



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.

NONIMALS

70 карт – изображений самых необычных представителей животного мира

Психологом Наталией Буравцовой – специалистом по работе с ассоциативными картами создан уникальный набор карт **NONIMALS** (от англ. nonexistent animals). При его создании использовались более 600 рисунков новосибирских школьников и студентов.

В основе создания этого набора лежит идея проективного подхода – по рисунку «несуществующего животного» осуществлять психологический анализ личности. Этот прием многие годы пользуется популярностью и используется в разных сферах практической деятельности.

Ассоциативные карты **NONIMALS** эффективны:

- в коррекции самооценки,
- в развитии самоосознания и самопонимания,
- в преодолении проявлений негативизма и деструктивного поведения,
- в коррекции детско-родительских, партнерских и супружеских отношений,
- в преодолении трудностей социально-психологической адаптации,
- для формирования, поддержания и развития ресурсных состояний,
- в развитии творческих способностей и личной креативности,
- в психотерапии соматических нарушений и невротических конфликтов,
- в познавательно-развивающей работе.

Приемы и техники работы с картами: psycards.ru/tehniki



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

ISBN 978-5-9906226-7-8



9 785990 622678

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.

МОЯ УНИКАЛЬНОСТЬ

Выберите образ – наиболее привлекательный (приятный, симпатичный) и расскажите о нем:

- что это за персонаж? какой он?
- каковы его качества?
- чем именно он привлекателен?
- в чем его уникальность?
- каковы его сильные стороны? как они проявляются?
- что помогает ему достигать своих целей?
- как при этом он себя проявляет?
- как другие смогут узнать о его уникальности?
- о чем он мечтает?
- как можно осуществить его мечты?
- а как это характеризует вашу личность?
- как вы можете проявить собственную уникальность?

Проанализируйте возникающие мысли, чувства и желания.

ДИАЛОГ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Выберите два образа:

- 1) первый – который вам чем-то очень нравится,
- 2) второй – который чем-то очень не нравится.

Проанализируйте черты и качества каждого.

Представьте ситуацию, где они могли бы встретиться:

- кто первым начнет разговор?
- что они расскажут о себе?
- что они думают и чувствуют друг о друге?
- что у них общего?
- что поможет им стать друзьями?
- как изменилось ваше отношение к ним?
- смогут ли они совместно существовать?
- если – да, то как?
- какие ресурсы им понадобятся?

Попробуйте озвучить диалоги от имени этих персонажей, представить их в ролевых играх, придумать различные истории, героями которых они могли бы быть.

МОЯ ТЕНЬ

С точки зрения К.Г. Юнга, архетип «Тени» (обратная сторона архетипа «Персоны») представляет собой те черты и качества, с которыми человек подсознательно не согласен, которыми он пренебрегает или даже отвергает.

Алгоритм работы:

1. Выберите карту-образ, который вам категорически не нравится (с чертами и качествами которого вы не согласны).
2. Подумайте, как те черты и качества, которые вы не признаете, могут стать вашим ресурсом или даже преимуществом. Дайте им другое название. Например: жадность → бережливость, агрессия → смелость, трусость → осторожность и т.п.
3. Проанализируйте, в каких ситуациях эти качества могут быть вам очень полезны или даже необходимы.
4. Придумайте девиз, закрепляющий позитивное отношение к себе и к жизни. Например: «сумел сберечь – есть что потратить»; «проявил осторожность – спас жизнь» и т.п.
5. Проанализируйте, как меняется ваше отношение к себе.

ДРУГ МОЙ – ВРАГ МОЙ

Осознанно (или не глядя) возьмите две карты, рассмотрите и представьте их как «мой Друг» и «мой Враг».

Обсуждаем образ «Друга»:

- что это за образ (кто на карте)?
- 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 нуждается сам (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут развиваться дальнейшие отношения с ним?

Обсуждаем образ «Врага»:

- что это за образ (кто на карте)?
- 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 помнить?
- чем он может быть полезен?
- в чем его слабость?
- в чем нуждается (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут измениться отношения с ним?

Обсуждаем их взаимодействие:

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

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ВОЛШЕБНИКОМ

Возьмите, не глядя, карту-образ и проанализируйте:

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

Представьте, вы – волшебник и можете изменить этот образ так, как вам бы хотелось. Подумайте, что бы вы изменили, какими качествами его наделили:

- что именно хочется изменить в этом образе?
- каким он станет?
- какие новые возможности у него появятся?
- как он может использовать их в жизни?
- как это изменит его жизнь?
- а вы обладаете этими «волшебными» качествами?
- если да – как они вам помогают?
- если нет – как бы вы могли их развить?
- как тогда изменится ваша жизнь?

Проанализируйте возникающие мысли, чувства и желания.

СОВЕТ МУДРЕЦОВ

Подумайте о какой-либо ситуации, для которой не можете найти решения. Возьмите, не глядя, 5 карт-образов.

Представьте, что перед вами портреты самых мудрых представителей внесемных цивилизаций. Каждый из них обладает уникальным даром – способен понять ситуацию и предложить конструктивное решение.

Рассмотрите эти образы и подумайте:

- что каждый из них думает о вашей ситуации?
 - какое решение он вам подсказывает?
 - какие ваши качества и способности советует проявить?
- Проанализируйте:
- какое решение для вас наиболее реальное и желательное?
 - как вы сможете его осуществить?
 - с чего начнете?