МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Детство глазами художника

Колода, позволяющая исследовать детские переживания, в том числе травмы детства, взаимоотношения ребенка с окружающим миром

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе и об окружающем мире.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности.

Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы для работы с портретными колодами:

- Что вы можете сказать о персонаже?
- Что он чувствует? Как он себя ведет в обозначенной ситуации?
- Какой у него характер? Взгляды на жизнь? Как он относится к миру и к самому себе?

- Как он относится к другим участникам расклада? Как относятся к нему другие?
- Что вам в нем нравится? А что отталкивает? Почему?
- Что вы посоветовали бы ему?
- Что этот персонаж может сказать вам? Какой совет дать?
- Что все вышесказанное говорит о вас, о вашей ситуации? Как это поможет вам решить проблему?

Важно! Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать подробно вслух. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «ДЕТСТВО ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА»

Колода содержит 110 карт с художественными портретами детей, созданных с помощью нейросети. Дети на картинах проживают разные эмоции и чувства. Карты нацелены на исследование эмоциональных переживаний ребенка в процессе его взаимодействия с окружающим миром.

Для взрослых можно исследовать события и переживания из детства, которые до сих пор оказывают влияние на их жизнь и самочувствие. Колода хорошо подойдет также для работы с состояниями Внутреннего Ребенка.

При желании карты «Детство глазами художника» можно использовать в семейной психотерапии или при изучении взаимоотношений родителей со своим ребенком. В этом вам помогут колоды из той же серии: «Женщина» и «Мужчина».

Данный набор можно использовать под руководством психолога, самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода ориентирована на работу как со взрослыми, так и с детьми.

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Все мы родом из детства. И когда человек взрослеет, его «детское» прошлое никуда не исчезает, потому что Внутренний Ребенок – это часть личности, которая остается с нами на всю жизнь. И от того, в каком состоянии наш Внутренний Ребенок, зависит очень много.

Люди со здоровой детской частью внутри себя более успешны в карьере, эффективнее справляются с трудностями, им легче строить отношения с другими людьми. Они открыты новому, не боятся перемен и экспериментов.

В свою очередь, людям, перенесшим в детстве травмы, сложно строить доверительные и близкие отношения. Они не уверены в своих силах и боятся проявлять себя.

Если родители дают достаточно принятия и любви, у ребенка формируется установка: «Я хороший». Такие дети умеют ценить и любить себя, ценить свои достоинства и достижения, уважать и принимать других людей.

Но часто родители неосознанно развивают у ребенка ощущение его никчемности, несостоятельности и ненужности, что непременно ведет к установке: «Я плохой». Такие дети не умеют ценить и принимать себя, испытывают постоянное ощущение неуверенности в себе, не способны видеть и воспринимать собственные достижения и сталкиваются с проблемами в самовыражении.

Наша детская часть личности отвечает за понимание желаний и потребностей, открытость и непосредственность, искренность и эмоциональность. Она также отвечает за умение радоваться жизни и способность к творчеству.

Как обычно ведут себя дети? Они свободны от ограничений и умеют радоваться просто так. Они искренни и честны. Они идут за своими желаниями. Они умеют играть и свободны в самовыражении. Они настоящие.

Постепенно под влиянием воспитания ребенок привыкает следовать социальным правилам, ограничивать свои желания и подавлять свои эмоции. И на самом деле за все моменты искренней радости и наслаждения жизнью стоит благодарить именно Ребенка внутри себя. Однако из-за травм, полученных в детстве, человек

теряет способность радоваться, выражать свои эмоции, любить, творить и быть открытым.

С взрослением деструктивные последствия детских травм уходят на уровень подсознания и «забываются», но все равно продолжают влиять на человека. Внутренний Ребенок остается «раненым». Причем взрослый может при этом считать свое детство безоблачным.

Как можно диагностировать признаки детских травм?

Внутренний Ребенок травмирован, если для взрослого человека характерны:

- заниженная самооценка;
- непонимание собственных достоинств и сильных сторон;
- неспособность ценить свои результаты и достижения;
- неспособность позаботиться о себе;
- нелюбовь и недоверие к себе;
- неуверенность в себе;
- непринятие своей внешности;
- разнообразные страхи;
- постоянная тревога;
- непонимание потребностей и желаний;
- проблемы в построении близких и доверительных отношений;
- проблемы с личными границами;
- непонимание себя: «не знаю, чего я хочу», «не знаю, в чем мои способности», «не знаю, в каком направлении развиваться», и т.д.;
- склонность брать на себя чужую ответственность, всех спасать и всем помогать;
- склонность перекладывать свою ответственность на других людей;
- склонность приносить себя в жертву;
- склонность к зависимостям, в том числе к зависимым отношениям.

Как правило, человек с травмированным Внутренним Ребенком чувствует себя несчастным, даже если для этого нет видимых причин. У него возникают проблемы в личной жизни и в профессиональной сфере. Он постоянно недоволен собой. И зачастую для изменения своей жизни ему не хватает сил и мотивации. Такой человек чувствует себя недостойным любви. Он не умеет любить себя, винит и ненавидит себя за то, что «он плохой».

СПОСОБЫ РАБОТЫ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Проводите следующие упражнения регулярно, пока не почувствуете улучшение эмоционального состояния.

Поговорите с Внутренним Ребенком

Вспомните себя ребенком. Можно посмотреть на свои детские фотографии. Кого вы видите?

Наверняка красивого и искреннего малыша. Он – уникальный. И таких больше нет.

Вспомните, что он хотел? Что было для него важно? О чем были его мечты?

Поговорите с ним. Успокойте. Спрячьте от всех страхов и сомнений.

Скажите, что он молодец, что у него все получится, и что вы гордитесь им. Пообещайте, что вы теперь будете защищать его, любить и ценить больше всего на свете, просто потому что он у вас есть. Говорите все, что вам на данный момент захочется сказать.

Этот ребенок по-настоящему нуждается в вас, в вашей заботе, любви и защите. И вы можете сейчас дать абсолютно все. Вы можете дать себе то, что когда-то не получили. То, без чего невозможно дышать полной грудью и быть действительно счастливым человеком. Вы теперь взрослый. И теперь вам придется заботиться о своем Внутреннем Ребенке всю оставшуюся жизнь.

Возможно, сначала вам будет тяжело общаться с Внутренним Ребенком, учиться любить и принимать свою собственную детскую часть личности. То есть самого себя.

Это нормально, процесс может быть достаточно длительным, в зависимости от конкретной истории жизни и степени травмированности. Просто продолжайте делать это регулярно. У вас обязательно получится.

Займитесь тем, что любили в детстве

Вспомните, что вам нравилось, когда вы были ребенком. Что вы

любили делать? Что доставляло вам радость и удовольствие?

И займитесь этим прямо сейчас, даже если кажется, что это глупо, несолидно, все засмеют, неразумно и т.д. Любые собственные попытки подавить проявления и без того зажатой внутри детской непосредственности нейтрализуйте при первом возникновении.

Хотите полазать по деревьям – вперед. Хотите съесть любимые сладости – сделайте это. Хотите целый день кататься на каруселях – ни в чем себе не отказывайте. Ролики, велосипед, бегать под дождем, измерить все лужи в окрестностях на предмет глубины, нарисовать, пострелять из водяного пистолета, поиграть с радиоуправляемым вертолетом, ловить рыбу в пруду, петь, рисовать, танцевать и т.д. Позвольте вашему внутреннему малышу проявить себя по-настоящему.

В процессе игры вы начнете общение со своим Внутренним Ребенком, будете узнавать его истинные эмоции и чувства, желания и потребности. И постепенно знакомиться с тем, кем вы на самом деле являетесь и на кого так долго не обращали внимание.

Начните слушать себя и благодарить

Любить себя в первую очередь означает слышать себя. И, конечно, заботиться о себе и удовлетворять свои желания и потребности.

Умеете ли вы ценить себя? Как часто вы благодарите и хвалите себя? Действительно ли вы знаете свои достоинства? Способны ли видеть собственные достижения?

Составьте список ваших достоинств. У вас их множество. Без лишней скромности и преувеличения, объективно и честно. Приучите себя к простой ежедневной практике – хвалить себя. И каждый день благодарите себя за любую, даже, на ваш взгляд, несущественную мелочь, за самый маленький результат. И просто за то, что вы есть!

Одновременно составьте список своих желаний. Именно своих, не желаний и целей окружающих людей, не общепринятого мнения о том, к чему стоит стремиться, не привитых маркетинговыми ходами ценностей и ориентиров. Напишите те желания, исполнение которых радует и вдохновляет лично вас. Возможно, на это потребуется время, так как вы можете не знать, чего же вы действительно хотите. Расширяйте список постепенно.

Вычеркивайте желания по мере их реализации. Учитесь слушать и, что не менее важно, слышать себя каждый день во всех сферах жизни, будь то выбор меню для ужина, выбор хобби, или сферы деятельности, или выбор профессии.

Упражнение «Приятное и неприятное воспоминание из детства»

Для упражнения вам понадобятся цветные карандаши и два листа бумаги для рисования. Сделайте два рисунка. Один – на тему «Неприятное воспоминание», второй – на тему «Приятное воспоминание». Для этого упражнения можно использовать метафорические карты, но большую эффективность выполнения дает именно вариант с рисунками. Ваши художественные способности значения не имеют. Рисуйте так, как умеете, и так, как хотите.

Какое воспоминание вызывает у вас позитивные и вдохновляющие эмоции?

Какое воспоминание вызывает грусть, страх, обиду, злость или, может быть, гнев или ярость?

Какие послания вы, будучи ребенком, получили, когда попали в эту приятную и неприятную для себя ситуацию? На создание каких установок, ограничений и убеждений повлияли эти ситуации?

Закройте глаза и мысленно перенеситесь в пространство, где вы чувствуете себя в безопасности. Это может быть какое-то существующее место или придуманное вами, реалистичное или похожее на декорации из фантастических фильмов. Главное, чтобы вам было спокойно, легко и вы чувствовали себя абсолютно защищенным.

Подумайте о своих воспоминаниях и о рисунках, которые вы нарисовали. Руководствуетесь ли вы до сих пор сформированными тогда посланиями, ограничениями и убеждениями?

Рекомендуется записывать свои мысли и выводы. Поделитесь полученными инсайтами со своим психологом или с тем человеком, которому вы доверяете.

Упражнение «Письмо внутреннему критику»

Напишите письмо своему собственному Внутреннему Критику, который появляется в важные для вашего роста и развития моменты, а возможно, и постоянно влияет на ваши действия, решения и отношение к себе в целом. Обычно он может говорить: «Ты все делаешь не так, не ходи туда, не делай это, у тебя не получится, ты недостаточно хорошо это делаешь, ты недостаточно хорош, ты недостаточно умен, ты недостаточно красив, у тебя мало опыта, что ты о себе возомнил, мечтать не вредно и т.д.». Своим голосом он мешает полноценной и счастливой жизни, ограничивая радость, удовольствие, реализацию желаний, затрудняя гармоничные отношения с окружающим миром и людьми.

В письме вежливо обратитесь к нему и поблагодарите за то, что он все это время защищал вас так, как умел.

Опишите как можно подробнее, почему вам важно с ним договориться. Именно договориться. Так как конфронтация и борьба с ним ведет лишь к трате сил, энергии и на самом деле сражению с собой. Сама фигура внутреннего критика создается психикой из позитивных намерений. Как правило, это является единственным доступным для ребенка способом защитить себя в неблагоприятных для него условиях.

Сейчас пришло время договориться с критикующей частью вашей личности, потому что вы взрослый, вам важно научиться заботиться о себе, любить, уважать и принимать себя, у вас есть другие способы для защиты от негативного мнения окружающих, вам важно научиться радоваться и быть счастливым, вы хотите выйти на новый уровень реализации себя и т.д.

Далее напишите о том, как будут складываться ваши новые здоровые отношения с Внутренним Критиком.

К сожалению, фигура Внутреннего Критика может оказаться слишком угрожающей, разрушительной и не настроенной на переговоры. В таком случае с Внутренним Критиком эффективнее работать в сопровождении профессионального специалиста, так как подобная деструктивная часть личности обычно формируется вследствие серьезных травматических событий.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

И, конечно же, в работе с Внутренним Ребенком нам могут помочь метафорические карты!

«Мой Внутренний Ребенок»

Упражнение поможет познакомиться со своим Внутренним Ребенком или выяснить, как он себя чувствует в зависимости от ситуации или в конкретных обстоятельствах. Например, на новой работе или на встрече выпускников.

Из колоды «Детство глазами художника» вслепую или в открытую вытяните карту в ответ на вопрос:

«Что чувствует мой Внутренний Ребенок?»

Внимательно изучите персонажа, изображенного на карте. В каком эмоциональном состоянии он находится? Чего хочет? От чего хотел бы избавиться? Чего ему не хватает?

И самое главное – чем вы можете ему помочь? Лично вы.

Метафорические карты можно использовать также в психологическом консультировании при исследовании травм детства и любых детских воспоминаний. Например, если нужно выяснить, откуда «растут ноги» у той или иной установки или паттерна поведения взрослого человека.

«Воспоминания из детства»

Техника поможет взрослому человеку вспомнить и вновь пережить ситуацию из своего детства, которая повлияла на его последующую жизнь. Ситуацию можно обозначить, а можно отдаться на волю карт, которые сами помогут вспомнить именно то, что сейчас для человека актуально.

1. Из колоды следует вслепую достать карту, которая будет символизировать состояние ребенка в прошлом.

Возможные вопросы к колоде:

«Как я себя чувствовала в той ситуации, когда...? Что явилось причиной моей негативной установки? Какие детские переживания оставили во мне самый яркий след?», «Какая ситуация из детства

наиболее сильно повлияла на мое поведение в настоящем?» и т.п.

2. Карту открыть, внимательно изучить и прислушаться к себе. Какие чувства, мысли, воспоминания приходят? Как это происходило тогда? Как себя чувствует ребенок на карте? Каким образом он справляется с той ситуацией? Какие выводы он для себя сделал после того, что пережил тогда? Какие выводы он сделал о себе? О мире вокруг? О людях, которые его окружают? Как теперь эти установки, зародившиеся в детстве, влияют на его жизнь? Являются ли эти установки правильными, полезными? Как можно их изменить, опираясь уже на свой взрослый опыт и накопленную мудрость?

3. В заключение можно из любой сказочной или ресурсной колоды вслепую достать несколько карт, отвечающих на один или несколько вопросов:

«Что мне делать, чтобы извлечь из своего прошлого опыта полезные уроки? Как я могу трансформировать свои негативные установки в позитивные? На что мне обратить внимание в настоящем?» и т.п.

Колода «Детство глазами художника» может стать хорошим помощником в работе семейного или детского психолога, когда нужно исследовать взаимоотношения ребенка в семье, с его родителями или опекунами.

«Детские переживания»

Техника поможет выявить истинные чувства, мысли и переживания ребенка в той или иной ситуации его жизни. Упражнение можно проводить с родителями или непосредственно с детьми.

1. Из колоды следует достать карту, которая будет символизировать состояние ребенка. Карту можно выбрать в открытую, например, если вы работаете с ребенком, а можно вытащить вслепую.

Вопрос задать касательно конкретной ситуации, которую хотелось бы исследовать. Например:

«Как себя чувствует ребенок в семье / в детском саду / в школе? Как он себя чувствует, когда взаимодействует с мамой / папой / бабушкой / друзьями в школе? Как он вообще себя ощущает по жизни на данный период времени?» И т.п.

2. Карту открыть, внимательно изучить, рассказать о том, какие мысли и чувства приходят при взгляде на картинку. Ребенка можно попросить рассказать историю о персонаже, которого он видит на карте, попутно задавая наводящие вопросы.

3. Изучая карту, можно отвечать на следующие вопросы: Что ребенок на картинке делает, о чем он думает? Что он чувствует? О чем мечтает? Что хотел бы попросить у своих родителей? Какие чувства, мысли он, может быть, скрывает от других? Как он относится к миру вокруг себя? К другим персонажам на карте? И т.п.

4. Если выпала карта, которая вызвала негативные переживания, то нужно из любой сказочной или ресурсной колоды вслепую достать карту, отвечающую на вопрос:

«Что поможет справиться с негативными чувствами?»

или *«Чем я могу помочь своему ребенку?»*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАК-КАРТ С ДЕТЬМИ

Дети не знают, как реагировать на определенную ситуацию и как справляться со своими чувствами и эмоциями. Задача родителей – не запрещать проявление чувств и эмоций ребенка, а научить понимать их и управлять ими. Не контролировать, что равносильно подавлению, а именно управлять. Внимание к эмоциям ребенка является важнейшим условием развития его эмоционального интеллекта, что в дальнейшем определяет эмоциональное, психическое и физическое здоровье, качество взаимоотношений с людьми и качество жизни в целом.

Как ребенок выражает свои эмоции

Ребенок плачет, когда испытывает дискомфорт или боль, когда ему страшно или он хочет позвать маму, хочет есть или нуждается в удовлетворении любой своей потребности. Уже в младенчестве родители говорят ребенку: «Прекрати плакать», «Ты всем мешаешь», «Тише» и т.д. Таким образом, они запрещают ребенку чувствовать и проявлять свои чувства. Однако подавленные эмоции могут найти выход в других направлениях, например, в психосома-

тических заболеваниях или агрессивном поведении в отношении родителей или сверстников.

По мере взросления ребенок начинает выражать эмоции словами. Например, говорить, что он грустит, боится или испытывает радость. Он не отличает оттенки эмоций. И наиболее частая ошибка родителей – не обучать его пониманию всего многообразия существующей палитры ощущений и чувств, что затрудняет развитие эмоционального интеллекта и ведет к неблагоприятным последствиям во всех сферах жизни взрослого человека.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

Разрешите ребенку чувствовать

Чтобы научить ребенка пониманию своих эмоций и корректному по отношению к себе и окружающим их выражению, в первую очередь важно создать безопасные условия и обстановку, где ребенок сможет проявлять свои чувства, не боясь ошибок, критики и осуждения.

Признавайте важность эмоций

Научить ребенка легче всего на своем собственном примере. Если вы выражаете свои эмоции, ребенок этому обязательно научится.

Показывайте, что испытывать разнообразные эмоции и проявлять их – естественно и нормально. Проговаривайте словами то, что чувствуете вы сами.

Относитесь с искренним вниманием ко всем его чувствам, насколько бы незначительной вам не казалась причина их возникновения.

Создайте словарик эмоций для ребенка

Сделайте подборку эмоций с названиями и красочными картинками. Загадывайте загадки, показывайте в ролях, придумывайте вместе увлекательные игры, помогающие знакомству со своими чувствами.

Ищите вместе варианты выражения сильных чувств

Показывайте ребенку возможные варианты выплеска сильных деструктивных эмоций. К примеру, можно выражать ярость и гнев с помощью подушки, боксерской груши или любых доступных для битья инструментов. Объясните, что таких способов может быть множество и их эффективность сугубо индивидуальна. Обучайте ребенка поиску подходящих именно ему способов освобождения от разрушительного эмоционального накала.

Помогайте ребенку в сложных ситуациях

Например, если у него произошел конфликт с другим ребенком и он не знает, как правильно на это реагировать и как взаимодействовать с оппонентом дальше, помогите ему разобраться в своих чувствах и соответствующим образом продолжить коммуникацию.

Формируйте «Я-позицию»

Приучайте ребенка корректному выражению своих эмоций и чувств, говоря о них от первого лица: «Я расстроен», «Мне это не понравилось», «Я злюсь» и т.д. Таким образом, он не будет давать оценку действиям другого человека: «Ты поступил плохо», «Ты меня раздражаешь» и т.п., при этом экологично обозначая свою реакцию на ситуацию.

Обсуждайте героев

Смотрите вместе мультфильмы и кинофильмы, обсуждайте эмоции и чувства героев. Это помогает знакомству со всем многообразием палитры чувств и возможными способами их выражения.

Используйте Метафорические ассоциативные карты

МАК является универсальным инструментом для работы с детьми. Работа с МАК может использоваться для установления контакта и достижения доверительных отношений с ребенком. Также МАК применяются для диагностики и работы с негативными эмоциональными состояниями и последствиями травм.

Преимущества работы с метафорическими картами

- Работа с картами воспринимается как игра.
- Взаимодействуя с картинкой, ребенок легче рассказывает о себе, своих проблемах и переживаниях.
- Работа с метафорическими картами развивает эмоциональный интеллект.

- Описывая карты и рассказывая истории изображенных на них персонажей, ребенок обогащает свой словарный запас, улучшает навыки сочинения и повествования.
- Карты способствуют развитию образного мышления и творческих способностей.
- С помощью игры ребенок узнает, как можно справиться со сложными ситуациями и найти выход из них.
- Метафорические карты помогают ребенку обучиться эффективному поведению в игровой форме.

Дети любят играть с метафорическими картами и с удовольствием рассматривают изображения. Ребенок переносит свои эмоции и чувства на выбранную картинку. Тем не менее без применения правильных вопросов метафорические карты могут быть просто красочными рисунками.

Поэтому важно задавать ребенку вопросы, например:

- Что ты видишь на картинке?
- Как бы ты назвал эту картинку?
- Кто здесь главный герой?
- О чем он мечтает?
- Что чувствует герой? Что вызвало чувства?
- Что происходит с главным героем?
- Расскажи историю этого героя.
- Что может помочь герою справиться с его трудностями?
- Как бы ты поступил на месте героя?

Выше приведены основные вопросы. На самом деле подобных вспомогательных вопросов может быть очень много. Постоянно работая с картами, вы соберете собственную разнообразную коллекцию, применяемую индивидуально в зависимости от конкретного запроса и ситуации.

ТЕХНИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

«Эмоции и чувства»

Упражнение помогает ребенку развивать эмоциональный интеллект – способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Попросите ребенка рассказать историю или сказку про какого-нибудь персонажа. В процессе сочинения истории можно доставать карты с эмоциями в том порядке, в котором их проживает главный герой. Каждую карту нужно описать: что чувствует персонаж и по какой причине. Что он будет дальше и к чему это приведет на следующем этапе?

«История одного Малыша»

Используется для понимания эмоций, которые проживает ребенок.

Ребенок выбирает в открытую персонажа, который вызывает эмоциональный отклик. Работа ведется по этой карте:

- Посмотри на карту и скажи: какие чувства испытывает этот ребенок?
- Что произошло в его жизни?
- Расскажи историю про один день из жизни персонажа.
- Есть ли у него друзья?
- Где он живет?
- О чем он мечтает?
- Чего ему не хватает?

Несмотря на простоту описанных техник, именно такие упражнения показывают наибольшую эффективность в работе с детьми.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru