**МАК в работе с дошкольниками**

Автор статьи: *Логинова Раиса Владимировна*

*Метафорические ассоциативные карты это чудесный, бережный, работающий инструмент в исследовании, коррекции, профилактики, развитии дошкольников.*

*Дошкольный возраст-это период открытий, достижений, сензитивный период для приобретения умений и навыков. Но наряду со всем этим он наполнен кризисными этапами. Дети в этом периоде еще не знаюткак правильно или безопасно для себя и окружающих, вести себя в той или иной ситуации и они пробуют…. Пробуют, как могут, как у них получается… Дошкольное детство своего рода первый порт в путешествии длинною в жизнь, где ребёнок словно маленькая лодочка, учится плавать. И на ее пути встречаются и радости и трудности.*

*Дошкольное детство волшебное время, все дети любят и принимают сказки, сказочные истории, а если она сопровождается еще и картинкой, то она в тысячу раз интереснее.*

*Используя с детьми МАК, мы будто играем в их игру, со своими правилами, используя метафоры(ведь сказка-это и есть своего рода метафора), дети не ставят непробиваемые барьеры, и погружаются в процесс, а изменения не заставляют себя долго ждать…*

***Техника «Кто спрятался?» (от 1,5  усложняя до 6,5 лет )***

*Цель. Развитие внимания, памяти.*

*Материал: кусок ткани или платочек, карты животных или сказочных героев (можно из серии «Волшебный сундучок»)*

*Показать ребёнку карты. Спросить кто изображен на картинках, чтобы потом не было такого казуса,что на самом деле он просто не знал кто это. Много можно сразу и не брать. Разложить на столе начиная с 2-х картинок. Пусть ребенок посмотрит на них и запомнит. После необходимо собрать карты, одну положить под платочек. Другую карту положить в открытую (ВО).*

*ПСИХОЛОГ: Кто спрятался от нас под платочек?*

*И далее можно усложнять добавлять другие карты обыгрывая, что к нам в игру хочет например: курочка.*

***Техника«Найди такую же карту»( 1,5-4 года)***

*Цель. Развитие внимания, памяти.*

*Материал: парные карты животных, предметов или сказочных героев.*

*Знакомим ребенка с картами(без пар), называя их.  Потом обязательно показываем пример. Кладем две одинаковые карты и третью другую, проговариваем, что две одинаковые, а эта другая. Убираем одинаковые, докладываем ещё 2 разные карты. Ребенок смотрит на них, можно проговорить кто или что изображено. Предлагаем четвертую парную третьей и просим найти такую же. Обсуждаем что у них одинаково.*

***Техника«Кошечка наелась» (1,5 -3г)***

*Цель: развитие эмоциональной сферы, выразительности движений.*

*Материал: карты эмоциональных кошек.*

*Сказка про то, как жила кошка с котенком, а котёнок любил кушать рыбку. Мама кошка ходила в магазин за рыбкой. Котёнок ждал маму кошку был голодный, хотел кушать и был грустный- грустный. Мама кошка приходила и приносила ему рыбку, он радовался и кушал рыбку. Сладко засыпал.*

*Найти среди трех эмоциональных картинок если сложно, то сразу показать грустного котёнка. Изобразить его. Так же найти, или показать весёлого котёнка.*

***Техника«Радость» (2,5 –нет ограничений)))***

*Цель: развитие эмоциональной сферы, снижение тревожности, ресурсное упражнение, развитие воображения.*

*Материал: карты****ЭККО****, краски гуашь или карандаши, бумага.*

*Маленькому ребенку сложно правильно расшифровать метафорический рисунок радости с ходу, но мы можем ему помочь, поговорив, или приведя примеры радости(солнце, море, конфеты, мама, торт, ёлка дед мороз ) нужно  понять на чем он остановится, на что ребёнок отреагирует. Помочь, если ему сложно, выбрать карту о его радости, проговаривая ее, рассмотреть ее, заметить какие цвета на ней, найти такие же баночки (желательно черный цвет убрать). Положить карту в центр листа и начать от нее дорисовывать весь лист.*

*Примечание: маленькому ребенку нужно помогать, и карту держать, следить, что бы не намазал ее,(для таких занятий хорошо иметь пластмассовое стекло, чтобы накрыть карту.) ребёнок может рисовать руками и кистью, и карандашами, и губками. Главное процесс.*

*Для исследования и коррекции личности ребёнка, его состояний, отношений к миру, взаимоотношениям в семье, можно использовать разные проективные методики вместе с МАК.*

*Так же за основу диагностики вы можете взять сказки доктора Луизы Дюсс.*

*Этот тест был составлен детским психологом доктором Луизой Дюсс. Он может быть использован в работе с детьми, которые пользуются крайне простым языком для выражения своих чувств.*

*Но я вам покажу свой вариант выявления и коррекции страхов.*

*Вы рассказываете ребенку сказки, где фигурирует персонаж, с которым ребенок будет идентифицировать себя. Каждая из сказок заканчивается вопросом, обращенным к ребенку.*

*Провести этот тест не очень сложно, поскольку все дети любят слушать сказки.*

*Необходимо иметь в виду следующее.*

*Детям свойственно, слушая, пересказывая или придумывая истории и сказки, искренне выражать свои чувства, в том числе и негативные (агрессия). Но лишь при условии, что это не носит навязчивого характера. Также, если ребенок постоянно выказывает нежелание слушать рассказы, содержащие элементы, вызывающие тревогу и беспокойство – на это следует обратить внимание. Избегание сложных ситуаций в жизни – это возможный признак неуверенности и страха.*

***Техника«Что он боится?»  (3-6,5 лет)***

*Цель: диагностика и коррекция страхов.*

*Материалы: любая колода карт на выбор****МОНСТРИКИ ЧУВСТВ, ИЗ СУНДУКА ПРОШЛОГО, ПЕРСОНИТА, САГА, МИФЫ****и др. плюс колода****ЭККО****, бумага карандаши.*

*Психолог предлагает ребёнку послушать сказку, и помочь ему ее досказать и сделать для нее иллюстрацию из карт.  Начинает рассказывать сказку о мальчике или девочке, или существе который жил в своём мире, но очень похожий на наш с машинами и городами, с детскими садами и магазинами…*

*«Жил(а) был(а) мальчик(девочка) существо(название) далее N,*

***Выбрать карту для N***

*каждое утро  он ходил в детский сад вместе*

***(здесь психолог просит ребёнка  помочь рассказать)\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Выбрать карту для того с кем ходит в сад****(что бы ребенок не чувствовал себя одиноким когда будем выбирать страх)*

***Nнравилось ходить в садик?\_\_\_\_\_\_\_\_****N ходил в садик, а потом возвращался домой где были\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Выбрать карты тех кто был дома****(чтобы ребенок чувствовал себя защищенным) и думал о том, что он сильно боится****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*И вот здесь начинается коррекция….*

***Выбрать кату страха****(экко для того чтобы конкретно не визуализировать ребёнку страх, что бы это проходило больше на уровне чувств)*

*Пусть ребенок кладет карты там, где сам считает нужным.*

*Варианты коррекции: 1. Пожалеть страх ….Все абсолютно все чего-то боятся и страх тоже (это принятие себя в страхе, снятие чувства вины).*

*Вопросы: Чего или кого боится страх? (можетне пройти). Если идет…выбрать карточку того чего боится страх. Что чувствует страх, когда это появляется? Каким он становится(маленьким, смешным, сморщенным, без движения и др.) Когда он такойN его жалко? Что чувствует N когда страху плохо? Что N хочется, чтобы со страхом случилось? Что можно сделать?*

*Вариант 2. Высмеять страх.Страх боится когда над ним смеются. Здесь возможно рисование.  N становится сам волшебником, или находит волшебный предмет для того, что бы превратить страх во что-то смешное.  Можно выбрать карту волшебного предмета. Можно придумать заклинание. Вопросы: Во что можно превратить страх? Что ему можно добавить?(смешныеуши, хвост поросёнка, глазки уменьшить до бусинок и др.*

*Вариант 3. Поиск союзников (защитников) в борьбе со страхом. Этот вариант возможно совмещать с другими. Предлагается посмотреть на те персонажи, которые лежат с начала сказки(скорее всего это будут родители и бабушки с дедушками).*

*Вопрос: Кто может выступить твоим помощником в борьбе со страхом? (Это тоже диагностично, к кому большее доверие) Им тоже можно найти волшебный  предмет, который они будут использовать в борьбе или высмеивании страха.*

*В конце N может найти (директивно подложенный психологом) какой-то амулет, свиток, вещь которая будет означать награду и символизировать Смелость и победу.*

*Важно спросить как себя сейчас чувствует N? Радостно ли ему, чувствует ли он как проснулась в его теле смелость, какого она цвета, где она проснулась, можно заякорить это состояние.*

***Работа с картами Морена: (4-6,5 лет)***

*Проблематика: нарушения взаимоотношений в семье, сиблинговые взаимоотношения, свое собственное мироощущение в семье, в  детском коллективе.*

***Техника«ЛИНЕЙКА ЭМОЦИЙ»***

*Цель: первичная диагностика, определение проблематики. Предложить ребенку выбрать 3-4 карты из набора Морена и проранжировать их по линейке эмоционального состояния: грустно – весело, приятно – неприятно, чувство обиды – чувство удовольствия и т.п. Далее предлагаем ребенку определить, какая карта больше тебе подходит:*

*- Что на ней происходит?*

*-О чем мечтает?*

*-Что не нравится?*

*- Что хочется изменить?*

*Исходя из такого опроса можно предложить ребёнку выбрать карту персонажа, с которым он ассоциирует себя.*

*Пусть ребёнок расскажет его историю, можно помочь вопросами:*

*Где живет? (у реки, за горой, в племени, и др..) С кем живет? Чем занимается? С кем дружит? Кто с ним дружит? С кем он не дружит? Кто с ним не дружит? Как не дружит? Какое у него настроение? Бывает ли плохое настроение, бывает ли ему плохо? Как плохо, грустно? Когда ему грустно, кому еще грустно, кому весело, кто этого не видит? Что можно, сделать что бы ему было весело? Что он сам может сделать, чтобы ему было весело? Кто может помочь ему найти радость?  И тогда какое настроение станет у него?*

*По ходу вопросов и ответов могут доставаться новые карты. В конце так же можно заякорить хорошее чувство в теле.*

***Техника «У меня все получится» (4-6,5 лет)***

*Цель: помочь ребёнку поверить в свои силы, поддержка, подбадривание.*

*Ребёнку предлагается найти карту, где изображён туземец, который ничего не хочет делать и у него ничего не получается (карты должны быть заранее отобраны с насекомыми муравьями бабочками и т.д.)*

*Расскажи про него. Где живет? С кем живет? Вытягиваются карты: С кем живет? Чем он занимается? (можно помочь предложить охотой рыбалкой и т.п.) Много ли ему приходится это делать? Трудно ли это? если ответ: что все хорошо, то спросить, что ему не нравится делать, что не хочется, что трудно? Что получается, что не получается? Или Как получается? Кто больше всего расстраивается когда не получается? Как расстраивается? И тут мы обращаем внимание на муравьишек, которые бегают по карточкам. Они то и выступят в роли поддержки. Смотри муравьи очень трудолюбивые и всегда поддерживают тех кто трудится.*

*Фразы - решения: Мы рядом, мы поддерживаем тебя. Ты молодец. У тебя все обязательно получится. Мы помним у тебя уже получалось. Мы всегда будем рядом!!!*

*Как меняется настроение у героя? У него становится больше сил?  Он знает, что он не один. Он рад? Кто еще рад?*

***Техника «Корзинка»***

*Цель: предлагаются способы переориентирования с негативного поведения на позитивный.*

*Материалы: Карты со сценами агрессии.*

*Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух мальчиков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «Предложить им сыграть в футбол» – и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок сделается ведущим.*

*Преимущества игры в том, что в нее можно играть вдвоем с ведущим и небольшими группами, она увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга.*

***Техника «Королева Злость и король Гнев и жители их города»***

***(4-6,5 лет)***

*Цель: исследование, осознание чувств и эмоций которые человек испытывает столкнувшись с чужой злостью и гневом.*

*Материалы: бумага, карандаши, карты персона, выборочные карты СТИХиЯ… и Монстрики чувств.*

*Ребёнку рассказывается небольшая история. В одной сказочной стране, в одном прекрасном городе жили удивительные жители, но была и беда там. Правили этой страной король по имени Гнев и королева по имени Злость. И правили они так же как и назывались со всей своей злостью и всем своим гневом.*

*Далее ребёнку предлагается выбрать карту короля и королевы. После с ребёнком проводится беседа о гневе, злости о их проявлении, возможно поиск их в своем теле. Далее ребёнку предлагается найти для короля и королевы из колод подданных...важно поговорить о том что они живут рядом с королем и королевой, служат им, как им хорошо у таких королей живется, какое у них настроение, чувство может быть (можно не называть их названия а говорить о их обязанностях) повара, уборщицу, камердинера, официанта, прачку, садовника. Когда карты выбраны можно брать по одной и представлять о его чувстве (грусть, обида) можно сравнить их чувства с эмоциями «Монстриков чувств» вытаскивая соответствующую карту монстрика. Важно пожалеть этих подданных.   И здесь ребёнка можно спросить, как помочь подданым(слугам), чтобы они перестали быть грустными? Ответ может быть убить короля и королеву. Уловка для ребёнка такая: если их убить или заточить в башне, то те кто это сделал сами такие злые становятся. Значит нужно превращать)) Из подданых выбирается самый смелый или на выбор ребёнка находится новый герой который готов сходить к живому источнику и набрать Воды доброты и радости. На бумаге рисуется этот источник. Про героя беседуем, что он какой? Смелый, добрый, веселый, и др. когда герой набрал воды повар налил им ее в кувшин и дал выпить Королю с королевой они тут же изменились. Ребёнок говорит какими они стали, и как изменятся теперь жители… можно выбрать им другие карты.*

***Примерный алгоритм создания техник***

|  |
| --- |
| *ВОПРОСЫ ПО НЕМУ* |

|  |
| --- |
| *ВОПРОСЫ К ДЕЙСТВИЮ, СОЫТИЮ* |

|  |
| --- |
| ***Герой*** |

|  |
| --- |
| ***Другие герои*** |

|  |
| --- |
| ***Дейсвтие-бездействие героя(тема) случай, ситуация*** |

|  |
| --- |
| *Связь, вопросы об этом* |

|  |
| --- |
| *Связь, вопросы об этом* |

|  |
| --- |
| *Действие (интервенции)  и/или поиск ресурса* |

|  |
| --- |
| *Заключительная картинка.* |

|  |
| --- |
| *РЕФЛЕКСИЯ* |

|  |
| --- |
| *ВОПРОСЫ* |

***Техники наших коллег, которые с щедростью делятся с нами опытом на просторах интернета. Спасибо им огромное.***

*Оксана Гладущенко (*[*https://vk.com/gladuschenko*](https://vk.com/gladuschenko)*) делится с нами методикой по работе с колодой "Ежкины сказки".*

*Колода «Ёжкины сказочки» — член обширной семьи метафорических ассоциативных карт. Она создана специально для работы с детьми, подростками и теми из взрослых, кому по нраву возможность погрузиться в мир детства, фантазий, творчества и рассказывания историй.*

***Техника “Я, мы, вы, они“***

*Цель: развитие рефлексии по отношению к «Я-образу», улучшение навыков коммуникации и взаимодействия.*

*Задачи: осознать свои ценности, индивидуальные особенности, черты характера, мотивыбыть внимательным к партнерам по упражнению, понять их самопрезентациюнаучиться выстраивать взаимоотношения и взаимодействовать с партнерами, опираясь на общие цели и ценностирасширить уровень взаимодействий от диады до малой группы (четверки)суметь заявить о себе и одновременно бережно и уважительно отнестись к декларируемым «образам Я» остальных.*

*Инвентарь: колода метафорических ассоциативных (проективных) карт «Ёжкины сказки».*

*Время работы: 30 минут.*

*Возрастные рамки применения: от 6 до 12 лет.*

*Алгоритм работы.*

*Вступление. Проводится в групповой форме. Сперва ведущий раскладывает карты из колоды «Ёжкины сказки» изображением вверх и предлагает каждому участнику выбрать одну карту, которой тот хочет представить себя. Если кто-то из участников хочет взять две карты, представляющие разные стороны его характера, позволить ему использовать две, но не больше.*

*Инструкция:*

*Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в сказочных персонажей. Выберите по одной карте, на которой нарисован какой-то персонаж, похожий на вас.» На выбор карт всей группой отводится 5 минут. Лишние карты убираются в коробку.*

*Ведущий: «Теперь объединитесь в пары с тем, кто рядом с вами. В паре по очереди расскажите друг другу о себе, и тех ваших чертах, которые отражает выбранный вами персонаж. Это могут быть черты внешности, характер, привычки, любимые занятия, симпатии или антипатии, мечты. Задача того, кто слушает — быть внимательным, не перебивать, не критиковать, не спорить по поводу нарисованного персонажа или особенностей партнера, о которых он говорит. Когда каждый расскажет о себе и своем персонаже, каждая пара придумывает, что их персонажи могут делать вместе, какие задачи могут вдвоем выполнить — не важно, сказочные или жизненные. У вас есть на это 10 минут.Теперь ведущий просит, чтобы каждая пара объединилась с другой парой и получились четверки. Каждая пара представляет второй своих персонажей и их совместные задачи, рассказывает историю их взаимодействия. Придумывается общая задача для четырех персонажей и история про ее решение.По окончании работы группа садится в круг и обсуждает вопросы: «Какой я? Какие мы? Какие они? И кто такие «мы», а кто такие «они»? Кто из персонажей был вам ближе? С кем из персонажей вам было трудно найти общий язык? Что мешало? Что помогло? Что мы все вместе можем делать хорошо — не в сказке, а в жизни?»*

*Выводы. Техника позволяет осознать ряд черт своей индивидуальности, важных во взаимодействии с окружающими, развить навыки конструктивного самовыражения, а также внимание, принятие и уважительное отношение к другим, помогает научиться находить сильные стороны взаимодействия и совместно действовать в конструктивном русле. Ключевые моменты — это знание себя и уверенность в себе, толерантность к другим, конструктивное взаимодействие с окружающими.*

***Коллега Наталья Львова (***[***https://vk.com/id15358012***](https://vk.com/id15358012)***) делится своим опытом работы в детском консультировании с применением немецкой колоды "Сага"***

*"Добрый вечер, уважаемые коллеги!*

*Опять хочу предложить вашему вниманию работу с ребенком (младший школьный возраст) с использованием арт-терапии и метафорических ассоциативных карт. Целью этого занятия является (по запросам) – снижение уровня тревожности, страхов, неуверенности и т.п. Дети любят сказки, поэтому занятие назвала****" Превращение ".****Данное занятие было проведено под конкретный запрос. Из-за этических соображений его сообщать не стану. Также на фото рисунки заменила на пиктограмы эмоций. Испуганный - первый рисунок " Я...боюсь, волнуюсь, переживаю (пусть ребенок сам звучит) сейчас,а второй (довольный смайлик) - рисунок " Я уже... Не боюсь… (волнуюсь, тревожусь и пр.)

Перейду к упражнению. Оно состоит из нескольких этапов:*

*1. Небольшая вводная "сказочная " часть. О добром волшебнике, который исполняет желания. Какое бы ты загадал ему желание? (конечно, мы приходим к тому, что бы попросить у волшебника "смелости" или то, что в данный момент волнует ребенка .)*

*2. Рисуем для волшебника портреты. Первый - " Я, который боюсь....волнуюсь... Второй - " Я НЕ боюсь... "*

*3. Оба портрета расположить на расстоянии друг от друга. Сообщается, что волшебник приготовил тебе небольшое испытание. Чтобы стать "Тем, кто не боится" надо по волшебном мосту пройти к МОГУЧЕМУ дубу, который даст тебе силу. Мост я как могла нарисовала. Дуб на мосту рисовали вместе. (Затем еще ребенок выбрал его из колоды "Сага"). По желанию мост заменить можно картами из других колод ("Дороги").*

*4. Говорю, что волшебник еще приготовил ему сюрприз в виде особенных картинок. (знакомлю с картами из колоды "Сага", предварительно убрав некоторые "острые" из них). Колоды можно выбирать другие, соответствующие ситуации.
Предлагаю выбрать из карт специальных помощников, или волшебные предметы, которые помогут ему в пути.*

*5. Выбор: первая карта - рыцарь (карта охранника у двери). Он пойдет со мной и будет охранять.*

*-Опиши ваш путь? (ребенок рассказывает, как они будут идти, им не страшно вместе). Вторая и третья карта - замок и король. Это сюда они идут. Там их встретит король. Ричард - Львиное Сердце. Он будет меня учить быть храбрым. И еще он мне подарит собаку, которая тоже станет моим другом (следующая карта собаки), и еще мешочек с волшебной силой.*

*6. Прошу разрешения и от имени Короля (достаю три карты - мечь, грамота, Кубок). Говорю, что Король желает тебя возвести в ранг Рыцаря - Храброе Сердце. Мечом - посвящаем мальчика в Рыцари, грамотой это подтверждаем, кубком награждаем.*

*7. Король просит не забыть про могучий дуб (символ силы). Сообщает, что это волшебное дерево. Всем, кто приходит к нему, оно дарует силу и смелость.*

*8. Рисуем " Могучий дуб" пальчиковыми красками (рисунок символичен, его подлежит дома повесить в зоне видимости ребенка).*

*9. В заключении, Могучий дуб дарит мальчику специальный "манускрипт" (рисунок свитка со словами ...имя ребенка... Храброе сердце. И высказывания : "Я - храбрый! " ....сильный... Умный... У меня Всё получится! ".*

*Громко и торжественно зачитываем. Даем домой, с обещанием громко читать всякий раз, как становится страшно. С глубочайшим уважением ко всем вам Наталья Львова".*

***Еще одна техника от Натальи Львовой****(*[*https://vk.com/id15358012*](https://vk.com/id15358012)*):*

***Техника "Послания" с использованием метафорических ассоциативных карт с ребенком (модификация упражнения Львова Наталья)***

*Упражнение основано на диагностической методике "Почта". Плюс набор ассоциативных карт "Люди и звери" (Автор Ника Верникова), по желанию ресурсные колоды, цветные карандаши, фломастеры.*

*Ход упражнения:*

*1. Ребенку предлагаем выбрать себя и свое окружение из портретной колоды (семью, родных, друзей, одноклассников, учителей - всех кого ребенок посчитает нужным). Роль "незнакомца" будет выполнять пустая карта.*

*2. Расположить все лица на листе. Отслеживает как ребенок располагает лица, последовательность и пр.*

*3. Подробно обсудить каждую карту.*

*4. Предлагаем каждому лицу передать" письмо". Здесь уместно использовать интерпретацию из оригинальной методики.*

*5. Подробно обсудить выбор.*

*6. С помощью карт колоды "Сага" (по желанию) и рисунков установить взаимоотношения с каждым лицом. Или предложить ребенку сформировать их (какими он бы их хотел видеть и почему, а также, что для этого надо).*

*7. Спросить ребенка как он чувствует себя в этих отношениях?*

*8. Какие лица хочет ребенок переместить, убрать или может быть добавить?*

***Техника «ДВА ПОЛЮСА»***

***Эту технику можно использовать как для коррекции эмоционального состояния, так и для развития самопониманияребенка, формирования его отношения к миру.***

*1. Рассказываем ребенку о том, что все явления окружающего мира можно разделить на два полюса: «светло – темно», «холодно – горячо» и т.д. Вместе с ребенком подбираем примеры. При работе со школьниками можно привести аналогию с полюсами Земли.*

*2. Переходим к рассмотрению таких полюсов как:*

*- нравится – не нравится*

*- приятно – не приятно*

*- уютно – не уютно*

*- согласен – не согласен и т.п.*

*Для каждого из полюсов предлагаем выбрать карту из набора и рассказать о своем выборе – на чем основывался, когда выбирал эту карту. Что именно в карте нравится / не нравится, с чем согласен / не согласен, что приятно / не приятно и т.д.*

*3. Далее рассматриваем эмоциональные полюсы: - страх – спокойствие*

*- радость – грусть*

*- возбуждение – расслабленность*

*- гнев – успокоение и т.п.*

*Для каждого из полюсов предлагаем выбрать карту из набора и рассказать о своем выборе по описанному алгоритму.*

*Для коррекции эмоционального состояния ребенка предлагаем ему рассказать о том, что переживает, как ведет себя человек в каждом их полюсов; «побыть» некоторое время в актуальном состоянии; придумать - как можно перейти от одного полюса к другому. Можно предложить ребенку выбрать карту, которая у него ассоциируется с скорректированным состоянием, придумать героя, историю, нарисовать продолжение истории и т.п. Обязательно провести работу с формированием выгоды от нового состояния. Важно, чтобы ребенок сам определил преимущества, с которыми связано это новое состояние конкретно для него или для того героя, которому он симпатизирует.*

***Предлагаю вашему вниманию отрывок из нашей новой книги
«АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В РАБОТЕ С ТРУДНЫМ СЛУЧАЕМ»,****которая в конце сентября выходит из печати.*

***Сказкотерапия в коррекции страха темноты у детей ...***

*Ребенку предлагается выбрать из набора «PERSONITA» карту с изображением приятного (симпатичного) ему мальчика или девочки - в зависимости от пола маленького клиента. Ребенок должен придумать и рассказать о выбранном персонаже: как его зовут, какой он (уделив особое внимание положительным качествам), чем любит заниматься. Затем психолог начинает рассказывать сказку об этом герое, вводя ребенка в ситуацию, приближенную к его страху. Так, например, возможно использование в качестве начала терапевтической сказки из книги И.В. Маниченко «50 исцеляющих сказок от 33 капризов». М.: Мамины сказки, 2008. За окном темнело, наступал тёплый весенний вечер. Солнце осторожно опускалось за город, уютно укутываясь в розовые облака. Скоро на небе появится луна, крохотными капельками заблестят звёзды, и все заснут. Только Алёша будет вертеться в своей кроватке и плакать от страха.*

*Далее психолог рассказывает о том, какими позитивными качествами обладает герой, используя информацию, полученную из рассказа ребенка о выбранной карте. После этого отмечается, что, несмотря на все позитивные качества, герой сказки все-таки боится темноты. Это позволяет снять у ребенка чувства стыда за испытываемый страх. Например, «Алёша - очень хороший и послушный мальчик, он совсем не трус. Он всегда помогает маленьким, не обижает слабых и заступается за своих друзей. Но по ночам ему часто бывает страшно».
Далее психолог просит ребенка продолжить сказку и уточнить, чего или кого боялся мальчик (что видел, слышал, о чем думал?). Затем ребенок выбирает из набора «Сказочные персонажи» героя или героев, которые присутствуют в страхе, либо влияют на него, или вызывают такие же неприятные чувства, что и ночные страхи.*

*Психолог продолжает: «Однажды вечером Алёша, как всегда, долго не отпускал маму, плакал и не разрешал выключать свет. Мама погладила его по головке и включила маленький ночничок над Алёшиной кроваткой. Как только мама вышла из комнаты, начались обычные превращения».
Далее психолог, опираясь на рассказ ребенка, еще раз в подробностях упоминает о ночных страхах.*

*На следующем этапе в сказку вводится ресурсный персонаж, который помогает главному герою. Психолог говорит о том, что вдруг появился кто-то, кто помог нашему герою. Ребенку предлагается выбрать из набора сказочного персонажа, который будет помогать главному герою. Необходимо описать этого помощника, рассказать о его сильных сторонах. Затем карточки героя и помощника кладутся рядом, и ребенок рассказывает, что будет происходить дальше. После того как, ребенок придумает благополучное окончание сказки, психолог интересуется его эмоциональным состоянием, ощущениями и закрепляет полученный результат. С этой целью можно:*

*1. Попросить ребенка найти как можно больше общих черт между ним и персонажам, который помог справиться с ночным страхом, подводя его к мысли, что и он сможет побороть свой страх.*

*2. Попросить ребенка нарисовать помощника (или сделать копию и раскрасить). Ребенок может взять рисунок с собой и использовать как помощника.*

*3. Помощник может «сказать» волшебные слова, которые будут в будущем помогать ребенку. Психолог вместе с ребенком заучивает эти слова.*

*Например:
Хлоп в ладоши: бах - бабах! Словно шарик, лопнул страх! Бяки-буки, ну-ка, кыш! Не боится вас малыш! Зачастую набор «Сказочные персонажи» используется совместно с рисуночной терапией. Рассмотрим алгоритм такой работы.
На подготовительном этапе психолог рассказывает о том, что страх темноты естественен для всех, и у него есть позитивный аспект. Страх перед темнотой и ночными шорохами заложен в нас от природы. Ведь наши древние предки жили в лесах, в пещерах, и именно по ночам выходили на охоту волки и гепарды, которые как раз подкрадываются, а потом внезапно набрасываются на человека. А еще были ядовитые змеи, которые шуршали, и пауки, и прочие малоприятные соседи.
Надо было все время быть начеку. Прислушиваться к каждому шороху, замечать каждую тень. И главное – НЕ СПАТЬ, особенно, если ты один. Если рядом есть другие люди, и они не спят, то можно забыть про страх, и расслабиться. А если нет – засыпать опасно! Особенно в темноте! Страх темноты был очень полезен. Если бы не он, всех наших прапрапра – (и еще 100 раз «пра») дедушек скушали бы саблезубые тигры, и нас с тобой на свете бы не было. А мы есть! Вот только темноты боимся…Конечно, сегодня хищных зверей бояться нечего. Они бедные, сами так боятся людей, что не во всяком лесу их встретишь. Но многие дети все равно боятся засыпать в темноте. Затем психолог подводит ребенка к мысли, что то, что мы видим и слышим в темноте - это результат нашей фантазии. Фантазия у ребенка настолько сильна и так хорошо развита, что он начинает сам в нее верить. Поэтому ребенку предлагается показать, как он умеет фантазировать. Следующий этап работы направлен на формирования версионного мышления. Примеры техник по его формированию описаны в предыдущих главах. Их использование облегчает основной этап коррекции страха темноты. Затем ребенку из набора «Сказочные персонажи» предлагается выбрать карту, похожую на того, кто пугал его ночью. После выбора карты психолог интересуется эмоциями, которые испытывает ребенок, глядя на нее. Далее ему выдают копию карточки, сделанную на листе бумаги (формат А4) и предлагают пофантазировать и изменить картинку так, чтобы она стала смешной или доброй. Можно придумать смешные причины, по которым страшный герой приходит к ребенку ночью, например, он приходит потому …*

*- что очень любит смотреть сериалы и не может успокоиться, пока не узнает, что было дальше,*

*-что ему нравится проходить сквозь стены – это очень щекотно,*

*- что ему … страшно одному, ведь он еще маленький … и т.п.*

*После ответов на вопросы психолог интересуется, как изменилось настроение, что ребенок думает, чувствует, ощущает, глядя на новую картинку.*

*"Работа с МАК. Расклад "МОЙ МИР". Автор Виктория Голобородова
От автора: Материал будет интересен детским и школьным психологам и специалистам, работающим с метафорическими ассоциативными картами МАК.
Сегодня хочу предложить еще один расклад при консультировании детей и подростков. Я использую колоду АНИБИ. Несколько слов об этой колоде. Всего 192 карты: 96 карт-рисунков + 96 карт со словами, посвященные внутреннему ребенку, нашим реальным детям и детям вообще. Кризисы, травмы, потребности, ресурсы. Для работы с детьми и со взрослыми, ведь каждый из нас когда-то был ребенком.
Итак, хочу обратить внимание, что эта колода отлично работает и с малышами, примерно лет с 4-х и с подростками. С маленькими пациентами используем только картинки, со старшими и слова и картинки одновременно. Благодаря этим картам вы легко сможете диагностировать эмоциональное состояние ребенка и понять его проблемы.*

*Итак: техника очень простая. Попросите ребенка рассмотреть карты и достать 7-10 карт, которые рассказали бы об его мире. Помогите вопросами:*

*- чем ты любишь заниматься?*

*- кто твой настоящий друг?*

*- что тебя огорчает?*

*- что тебя радует?*

*- о чем ты мечтаешь?*

*- о чем не любишь вспоминать?*

*- где на картах мама и папа?*

*- как живет твоя семья? и т.д.*

*Иногда вопросы и не нужны. Дети обладают прекрасной фантазией и расскажут вам по картам целую историю. Надо только внимательно слушать.
Заметила удивительную закономерность. Если родители разводятся, дети могут и не знать об этом, но чувствовать. При такой проблеме дети всегда достают одну и ту же карту: ребенка, которого тянут в разные стороны взрослые. Если начать расспрашивать об этой карте, даже подростки начинают плакать. Я всегда жалею, что не могу показать разводящимся родителям, сколько горя они приносят своему ребенку. Подростков всегда консультирую отдельно. Если рядом сопит мама, то результат такой встречи предсказуем.*

*Итак, после того, как перед вами есть мир вашего маленького пациента, начинаем аккуратно расспрашивать, что означает выбор той или иной карты.
Далее я предлагаю найти самые печальные и тревожные карты и прошу заменить их другими, позитивными и радостными. То есть, надо понять видит ли ребенок выход, осознает ли проблему, понимает ли как ее можно решить, умеет ли позитивно мыслить и т.д. В общем, далее начинам терапию. Здесь каждый психолог применяет свои техники и методики, поэтому не вижу смысла писать об этом. Самое главное, чтобы в конце консультации вы проверили, насколько была эффективной консультация, и это тоже можно сделать с помощью карт.
Например, попросите ребенка в открытую ( в зависимости от возраста) достать или 1 карту- картинку или пару карт (картинку - слово) , какое у него было настроение перед встречей с вами. Обсудите это. А затем попросите достать 1 карту - картинку (картинку-слово), какое сейчас настроение у вашего пациента и почему. Дальше уже вам будет проще понять, как продолжать терапию.*

***АВТОРСКАЯ ТЕХНИКА Мария Богданова***

***«ТРУДНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЯ-РЕБЕНКА»***

*В ходе техники можно использовать несколько колод: ОН, Семейные истории, Emotion, Соре, Персона, Персонита, и ресурсную колоду (например, Хабитат, Морена).*

*Можно использовать данную технику при обращении родителя с жалобой на*

*нарушенные, конфликтные отношения с ребенком. Данная техника рассчитана на 1-1.5 часа работы.*

*Цель: Исследовать детско-родительские отношения и личностное восприятие себя-родителя и своего ребенка, найти пути улучшения взаимоотношений.*

*1 карта ВО: Просим родителя найти карту, отражающую его отношения с
ребенком. Обсуждаем, что это за отношения, в чем их трудности.*

*2 карта ВС: Просим родителя вытянуть еще одну карту в слепую, и рассказать
по ней о том, о каких трудностях в отношениях с родителями мог бы рассказать ребенок (то есть трудности отношений с родителями глазами ребенка).*

*3 карта ВО: Какой я в этих отношениях с ребенком. Мои качества и мои реакции на него?*

*4 карта ВС: Что влияет на то, что я такой в отношениях с ребенком?*

*5 карта ВО: Каким я вижу, воспринимаю своего ребенка в наших отношениях?*

*6 карта ВС: Что влияет на то, что я так вижу своего ребенком?*

*7 карта ВС: Каким родителем видит меня мой ребенок?*

*8 карта ВС: На какие качества моего ребенка я могу опираться для улучшения*

*наших отношений?*

*9 карта (по желанию можно ВО или ВС): Какие отношения с моим ребенком были бы для нас оптимальными ( то есть такими, в которых было бы комфортно и родителю и ребенку)?*

*10 карта ВС: Чем я готов пожертвовать для улучшения отношений?*

*11 – 13 карты ВС: Что мне необходимо сделать, чтобы прийти к оптимальным
отношениям?*

*Итоговые вопросы:*

*Что для вас было наиболее важным в нашей работе?*

*Что было открытием для вас?*

*Готовы ли вы действовать в ваших отношениях по-новому?*

*Каждый вытягивает одну карту и встает в позу, которая изображена. Делается групповой или индивидуальный снимок. Весело и оригинально!*

*АВТОР Логинова Раиса Владимировна*