МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дружок

Перед вами колода метафорических карт, созданная специально для работы с детьми. Ее главный герой – щенок по кличке Дружок. Этот милый и непосредственный персонаж даже у взрослых вызывает улыбку и эмпатию. На картах Дружок попадает в разные жизненные ситуации, испытывает различные переживания, взаимодействует с другими персонажами: мамой, папой, маленьким братиком, дедушкой и бабушкой, друзьями и посторонними.

Колоды метафорических карт для взрослых, как правило, непонятны детям и даже могут напугать их, особенно если это ребенок младшего возраста. Абстрактные колоды сложны для детского восприятия, так как у детей еще не хватает фантазии. Именно поэтому при работе с ребенком лучше всего использовать сюжетные или портретные карты.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит в ней 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 гадальными картами.

Человек устроен так, что всегда видит вокруг себя свое отражение. Страхи, надежды, прошлые переживания, родительские установки, выводы, которые он успел сделать за свою жизнь – все это так или иначе влияет на то, как человек воспринимает окружающий мир. Это же относится и к метафорическим картам. Если группе людей показать картинку, допустим, с нарисованной розой в вазе, и спросить, о чем эта картинка им говорит, то мы получим самые разные ответы. Один скажет, что роза напоминает ему о любви или первой влюбленности, второй скажет, обращая внимание на шипы, что роза – символ боли, а третий увидит в ней смерть, потому что роза срезана с клумбы. Почему так происходит? Все зависит от актуальных переживаний того или иного человека, его жизненного опыта и воспоминаний. Каждый образ имеет свое общепринятое значение, но в то же время может вызывать у индивидуума свои особые ассоциации.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ С ДЕТЬМИ

Посредством метафорических ассоциативных карт мы исследуем, как на самом деле обстоят дела у ребенка. Каждый малыш видит на картинке что-то свое. У одного ребенка щенок на карте будет грустить из-за того, что его бросила мама, у другого – из-за того, что ему не дали мороженого.

Из-за отсутствия большого опыта и знаний ребенок не может рассказать вам о том, чего он не видел в своей жизни, или не слышал от других. Поэтому, описывая, что делает и чувствует щенок, ребенок будет говорить или о себе, или о том, что он слышал от кого-то еще, и что произвело на него впечатление.

Метафорические карты в работе с детьми начинают использовать уже с того возраста, когда ребенок может описать, что он видит на картинке, т.е. примерно с 5 лет. Если ребенок имеет какие-либо дефекты речи, то использование карт может быть не очень эффективным.

Работа с метафорическими картами помогает активизировать словарный запас, развивает эмоциональный интеллект, помогает выразить свои чувства, даже когда они только начинают зарождаться. Это особенно актуально для непринятых чувств и переживаний, наполняющих внутренний мир ребенка.

Консультант должен также отслеживать, насколько развитие ребенка соответствует психологическим особенностям его возраста. Желательно почитать соответствующие труды специалистов на эту тему. Например, есть книга И.Ю. Кулагиной «Возрастная психология».

Терапию сложных психологических состояний у детей посредством метафорических карт лучше не проводить, но как диагностический инструмент карты не имеют себе равных. При этом важно помнить, что эмоции, чувства и переживания, которые возникают в процессе работы с картами, относятся к терапевтической части психологи-

ческой работы. И этого не избежать. Так что можно сказать, что мы «убиваем двух зайцев».

Игровая форма консультации снимает тревожность и зажатость у ребенка. Дети вообще любят все нестандартное. Беседовать с ребенком можно на полу или даже под столом. Метафорические ассоциативные карты хорошо сочетаются с другими направлениями арт-терапии. Можно, например, с помощью карт сочинять сказки, что-то дорисовывать, лепить из пластилина. Лучше всего каждые 10-15 минут менять направление. Чем разнообразнее будут ваши занятия, тем больше результата и больше познавательной активности будет у ребенка.

Для детей от 12 лет хорошо делать так называемую петлю в реальность. Подросток рассказывает о происходящем на картинке, описывает, что чувствуют персонажи, что они делают, и что будут делать дальше, фантазирует, как можно решить проблему. А затем мы у ребенка спрашиваем: какое отношение к нему лично имеет все сказанное им? Происходила ли подобная ситуация в его жизни? Что он чувствует по этому поводу? Как его рассуждения о карте помогут ему решить проблему? Из метафоры – в жизнь.

Первая консультация с психологом должна проходить в присутствии родителей: знакомство, беседа. Задача консультанта – стать для ребенка другом, чтобы он почувствовал себя в безопасности и смог открыться другому человеку.

Во время консультации ребенок может ходить и играть. Заставить маленького человека сидеть на одном месте долго очень сложно. Внимание ребенка рассеивается. Ему сложно быть сосредоточенным на чем-то одном продолжительное время.

По этой же причине желательно давать ребенку возможность вытягивать карту в закрытую. Иначе его глазки разбегутся во все стороны, и он будет долго перебирать красивые картинки, а затем потеряет к ним интерес.

Пусть ребенок вытянет свою карту и расскажет вам о том, что видит на картинке. Не задавайте детям сложных вопросов. Будьте внимательны к каждому слову, предельно сконцентрируйтесь на том, что говорит ребенок. У детей еще нет таких сложных психологических защитных механизмов, как у взрослых, поэтому они легче и быстрее начинают говорить о своей проблеме.

Разговор должен проходить в дружественной и уважительной атмосфере. Чаще хвалите и подбадривайте малыша. С ребенком не нужно «сюсюкать» и нельзя спорить. Мы с неподдельным интересом принимаем все, что он говорит, без навязывания собственного видения, осуждения или удивления. Ваша чрезмерная эмоциональная реакция может напугать ребенка, и он закроется. В этом основная сложность работы с собственными детьми. Мамочка может сопротивляться тому, что говорит ей дитя, имея на этот счет свое мнение. И это недовольство, а порой даже возмущение, бывает сложно скрыть. Поэтому, если вы не готовы быть внимательным и объективным слушателем, не экспериментируйте, доверьте такую работу профессиональному психологу.

Иногда ребенок откровенно фантазирует, к этому тоже нужно быть готовым. Если ребенок много и увлеченно говорит, например, о смерти, страшных драконах и «кровище», не нужно сразу же паниковать. Возможно, он недавно смотрел по телевизору то, что маленьким детям смотреть еще рановато. Стоит задуматься о репертуаре, доступном для малыша. В любом случае, прежде чем ставить диагнозы, необходимо разобраться, откуда у ребенка информация.

Вы также можете заметить, что ребенок вам врет. Детская ложь является одним из видов сопротивления. Это довольно частое явление. Что с этим делать? Замечать и проговаривать, строго, но уважительно. Пропускать мимо ушей такие вещи нежелательно. Детское сопротивление – это естественная реакция на неуважение взрослыми границ ребенка. Такая реакция свидетельствует о том, что ребенок вам не доверяет или боится наказания за правду. Будьте внимательны к чувствам и потребностям ребенка, и тогда у вас получится наладить доверительное общение.

Бережно относитесь к информации, которую вы получаете от ребенка. Не рассказывайте никому о том, что было между вами, особенно в его присутствии и тем более в уничижительной или насмешливой форме. Таким нетактичным поведением вы можете нанести ребенку новую психологическую травму. Если вам необ-

ходимо что-то рассказать родителям, то делайте это аккуратно, заранее протестировав их наводящими вопросами. Обсуждения с родителями нежелательно проводить при ребенке, для этого нужно иметь высокий уровень компетентности.

Не начинайте работу с детьми, когда вы в плохом настроении или чувствуете недомогание. Ваше состояние должно быть ресурсным. Ребенок все хорошо считывает и берет ваши переживания на себя. С другой стороны, не пытайтесь заставить ребенка беседовать с вами, когда он устал, голоден или увлеченно занят чем-то другим. Если ребенок отказывается говорить или на все ваши предложения отвечает: «Я не хочу. Я не знаю. Я не умею», оставьте его пока в покое или переведите разговор в другое русло. Это знак того, что ребенок вам не доверяет.

Будьте готовы к тому, что все может пойти не по плану. Ребенок вообще может не захотеть разговаривать на заготовленную вами тему. Для него может быть актуальной и значимой совсем другая ситуация. В этом случае мы следуем за ребенком и обсуждаем то, что хочет обсудить он.

Говорите с ребенком о совести, щедрости, доброте и сострадании, о Боге и о других духовных ценностях и смыслах. Не бойтесь, что он еще не дорос до таких тем. В подростковом возрасте такие разговоры начинать уже бессмысленно.

Можно ли родителям работать со своими детьми с помощью карт?

В каждом отдельном случае ответ на этот вопрос будет разным. Желательно иметь хотя бы начальные психологические знания, их можно почерпнуть во многих источниках информации. К вашим услугам книги, видео-лекции, статьи.

Главным фактором, выступающим против работы со своими детьми, является отсутствие объективности у родителя. Он находится с ребенком внутри ситуации, и чаще всего проблемы ребенка связаны именно с ним. Родителю может быть сложно посмотреть на себя со стороны глазами своего ребенка. Ребенок может выдать болезненную или ранящую информацию, что может вызвать обиду или даже злость.

Главным фактором, выступающим за, является то, что вы как родитель можете вовремя узнать от ребенка о том, что какие-то ваши слова или действия его ранят, обижают или ведут по неверному духовному пути. Получив эту информацию, вы можете относительно быстро и безболезненно все исправить. Но для этого родитель должен находиться на довольно высоком уровне психологического и духовного развития, чтобы суметь посмотреть на себя со стороны, признать свои ошибки и быть готовым к внутренним и внешним изменениям.

Я считаю, что, прежде чем браться за психологическую работу со своим ребенком, необходимо провести такую работу над собой. Нужно всегда быть готовым расти вместе со своим ребенком и учиться у него чему-то новому.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Хорошо – Плохо»

Дайте ребенку часть карт и попросите его разделить все на две кучки: «Хорошо» и «Плохо». Давать всю колоду сразу не стоит, потому что ребенок может запутаться, растеряться, увлечься перебиранием картинок.

Поговорите о каждой карте, задавайте наводящие вопросы: почему ребенок решил положить карту в кучку с названием «Хорошо»? Что на ней происходит хорошего? Что происходит плохого на тех картах, которые ребенок определил в кучку «Плохо»? Случаются ли подобные ситуации в жизни ребенка? Хорошо это или плохо, по его мнению? Почему? Чего в жизни ребенка больше – хорошего или плохого?

С помощью данного упражнения мы сможем выяснить, в каком мире живет ребенок: преимущественно хорошем или плохом. Ведь даже в самой неприятной ситуации можно найти положительные стороны. И наоборот, можно уже с детства видеть мир в черном свете.

Отслеживаем также необычные оценки ребенка. Например, щенок играет и смеется – это плохо. Почему плохо? А потому что надо делать уроки, а не отдыхать! Выясняем: откуда такое убеждение? Кто

так говорит? Что сам ребенок думает по этому поводу? Что будет, если щенок никогда не будет играть и смеяться, а только делать уроки? Кому от этого будет хорошо? А кому – плохо?

Упражнение «Хороший щенок – Плохой щенок»

Дайте ребенку часть карт и попросите его разделить все на две кучки: «Хороший щенок» и «Плохой щенок».

Задайте ребенку наводящие вопросы: почему на картинке щенок плохой? Что он такого сделал или не сделал? А почему на другой карте щенок хороший?

Данное упражнение поможет нам определить ценности ребенка и его установки. Что он считает хорошим в своем поведении и в поведении других людей? Что считает плохим?

Хорошо, если ребенок не путается в определениях «Хорошо–Плохо». Допустим, обижать слабого плохо, а дарить подарки хорошо. Но случается и так, что ребенок относит к хорошим качествам спорные по общепринятому мнению. Например, щенок дерется со своим товарищем – это хорошо. Необходимо выяснить, почему он так считает: кто ему сказал, что это хорошо? К каким последствиям может привести такое поведение щенка?

Таким образом мы выясняем общую картину мира ребенка. Допустим, папа рассказал мальчику: «Бей первым, чтобы боялись!», или ребенок уже имел подобный опыт, и для него он обернулся в плюс. Может быть, ребенок считает, что хорошо, когда борешься «за правду», и т.п. В каждом отдельном случае у вас будут свои выводы и результаты.

Упражнение «Расскажи сказку»

Попросите ребенка рассказать сказку про Дружка. Но при этом пусть он берет сюжет не из головы, а сочиняет его с помощью карт. Ребенок начинает свой рассказ, вытянув первую карту из колоды, и продолжает его, последовательно вытягивая другие карты. Можно сразу выложить в закрытом виде на стол несколько карт (5-10) и открывать их по мере необходимости – одну за другой.

Желательно привести повествование к счастливому концу, ребенок должен сам увидеть возможный выход из затруднительной ситуации. Если «хэппи-энда» упорно не получается, вам придется помочь ребенку. Выберите сами из колоды наиболее подходящую по смыслу позитивную карту и помогите ребенку увидеть в ней ресурс и возможный выход из положения. В конце упражнения ребенок должен остаться удовлетворен счастливым избавлением Дружка от всех проблем.

Таким образом ребенок учится искать ресурс, поддержку и помощь вокруг себя при возникновении каких-либо сложностей. Так же в данном упражнении можно обыграть уже существующие проблемы и найти выход из ситуации.

Упражнение «Один день из моей жизни»

Предлагаем ребенку выбрать из колоды в открытую несколько карт, которые могут проиллюстрировать обычный день из его жизни. Можно взять какой-то конкретный день, например, вчерашний, или день рождения на прошлой неделе, или день, когда случилось какое-то событие.

Ребенок выкладывает карты на стол в произвольном порядке и рассказывает о том, как проходит день у щенка, что происходит, как тот себя чувствует, что собирается делать дальше.

Внимательно отслеживаем, на каких чувствах акцентирует внимание ребенок. Комфортно ли ему в этом мире или нет? Какие ресурсы он получает от родителей? Или, наоборот, каким образом родители осложняют ему жизнь?

Упражнение «Я глазами моих родителей»

Предлагаем ребенку выбрать несколько карт, которые характеризуют то, как его воспринимают родители.

Здесь мы рассматриваем не реальную картину, а то, как ее видит и чувствует ребенок. Родители, может быть, совсем другое имели в виду, когда говорили: «Все дети как дети, а ты у меня оторва», но ребенок воспринял это как «Я плохой. Меня не любят». Вы непременно услышите нечто подобное в процессе выполнения этого упражнения.

Данное упражнение подойдет для деток постарше. Малыши еще не в состоянии оценивать ситуацию с точки зрения других людей.

Упражнение «Жизнь страха»

Предлагаем ребенку выбрать несколько карт, которые рассказывают историю о том, какой жизнью живет его страх, куда он ходит, чего боится или не боится.

Ребенок актуализирует образы своего страха. А во время перекладывания карт у ребенка складывается ощущение, что он управляет процессом.

История о страхе, как правило, начинается очень грустно, а заканчивается весело. Вы учите ребенка в начале истории преувеличивать до абсурда свои страхи, а в конце – свои сильные стороны.

Подходите творчески к любой задаче, возникающей по мере изучения с ребенком карт с приключениями Дружка, и вы узнаете много нового про маленького человека и его мир.

Автор: психолог Ирина Федорова
Художник: Надежда Матюшина

MAK arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети