Метафорические ассоциативные карты

и возможности их применения в работе детского психолога

Метафорические ассоциативные карты (МАК) последнее время все чаще используются в работе психологов.

Метафорические карты – это набор карточек, на которых может быть изображены люди, пейзажи, животные, сказочные персонажи, абстракция, они бывают абсолютно разные по стилю и содержанию, иногда картинки подкреплены словами и фразами. Во время работы с метафорическими картами у человека возникает душевный отклик на изображение и начинается путешествие по внутреннему миру. Преимущество МАК в сравнении с другими методами арт-терапии, заключается в том, что в них отсутствуют закрепленные значения. Каждый человек в процессе работы сам определяет их смысл.

Метафорические ассоциативные карты были задуманы как проективная методика, первая колода «Oh» появились в 1975 году. В настоящее время она переведена на двадцать два языка. Сейчас существует множество различных колод, являющихся надежными помощниками в работе практического психолога. Метафорические ассоциативные карты можно применять как индивидуально, так и при работе с группой. Карты стимулируют творческий потенциал и коммуникацию, а также могут использоваться в качестве игры. Это действенный и разносторонний инструмент, помогающий бережно проводить диагностическую, развивающую и коррекционную работу, в том числе и с детьми дошкольного возраста. С какого возраста можно применять метафорические карты? Считается, что применять карты можно в работе с детьми с 4-5 лет, когда ребенок может разборчиво рассказать о том, что он видит на картинке, описать ее. Но полноценная работа с картами начинается с детьми старше 5 лет. Это обусловлено тем, что работа с МАК предполагает достаточный уровень развития абстрактного мышления, возможность обращаться к образам, наличие определенного опыта. Поэтому перед началом работы стоит оценить, насколько ребенок способен к этому. Абстрактные изображения можно использовать с 8-9 лет. В арсенале психологу важно иметь карты портретные и сюжетные, с реальными и со сказочными персонажами.

Дошкольное детство волшебное время, когда все дети любят и принимают сказки, сказочные истории, а если они сопровождаются еще и картинкой, то становятся намного интереснее. Также игровая форма работы с МАК позволяет снять существующие барьеры и быстрее погрузится в процесс. При работе с детьми педагог-психолог может легко сочетать применение метафорических карт с арт-терапией (песочная терапия, изотерапия, сказкотерапия и т.д.) и другими техниками, методами.

Существуют и правила работы с МАК. В первую очередь - это уважение и принятие «авторского права», так называемое правило «Хозяин карты – хозяин истории». Это обусловлено тем, что в одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы, и в ответ на этот стимул (визуальный образ) каждый вынесет свое внутреннее содержание актуальных переживаний.

Согласно другим правилам  во время упражнений каждый участник стремится подчеркнуть положительные качества других участников, выражая свое мнение, все высказывания строятся с использованием личных местоимений.

Отметим несколько преимуществ в применении метафорических карт при работе с детьми. Карты воспринимаются детьми как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность. С картами бывает легче установить контакт (психолог сначала сам с помощью карты рассказывает о себе, как бы показывает пример, а потом ребенок действует по аналогии). Использование метафорических карт значительно облегчает диагностику и дальнейшую работу. Для диагностики можно использовать простые упражнения. Например, попросить найти себя и членов своей семьи и рассказать о каждом персонаже. Или найти карту, которая похожа на то, что сейчас чувствует ребенок. Или какая карта нравится, а какая не нравится. Или попросить ребенка рассказать сказку по нескольким картам. Также с опорой на карту ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.

Следует отметить, что метафорические ассоциативные карты развивают эмоциональный интеллект ребенка, его воображение, мышление и речь.

Приведем пример одного из упражнений с МАК. Предложите ребенку выбрать себе героя, переживающего эмоции, схожие с эмоциями ребенка, из портретной колоды и сочинить сказку о том, как герой научился справляться со своими эмоциями, например, с гневом, злостью, обидой и т. п. От имени выбранной карты предложите ребенку рассказать о том, что пережил данный персонаж, как он себя чувствовал в тот момент и что чувствует сейчас. Эта техника может быть эффективной как при индивидуальной работе, так и при групповой. В случае групповой формы работы можно организовать обмен участников мнениями (как данному персонажу лучше справляться со своим состоянием, как освободиться от страхов, от плохих снов, победить злость и т.п.). Предложите выбрать карту, на которой персонаж смог совершить желаемые изменения и переживает другие эмоции, поработать над тем, что помогло ему изменить свое состояние.

Итак, метафорические ассоциативные карты – это набор карт с изображениями на различные темы, которые вызывают те или иные ассоциации. Это возможность бережно прикоснуться к травматичному опыту, помочь осознать, принять и пережить произошедшее событие, найти ресурсы. Работа таким методом позволяет определить проблему, трудности, страхи, увидеть ситуацию глазами ребенка.