

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Смоленский областной институт развития образования»  
(ГАУ ДПО СОИРО)

## **Фестиваль психологических практик**

**Направление:** психотерапевтические технологии (арт-терапия)

### **Применение метафорических ассоциативных карт в консультировании**

**Жарикова Людмила Викторовна,**  
старший преподаватель  
кафедры педагогики и психологии  
ГАУ ДПО СОИРО

#### **1. Метафорические ассоциативные карты (МАК) (на примере колоды «Дерево как образ человека») как инструмент психолога:**

1. Позволяют обойти внутреннее сопротивление и рациональное мышление путем снижения сознательной цензуры.
2. Убирают внутреннее напряжение и сопротивление.
3. Создают атмосферу безопасности и доверия.
4. Позволяют быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом и глубоко диагностировать его проблему.
5. Позволяют наглядно увидеть картину любых межличностных отношений.
6. Показывают картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности, создавая диалог между его внешним и внутренним миром.
7. Позволяют прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.
8. Позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени.
9. Позволяют обратиться к психотравмирующей ситуации клиента через метафору, и тем самым избежать его дополнительной ретравматизации.
10. Позволяют клиенту проговорить и осознать свои чувства и переживания, что само по себе имеет терапевтический эффект (вербализация проблемы).
11. Обескураживают быстротой и эффективностью терапии.

12. Создают безопасный для клиента контекст поиска и моделирования решения.
13. Запускают внутренние процессы самоисцеления клиента.
14. Запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.
15. Позволяют использовать бесконечное количество комбинаций и тем при работе с одним и тем же клиентом в разные периоды психотерапии.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – особый инструмент арт-терапии, работа с которым основывается на принципах и постулатах проективных методик. 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.

В поверьях многих традиций Дерево является неким живым существом, которое наделено силой, мудростью, долголетием, прочностью, зрелостью, полнотой жизни.

Дерево - это также символ Рода. Наш язык пронизан очень глубокими метафорами: мои корни, почва под моими ногами, корни моего рода, и т.д.

Дерево также может рассматриваться, как метафора семьи, любви, структуры личности.

## **2. Обзор некоторых техник применения колоды «Дерево как образ человека».**

1. Выберите ту картинку с изображением дерева, которая находит внутри вас внутренний отклик и, глядя на нее, ответьте на следующие вопросы:

1. О чем говорит форма дерева?
2. Насколько в нем чувствуется сила?
3. Что оно думает о себе?
4. Нравится ли оно самому себе?
5. Что думает о других, о внешнем мире?
6. Есть ли другие вокруг, или оно одиноко?
7. Как хочется назвать это дерево?
8. Ухаживал ли кто за этим деревом? Кто? Любил ли он это дерево? Обрезал ли сухие ветви, обрабатывал ли кору?
9. Хватает ли дереву влаги?

Анализ:

1. О чем это в вашей жизни?
2. Как вам все это осознавать?
3. Что хочется добавить, изменить?
4. Что хочется дать дереву?

Взгляните на выбранное вами дерево. Естественно, не все части этого дерева открыты взгляду. Поэтому время от времени используйте ваше воображение. Поглядите на различные части дерева: ствол, корни, ветви, крона, плоды.

Поглядите на окружение дерева: земля, деревья вокруг, погода, время года. Видите ли вы какую-нибудь угрозу для дерева в его ближайшей или дальней среде - вредителей, огонь, наводнение, бурю? Какова способность дерева устоять перед угрозой? Является ли дерево гибким? Является ли его ствол сильным и прочным? Какова устойчивость дерева? Какова толщина его ствола? Как глубоко сидят в земле его корни? Насколько высока его крона? Каков возраст дерева, каковы этапы его развития? Является ли оно молодым, взрослым, старым? Каково внутреннее состояние ствола? Здоров ли этот ствол? Есть ли внутри его черви? Не прогнил ли он? Каково состояние корней? Выступают ли они наружу? Натыкаются ли они на скалы? Страдают ли они от вредителей? Каково состояние скрытых ветвей дерева? Что вы видите, глядя на дерево издали? Какие переживания вызывает у вас вид дерева? Просвечивая дерево рентгеновскими лучами, что вы видите? Что вы видите, глядя на дерево с близкого расстояния? Какие переживания вызывает у вас вид дерева вблизи? Представьте себе, что вы видите дерево сверху. Представьте себе, что вы под ним лежите и смотрите на его крону. Каким образом меняются ваши представления о дереве при перемене точки зрения?

### **3. Дерево, которое - я, и дерево, которое - не я.**

Раскладываем карты в открытую.

Предлагаем клиенту выбрать две карты:

Карту, которая его характеризует больше всего,

И карту, которая его характеризует меньше всего.

Во время рефлексии клиент может делать самостоятельный вывод о желаемых изменениях.

### **4. Упражнение «Каким меня видят другие»**

Цель: дать возможность взглянуть на себя со стороны окружающих.

Описание: Каждому участнику необходимо выбрать дерево, которое символизирует его. Затем участники кладут выбранные карты в центр круга лицевой стороной вниз. После этого карты перемешиваются, и участники берут себе любую карту. Затем все по очереди рассказывают о человеке, которому принадлежит эта карта. Рассказ нужно начинать со слов: «Мне кажется это человек...» или «Я думаю, эта карта принадлежит человеку...» Когда рассказ закончен, участники предполагают, кому она может принадлежать и если они угадали, то карта возвращается хозяину.

Вопросы для рефлексии:

- Что вы чувствовали, когда слушали про себя?
- Согласны ли вы с мнением окружающих о себе?
- Было ли у вас желание исправить слова рассказчика, если вы были с ними не согласны?

- Что нового вы для себя узнали, какие выводы сделали?

#### 5. Техника «Расширение рисунка»

Инструкция : Выберите карту, которая больше всего похожа на то, каким ты хочешь быть. Положите карту в центре чистого листа. Продолжите изображение так, чтобы весь лист был заполнен. *(Включите звуки леса.)*

Техника помогает обрести уверенность в себе, повысить самооценку.

#### 5. МАК, рекомендуемые для работы с детьми:

1. Сказочные МАК: Дедушкины сказки, Мифы, Сезам, Мастер сказок, Вещие путеводные сказки, Сага (за исключением некоторых карт), Сказочное место.
2. Портретные МАК: Персонита, Персона, Характер и Личность, Люди и Звери, Семейка Гномс, Тотем, Тотемные животные, Мой внутренний ребенок, Роботы, Аниби, Дитя и зверь
3. Сюжетные и специальные МАК: Истоки, Соре, Из сундука прошлого, Кнуты и пряники, Тинейджеры, Ежкины сказки, Воспоминание о детстве, Зверские отношения, Ксенобиология, Окна и двери, Пути-Дороги, Экко, Sens, Цвета и чувства, Диксит,
4. Ресурсные МАК: Источник, Я и все-все-все, Голос сердца, Жизнь как чудо, Мой верный путь.

#### 6. Рекомендации для родителей:

1. С помощью карты из сюжетной колоды ребенок может рассказать вам как прошел его день.
2. Выбирая карты из портретных колод (особенно хороши здесь «Тотем» и «Люди и звери»), ребенок расскажет вам о своих друзьях, одноклассниках, учителях. А если добавить сюда сюжеты, то можно узнать кто, с кем и как взаимодействует.
3. Колода «Семейка Гномс» поможет научить ребенка идентифицировать свои эмоции.
4. Карты из абстрактных колод «Экко» и «Sens» можно использовать для разговора о настроении. И с помощью техники «Расширения рисунка» можно усилить или изменить это настроение.
5. А можно просто поиграть в ассоциации. Известные игры Диксит и Имадженариум полюбились многими семьями.
6. Игра «Полианна» - в каждой карте находить что-то хорошее.
7. Ну и конечно, сочинение рассказов, сказок, историй.

Литература:

1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. – М.: Генезис, 2016.
2. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги. – М.: Генезис, 2015.

3. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р.Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.
4. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.Попова,Н. Милорадова. – Х.: ФОП Бровин А.В., 2015. – 224 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.knigi-psychologia.com/posmotret-pochitat/chto-takoe-metaforicheskie-assotsiativnye-karty-i-s-chem-ikh-edyat-mekhanizmy-vozdeystviya-i-osnovny/>

<https://www.litmir.me/br/?b=595173&p=3>

<http://cdc74.ru/metodicheskie-obedineniya/psihologi-ou/348-psihologicheskiiy-instrumentariy.html>

<https://www.litmir.me/br/?b=595173&p=1>

<https://www.b17.ru/article/15482/>

<https://makomania.ru/мак-в-работе-с-детьми/>