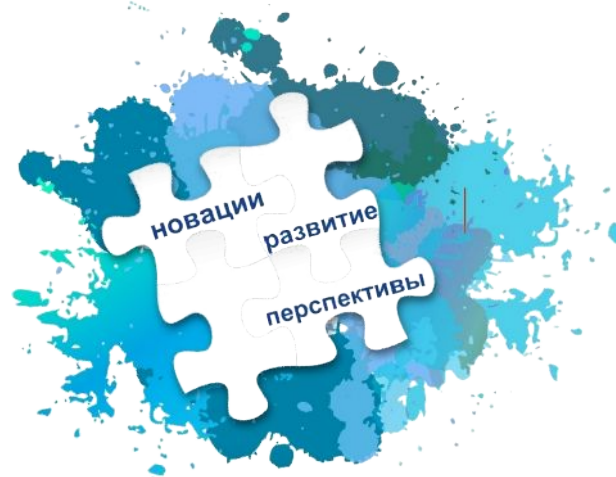


Государственное бюджетное учреждение Республики Карелия
"Карельский ресурсный центр развития социальных технологий"

Опыт использования метафорических ассоциативных карт

Петров Павел Валерьевич, психолог Отделения по
развитию форм работы с семьёй и детьми



КАРЕЛЬСКИЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СИНОНИМЫ

МАК:

- ассоциативные карты
- метафорические карты
- терапевтические карты
- проективные карты
- психотерапевтические карты
- психологические открытки (карты)



Всезнайка

Определение

- Метафорические ассоциативные карты – это карточки размером с игральную карту или открытку, содержащие изображения (людей, событий и абстракций), текст (слова, словосочетания) или то и другое.
- Метáфора (др.-греч. μεταφορά «перенос; переносное значение», от μετά «над» + φορός «несущий») — слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение неназванного предмета или явления с каким-

Примеры



1



2



3



4

Механизмы действия

Метафорические карты – это не новый вид терапии, не её отдельное направление. Это инструмент, который может быть использован любым специалистом, к какой бы школе он ни принадлежал

Нет закреплённых смысловых значений, карты вызывают у каждого человека свои ассоциации

Особая значимость зрительного восприятия для человека — у всех есть свой «музей образов», как конкретных,

Классификация

- универсальные
- «проблемные» - для решения каких-то более-менее конкретных проблем
- «половозрастные» - разновидность предыдущих, предполагают типичные проблемы для определённого пола и/или возраста
- детские — ограничения по содержанию
- портретные — портреты людей

Развитие

- некие «архетипические образы», каждая карта как «произведение искусства», которое способствует осознанию чего-то «глубинного»
- абстрактные изображения, как средство выражения эмоций
- решение конкретных задач психологической работы – как способ выстраивания взаимодействия на последующих этапах работы, форма

Основные принципы работы

- Как диагностический инструмент — исключительно **СОВМЕСТНО** с клиентом
- 2 основных стратегии работы:
 - произвольный, открытый (ВО) выбор — безопасность, больший контроль со стороны клиента
 - выбор вслепую (ВС), наугад — больше неожиданностей, сюрпризов
- Карты-изображения и карты-слова:
 - изображения вызывают неожиданные ассоциации

Карты «О» (OH-Cards)

- Психотерапевт Моритц Эгетмейер, художник Эли Раман, 1982 год
- 2 колоды по 88 карт: изображения и слова-описания различных жизненных ситуаций



- <https://oh-cards.com/> <https://cards-oh.ru/>



Карты «О» (OH-Cards)

- Карты разрабатывались как архетипические символы, затрагивающие глубинные личностные слои.
- Работа представлялась чем-то аналогичным гаданию на картах Таро. Человеку предлагалось вслепую, не глядя, вытянуть из колоды одну или несколько карт и поразмышлять над ней, задав себе примерно следующие вопросы:

Карты «О» (OH-Cards) варианты техник

Любовь — это...

- Положите на стол карту со словом «Любовь», затем вытяните одну карту из колоды с картинками и положите на нее сверху. Начните фразу с «Любовь - это.....» и включите в рассказ содержание карты-картинки. Вы можете делать тоже самое с любой другой картой-словом.

Мозаика

- Расположите карту-картинку на белом листке бумаги. Если бы это карта была

Наборы Ицика Шмулевича (изображения и слова)

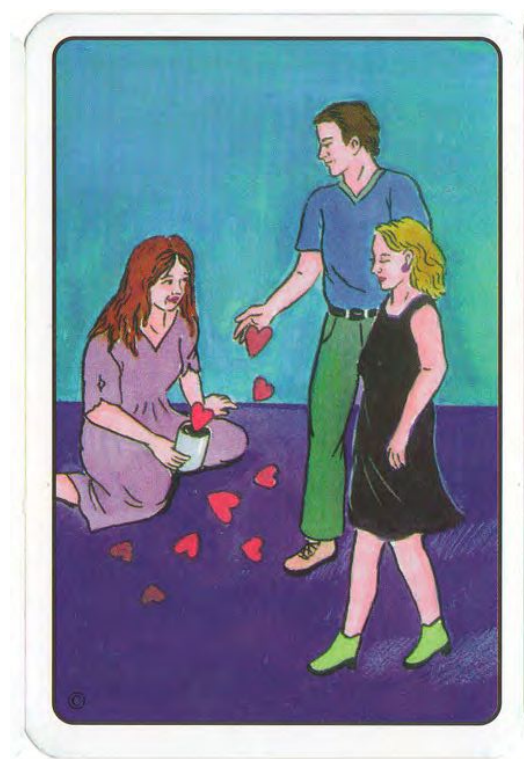
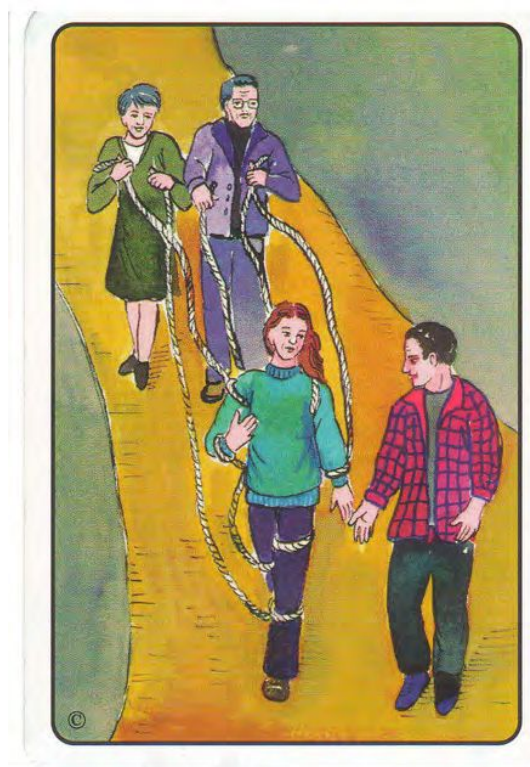
- Метафорические карты АНИБИ
 - Работа с внутренним ребёнком. Возможны выходы на детско-родительские отношения.
- Метафорические карты ДУЭТ
 - Проработка отношений в диаде
- Метафорические карты СПЕКТРА
 - Универсальный набор

Метафорические карты АНИБИ

Calculating
Расчетливый



Метафорические карты ДУЭТ



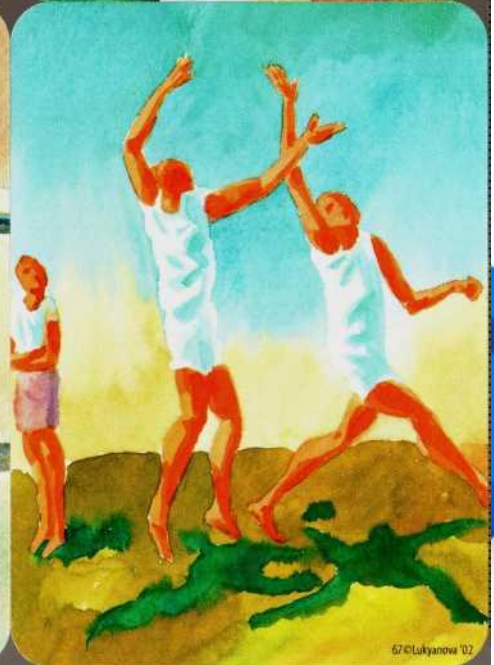
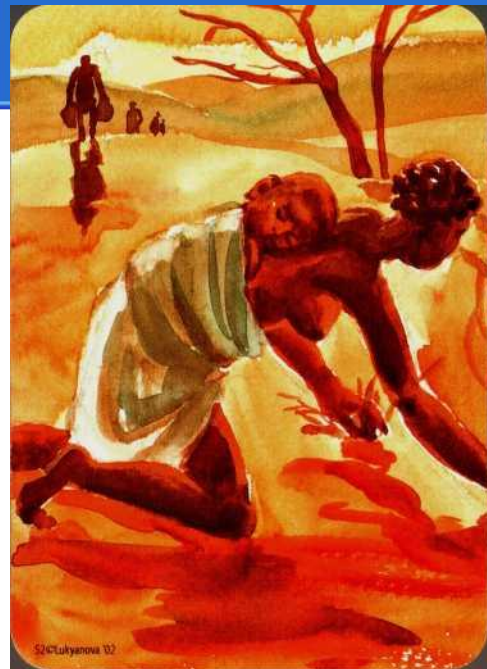
Метафорические карты СПЕКТРА



CORE

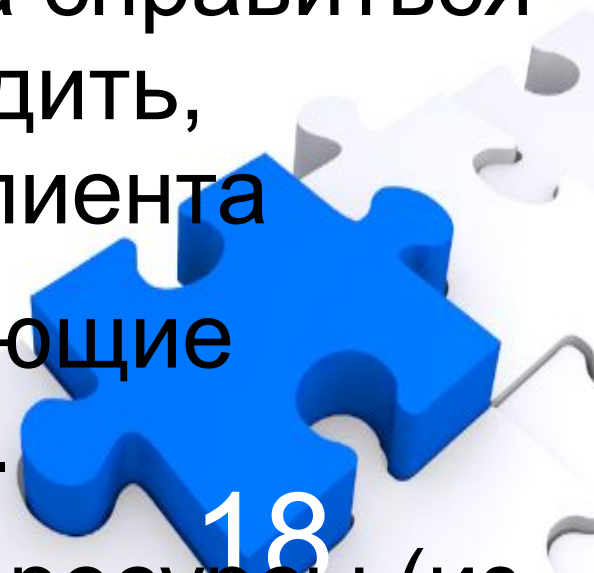
- Психолог: др. Офра Аялон, художница: Марина Лукьянова, издатель: Мориц Эгетмайер
- Квалифицированное применение карт CORE - помощь в выработке навыков преодоления кризисных ситуаций.
- 88 катр-картнок:
 - ситуации кризисов
 - способы выходя из тупика, восстановления
 - 6 видов ресурсов (карты с изображением рук, «ЧУЛО и Вы»):

COPE



Работа с кризисной ситуацией

- Вспомнить кризисную ситуацию, которую удалось успешно (с т.зр. клиента) преодолеть. Желательно — похожую на актуальную.
- Вслепую 6 карт, открываем по одной, просим описать, насколько они соответствуют тем ресурсам, которые помогли тогда справиться с кризисом. Ресурсы можно обсудить, насколько они характерны для клиента
- В открытую — 3 карты, описывающие актуальную кризисную ситуацию.
- Попросить клиента выделить те ресурсы (из



Работа с кризисной ситуацией

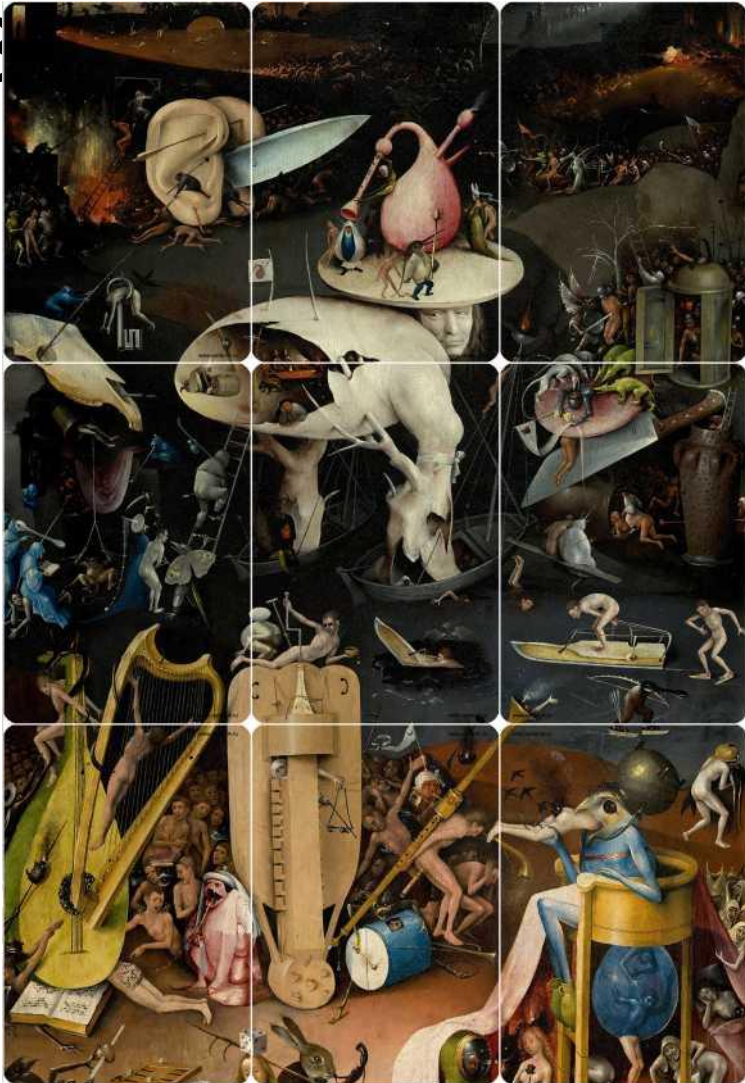
В открытую:

- Карта — проблема, с которой успешно справился в прошлом
- Карта — что помогало достижению цели
- Карта — что мешало достижению цели
- Карта — что помогало принять решение
- Карта — что мешало принять решение
- Карта — люди, которые помогали
- Карта — люди, которые препятствовали

Бесплатные наборы cards-oh.ru

Метафорические Ассоциативные Карты

«Е



Бесплатные наборы cards-oh.ru

Метафорические Ассоциативные Карты



Бесплатные наборы Марии Минаковой

<http://maria-psy.ru/>

- МАК Тараканы в голове — универсальная колода
- МАК Хозяин Стрелы — работа со страхом



Хорош Прехорош



Издательство «Речь» -
<http://www.labyrinth.ru>

Крюгер Камилла (худ. Кирдий Виктория):

- Я и все-все-все — универсальная, для детей и взрослых
- Всё в моих руках — работа направленная на поддержку в принятии решений
- Она - «женская», для работы преимущественно в женской аудитории
- Расправляя крылья — для раскрытия внутренних ресурсов

Крюгер Камилла (худ. Граблевская

Издательство «Речь» -
<http://www.labirint.ru>

**Кононова Лариса Ивановна (худ.
Яковлева Полина):**

- Тропинка к своему Я — работа с детьми 6-12 лет
- Самый счастливый день — для работы в русле сказкотерапии (основа для сочинения сказок)

Жигамонт Наталья:

- Цвета и чувства — работа с эмоциональными состояниями

Я и все-все-все



Работы с запросом на самопознание

- Выбрать в открытую одну карту — ту, которая больше всего «подходит» к себе. Объяснить, почему.
- Вслепую 2 карты - «Я» и «Не-я». Объяснить, почему.
- От 4 до 6 карт вслепую - «Это о Вас» - составить рассказ о себе.
- Окно ДжоХарри:
 - В открытую — я знаю, другие знают
 - В открытую — я знаю, другие не знают

Работы с запросом на самопознание

По одной вслепую — 9 фактов о себе:

- Факт, который сделал меня лучше
- Самое весёлое, нелепое событие
- Факт, за который мне стыдно
- Самый дорогой «подарок»
- Самое экстремальное событие
- Ситуация наибольшего успеха, «полёта»
- Мой самый большой талант, уникальность
- Самая сильная моя боль
- Самое красивое событие

Цвета и чувства



Тропинка к своему Я



Работа с неуверенностью

- Подумать об уверенности в собственных силах по 10-бальной шкале. В открытую — карту про ситуацию на 10 баллов уверенности.
- В открытую — карту, соответствующую уверенности на данный момент. Оценить её по 10-бальной шкале.
- В открытую — карту для ситуации на +1 балл в уверенности на данный момент
- И так далее — до 10 баллов.

Работа с агрессией

- Разделение эмоций и вызываемого ими поведения
- Выбор карт (Тропинка к своему Я) для различных эмоций
- Выбор эмоции — для сегодняшней работы
- Шкала — с ситуациями — от актуального состояния до 10 баллов (максимум)
- Ситуации — слова и действия других людей (внешние раздражители)

Работа с агрессией

1. Эмоции ≠ поведение
2. Список - карточки
3. Выбор - где упирается
4. Шкалы - сит. ;
сит. { - 10 баллов
 - дополнить
 ↳ слова
 уменьшающих негатив
5. Сигналы - с
 выходом на 2/3

Работа с агрессией



Злость



Уверенность



Радость



Удивление



Восхищение



Любовь



Усталость



Страх

Работа с агрессией



Работа с агрессией

	внешние	разграничение внутренние
40с.	- Объявление марафа - Визитов поддержки за ошибки - Чужие марафы	Наравности
9с.	То же, плюс 10, 103-4чл. - без марафа	
8с.	- Надо думать	
7с.	- Ссора с группами распределен осужден	"гостям" обидеть
6с.	- программа ИЕ дл. 6чччч - не распредел. спорит "брак", "стандарт"	
5с.	Промышленность	
4с.	Промышленность	
3с.	Нервничать уроков	
2с.	Мно-то надо думать учебные груп-ции не переезжайте	
1	срок и сроки	

Список литературы

1. Буравцева Н.В. Коррекция детско-родительских отношений — SMALTA, 2017
2. Кац Г.Б., Мухаматулина Е.А. Метафорические карты. Руководство для психолога — М., 2013
3. Чайковская И.А., Аргунеев Э.П. Возможности метафорических ассоциативных карт в работе с личностным ресурсом клиента (на примере комплекта «Мой жизненный сценарий») / Вестник Оренбургского

Контакты

Зав. отделением: Самойликова Е.Н.
тел:8-964-318-82 -10

Специалист: Озерская Е.О.,
Психолог: Целищева О.А,
тел:67-13-52

Специалист: Никонова А.А.
тел: 67-13-53

Психолог: Петров П.В.,
тел: 8 -906-208-53-89

Психологи детского телефона доверия
8-800-2000-122

