

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, бабушкой 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.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ, И ПОМОЧЬ ЧЕРЕЗ ИГРУ

Ребенок может уверенно знать буквы, считать до ста и собирать сложные конструкторы, но при этом плакать из-за сломанного печенья или громко кричать, когда что-то идет не так. Это не капризы и не плохой характер. Чаще всего это сигнал, что ребенок пока не умеет разбираться в своих чувствах. Именно здесь появляется тема эмоционального интеллекта — и возможность помочь ребенку через простой, но удивительно глубокий инструмент: специальные карточки с понятными детскими сюжетами.

Что такое эмоциональный интеллект и почему он важнее многих навыков

Эмоциональный интеллект — это способность понимать свои эмоции, различать их, называть словами и выражать безопасным способом. Это также умение замечать чувства других людей и учитывать их. В возрасте от четырех до семи лет это видно особенно четко. Когда ребенок говорит «мне обидно» вместо того, чтобы толкаться, или

«я злюсь» вместо крика — это и есть первые признаки развивающегося эмоционального интеллекта.

Эмоции есть у каждого человека с рождения. Но умение управлять ими не появляется само по себе. Этому учатся постепенно, рядом со значимыми взрослыми. Эмоциональный интеллект не делает ребенка удобным или чрезмерно мягким. Он делает его **устойчивым**. Ребенок начинает понимать, что происходит у него внутри, и перестает бояться собственных чувств.

Зачем ребенку эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это основа будущей жизни. Ребенку с этим навыком легче находить друзей, адаптироваться в детском саду и школе, чувствовать себя увереннее среди детей и взрослых. Он умеет просить о помощи, лучше справляется с неудачами и реже застревает в истериках. Не потому что эмоций становится меньше, а потому что появляется понимание, что с ними делать.

Период детского сада и начальной школы — это время ярких, сильных и иногда захлестывающих чувств. При этом слов и опыта для их объяснения еще недостаточно. Нервная система только учится саморегуляции, а ребенок внимательно наблюдает за взрослыми и копирует их реакции.

Если в этот момент ему не помогают разобраться с эмоциями, он делает собственные выводы. Кто-то учится подавлять чувства и быть удобным, кто-то выражает все через крик, агрессию или замкнутость. Оба варианта создают сложности уже во взрослой жизни.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Развитие эмоционального интеллекта начинается с простых повседневных моментов. Взрослый помогает ребенку **называть чувства**. Вместо резкого «перестань» или обесценивающего «ничего страшного» появляется «я вижу, ты злишься» или «тебе сейчас обидно». Когда у эмоции появляется название, она становится понятнее и перестает пугать.

Очень важно **разрешать ребенку чувствовать**. Злость, страх, зависть, разочарование — это нормальные человеческие эмоции. Их невоз-

можно запретить. Задача взрослого — показать, что любые чувства допустимы, а способы их выражения могут быть разными. Ребенок постепенно усваивает, что злиться можно, а причинять вред нельзя.

Огромную роль играет **личный пример взрослого**. Когда взрослый честно и спокойно говорит о своих чувствах, ребенок видит, что эмоции не опасны и не стыдны. Они становятся частью жизни, с которой можно справляться словами, а не криком.

Обсуждение сказок, историй и мультфильмов помогает ребенку учиться понимать чувства других. Когда взрослый интересуется не только сюжетом, но и тем, что чувствовали герои и почему они поступили именно так, развивается эмпатия. Это мягкий и естественный путь к эмоциональной зрелости.

Самое важное — **быть рядом с ребенком, когда ему трудно**. Не торопиться исправлять, не обесценивать слезы, не читать нотации. Иногда достаточно присутствия спокойного взрослого, который выдерживает эмоции и не пугается их.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ РЕБЕНКА: ДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ ОБРАЗЫ

Но как узнать, что на самом деле чувствует ребенок? Как увидеть его внутренний мир, если он сам еще не может его описать? Прямые вопросы часто не работают. Ребенок замыкается, отвечает односложно или говорит то, что, как ему кажется, от него ждут.

Здесь на помощь приходит **проективная диагностика** — метод, при котором ребенок рассказывает не о себе напрямую, а о персонаже, о ситуации на картинке. Через образ он может признаться в том, что ему трудно, не чувствуя давления и оценки.

Почему взрослые метафорические карты не подходят детям

Колоды метафорических карт, созданные для взрослых, чаще всего непонятны детям и нередко вызывают у них тревогу или даже страх. Особенно это касается детей младшего возраста. Абстрактные образы сложны для детского восприятия, потому что фантазия ребенка еще опирается на конкретику, на узнаваемые сюжеты и живые ситуации.

Именно поэтому в работе с детьми гораздо эффективнее использовать сюжетные и портретные карты, где есть понятные персонажи, действия и эмоции. Особенно хорошо работают **карточки с животными-персонажами**: они одновременно близки ребенку и достаточно безопасны, чтобы говорить через них о сложных чувствах.

Что такое метафорические карты на самом деле

Метафорические ассоциативные карты — это проективная психологическая методика. Это означает, что человек, глядя на изображение, видит в нем не саму картинку, а свое внутреннее содержание. Одна и та же карта может вызывать у разных людей совершенно разные чувства, мысли и ассоциации.

У метафорических карт нет жестких значений и заранее заданных трактовок. Они не работают как гадальные системы. Они отражают то, что **уже есть внутри человека**.

Человек в принципе устроен так, что видит мир через призму собственного опыта. Страхи, надежды, прошлые переживания, родительские установки и жизненные выводы влияют на то, как мы интерпретируем любую ситуацию. То же самое происходит и при работе с картами.

Как метафорические карты работают с детьми

При работе с ребенком метафорические карты помогают увидеть, что на самом деле происходит в его внутреннем мире. Каждый ребенок считывает картинку по-своему. Один увидит в щенке на карте одиночество и тоску по маме, другой — обиду из-за несбывшегося желания.

Ребенок не может рассказать о том, чего не было в его опыте. Поэтому, описывая чувства и действия персонажа, он говорит либо о себе, либо о том, что когда-то услышал и что его эмоционально задело.

Именно в этом заключается ценность метода. **Ребенок говорит правду, даже если сам не осознает этого**. Он не анализирует, не защищает, не подбирает слова. Он просто рассказывает.

КАРТОЧКИ С ДЕТСКИМИ СЮЖЕТАМИ И ЖИВОТНЫМИ: БЕЗОПАСНЫЙ МОСТ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

Специальные карточки для детей с изображениями понятных сюжетов и эмоций, где главные герои — животные, становятся идеальным инструментом и для развития эмоционального интеллекта, и для диагностики психологического состояния ребенка.

Почему именно животные

Животные-персонажи — это **безопасная дистанция**. Ребенку легче говорить о чувствах зайчонка или медвежонка, чем о своих собственных. При этом он вкладывает в героя именно свой опыт, свои переживания. Животные узнаваемы, симпатичны, не вызывают страха. Они становятся проводниками между внутренним миром ребенка и взрослым.

Карточки как тренажер осознания эмоций

В развитии эмоционального интеллекта карточки работают как **тренажер осознания**. Ребенок смотрит на ситуацию и учится понимать, что чувствует герой. Сначала эмоции простые и понятные, со временем появляются оттенки и смешанные состояния.

У эмоций появляется название, а у ребенка — возможность управлять чувствами, а не действовать на автомате. Он начинает различать: «это грусть», «это злость», «это страх», «а это — радость с волнением».

Карточки как зеркало внутреннего мира

Для родителей и специалистов карты становятся способом **увидеть то, что обычно остается скрытым**. Ребенок может вкладывать в простые сюжеты сильные чувства. Это не фантазии, а отражение его реального опыта.

Карточки помогают услышать ребенка раньше, чем эмоции начнут выходить через поведение — через агрессию, замкнутость, страхи или психосоматику.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТОЧЕК ДОМА: МЯГКИЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РИТУАЛ

В домашних условиях карты хорошо вписываются в спокойное совместное время. Когда взрослый предлагает выбрать карточку и просто рассмотреть ее, без спешки и правильных ответов, ребенок начинает говорить глубже.

Очень часто рассказ о герое незаметно превращается в **рассказ о себе**. Это важный момент доверия, который невозможно создать прямыми вопросами.

Помощь в сложных эмоциональных состояниях

Карточки особенно полезны, когда у ребенка много злости, страха, ревности или обиды. Разговор идет не «про тебя», а «про ситуацию на картинке». Это снижает защиту и напряжение.

Через образ ребенок может признаться в том, что ему трудно. А взрослый аккуратно помогает увидеть варианты — что может поддержать, кто может быть рядом, как можно справиться.

Главный принцип работы дома

Самое важное — **отсутствие оценки**. Здесь нет правильных ответов и неверных эмоций. Есть живой ребенок, который постепенно знакомится с собой. Карточки не исправляют и не лечат. Они создают пространство, где эмоции становятся понятными и безопасными.

Карточки помогают говорить с ребенком о чувствах, **не вторгаясь в его личное пространство**. Ребенку 4–7 лет трудно обсуждать эмоции напрямую, а через картинку это становится естественно и спокойно. Карта берет на себя роль посредника между внутренним миром ребенка и взрослым. Это диалог, а не проверка. Совместное исследование, а не воспитательная беседа.

КАРТОЧКИ В ПРАКТИКЕ ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В работе детского психолога карточки с детскими сюжетами и персонажами-животными становятся **одновременно диагностическим и коррекционным инструментом**.

Диагностика психологического состояния

По выбору сюжетов, словам, эмоциям и реакциям видно, где ребенку сложно. Какие темы он избегает, какие, наоборот, выбирает снова и снова. Какие чувства называет легко, а какие не может озвучить. Все это — ценная диагностическая информация.

Метафорические карты позволяют увидеть эмоциональные трудности, страхи, внутренние конфликты и способы реагирования ребенка. При этом проводить полноценную терапию тяжелых психологических состояний с помощью карт не рекомендуется. Однако в процессе диагностики эмоции все равно поднимаются, и это уже становится частью **терапевтического эффекта**. Здесь действительно происходит двойная работа — и исследование, и мягкое исцеление.

Коррекционная работа

В коррекционной работе карты позволяют **проживать ситуации**, искать новые способы реагирования и расширять эмоциональный репертуар без давления и морализаторства. Ребенок может «попробовать» разные варианты поведения через героя, увидеть последствия, почувствовать, что ему ближе.

Развитие эмпатии в групповой работе

При совместной работе с другими детьми карточки помогают увидеть, что одна и та же ситуация может переживаться по-разному. Это естественный путь к **эмпатии и принятию чувств других людей** без споров и оценок.

Дети учатся слушать друг друга, понимать, что их опыт — не единственно возможный, что другие могут чувствовать иначе, и это нормально.

Игровая форма как ключ к доверию

Игровой формат консультации снимает тревожность и зажатость. Ре-

бенок может двигаться, играть, менять позы, разговаривать сидя на полу или даже под столом. Это нормально. Детям сложно долго сохранять концентрацию, и это нужно учитывать.

Карты прекрасно сочетаются с другими направлениями арт-терапии — рисованием, лепкой, сочинением историй. Смена деятельности каждые 10–15 минут помогает сохранить интерес и повышает вовлеченность.

Возраст и ограничения метода

Использовать метафорические карты с детьми можно с того момента, когда ребенок способен описать то, что видит на картинке, обычно это **возраст около 4-5 лет**. Если у ребенка есть выраженные речевые нарушения, эффективность метода может снижаться, потому что основным инструментом здесь остается слово.

При этом работа с картами прекрасно активизирует словарный запас, развивает эмоциональный интеллект и помогает ребенку выразить чувства даже в тот момент, когда они только начинают формироваться.

Контакт и атмосфера безопасности

Первая встреча с психологом должна проходить в присутствии родителей. Ребенку важно почувствовать, что взрослый рядом — друг, а не судья. Во время консультации ребенка нельзя заставлять сидеть спокойно или отвечать по шаблону.

Внимание взрослого должно быть направлено не на правильность ответов, а на **сам процесс общения**. Лучше, если ребенок вытягивает карту в закрытую. Так снижается перегрузка и сохраняется интерес. Взрослый внимательно слушает, не задает сложных вопросов и не топчется с интерпретациями.

У детей еще нет развитых психологических защит, поэтому они говорят проще и честнее, чем взрослые.

Фантазии, сопротивление и этика

Иногда ребенок фантазирует, иногда пугает взрослого сюжетами про смерть, монстров или насилие. Это не повод для паники. Часто за этим стоит информация, полученная из внешней среды. Важно не ставить диагнозы, а разобраться, откуда это появилось.

Детская ложь — это форма сопротивления и защиты границ. Она говорит о страхе, недоверии или ожидании наказания. Такие моменты важно мягко замечать и проговаривать, сохраняя уважение к ребенку. Вся информация, полученная от ребенка, требует **бережного отношения**. Нельзя обсуждать ее в уничижительной форме, особенно в присутствии ребенка. Это может стать новой травмой.

Состояние взрослого имеет значение

Состояние взрослого имеет огромное значение. Если вы устали, раздражены или эмоционально истощены, работу лучше отложить. Ребенок тонко считывает состояние взрослого и может взять его напряжение на себя.

То же касается ситуаций, когда ребенок не готов говорить. Отказ — это сигнал о недоверии, а не каприз.

МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛИ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ С ПОМОЩЬЮ КАРТ

Ответ всегда индивидуален. С одной стороны, родителю сложно быть объективным. Он внутри ситуации, и слова ребенка могут ранить, вызывать сопротивление или злость.

С другой стороны, именно родитель может **вовремя услышать**, что его действия причиняют боль, и изменить это.

Работа с собственным ребенком требует высокого уровня психологической зрелости и готовности смотреть на себя честно. Иногда прежде чем помогать ребенку, необходимо проделать большую внутреннюю работу над собой.

Расти вместе с ребенком — это не красивая фраза. Это реальное условие глубинного контакта и доверия.

ВМЕСТО ВЫВОДА

Эмоциональный интеллект — это не про идеальное воспитание и не про правильных детей. Это про **внутреннюю опору**. Про ощущение, что со мной все в порядке, даже когда мне тяжело. Именно этот навык остается с человеком на всю жизнь и помогает ему быть живым, устойчивым и настоящим.

Специальные карточки с детскими сюжетами и персонажами-животными — это простой, доступный и удивительно глубокий инструмент. Они подходят и для домашнего использования, и для профессиональной практики детского психолога. Они помогают развивать эмоциональный интеллект, диагностировать психологическое состояние ребенка и создавать пространство безопасности, в котором ребенок может быть собой.

Карточки не исправляют и не лечат. Они создают **пространство, где эмоции становятся понятными и безопасными**.

И именно в этом заключается их настоящая сила.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Что чувствует герой и почему»

Ребенку предлагают выбрать одну карточку и внимательно рассмотреть персонажа. Взрослый спокойно интересуется, что сейчас происходит с героем и что он чувствует. Важно не спешить и не подсказывать варианты. Если ребенок затрудняется, можно мягко уточнить, что с телом щенка, какая у него мордочка, что он мог бы сказать, если бы умел говорить.

Это упражнение помогает развивать распознавание эмоций, расширяет эмоциональный словарь и дает первую информацию о том, какие чувства ребенок замечает легче, а какие игнорирует или избегает.

Упражнение «А если бы это был я»

После того как ребенок описал героя, разговор постепенно приближается к личному опыту. Взрослый интересуется, похоже ли это на что-то из жизни ребенка, случалось ли с ним нечто похожее. Здесь не требуется прямое признание. Иногда достаточно фразы «бывает ли тебе так же».

Это упражнение помогает мягко перейти от метафоры к реальности и дает возможность диагностировать актуальные переживания без давления. Особенно хорошо работает с тревожными и закрытыми детьми.

Упражнение «Что может помочь герою»

Ребенок выбирает карточку с эмоцией, а взрослый предлагает подумать, что могло бы помочь Дружку почувствовать себя лучше. Кто может быть рядом, что можно сделать, куда пойти, что сказать.

Здесь развивается навык поиска опоры и решений, а не застревание в эмоциях. Для психолога это упражнение ценно тем, что показывает, какие способы поддержки ребенок считает доступными и безопасными.

Упражнение «Эмоции меняются»

Взрослый предлагает выбрать две карточки. Первая — как Дружок чувствует себя сейчас. Вторая — как он мог бы чувствовать себя потом. Ребенок сам решает, что произошло между этими моментами.

Упражнение помогает понять, верит ли ребенок в возможность изменений, видит ли он выход из сложного состояния. Для детей с чувством беспомощности это особенно показательный формат.

Упражнение «Угадай, что со мной»

Ребенок выбирает карточку тайно и изображает эмоцию Дружка лицом или позой, а взрослый пытается угадать, что это за чувство. Потом роли можно поменять.

Это упражнение развивает эмоциональную выразительность, помогает детям лучше чувствовать свое тело и снижает зажатость. В кабинете психолога хорошо работает как разогрев и снятие напряжения в начале встречи.

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 можете услышать 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 перекардывания 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

Чат GPT DeepSoul — Разговоры по душам

Наш чат может помочь разобраться с образами на картах
и со своими переживаниями.

mak.arcanes.ru/deepsoul

Мобильное Приложение «МАК расклады»

10+ раскладов для запросов на разные темы.
Один расклад в день бесплатно. Android и iOS / iPadOS.

clck.ru/3MQz3R

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



MAK
arcanes.ru

Контакты Издательства MAK.arcanes:

info-mak@arcanes.ru +7 (985) 726-64-34 будни 10:00-16:00

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

-  t.me/makarcanes
-  [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)
-  clck.ru/3MRYsN
-  [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/@mak.arcanes)
-  clck.ru/3MRYxg
-  [@MakArcanes](https://www.pinterest.com/MakArcanes)
-  t.me/fedorova_mak
-  [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку
интернет-браузера или соцсети