

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДЕМОНСТРИРУЮЩИМИ ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Сидоровская С.В., педагого-психолог МОБУ СОШ № 16
г. Таганрога Ростовской области*

Каждый психолог уникален и своеобразен. Мы вроде бы используем одни и те же приемы из арт-терапии, гештальт-терапии, телесно-ориентированной терапии, а все-таки у каждого получается по-своему. И это правильно, потому что «каждый» психолог считает себя «не каждым», и в процессе творческой работы рождается что-то свое новое.

В своей работе с девиантными подростками, имеющими задержку психического развития, я использую метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные карты. Все эти названия используются как синонимы, хотя чаще используется термин «метафорические», потому что основная психологическая суть работы с ними – работа со зрительной метафорой, а чаще всего их просто называют МАК (метафорические ассоциативные карты).

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.[3]

Метафора — основа основ в работе с метафорическими ассоциативными картами. Придумал это понятие знаменитый Аристотель. Он, в первую очередь, наблюдал метафору в искусстве, полагая, что оно является подражанием жизни. Так он и записал: «Метафора — «перенос», «переносное значение»», имея в виду слова и выражения.

Метафорические ассоциативные карты позволяют как диагностировать картину мира подростка, так и помогают её разрушить, или хотя бы поколебать (в отношении некоторых неэффективных убеждений – это бывает очень полезно). С помощью метафоры можно изменять состояние подростка, выстроить полную картину важного процесса сначала в сознании, а затем переместить это уже на реальную жизнь. Метафора способствует изменению восприятия подростком окружающих и самого себя, отражает состояние и проблемы, с которыми я работаю, позволяя сконструировать и опробовать новую модель взаимодействия с проблемой.

Работа с метафорой – это всегда приглашение к рассказу – будь то вымышленные или реальные события, не важно. Важно, что это рассказ о самом подростке. Надо только научиться услышать этот рассказ. Каждый подросток очень индивидуально реагирует на карты: глядя на одну

и ту же картинку, каждый видит свое. Кто-то видит что-то очень плохое и страшное, а другой – что-то интересное и прекрасное. Практически все получают очень интересные и нестандартные ответы на свои вопросы – или хотя бы находят поддержку в своих помыслах и намерениях.



Метафорические ассоциативные карты – это совсем не новый вид терапии, не её отдельное направление. Карты – это всего лишь инструмент, который может быть использован психологом в работе, помогая подростку лучше понять себя, узнать что-то новое и интересное.

Метафорические ассоциативные карты как инструмент арт-терапии, я использую в индивидуальной и групповой работе с подростками, имеющими задержку психического развития и демонстрирующими девиантное поведение. Карты особо хороши тем, что они подходят для работы с подростками с низким интеллектуальным уровнем развития, могут использоваться без ограничений по национальному и религиозному признакам. Диапазон применения метафорических ассоциативных карт как проективного стимульного материала в групповой и индивидуальной работе с подростками огромен.

Метафорические ассоциативные карты я использую в работе с подростками в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии при посттравматическом синдроме, работе со страхами, работе с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, в проблеме детско-

родительских отношений, для коррекции взаимоотношений в классных коллективах, коррекции эмоционально-личностной сферы, прояснении и разрешении конфликтов у подростков, в коммуникационных играх и тренингах, в тренингах личностного роста, в занятиях про развитие ВПФ, для развития творческих способностей. Вот далеко не полный перечень областей, где я использую метафорические ассоциативные карты. Через карты происходит обращение к воображению, фантазии, потоку ассоциаций. Это оказывается весьма эффективным и полезным.

Метафорические ассоциативные карты появились как самостоятельный жанр в 1975 году, первая колода называлась «ОН» и способствовал этому профессор искусствоведения, Эли Раман. Он хотел приблизить искусство к людям, сделать его более доступным, простым и понятным. В 1983 году Эли Раман знакомится с Моритцом Эгетмейером, который считал, что с помощью карт «ОН» можно побудить человека к искреннему разговору о себе и своих проблемах. Созданные в сотрудничестве художника и психотерапевта, карты стали новым инструментом арт-терапии.

Метафорические ассоциативные карты представляют собой набор различных картинок с изображением пейзажей, людей, животных, ситуаций из жизни, предметов, объектов, иногда – абстрактных картин или коллажей. Картинка – это метафора, которая имеет эмоционально-иносказательный смысл. На картах, так же может быть размещена надпись. Возможно и присутствие в колоде двух наборов карт: один – с картинками, другой – с надписями. При этом колода создается психологом в соответствии с определенной идеей, которая закладывается в структурную основу колоды.

В мире существуют три крупных научных института, разрабатывающих методы работы с метафорическими ассоциативными картами и публикующих материалы о них. Первый – это немецкий «ОН-институт» под руководством Моритца Эгетмейера, созданный на базе издательства «ОН». Второй – израильский Институт Норд под руководством доктора психологии Офры Аялон (большая часть существующих в мире проективных карт разработана в Израиле). И третий – украинский Институт Проективных Карт под руководством Евы Морозовской, психолога, психотерапевта.

Метафорические ассоциативные карты создают обстановку, способствующую подлинно глубокому общению людей, их самовыражению, раскрытию и рефлексии. Кроме того, к числу их достоинств относятся:

- чувства доверия и безопасности, возникающие у подростка, который сам выбирает, насколько глубоко он готов раскрыться в данный момент;
- создание общего контекста для психолога и подростка, общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;
- 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 подростков с ЗПР: яркие цветные картинки им особенно нравятся и вызывают приятные эмоции.[1]

В моей работе метафорические ассоциативные карты на коррекционных занятиях с девиантными подростками, имеющими задержку психического развития, являются эффективным и незаменимым инструментом.

Существует множество техник и форм работы с использованием метафорических ассоциативных карт. Я выбираю те или иные в зависимости от поставленных мною целей. На занятиях я ставлю вопросы, касающиеся актуальной для подростка темы, а подросток ищет ответы, на эти вопросы, глядя на карту, случайно выпавшую ему из колоды или целенаправленно выбранную им. В случае, когда карта содержит надпись, сначала интерпретируется изображение, а уже 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 инсайдов. В работе с метафорическими ассоциативными картами подросток испытывает озарение, ощущение прозрения и находит ответы на свои вопросы.[2]

Все это происходит, потому что у нашего мозга есть так называемый «проверочный список», который он выдает в ответ на любой заданный вопрос. Первые мысли, которые приходят в голову — это социально одобренные или социально значимые решения. Или же кем-то навязанные, или накрепко засевшие в голове стандарты. И когда вопросы задаются напрямую, в лоб, мы сначала пробегаем по этому списку — а ничего нового в нем нет! Новых, ярких решений, инсайдов, открытий — нет! Сознательный ум консервативен, ему сложно искать новое и выходить из зоны комфорта.

Все новое, интересное и непознанное находится в бессознательном — там, где живет интуиция. Чтобы включать бессознательный разум, чтобы искать в нем нестандартные решения, нужно мастерство и умение, нужны игры, метафоры и ассоциации. И карты — отличный способ перехода от сознательного (потому что прямых ответов на карте не найти) к бессознательному и творческому.

В работе с картами включается спонтанный диалог между двумя полушариями мозга: «благодаря совместной работе этих противоположных начал пробуждается интуиция и рождается оптимальное решение».

Картинки помогают отражать то, что присутствует в изучаемой ситуации в явной форме, что связано с ней неявно, косвенно, изображать то, чего в ситуации не хватает. В 95 % случаях использование метафорических ассоциативных карт в работе с подростками, помогают быстрее находить контакт между мной и подростком, включиться в работу, убрать застенчивость

и смущение, снизить уровень агрессии и протеста против окружающих и т.д. Это незаменимо в работе с девиантными подростками, имеющими задержку психического развития. Есть, конечно, 5% не понимающих и не принимающих такой метод работы, для них находятся другие упражнения. Хотя все мы рождаемся с воображением. Нужно только вдохновить подростка на подобную форму психологической работы.

Существует два способа выбирать карту: «вслепую» – карты лежат кверху рубашкой, и «в открытую» – карты лежат кверху изображениями. Но чаще всего я комбинирую эти способы, предлагая сперва сделать выбор «в открытую» – это «сознательное» мнение подростка о своей проблеме, а затем вытащить ещё несколько карт «вслепую» и тут уже задействовать бессознательное. Нет правильного или неправильного способа выбирать карты, отличие заключается в том, что при выборе карт в открытую подросток чувствует себя в большей безопасности.

Чтобы получить ответы на волнующие вопросы, нужно рассмотреть карту:

✓ 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?

Существуют так же правила, связанные с использованием метафорических ассоциативных карт:

✓ Эксклюзивным правом интерпретировать карту обладает только тот, кто ее вытащил. Только хозяин карты решает, что в данный момент является для него существенной деталью, а что не играет никакой роли. Поэтому (как бы мне не казалось, что на выбранной подростком карте изображены негативные события) если подросток видит на ней положительную картинку и твердит о счастье, значит, эта карта имеет именно такое значение.

✓ У карт нет фиксированного «правильного» значения, что подразумевает различные толкования одной и той же карты разными подростками, в разных контекстах, в разное время и в разное настроение.

✓ Правило невмешательства: если хозяин карты по личным причинам не хочет или не может говорить о своих картах, он вправе отложить их и отказаться от интерпретации – подросток сам выбирает, что сказать и о чем умолчать.

✓ Если в групповой работе два подростка хотят взять одну и ту же карту, сначала им обоим предлагается выбрать какую-то другую, которая также покажется им подходящей. Если никто из них не согласен, то можно предложить первому участнику передать карту второму после интерпретации и окончания работы с ней.

✓ Если по инструкции нужно вытянуть одну карту, а подросток желает взять две или даже больше, это допустимо.

✓ В обсуждении прислушайтесь к тому, какие аспекты карт, следующих за первой, оказались особенно важны для участника.

Варианты работы с метафорическими ассоциативными картами, которые я использую в своей работе с подростками, имеющими задержку психического развития и демонстрирующими девиантное поведение:

1. Можно познакомиться с подростком при помощи карты. Разложив карты изображением вверх, я беру одну карту, при помощи которой я представляюсь подростку, подчеркнув те или иные свои черты. Затем прошу подростка повторить тоже самое и представиться при помощи карты. Далее нужно определить «В чём проблема у подростка?» Подростку предлагается «в открытую» выбрать карту, которая описывала бы проблемную ситуацию, как он её видит, и комментирует свой выбор. После этого нужно прийти к тому «Чего вы хотите добиться?» Прошу подростка выбрать карту, чтобы показать желаемый исход проблемной ситуации, а затем выложить так называемый «мостик» из нескольких карт. От карты, изображающей проблему, к карте, изображающей желаемый исход. Затем прошу «вслепую» вытянуть три-пять карт, которые символизируют дополнительные возможности на пути решения его проблемы. После осмысления всех карт прошу вытащить ещё две карты – они покажут ресурсы, которые помогут справиться с препятствиями. Для закрепления положительной установки и усиления мотивации, прошу вытащить ещё одну карту – она передаст то настроение, которое будет у подростка после благополучного разрешения его проблемы.

2. Подростку поочередно нужно выбирать «вслепую» 4 карты. 1 – мое поведение, 2 – как меня видят (воспринимают) окружающие, 3 – как вижу (воспринимаю) себя я сам, 4 – каков я на самом деле. Подросток должен рассказать, что именно изображено на каждой карте и, что это для него значит, в том или ином ответе на заданный вопрос. Прийти к решению или осознанию той или иной проблемы или ситуации, как можно на нее повлиять

и, что можно изменить в себе, в своем поведении, в общении с окружающими и т.д.

3. Следующим упражнением с выпавшей картой будет «изменение масштаба». Подростку предлагается выбрать из колоды «в открытую» наиболее понравившуюся ему карту. Чаще всего для этого упражнения я использую колоду карт «Цвета и чувства» Н. Жигамонт. Это упражнение состоит из двух частей: укрупнение и детализация. Укрупнение – это представление, будто ваша карта – только видимая часть некоей большей картины. Что осталось за кадром? Кто остался за кадром? Всегда можно положить доставшуюся карту на лист бумаги и изобразить вокруг неё цельную картину, а потом убрать карту и зарисовать ранее занятую ею часть листа. Детализация – это, наоборот, углубление в детали, в мелочи, поиск в изображении значимой части, на первый взгляд малой и незаметной. Это может быть концентрация на любой части изображения либо принятие во внимание какой-то формы, линии, цвета.

4. С помощью метафорических ассоциативных карт можно сочинять историю (сказку, рассказ). Подростку предлагается выбрать карту «в открытую», которая больше всего ему понравилась, и сочинить по ней историю. В данном случае я оказываю на подростка минимальное воздействие. Главная моя задача создать позитивный мотивационный настрой на работу, чтобы прийти к анализу выбранной карты и созданию на основе ее истории.

5. Сочинение истории (сказки, рассказа) можно использовать и в групповой работе для развития креативности, мышления и воображения. Каждый участник по очереди вытягивает «вслепую» карту, и, глядя на нее, спонтанно произносит фразу. Следующий продолжает – так складывается коллективная история. Далее может выбрать три карты, и сложнее всего будет, конечно, последнему участнику – ему нужно будет завершить историю (сказку, рассказ). В таком упражнении колода бросает вызов участникам, устраивая им проверку на фантазию и воображение, выстраивая неожиданные и яркие сюжеты.

6. Подростку предлагается сосредоточиться на проблеме или неприятной ситуации в своей жизни. Затем он вытягивает восемь карт из колоды и раскладывает их по следующей схеме:

- ✓ взгляд на происходящее с другой планеты;
- ✓ взгляд на происходящее с высоты птичьего полета;
- ✓ взгляд на происходящее с вершины рядом стоящего дерева;
- ✓ взгляд на происходящее с собственной ладони;
- ✓ взгляд на происходящее из глубокого подземелья;
- ✓ взгляд на происходящее глазами любопытного волшебника;
- ✓ взгляд на происходящее глазами домашнего животного;
- ✓ взгляд на происходящее глазами психиатра.

Затем рассказывается наиболее подходящая биография этой карты.

7. Участники получают или вытягивают «вслепую» по две карты, рассматривают их. Каждый участник открывает и выбирает одну карту,

которая символизирует проблему, и одну — решение этой проблемы, кратко объясняя группе о своей проблеме и ее решении.

Далее я предлагаю поменять карты местами: проблема становится картой-решением, а карта-решение становится картой-проблемой. Затем снова каждый участник рассказывает о своей проблеме и ее решении.

Если работа индивидуальная, можно использовать третью карту (из любой другой колоды) как переход между одним состоянием и другим.

8. В начале занятия подросток вытягивает «вслепую» пять карт, располагает их в удобном для себя порядке. Кратко рассказывает, о чем эти карты, как они соотносятся с жизненной историей.

По окончании занятия взять эти же пять карт, и расположить их в соответствии с нынешним состоянием и взглядом на ситуацию. Затем требуется рассказать историю по-новому.

При проработке тяжелого, травмирующего события можно, рассказав о событии, тут же не меньше трех раз проделать это упражнение. Снижается негативный заряд ситуации и снимается заикленность.

9. Я предлагаю подростку выбрать карту, на которой изображена ситуация, где кто-то совершил какой-то плохой поступок, и сочинить рассказ по этому изображению.

В рамках этого задания материалом для анализа могут быть: я сам виноват или я не виноват (это кто-то другой), какое может быть наказание за плохой поступок, какие эмоции и мысли вызывает у подростка этот поступок, существующий у подростка опыт проступков и наказания за них.

Это далеко не полный список упражнений с применением метафорических ассоциативных карт, которые я использую в своей работе.

Каждый, кто занимается метафорическими ассоциативными картами, рано или поздно придет к удивительному выводу: многие карты, вытянутые «вслепую», поразительным образом попадают в точку и отражают жизненную ситуацию, того кто ее вытянул (настолько точно, что думаешь: «Это не может быть случайностью!»). Это привело к тому, что в некоторых кругах метафорическим ассоциативным картам стали приписывать мифическую силу. Однако магической силы в картах нет, не стоит на них накладывать такую ответственность и спрашивать совета. Мудрость содержится в нас самих, мы — лучшие эксперты в своей жизни, а все эти слова и картинки лишь помогают нам пробудить интуицию, увидеть новые повороты, посмотреть с другой позиции. А вытащенная карта становится зримым воплощением потаенного знания о самом себе.

По мере пробуждения творческого потенциала расширяются и возможности видения, а в поле зрения попадают новые возможности решений. Возникающие решения являются побочными продуктами придуманной истории. Выявление скрытых резервов творчества означает открытие новых возможностей выбора, а вместе с этим — принятие во внимание новых решений.

Метафорические ассоциативные карты — удивительный инструмент. Мощный, ресурсный, вдохновляющий и открывающий новые грани.

Попробуйте карты в работе! И вы увидите, что решения могут даваться легко, а задачи решаться — играючи. Дайте волю интуиции и подсознательной мудрости!

Литература

1.Кац Г. Мухаматулина Е. Метафорическое карты: руководство для психолога. – 2-е изд.–М.: Генезис, 2014.

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

3.Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Морозовская Е.Р.; - Одесса, Институт Проективных Карт, 2013.