

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – сложноорганизованный инструмент психологической работы, включающий механизмы восприятия метафоры, активизирующий ассоциативное мышление, порождающий процессы проекции и идентификации. Работа с метафорическими ассоциативными картами – это работа с личностными смыслами клиента.

В детском возрасте применение метафорических ассоциативных карт требует учета возрастных особенностей, а также уровня развития интеллекта, зрительных предметных представлений и вербально-ассоциативных процессов. Метафорические ассоциативные карты могут использоваться в ходе развивающих занятий с детьми и дополнять другие инструменты, такие как психологические трансформационные игры.



Преимущества применения МАК при работе с детьми:

1. Карты воспринимаются как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность.
2. С помощью карт проще удовлетворить любопытство ребенка, и это тоже снижает тревожность.
3. Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность ребенку.
4. Облегчает диагностику и дальнейшую работу. Для диагностики можно использовать простые упражнения. Например, попросить найти себя и членов своей семьи и рассказать о каждом персонаже. Или найти карту, которая похожа на то, что сейчас чувствует ребенок. Или какая карта нравится, а какая не нравится. Или попросить ребенка рассказать сказку по трем картам.
5. Опираясь на карту, ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.
6. МАК развивают эмоциональный интеллект ребенка.
7. МАК развивают творческую составляющую.

Здесь подобраны наиболее простые и понятные упражнения, опирающиеся на опыт ребенка и его резерв.

Большинство упражнений рассчитаны на индивидуальную работу, некоторые можно использовать в группе.

Подготовительные упражнения

Эти упражнения можно использовать для подготовки детей к коррекционным и в качестве самостоятельных – для развития ассоциативного мышления и саморефлексии.

Группировка

Цель: Научить ребенка определять эмоциональную окраску сюжета картинки и озвучивать свои чувства по отношению к сюжету.

Для работы лучше взять не всю колоду, а 10-12 картинок.

Перед тобой картинки. Мы сейчас поиграем в игру «веселое-грустное». Ты будешь вытаскивать по одной картинке, и определять, какое настроение у тебя возникает при взгляде на нее – веселое или грустное. «Веселые» картинки будешь класть сюда (показываем), а «грустные» - сюда. Когда будешь раскладывать, говори, почему ты так решил. Можно говорить так: «Я чувствую радость от того, что...», «Я чувствую грусть, потому, что...»

Лесенка

Цель: Научить дифференцировать эмоциональные ощущения.

Упражнение является продолжением предыдущего.

Ты сложил две группы картинок – веселые и грустные. Сейчас мы выстроим лесенку, где ступеньками будут картинки. Какую лесенку будем строить – «веселую» или «грустную»?

Первая ступенька – это самая веселая картинка (или грустная, если ребенок выбрал эту группу). Выбери самую веселую картинку.

Наша лесенка спускается вниз. Поэтому ниже положи картинку, которая тоже веселая, но чуть меньше по веселости, чем эта. Понял правило? Тогда дальше строй лесенку сам.

То же делаем и с другой группой картинок.

Преобразование

Цель: Настроить ребенка на оптимистическое восприятие («дрессировка оптимизма»).

Игра состоит из двух этапов. Сначала карты-картинки быстро делятся на две стопки: «позитивные» и «негативные». Сделай это без долгих обдумываний. Затем возьми все карты из «негативной» стопки и одну за другой озвучь их как «позитивные», то есть, найди в них что-то хорошее. (Или после описания негативных характеристик карт, закончи рассказ позитивным заключением.)

Обсуждение после игры:

- Почему получилось негативную картинку сделать позитивной?
- Как это умение может помочь в жизни?

Мозаика

Цель: Стимулировать выход за границы ситуации (профилактика эффекта «видения через бутылочное горлышко»).

Расположите карту-картинку на белом листке бумаги.

Вопросы ребенку: Если бы эта карта была, лишь частью большой картины как бы она выглядела целиком? Что происходит снаружи за рамкой картины? Что изображено за границами карты?

Дети очень любят играть в «Мозаику», так как вместо ее словесного описания, они могут просто нарисовать картину с помощью цветных карандашей или мелков.

Обсуждение после упражнения:

- Что дает дополнение картинки?
- Как ты думаешь, как это умение может помочь в жизни?

Игры и упражнения на развитие психических процессов

Запретная картинка

Цель: развитие внимания (устойчивость, концентрация).

Ведущий определяет «запретную» картинку (или группу картинок), например, запретными являются картинки с изображением явлений природы. Далее: либо ведущий показывает картинки по очереди, а игроки хлопают в ладоши на «запретной» картинке, либо колода пускается по кругу «вслепую» (т. е. изображением вниз), а тот, кто вытащит «запретную картинку», выполняет условленное задание (выкрикивает условное слово, выходит из круга, встает и т. п.)

Моментальное фото

Цель: развитие оперативной зрительной памяти.

Участник игры выбирает картинку вслепую. По команде ведущего картинка открывается на 10 секунд, после чего переворачивается. Задача игрока как можно точнее описать увиденное. Ведущий может фиксировать то, что, что воспроизводит игрок, а после сравнить с картинкой. По объему воспроизведенных элементов можно определить объем внимания и оперативной зрительной памяти.

В малой группе (до 10 человек) можно провести упражнение так. На стол выложить 10 (можно 2-3 группы) картинок (группа их не видит!). Причем картинки подбираются так, чтобы их изображения содержали близкие элементы. Один из участников подходит к столу и, выбрав картинку, молча запоминает ее 10 секунд, после чего описывает увиденное группе.

Малышам можно описывать увиденное напрямую (т. е. по сюжету) но детям постарше игру стоит усложнить. Для этого вводится условие: при описании можно использовать только 1 (или 2) части речи (заодно их и повторите!). Для описаний предметов можно использовать только прилагательные или глаголы, для сюжетов – прилагательные и числительные (но не глаголы).

Любой из группы, кто считает, что понял, о чем идет речь, может сообщить об этом, подойти к столу и выбрать картинку, загаданную игроком. Если картинка угадана, отгадывающий становится игроком и загадывает картинку сам. Одну и ту же картинку загадывать можно! (Получается очень интересные ситуации!). Если же картинка не отгадана, игрок опять повторяет описание и т. д. Игра может проходить достаточно весело, и, к тому же дает возможность группе ощутить, насколько по-разному каждый воспринимает одно и то же!

Всё наоборот

Цель: Развитие гибкости мышления.

Это упражнение похоже на «Моментальное фото». Однако все усложняется тем, что игрок описывает увиденное «от противного», т. е. изображение на картинке меняется на противоположное (высокое дерево – низкая трава, вечернее море – утренняя пустыня и т. п.). Задача не из легких для всех! Но тем и интересно.

Шерлок Холмс

Цель: Развитие внимания и сообразительности.

Это упражнение похоже на предыдущее. Отличие в том, что игрок, загадавший карту, не описывает ее, а отвечает на вопросы группы по увиденному (один вопрос – одно предложение), причем в ответе можно использовать только слова самого вопроса, например или Да/Нет:

Вопрос: На картинке изображены люди?

Ответ: Нет, на картинке людей нет. (Нет, не люди).

Можно использовать прямое описание и по частям речи.

Что пропало?

Цель: Развитие оперативной памяти.

На столе выкладывается ряд картинок. Игрок за 10 секунд запоминает ряд и отворачивается. Ведущий убирает карточку и

1 вариант. Игрок описывает, какой не хватает.

2 вариант. Игрок находит карточку среди других (5-7 шт.)

3 вариант. Ведущий убирает карточку, а взамен кладет другую. Игрок должен определить лишнюю и найти пропажу.

Играть можно и в малой группе, тогда роль ведущего и игрока могут выполнять сами играющие по очереди.

В процессе работы с подростком могут быть использованы следующие упражнения (МАК «Я – подросток», «TEENAGERS»):



Упражнение «Мой идеальный мир»

Цель: выход на ресурсы, пояснение потребностей подростка.

Несовершеннолетнему предлагается самостоятельно выбрать несколько карт, которые могли бы отразить события его идеального дня. Картинки выкладываются в хронологическом порядке. Вопросы для работы:

- Как бы ты провел свой идеальный день?
- Кто был бы рядом с тобой в этот день? В том или ином событии?
- Как часто ты можешь позволить себе такой день? Что тебе мешает?

Упражнение «Люди, которые меня окружают»

Цель: прояснение особенностей коммуникаций.

Подросток сам перелистывает колоду, выбирает несколько картинок, рассказывающих о том, какие люди его окружают.

Вопросы для работы:

- Кто из этих персонажей мог бы быть твоим другом? Как ты строишь с ним отношения?
- С кем из выбранных персонажей у тебя мог бы возникнуть конфликт? Как бы он развивался? Кто вышел бы победителем?

Упражнение «Я разный»

Цель: исследование ролевых моделей в жизни подростка.

Просим несовершеннолетнего выбрать «вслепую» или самостоятельно персонажей, 4 из которых ему нравятся и 3 из которых вызывают негативные чувства. Вопросы для работы:

- Что за люди на этой картинке? (Можно попросить рассказать небольшую историю о каждом, составить его психологический портрет).
- Бывает ли, что в каких-то ситуациях ты ведешь себя так же как они?
- Что это за ситуации? О каких твоих навыках и сильных/слабых сторонах говорит это поведение.

Упражнение «Сложная ситуация»

Цель: исследование трудностей, конфликтов в жизни подростка.

Просим ребенка самостоятельно вытащить картинку, которая кажется сложной, трудно преодолимой. Предлагаем ее проанализировать.

Вопросы для работы:

- Что изображено на этой картинке? Какая ситуация?
- Что думают и чувствуют персонажи этой истории?
- Что происходило с ними час назад? Что будет происходить через час?
- Какой совет ты можешь дать героям истории?

В любом разборе ситуации по картинкам подростку необходимо предлагать вместе искать ресурсы для выхода из той или иной ситуации. Это помогает развивать у проблемных подростков поиск конструктивных вариантов выхода из проблемных ситуаций.

Литература:

1. Буравцова Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. – Новосибирск, 2017. – 200 с.
2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов / Н.Верникова. – Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К»», 2014. – 124 с.
3. «Карточные игры» для педагогов. Методическое пособие по использованию ассоциативных карт / Сост. Каган С.Д. – Красноармейская РГА. Красноармейск, 2012. – 18 с.
4. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

[https://xn--j1ahfl.xn--](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/ispolzovanie_metaforicheskikh_assotciativnih_kart_v_090432.html)

[p1ai/library/ispolzovanie_metaforicheskikh_assotciativnih_kart_v_090432.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/ispolzovanie_metaforicheskikh_assotciativnih_kart_v_090432.html)

https://macards.ru/company/blog/podrostki_i_deti/mak-i-transformatsionnaya-igra-osobennosti-ispolzovaniya-v-rabote-s-detmi-i-vzroslymi/

https://vk.com/topic-92932138_33118879

https://vk.com/topic-117085099_35545980

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/05/11/master-klass-metaforicheskie-assotsiativnye-karty-v-rabote-pedagoga>