниманию несколько техник по использованию **NONIMALS** из своей новой книги «[Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками](#)».

ДИАЛОГ АНТАГОНИСТОВ

Цель: осознание дихотомии (дружба – вражда, добро – зло, хорошо – плохо и т. п.), навыки принятия отвергаемых частей собственной личности; развитие толерантности.

Предлагаем участникам осознанно выбрать из набора две карты и составить диалог между персонажами по следующему **алгоритму**:

- выбери одного персонажа, который тебе нравится, и другого, который не нравится
- раздели лист бумаги на две половины, и размести на них выбранные карты
- напиши на половинах листа все, что приходит в голову об этих картах
- придумай какую-либо реальную или вымышленную территорию, где могли бы встретиться

оба эти персонажи

- подумай, кто из них первым воспримет другого?
- дай им возможность «рассказать» друг другу о себе (где живут, сколько им лет, есть кто-нибудь, с кем они живут вместе и т.п.).
- какой будет их первая реакция, чувства, первая мысль друг о друге?
- как они могут стать ближе друг другу?
- как изменились твои чувства по отношению к ним (или к кому-то из них)?
- возможно ли их совместное существование?
- если – да, каким оно будет?
- где персонажи возьмут ресурсы для этого?

Участникам предлагается озвучить диалоги от имени выбранных персонажей, представить их в ролевых играх, придумать различные сюжетные истории.

Важно организовать обсуждение возникающих переживаний, мыслей и желаний.



Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS

МОЯ ТЕНЬ

Цель: осознание ресурсов и коррекция отвергаемых ресурсов и стимулов.

С точки зрения теории архетипов К.Г. Юнга, архетип Тени (обратная сторона «Персоны») представляет собой то, с чем мы внутренне не согласны, чем мы в себе пренебрегаем или даже отвергаем.

Алгоритм работы:

1. Предложить клиенту выбрать карту, на которой изображен кто-то или что-то, что ему не нравится, с чем он категорически не согласен.

2. Далее предлагаем ему подумать (помощь участников групповой работы приветствуется), как то, от чего он отказывается или не признает, может стать его ресурсом или даже преимуществом.

Иногда для этого можно использовать конфронтационную фразу – короткое выражение, афоризм, аффирмацию, вербальную формулу, закрепляющую конструктивный образ или установку, стимулирующую позитивное отношение к себе и к жизни.

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ВОЛШЕБНИКОМ

Цель: осознание и принятие различных сторон своей личности.

Предлагаем подростку не глядя вытянуть карту из набора, описать ее, охарактеризовать наиболее привлекательного персонажа.

Просим ответить на вопросы:

- кто изображен на карте?
- какое имя ему можно дать?
- какой у него характер?
- чего он хочет, о чем мечтает?
- что мешает ему добиться желаемого?

Далее, предлагаем следующую инструкцию: *«Представь себе, что ты стал волшебником и теперь ты можешь изменить его так, как тебе бы хотелось. Подумай, что бы ты изменил в этом образе, какими качествами его наделил».*

Просим ответить на вопросы:

- что именно хочется изменить в этом образе?
- с чем это связано?
- как и в чем эти изменения помогут персонажу?
- изменится ли его имя, если да – каким станет новое?
- какие новые возможности у него появятся?
- как он может использовать их в жизни?
- как это изменит его жизнь?

По ситуации в общем:

- обладаешь ли ты качествами и возможностями, которые ты добавил этому персонажу?
- если да – как они тебе помогают в жизни?
- если нет – как бы ты мог развить их у себя?
- кто мог бы тебе помочь в этом?
- как изменится твоя жизнь, когда ты будешь обладать этими качествами?



Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS

ДОБРЫЙ – ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК

Цель: осознание различных сторон и навыки принятия отвергаемых частей своей личности.

Предлагаем участникам следующую инструкцию:

«Выберите из набора (осознанно или не глядя) две карты и представьте, в кого бы меня превратил:

1-я карта – Добрый Волшебник

2-я карта – Злой Волшебник»

Просим ответить на вопросы

По карте «превращение Доброго Волшебника»:

- что это за образ (кто изображен на карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине Добрый Волшебник превратил именно в него?
- каково это – быть таким, обладать такими способностями?
- в чем их уникальность?
- как можно их проявить?
- о чем теперь можно мечтать, какие планы строить?
- как можно строить отношения с друзьями и близкими?
- какой будет его дальнейшая жизнь?

По карте «превращение Злого Волшебника»:

- что это за образ (кто изображен на этой карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине Злой Волшебник превратил именно в него?
- каково это – быть таким, обладать такими особенностями?
- в чем его уникальность?
- в чем его слабость?
- в чем нуждается (на какую поддержку рассчитывает)?
- какой может быть его дальнейшая жизнь?

По ситуации:

- как они могут найти общий язык друг с другом?
- чем они могут помочь друг другу?
- какие свои качества проявить для этого, какие – сдержать?
- в чем преимущество их взаимодействия?
- как смогут измениться в ходе общения и взаимной помощи?



Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS

ПРИШЕЛЕЦ

Цель: формирование навыков межличностного взаимодействия в стрессовой ситуации.

Вариант 1: Предлагаем подростку следующую инструкцию:

«Представь, что ты отправился в космическое путешествие к далеким неизведанным мирам... Твой корабль летит сквозь время и пространство, а ты готовишься к новым впечатлениям и открытиям.... Но внезапно, приборы корабля подают сигнал об опасности. Космолет терпит бедствие и ему необходима срочная посадка и ремонт.

Единственный выход - посадить корабль на первой же планете, условно пригодной для жизни. ...Посадка была «жесткой», почти все запасы воздуха и воды уничтожены. Нет другого выбора, кроме как просить помощи у жителей этой планеты. И вот ты открываешь люк космолета, и неожиданно видишь перед собой «Его»...»

Просим подростка, не глядя, взять и открыть одну карту, рассмотреть ее и ответить на вопросы:

- как его можно описать?
- какими качествами (чертами характера), он, по-твоему, обладает?
- на чем основывается твой вывод?
- какие мысли и чувства он вызывает?

Далее продолжаем:

«Он» очень встревожен и напуган (хотя, внешне, может выглядеть совсем по-другому). Ведь ты – Пришелец, чужак, свалившийся ему на голову, и вызывающий страх и желание защититься. А ты – вероятнее всего, погибнешь без его помощи...».

- как ты относишься к его тревоге и страху?
- что думаешь и чувствуешь?
- с какими словами можешь к нему обратиться в связи с этим?
- как попросишь о помощи, зная его отношение к тебе?
- как сможешь расположить его к себе?
- на какие его качества можешь надеяться и рассчитывать?
- как (чем) сможешь отблагодарить за предоставленную помощь?
- как сложатся ваши дальнейшие отношения?
- каким будет завершение твоего межпланетного путешествия?
- что запомнится больше всего?

Вариант 2: Предлагаем подростку представить, что в его дворе совершил аварийную посадку корабль пришельцев, внешний вид которых вызывает неоднозначное отношение, и они нуждаются в помощи.

Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS

ВЫСОКАЯ СТЕНА

Цель: формирование навыков принятия антагонистичных качеств и объединения в значимом групповом взаимодействии.

Вариант 1 (для групповой работы): Предлагаем следующую инструкцию:

«Представьте, что вы – межгалактические путешественники, приземлившись на далекой планете.... Рядом с вами находятся представители иных цивилизаций, каждый из которых вызывает особое отношение.

Внезапно, вы получаете сообщение о надвигающемся цунами, которое ни кого не оставит в живых. Единственный путь спасения – перебраться через высокую стену. Обязательное условие – выжить должны все. Как вы это сделаете, зависит только от вас».

Предлагаем подросткам взять, не глядя, карту и представиться от ее имени в качестве представителя другой цивилизации:

- кто я, как меня зовут?
- что означает это имя?
- какими качествами я обладаю?
- каковы мои сильные и слабые стороны?
- что я ценю в других – тех, кто сейчас находится рядом?

Далее организуем групповое обсуждение:

- с какими словами и предложениями обратитесь к окружающим, в связи с надвигающейся опасностью?
- как сможете расположить их к себе?
- на какие их качества можете надеяться и рассчитывать?
- какие их особенности придется принять во внимание?
- с чем придется смириться?
- как будете участвовать в преодолении стены (организовывать, помогать советами, конкретными действиями, как-то еще...)?
- какие чувства это вызывает (процесс преодоления и факт спасения всех участников)?
- с какими словами обратитесь к ним?
- за какую помощь и поддержку сможете их поблагодарить?
- как сложатся ваши дальнейшие отношения?
- каким будет завершение межпланетного путешествия?
- какие воспоминания будут самыми яркими?

Вариант 2 (для индивидуальной работы): Предлагаем взять, не глядя, 5-7 карт из набора; вообразить и описать их как представителей иных цивилизаций; придумать и описать процесс их группового взаимодействия.



Приемы и техники работы с картами набора NONIMALS

ДРУГ МОЙ – ВРАГ МОЙ

Цель: осознание дихотомии (дружба – вражда, добро – зло, хорошо – плохо и т. п.), навыки принятия отвергаемых частей собственной личности; развитие толерантности.

Предлагаем осознанно или не глядя выбрать две карты и представить их в качестве своего друга и врага. Просим ответить на вопросы.

По карте «Друг»:

- что это за образ (кто изображен на этой карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине он выбран в качестве друга?
- каково это, когда есть такой друг?
- какую помощь (поддержку) он сможет оказать?
- в чем его слабость?
- в чем нуждается сам (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут развиваться дальнейшие отношения с ним?

По карте «Враг»:

- что это за образ (кто изображен на этой карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине он выбран в качестве врага?
- каково это, когда есть такой враг?
- о чем это помогает задуматься, что вспомнить?
- чему учит, к чему обязывает?
- чем он может быть полезен?
- в чем его слабость?
- чего он боится?
- в чем нуждается, (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут измениться отношения с ним?

По ситуации:

- как они могут найти общий язык друг с другом?
- какие свои качества проявить для этого, какие – сдержать?
- в чем преимущество их взаимодействия?
- как и где это можно реализовать?

О возможностях использования карт NONIMALS в терапии невротических конфликтов и психосоматических расстройств можно узнать в книге «Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками»; а также – на тематических семинарах и мастер-классах