

# БАГАЖ:

## родительские напутствия

**50 карт – образов, позволяющих выявлять и анализировать родительские установки и предписания;**

**25 карт – неоконченных фраз, помогающих понять специфику детско-родительских отношений.**

Психолог, специалист по работе с МАК Наталия Буравцова и дизайнер Сергей Буравцов создали набор ассоциативных карт «**БАГАЖ: родительские напутствия**», позволяющих выявлять, анализировать и осуществлять коррекцию родительских установок и предписаний, определяющих качество детско-родительских отношений.

### **Возможности и направления работы:**

- осознание себя в качестве ребенка и родителя;
- осознание базовых родительских советов и предписаний;
- анализ конструктивности или деструктивности родительских установок;
- анализ роли родительских установок в формировании личности ребенка;
- анализ и коррекция отношения ребенка (в т.ч. повзрослевшего) к родительским советам и предписаниям;
- анализ качества детско-родительских отношений;
- психокоррекция дисгармоничных детско-родительских отношений.

Эти карты весьма эффективны в работе с проективной трансформационной методикой «Принятие – Понимание – Признание».



**SMALTA**  
smalta.cards@gmail.com  
<http://psycards.ru>

## 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 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;
- работу с тяжелыми и болезненными переживаниями начинать с создания персонального (для конкретного клиента) банка ресурсных образов.

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

## **В ПУТЬ**

Рассмотрите карты «БАГАЖ», подумайте, какие родительские напутствия вы возьмете, собираясь в путь к личностной самостоятельности и независимости.

### **Проанализируйте каждую карту:**

- в чем смысл данного напутствия?
- с какой целью оно берется?
- от кого получено?
- в связи с чем (по какой причине)?
- какие чувства и мысли с этим связаны?
- как характеризует отношения с родителями (с кем-то из них)?
- что хочется изменить?
- каким будет желаемое напутствие?
- как можно донести родителям его значимость?
- как это поменяет представления о личной самостоятельности?

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАГАЖ**

Возьмите, не глядя, 5-7 карт «БАГАЖ» и рассмотрите родительские напутствия.

### **Проанализируйте каждую карту:**

- в чем смысл этого напутствия?
- какие эмоции с этим связаны?
- каковы причины этого (в связи с чем)?
- как его можно перефразировать, чтобы эмоции стали более и позитивными?
- как можно донести родителям его значимость?
- какие новые возможности открываются?

## **НАПУТСТВИЯ ПОЛЕЗНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ**

Вспомните несколько проблемных ситуаций детско-родительских отношений. К каждой ситуации подберите соответствующие карты-портреты (SELF).

Возьмите, не глядя, 7-9 карт «БАГАЖ» и определите, какое родительское послание какой ситуации соответствует.

### **Проанализируйте каждую карту:**

- на основании сделан такой вывод?
- в чем смысл каждого послания?
- как повлияло (влияет) на ситуацию (на отношения с родителями)?
- что хочется изменить?
- что предусмотреть в будущем?
- как донести родителям значимость этого?

## **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЙ**

Рассмотрите карты «БАГАЖ» и попытайтесь их рассортировать по нескольким категориям (названия категорий придумайте сами).

### **Проанализируйте:**

- каковы названия категорий?
- каков их общий настрой?
- чем наполнена каждая категория?
- как это проявляется в ваших отношениях с родителями / детьми?
- какие мысли и чувства это вызывает?
- о чем помогает помнить?
- что позволяет предусмотреть?
- что нуждается в изменениях?
- как их можно реализовать в жизни?
- как донести родителям / ребенку значимость этого?
- как это изменит ваши отношения?

## **ОТКРОВЕНИЯ**

Откройте 7-9 карт-фраз и попробуйте продолжить их, не задумываясь.

### **Проанализируйте:**

- какие возникли мысли и чувства?
- что скрытое стало явным?
- что стало самым неожиданным?
- что вызвало яркие воспоминания?
- чем захотелось поделиться с родителями / ребенком?
- что хочется изменить?
- что предусмотреть в будущем?
- как это изменит ваши отношения?

## **ЧТО МЫ ЗНАЕМ ДРУГ О ДРУГЕ**

Поочередно открывайте карты-фразы и попробуйте продолжить их, не задумываясь.

### **Проанализируйте:**

- как это характеризует ваши отношения?
- как помогает понять друг друга?
- какие мысли и чувства вызывает?
- чем хочется поделиться друг с другом?
- что еще друг другу рассказать?
- важность чего донести?
- что предусмотреть в будущем?
- как это поможет сделать ваши отношения более теплыми искренними и доверительными?