**Метафорические карты. Психологическое зеркало в руках специалиста.**

 В настоящее время большую популярность получили ассоциативные

метафорические карты. Метафора, образ и ассоциации, которые они вызывают, дают больше возможностей для диалога с ребенком, взрослым, чем просто вопросы и рассказ о ситуации. Метафоры и образы незаметно и, возможно, более безопасно для детей затрагивают конкретные проблемы ребенка, которые он сам часто не может описать словами. К тому же использование в работе карточек с образами позволяет снизить напряженность и тревогу.

 . Первая колода метафорических ассоциативных карт появилась в 1975 году. Ее создатель, канадский профессор искусствоведения Эли Раман, хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Колода карт получила название «OН» (междометие, которое в английском языке обозначает удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента.Эли Роман хотел приблизить искусство к людям, сделать его более доступным и понятным.В 1983 году он знакомится с Моритцом Эгетмейером, который считал, что с помощью карт “ОН” можно побудить человека к искреннему разговору о себе и своих проблемах.

 Метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные. Все эти названия используются как синонимы, хотя чаще используется термин “метафорические”, потому что основная психологическая суть работы с ними – работа со зрительной метафорой. [2]

Метафора - это переносное употребление слова, образование такого значения. Ассоциативные – устанавливаемые по ассоциации (связи между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании и закреплёнными в памяти). Проективные – свойственные проекции (изображению пространственных фигур на плоскости), характерные для неё.[4]

 Механизм работы с картами – это проекция. Проекция – это когда мы чему-то снаружи присваиваем свойства того, что у меня внутри. И именно за счет этой проективности карты позволяют увидеть внутренний мир ребенка, взрослого. Карты запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути. Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы людей, с которыми работает психолог, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать.

 В мире существуют три крупных научных института, разрабатывающих методы работы с проективными картами и публикующих материалы о них. Первый – это немецкий “ОН-институт” под руководством Морица Эгетмайера, созданный на базе издательства “ОН”. Второй – израильский Институт Норд под руководством доктора психологии Офры Аялон. В настоящее время большая часть существующих в мире проективных карт разработана в Израиле (более шестидесяти колод). И третий – украинский Институт Проективных Карт под руководством Евы Морозовской, психолога, психотерапевта. Созданные в сотрудничестве художника и психотерапевта, карты стали новым инструментом арт-терапии. На картинках изображены пейзажи, люди, животные, ситуации из жизни, объекты, иногда абстрактные картины или коллажи. Обращение к воображению, фантазии, потоку ассоциаций через карты может оказаться эффективным в таких областях работы, как взаимоотношения в коллективе, прояснение и разрешение конфликтов, посттравматический синдром, развитие творческих способностей, личностный рост, создание положительной атмосферы на занятии. В сравнении с другими проективными методиками метафорические ассоциативные карты имеют ряд преимуществ:

 - карты создают обстановку, способствующую подлинно глубокому общению людей, их самовыражению, раскрытию и рефлексии.

- возможность их применения широким кругом клиентов (дети, педагоги, сотрудники );

-возможность работать в индивидуальной и групповой форме;

- возможность выражать свои чувства через метафору;

-наличие готового изображения, то есть отсутствие необходимости создавать что-то самому. (преимущество заключается в том, что некоторые люди не хотят, например, рисовать, аргументируя свой отказ словами «я не умею»);

- чувство безопасности для участников. ( каждый думает: «Я рассказываю не о себе, а о картах»);

- возможность решения проблем на символическом уровне, возможность привлекать неосознаваемые ресурсы психики;

-развитие творческих способностей;

-гибкие правила использования, возможность разрабатывать новые авторские техники и адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации;

-привлекательность методики для клиента: яркие цветные картинки нравятся людям любого возраста и вызывают приятные эмоции.

. Существует множество форм работы и техник использования проективных карт, психолог, педагог выбирает те или иные в зависимости от поставленных целей. Общим моментом всех техник является то, что перед подростком ставятся вопросы, касающиеся актуальной для него темы, он ищет ответы на эти вопросы в изображении, случайно выпавшем ему из колоды или целенаправленно выбранном им. В случае, когда карта содержит надпись, сначала интерпретируется изображение, затем слова.

 Карты стимулируют взаимодействие работы обоих полушарий головного мозга (образ обращается к правому полушарию мозга, продуцирующему ассоциации на основе наглядно-чувственных представлений, надпись же апеллирует к левому полушарию, работающему со смысловым оформлением представления), что приводит к возникновению новых способов мышления о старой ситуации и появлению инсайтов. В работе с проективными картами человек испытывает озарение, ощущение прозрения и находит ответы на свои вопросы.

 Метафорические ассоциативные карты незаменимый инструмент в работе с «трудными» подростками.

Преимущества использования МАК в работе с воспитанниками , которые имеют отклоняющееся поведение:
- быстрая диагностика «скрытых» мотивов и причин поведения трудного ребенка;
- благодаря использованию метафорических изображений, подросток имеет возможность эффективно разрешить проблемные ситуации в его жизни (карты помогают найти верное решение);
- метафорические карты снижают действие психологических защит, не позволяющих подростку увидеть «реальные» причины его проблем

 Большинство трудных подростков отличает несформированность моральных ценностей и ориентиров, невозможность находить конструктивное решение в сложных жизненных ситуациях. В связи с этим такие подростки часто совершают хулиганские поступки и пр.

 С помощью карт, возможно, создать атмосферу доверия и безопасности для самопознания подростка, в которой он так нуждается. Это позволит ему раскрыться, познать себя, свои сильные и слабые стороны. Карты способны актуализировать познавательный интерес подростка, его [воображение](http://www.voobrazenie.ru/), фантазию, найти выход из сложных жизненных ситуаций. Многие подростки страдают от того, что в сложных ситуациях рядом с ними не оказалось значимого взрослого, который помог бы им справиться с возникшими трудностями.

 **Карты использую в работе с детьми для:**

**-** создание положительной, (т.е. безопасной) обстановки, в которой может осуществляться, коммуникация, обмен мнениями без оценочных суждений;

-развитие интереса к самопознанию и саморазвитию;

- развитие творческих способностей;

- уменьшение страха критики или осуждения;

- преодоление кризиса и исцеление от последствия травмы;

-коррекция отношений и разрешение конфликтов;

-развития творческого потенциала и поиска ресурстного состояния;

- управления стрессом;

-анализ психологических особенностей личности;

-создание психологических портретов и т.д.

**Принцип работы с картами это:**

**-** не соревнования, тут нет победителей и побежденных;

-нет правильных и неправильных ответов и историй;

-при интерпретации образов важны чувства и эмоции;

-уважение участников и забота о их безопасности;

-нельзя прерывать рассказ и перебивать.

 Мое знакомство с картами произошло на методическом семинаре в г. Симферополе в 2015г. В работе с подростками использую разнообразные метафорические карты: «ОН», «Были-Небыли», «Петрогрифы», «Дуэт», «Аниби», «Лица», «Монстрики чувств, «Фейсбук» «Роботы и пр.

Например, колода «Фейсбук»

  В ней представлены портреты детей и карты с силуэтами людей, изображающих различные ситуации. Такая колода особенно актуальна для школьников. В этих картах они видят себя, своих знакомых. В силуэтах – взаимоотношения с окружающими: близкими, взрослыми, педагогами, друзьями, сверстниками. У подростков карты вызывают интерес, любопытство, радость и непреодолимое желание использовать их вновь. Каждая ситуация и каждая колода уникальна и требуют индивидуального подхода.

 Основная технология работы с картой-портретом, выбранной или вытянутой вслепую, заключается в ответе ребенка на следующие вопросы:

• Кого ты видишь? Нравится ли тебе этот портрет?

• Какие мысли, чувства, ощущения, ассоциации возникают?

• Что, по-твоему, чувствует этот персонаж? О чем думает? Что хочет сказать?

 Чтобы получить ответы на волнующие вопросы, нужно рассмотреть карту, итак :

-Если на картинке изображён человек – кто он? О чём он думает? В какой период жизни мы его наблюдаем? Каков его характер? Каково его настроение? Если этот человек – ваша внутренняя часть, то какая? Что эта часть вашей личности хочет до вас донести? Какова её точка зрения на проблему?

-Если на картинке изображено взаимодействие людей – кто из этих людей вы? Кто остальные изображённые люди? Что происходит? Каким будет развитие событий?

-Если на картинке изображён пейзаж – где находится это место? Чьими глазами мы видим этот пейзаж? Что привело этого человека туда? Куда он стремится? Что его ведёт? Что происходит за границами видимого на картинке?

-Если на картинке имеются различные предметы – для чего они служат? Как бы вы могли их применить в контексте выбранной темы? Где в вашей жизни есть место для таких вещей? Для чего вам досталась эта карта? Что она вам хочет сказать о вашей жизни? Какой урок вам следует извлечь?

 Приведу пример индивидуальной работы с подростком с колодой **"Жизненное самопределение подростка"**. Подростку предлагается достать из колоды одну карту-проблему, которая его беспокоит. Затем выбрать карту, которая будет служить решением в этой непростой ситуации. Карты можно доставать вслепую. Вопросы к обсуждению: Что ты видишь на этой картинке? Что тебя на самом деле беспокоит в этой ситуации? Какое для себя ты видишь идеальное решения? Кто мог бы тебе помочь справиться с этой проблемой? Как ты будешь воплощать в жизнь найденное решение? Затем вместе с подростком может обсудить детальнее последствия выбранных им решений.

 Разговор направляется и продолжается в зависимости от проблемной ситуации, ставшей поводом для обращения к картам. Используя карты-ситуации, мы раскладываем волнующую проблему на настоящее (то есть то, что происходит сейчас) и будущее (то есть то, какой результат хотел бы получить ученик). Далее среди карт мы ищем промежуточные шаги на пути к желаемому результату: участник упражнения сам выстраивает свой путь, планирует свои действия для достижения цели.

 В групповой работе с ребятами использую такие упражнения как:

**1.Настроение.** Целями этого упражнения являются приветствие, разминка, поднятие эмоционального фона, развитие способности сопереживать другим и чувствовать их настроение. Участники вытягивают карту по кругу, открывая ее после высказывания предыдущего человека. Необходимо найти что-то общее в настроении персонажа и в своем настроении на данный момент. Другой вариант: нужно описать настроение персонажа, свое настроение, сделать вывод о сходстве или отличии настроений.

2. **Когда я был маленьким…**

Цели задания – разминка, осознание своих личностных черт, особенностей характера, осознание личностного роста. Участники по очереди вытягивают карты. Глядя на вытянутый портрет, необходимо найти схожие черты (настроение, ситуацию) с детством («Когда я был маленьким, я…»), а затем сделать вывод о том, что изменилось, каким стал участник сейчас («А сейчас я…»).

**3.История по кругу**. Это упражнение призвано развить творческие способности, вербальную креативность. Вытягивая карты по кругу, участники должны составить связный рассказ, используя полученные ими персонажи. По окончании истории группа делает вывод о полученном результате.

**4.Угадай карту**. Цель игры – понять чужую точку зрения, встать на место другого. Каждый участник получает по 4−5 карт-ситуаций (можно использовать и карты-портреты). Ведущий выбирает одну из своих карт и дает ей название. Остальные участники, среди своих карт должны выбрать такую, карту, которая более всего соответствует предложенному названию. Все выбранные карты выкладываются и перемешиваются. Задача участников − найти карту ведущего и положить на нее свою фишку. Баллы получают участники, за чьи карты проголосовали, а также те, кто угадал карту ведущего. Выигрывает тот, кто набрал больше баллов. Каждый участник в порядке очереди получает возможность быть ведущим. Выбирая ту или иную карточку, рассматривая ее и представляя нам, ребенок на самом деле рассказывает о себе, и из этого рассказа и нам, и ему становится понятнее, откуда он черпает силы, какова его система ценностей, чего он боится и во что верит. Мы можем увидеть, как он воспринимает себя — как жертву или как героя, как наблюдающего зрителя или как основное действующее лицо, мы можем представить, какие препятствия встречаются на его пути и как он их преодолевает.

 Во многих случаях карточки могут сослужить неоценимую службу. Их форма, внешний вид, содержание притягивают взгляд, привлекают детей. Например, действуют успокаивающе на тревожных подростков, помогают сосредоточиться детям с нарушением внимания и создают общее детско-взрослое пространство для игры. Их хочется рассматривать, держать и крутить в руках, с ними хочется что-то делать!

 Когда я раскладываю на столе, на ковре карточки, я уверена, что тем самым уже вызываю интерес у «капризуль», — ребята сидят с открытыми глазами, тянут руки и спрашивают: «А как мы будем играть?» Или бывает так: застенчивые подростки на коррекционном занятии молчат как партизаны, вдруг — увидели карточки, потихоньку придвигают кресло все ближе к центру комнаты, к столу (или спускаются на пол, иногда мы сидим на полу), начинают перебирать и рассматривать картинки. Казалось бы, почему психолог и ребенок не могут просто поговорить напрямую, без всяких там карточек? Потому что не всегда получается напрямую. Скажем, проблемная ситуация. Подросток пришел со своими защитами, отрицаниями, порой он вообще не хочет иметь дело ни с кем. Частенько бывает, что взрослые настаивают на встречах с психологом. Заставить, конечно, никто не может, но просят ребенка настойчиво, отказаться он невозможно. Естественно, что при этом воспитанник не очень мотивированы на работу с психологом. Обычно на таких встречах подросток бывает немного растерян, зажат или излишне возбужден, раздражителен и не знает, чего ожидать, нервничает по поводу того, что его сейчас будут «лечить», «читать нотации» совсем не представляет, как это будет происходить, и поэтому он согласен на любые правила игры. Играть так, играть!

 Метафорическая карта — это творческий посредник между взрослым и ребенком. Когда человек не говорит напрямую о себе, а обращается к визуальным образам, вроде бы просто описывая то, что видит, — он перестает защищаться.

 В основе метафоры лежит непрямое сравнение видимого образа с другим образом на основании общих признаков. Карточки, таким образом, в неявной форме содержат множество посланий, которые на самом деле отражают подсознательные намерения и ценности рассматривающего их подростка или взрослого. Часто, взяв из колоды карточку, мы вдруг видим в ней то, чего не видим в жизни. Новый акцент, новые детали помогают нам увидеть старую проблему по-другому и отнестись к ней более творчески, более неоднозначно. Карточки позволяют человеку увидеть и осознать действительно волнующие его, актуальные проблемы. Тема, которая занимает человека внутри себя, — на уровне потребности или интереса, в очень определенной форме стоит у него перед глазами во внешнем мире, ярко выступает на фоне других вещей. Например, если взглянуть на разложенные, на столе карты, то можно заметить, что некоторые из них сразу же бросаются вам в глаза. Есть что-то в цвете, в форме или в сюжете, что откликается на ваши внутренние запросы, что привлекает во внутреннем мире вас самих. Точно так же, вытянув наугад карту из колоды, вы, прежде всего, увидите в ней то, что связано с внутренним миром ваших переживаний. И хотя, любая карточка содержит в себе бесконечное число самых разнообразных деталей и нюансов, вы выделите среди них те, что соответствуют вашему нынешнему состоянию.

Подводя итог, хочется сказать, что метафорические карты обладают многими достоинствами:

● они снижают защиты и помогают создать безопасную обстановку для самораскрытия в паре («психолог-клиент», «взрослый-ребенок»), а в группе помогают «растопить лед» на начальных стадиях работы;

● являясь зрительной метафорой, карты открывают человеку нетривиальную перспективу для анализа своей жизни, при этом становятся доступными такие процессы восприятия, которые протекают за пределами сознания;

● терапевтические карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию;

● они задействуют в первую очередь иррациональную часть личности и активизируют правое полушарие мозга;

● и наконец, карточки - это трамплин для проявления фантазии, запускающий причудливые ассоциации, приводящие к неожиданным открытиям.

**Литература:**

1.Кац, Г. Метафорические карты: руководство для психолога/ Г.Кац, Е.Мухаматулина.-М.: Генезис, 2014.

2.Киршке, В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества/В.Киршке.-OH Verlag, 2010

3.Куликова И.В Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.- Шкатулка доброго волшебника. Психологическая игра для взрослых и детей старше 10 лет на основе древних сказочных сюжетов. – СПб.: Речь, 2013

4.Морозовская, Е. Проективные карты в работе психолога.- Одесса: Институт Проективных Карт, 2012

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  ЗАНЯТИЯ «СУНДУЧОК С МЕТАФОРАМИ»**

 Представляю Вашему вниманию -конспект занятия с ассоциативными картами для работы в группе. Стоит заметить, что воспитанники с восторгом воспринимают данные карты, т.к. находят их интересными и даже внешне привлекательными, они яркие, необычные, похожие на открытки.

**Цель**: преодоление защитных механизмов психики, активизация работы правого полушария.

**Задачи**: развитие навыков общения, расширение видения окружающего мира, моделирование возможной ситуации, осознание жизненных ролей и позиций.

Занятие проводилось с воспитанниками 8-х классов.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

**Приветствие**

Здравствуйте, ребята! Наша с вами встреча будет носить название «Сундучок с метафорами».

**Разминка**

Сегодня мы поговорим об ассоциациях и о том, что они значат для нас. В них заложен тайный смысл, древние образы и скрытые намерения человека. Давайте познакомимся с нашими ассоциациями на примере одной игры. Попробуем рассказать друг другу о себе самих с помощью метафорических карт.

**«Был/а, есть и буду»**

Каждый из участников выбирает 3 карты, каждая из которых соответствует его представлению о нём в настоящем, прошлом и будущем. Далее идет обмен мнениями участников.

**«Беру и отдаю»**

Задание звучит следующим образом: «Вытяните наугад одну карту, отражающую то, что Вы хотели бы получить от этого мира, и одну карту, отражающую то, что Вы хотели бы дать этому миру».

**«Соседи»**

Игроки по очереди берут верхнюю карту из колоды и описывают ее как некую личность из своего окружения со всеми ее особенностями.

**«Дуэт»**

Каждый игрок получает или тянет 2 карты и держит их закрытыми. После того, как карты розданы, участники по очереди раскрывают две свои карты и описывают отношения между людьми, которые на них изображены.

Замечательно! Вы чувствуете, как приоткрывается завеса тайны? Но метафоры – это не только познание себя и обмен впечатлениями друг о друге, это ещё и возможность создавать – создавать нечто общее.

**«Сказочный коллаж»**

Из карт комплекта нужно составить тематический коллаж. Тему может предложить психолог, либо любой из участников.

**«Совместная сказка»**

Участникам раздаются карты, изображающие сказочных героев, а затем из колоды с сюжетами вытягиваются 3 карты, по которым далее и составляется сказка с использованием всех распределённых героев.

**«Один сюжет на всех»**

Участники разбирают карты с героями сказок. Далее ведущий вытягивает из колоды с сюжетами одну карту, и каждый участник рассказывает, что именно поменялось бы в сюжете с появлением его героя. Остальные участники отгадывают, что же за герой достался данному участнику.

**То, что мы храним в себе множество различных метафор – не хорошо, и не плохо, это так, как оно должно быть!**

**«И это хорошо, и это плохо»**

Это упражнение заключается в том, что наугад вытягивается карта из колоды. Первый участник комментирует карту, рассказывая, что именно хорошего он в ней видит. Следующий участник продолжает его мысль, но, уже показывая, что именно может быть плохо из того, что назвал первый участник. Таким образом, развивается сюжет, проходя по кругу участников.

На этом наше сегодняшнее занятие завершается, буду рада видеть Вас всех снова!

Список упражнений с метафорическими ассоциативными картами велик, т.к. в каждой из колод есть инструкция со списками возможных упражнений, но каждый ведущий вправе составлять по картам свои разработки и использовать их, исходя из стиля своей работы.