



# ПИКТОГРАММЫ

**72 карты – стилизованные символические изображения, затрагивающие различные сферы жизни**

Психолог-консультант, специалист по работе с ассоциативными картами Наталия Буравцова и художник Мария Машталир создали набор метафорических ассоциативных карт **ПИКТОГРАММЫ**, представляющих стилизованные легко узнаваемые изображения различной тематики.

Уникальность этого набора заключается в том, что намеренная стилизация изображения, «уход» от деталей и подробностей помогают клиенту сконцентрироваться на самом значимом, эффективнее анализировать причины и следствия происходящего. Наряду с тем, что изображения на картах представляют собой простейшие понятия, доступные для каждого (независимо от возраста, языка и культуры), они исключают однозначность трактовки и создают поле для размышлений.

Карты этого набора затрагивают темы жизни и смерти, рождения и старения, норм и правил поведения в социуме и с близкими людьми, выявляют индивидуальные и архетипические установки; представляют стратегии совладания с различными жизненными ситуациями.

Набор **ПИКТОГРАММЫ** незаменим в когнитивно-эмотивной психотерапии, для работы с «рациональными» клиентами. Он может использоваться для оказания помощи людям, испытывающим трудности в социально-психологической адаптации, межличностном взаимодействии, самопонимании и самопринятии. Карты этого набора могут успешно применяться и в познавательной и развивающей работе.

**Приемы и техники работы с картами: [psycards.ru/tehniki](http://psycards.ru/tehniki)**



## ПРАВИЛА РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ

Независимо от того, как используются ассоциативные карты, важно выполнять следующие рекомендации:

- побуждать клиентов отойти от буквальной интерпретации; лучше, если изображение рассматривается как символ / метафора;
- воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт клиента или другого участника;
- избегать слишком сложных сюжетов и длинных монологов, т.к.,
  - за простой линией легче следить,
  - все участники должны иметь возможность рассказать свои истории;
- рассказывать придуманную историю желательно от своего имени в настоящем времени, описывать события в динамике;
- работа будет намного эффективнее, если участники реагируют на карты спонтанно и креативно, искренне передают чувства и эмоции;
- при необходимости большего дистанцирования участника или клиента от психотравмирующей ситуации, для снижения накала эмоциональных переживаний, и потребности взглянуть на ситуацию «со стороны» рекомендуется описывать карту от 3-го лица или использовать дополнительные приемы диссоциации;
- во время работы с картами участник или клиент может заменить выбранную карту или пропустить свою очередь в групповой работе без объяснения причин;
- допустимо отсортировать любые карты, которые клиенты или участники считают для себя неприемлемыми.

### При работе с детьми 4-7 летнего возраста:

- предварительно дать им возможность освоиться в помещении, рассмотреть разложенные на столе карты (привыкнуть к ним);
- целесообразнее предлагать детям выбирать карты осознанно (в открытую);
- учитывать, что работа с детьми только с помощью МАК не может быть эффективной; важно использовать комплекс разных методик, включающих арт-терапию, сказкотерапию, двигательные упражнения.

## ИНСТРУКЦИИ

Участники групповой работы поочередно открывают карты и озвучивают «инструкцию», закодированную в них.

### Совместное обсуждение:

- на чем основано такое отношение к пиктограмме?
- с каким личным опытом это связано?
- насколько эта инструкция логична и рациональна?
- какие чувства она вызывает?

Если в ходе работы выявлены деструктивные иррациональные «инструкции», ведущий может:

- 1) обратиться к группе с просьбой предложить альтернативный вариант,
- 2) предложить участнику – автору деструктивной «инструкции» сформулировать «зеркальное» рациональное утверждение.

## ПЕРЕВЕРТЫШИ

Предлагаем клиенту рассмотреть карты и выбрать те, которые связаны с деструктивными (по его мнению) установками – ограничивающими, предостерегающими, запрещающими, пугающими, предписывающими и т. п.

Затем, предлагаем к каждой из них сформулировать рациональное утверждение.

### Обсуждаем:

- на каком основании вы так определяете установку?
- в чем ее деструктивность?
- какие переживания и ощущения с ней связаны?
- в чем ее ограничения?
- каким может быть зеркальный ответ?
- как это влияет на ваши переживания и ощущения?
- как это соотносится с вашей активностью?
- какие возможности открывает перед вами?

## ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

1. Предлагаем клиенту, не глядя, взять 3-5 карт из набора «ROADS», рассмотреть их, и выбрать ту, с которой ассоциируется актуальное состояние и ту, которая представляет собой желаемое будущее. Просим расположить карты как «Мой путь к желаемому будущему» и рассказать о нем, основываясь на последовательности карт:

- каковы особенности этого пути?
- как вы можете его назвать?
- с каким чувством относитесь к нему?
- о чем думаете, глядя на этот путь?

2. Предлагаем, не глядя, взять несколько (5-7) карт-Пиктограмм, рассмотреть их и расположить на своем «пути» в качестве дорожных знаков.

### Обсуждаем:

- о чем этот знак (в чем его смысл)?
- на каком отрезке пути он размещен?
- как он влияет на движение к желаемому будущему?
- как с ним хочется поступить?
- какие еще правила определяют движение по этому пути (возможен выбор дополнит-х карт или рисунок клиента)?
- кто их устанавливает?
- как вы относитесь к этому?
- как хотите поступить?
- как это изменит движение по пути к желаемому будущему?

## ТАК ПРИНЯТО или ЛОГИЧНО

Предлагаем клиенту взять, не глядя 6-8 карт-Пиктограмм, рассмотреть и разложить по группам:

**1 группа – «так принято»:** отражает ситуации, в которых он поступает или мыслит, ориентируясь на правила, принятые не лично им, а кем-то другим, например, обществом, родителями, традициями и т.п.

### Обсуждаем:

- с чем связана ситуация?
- кем установлено «положенное»?
- чьим опытом в этом случае руководствуетесь?
- на чем это «положение» основывается?
- каковы преимущества следования этому?
- какие ограничения это несет?
- что произойдет если перестать следовать «положению»?

**2 группа – «это логично»:** карты – ответ: как логичнее поступить в данной ситуации.

### Обсуждаем:

- в чем проявляется ваша активность?
- каковы преимущества логичного поступка?
- какой опыт приобретаете в этом случае?
- какие цели становятся реальными?
- как меняются эмоции и ощущения?

На следующем этапе предлагаем выбор карты-портрета – образ ответственного Взрослого.

### Обсуждаем:

- какими качествами он обладает?
- как относится к ситуации?
- что способен контролировать?
- что не подвластно его контролю?
- что помогает ему управлять своим состоянием?
- откуда он берет жизненную энергию?
- каким опытом обогащает его данная ситуация?

## ДОЛЖЕН или СПОСОБЕН

Предлагаем клиенту взять, не глядя, 6-8 карт-Пиктограмм, и рассмотреть их в соответствии с темами:

**1 – «я должен»:** отражает ситуации, в которых клиент вынужден вести себя как должно.

### Обсуждаем:

- с чем связана ситуация?
- кем установлено «долженствование»?
- на чем это основывается?
- каковы преимущества следования этому?
- какие ограничения это несет?
- что произойдет если перестать вести себя подобным образом?

**2 – «я способен»:** карты, определяющие его свободу, активность и ответственность.

### Обсуждаем:

- в чем проявляется ваша активность?
- каковы преимущества логичного поступка?
- какой опыт приобретаете в этом случае?
- как меняются эмоции и ощущения?
- в чем проявляется ваша свобода?
- какие цели становятся реальными?