## Уникальность использования метафорических ассоциативных карт в работе психолога с подростками на примере комплекта «Роботы».

## Метафорические ассоциативные карты принято называть сокращенно МАК. В работе психолога мощный и эффективный инструмент, позволяющий исследовать ассоциации и образы человеческого подсознательного. Известный факт, что подсознание сопротивляется быть проявленным, а такая проективная методика как МАК помогает обойти это сопротивление и раскрыть субъективные причины неэффективных паттернов поведения, реагирования подростка. Важен не заложенный изначально психологом в эту картинку смысл, а душевный отклик каждого клиента на попавшуюся ему картинку. Хозяин карты – хозяин истории, автор рассказа об этой картинке.

## Метафорические карты появились как самостоятельный жанр в 1975 г. Именно в этот год Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения, была создана первая колода карт. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, а также считал, что произведения художников не должны быть «искусством для искусства», предметом пассивного созерцания людьми.

## Актуальность заключается в том, что карты воспринимаются как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность. С помощью карт проще удовлетворить любопытство подростка, и это тоже снижает тревожность. Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность подростку. Облегчает диагностику и дальнейшую работу. Опираясь на карту, подростку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях. МАК развивают эмоциональный интеллект. МАК развивают творческую составляющую. Сокращает время сессии.

## **Целью** работы с метафорическими ассоциативными картами позволяет осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление подростка, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

Метафорические карты «Роботы» разработала психолог из Сергиева Посада Татьяна Ушакова. Как ей пришла такая идея, рассказывает она сама: «натолкнула меня на создание колоды «Роботы» другая колода метафорических карт «Миби» (в ней тоже можно комбинировать части карточек), рассматривая их и продумывая варианты использования я вспомнила, как в детстве мы с подружкой придумали игру, где были карточки с животными, но по частям, отдельно головы, туловища, ноги и хвосты, которые все совмещались между собой. Эти вспоминания и подтолкнули меня к созданию метафорических карт «Роботы».

**Адресность:** метафорические карты "РОБОТЫ" предназначены в первую очередь для работы с детьми с 5 лет, подростками и родителями, однако они могут эффективно использоваться и в работе с любыми взрослыми.

## Состав комплекта «Роботы»

Комплект состоит из *двух идентичных наборов карт — цвет­ного и чёрно-белого.*

Каждый из них включает в себя 3 вида карточек:

· изображения голов;

· изображения туловищ;

· изображения ног.

Итого в наборе содержится 84 карты с цветными изобра­жениями: 28 голов, 28 туловищ, 28 пар ног. И столько же — 84 карты — с чёрно-белыми контурными изображениями. Всего 168 карт. Это материал для многоразового использования.

Кроме того, в набор входят листы с чёрно-белыми изобра­жениями, которые нужно ксерокопировать, чтобы каждый раз перед началом работы у вас был полный комплект дублей чёр­но-белых изображений — это расходные материалы. Они пред­ставлены в комплекте. Если подросток выбрал чёрно-белые карты, ему предлагаются копии частей выбранного изображения, чтобы он мог оформить ро­ботов по своему усмотрению — например, наклеить на чистый лист бумаги и раскрасить на свой вкус.

Изображения отдельных частей тела совмещаются друг с другом, то есть любое изображение головы идеально подходит любому туловищу, которое, в свою очередь, сочетается с лю­бым изображением ног. В результате можно создать изображение робота из любых деталей, всё равно получится целостная картинка. Множество возможностей комбинировать разные де­тали уже является игрой, интригует, позволяет придумывать, фантазировать.

## Принципы и варианты работы с комплектом «Роботы»

Важным преимуществом этого набора является разнообра­зие материала:

· с помощью карточек можно выражать различные эмоци­ональные состояния;

· карточки рассчитаны на людей с разными типами вос­приятия (визуалов, аудиалов, кинестетиков, дигиталов);

· на рисунках представлены различные возраст, пол, про­фессиональная деятельность, социальная принадлеж­ность.

То, что комплект включает в себя цветной и чёрно-белый наборы, причём карточки чёрно-белого комплекта (раскра­ски) полностью соответствуют цветным изображениям и лег­ко с ними комбинируются, открывает дополнительные возможности:

· можно работать только с цветными изображениями, ис­ходя из логики работы с метафорическими картами;

· можно работать с раскрасками, опираясь на принципы и подходы арт-терапии;

Работа с раскрасками предполагает не только заполнение изображения цветом, но и его дорисовку, перерисовок· можно комбинировать работу с цветными изображени­ями и раскрасками. Чёрно-белый вариант подходит в первую очередь для детей и подростков, которые затрудняются что-либо нарисовать са­мостоятельно по самым разным причинам: вследствие несформированности навыка рисования; физических ограничений, за­трудняющих процесс рисования (ДЦП, умственные отклонениями т д) либо просто отказываются от рисования как от «детского» занятия, проявляют протестное отношение к самому процессу рисования (особенно это актуально для подростков). Этот процесс занимает довольно много времени, и надо заранее позаботиться о достаточных временных ресурсах.

Цветные изображения удобны для экспресс-вариантов работы. Комплект предназначен для работы с детьми и подростками, а также с родителями (это очень удобный инструмент работы с детско-родительскими отношениями).

Карты можно использовать индивидуально, в парах и в группах. Прежде чем начать игру в «Роботов», следует вспом­нить о том, что существуют определённые принципы проведе­ния игры и правила игрового взаимодействия, способствую­щие созданию доброжелательной и доверительной атмосферы. Они общие для работы с любым набором метафорических карт. Итак:

· Игра в «Роботов» — не соревнование, в ней не бывает по­бедителей и побежденных.

· Нет «неправильных» ответов или историй.

· При интерпретации получившихся образов наиболее цен­ными являются ассоциации и чувства участников.

· Работа в группе идёт лучше, если игроки реагируют на созданный образ спонтанно, используют больше свою фантазию, нежели логику.

· Играя в «Роботов», мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности.

· Нельзя прерывать рассказ других участников и перебивать их.

· В игре мы ценим интеллект и воображение каждого участника.

· Важно воздерживаться от интерпретации образов, получившихся у другого игрока.

· Мы не спорим по поводу интерпретации игроком того или иного образа, но можем задать вопрос, чтобы прояснить то, что не понятно.

· В любой игре мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в «Роботов», мы допускаем, что дру­гие видят и чувствуют не то, что видим и чувствуем мы.

В заключение можно сказать, что каждая метафорическая карта – это визуальный стимул, предъявление которого позволяет вызвать в сознание подростка смыслы, образы, эмоции, воспоминания, содержащиеся в его психике, а затем проводить с ними манипуляции в соответствии с замыслом психолога. В свою очередь подростки не всегда готовы идти на контакт. В этом и заключается уникальность использования метафорических ассоциативных карт в работе психолога с подростками.