(cc) BY

Титова Татьяна Борисовна
директор
Пермякова Надежда Владимировна
педагог-психолог
МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
г. Сатка, Челябинская область

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ПОДРОСТКАМИ

***Аннотация**: статья посвящена метафорическим картам (ассоциативным, проективным, терапевтическим), даны рекомендации по их использованию в работе с подростками.*

***Ключевые слова**: метафорические карты, консультирование детей, консультирование подростков, психологическая помощь, метафора, психотерапия.*

На протяжении целой эпохи существования психологии и психотерапии русскоязычные читатели не имели достаточных возможностей познакомиться с литературой по проблеме использования метафорических ассоциативных (проективных) карт. Потребность в таких знаниях оказалась столь велика, что породила целую индустрию по производству ксерокопий и разных вариантов подобных карт и их интерпретацией. И все же первая волна информации о метафорических картах в психологии сыграла позитивную роль. В настоящее время вышло несколько книг, посвященных данному инструменту работы, но тем не менее информации об их использовании в психологии и психотерапии еще явно недостаточно [3, с. 5]. Трудности в преодолении сложившегося дефицита объясняются как огромным интересом к психологическим знаниям, связанным с метафорическими картами, так и чрезвычайно быстрыми темпами развития потребностей специалистов в их использовании.

Применение в психодиагностике и психотерапии, а также консультировании различных комплектов метафорических ассоциативных карт представляет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

собой активно развивающее современное и актуальное направление практической психологии [3, с. 25].

В настоящее время известно несколько десятков наборов проективных кар, используемых с целью диагностики и психологической коррекции самого широкого спектра внутриличностных и межличностных конфликтов; гармонизации личностной сферы и ее конструктивного развития; психотерапии определенных личностных отклонений; профилактику и коррекцию девиантного поведения и аддикций.

Метафорические ассоциативные карты – особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах и постулатах проективных методик. Преимущество проективных карт, в сравнении с другими методами арт-терапии, заключается в том, что при необходимости эти наборы можно использовать как любую из проективных методик (в классификации Л. Франка).

Метафорические (ассоциативные) карты как весьма эффективный инструмент практической психологии с успехом используется разными специалистами, независимо от выбранного ими направления психотерапии. Это относительно новый инновационный метод приобретает все больший интерес и огромную популярность как среди практических специалистов, так и среди той категории населения, которая стремится к самопознанию, саморазвитию, испытывая желание заглянуть внутрь себя, узнать нечто новое и неизвестное [2, с. 44].

Метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные, они же психотерапевтические карты. Но, основная психологическая суть работы с ними – работа со зрительной метафорой [4, с. 6]. Зрительные впечатления важны для человека чрезвычайно. Глаз человека «фотографирует» внешний мир, и внутри нас существует великое множество визуальных образов, многие из которых сохраняются в памяти как экспонаты музея нашей жизни. Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Работа с использованием метафорических карт подобна прогулке вдоль множества дверей, открывающихся во внутренний

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мир человека. Карточка – это дверь, за которой живет событие, впечатление, человеческая история. Двери могут быть закрыты и даже заперты на большой и уже заржавевший замок, но, подобно ключу, карта поможет открыть их. И тогда вытащенное на свет содержимое комнат обретает смысли наполняется актуальным содержанием. Выбирая ту или иную карточку, рассматривая ее и представляя нам, человек на самом деле рассказывает о себе, и из этого рассказа и нам, и ему становится понятнее, откуда он черпает силы, какова его система ценностей, чего он боится и во что верит. Мы можем увидеть, как он воспринимает себя – как жертву или как героя, как наблюдающего зрителя или как основное действующее лицо, мы можем представить, какие препятствия встречаются на его пути и как он их преодолевает.

Выбранная клиентом карта, как правило, резонирует с наиболее важным в момент сеанса актуальным переживанием, событием, неудовлетворенной потребностью, травматическим воспоминанием, скрытым комплексом и пр. В случае успешного преодоления психологических защит возникает инсайт (озарение, чувство прозрения), приводящий к ошеломляющим результатам, помогающим найти ответ на вопрос или проблему [2, с. 45].

Именно поэтому метафорические карты называют еще ассоциативными (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему), проективными (человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем), терапевтическими. Все это делает метафорические карты уникальными, похожими на игру инструментом, который может использоваться в консультировании, психотерапии, коучинге, в групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми [4, с. 13].

Оказание психологической помощи детям и подросткам имеет свою специфику, оно существенно отличается от консультирования и психотерапии взрослых [1, с. 41].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Во-первых, если взрослый человек самостоятельно принимает решение обратиться к психологу, то ребенка чаще всего приводят родители или по своей собственной инициативе, или по рекомендации других специалистов.

По мнению А.Л. Венгера, непосредственным «получателем» психологической помощи (клиентом) является не ее адресат – ребенок, а обратившийся за консультацией взрослый (родитель, педагог). И если, работая со взрослым клиентом, консультант в основном ориентирован на цели клиента, то работая с ребенком, ему приходится ориентироваться сразу на несколько целей:

– базовые цели – те, на которые специалисты ориентируются при работе с детьми данного возраста;

– цель, которую поставили перед психологом родители или специалисты, работающие с ребенком;

– собственные профессиональные цели;

– цели самого ребенка.

Во-вторых, язык ребенка, его вербальные и мыслительные возможности не всегда позволяют выразить свои чувства и переживания, объяснить, что с ним происходить. Иногда дети не только не могут сформулировать запрос психологу, но и не понимают, с какой цель их к нему привели.

В-третьих, в силу возрастных физиологических особенностей ребенок не может в течение длительного времени концентрировать свое внимание на беседе со взрослым, выполнять его инструкции. Отвлекаемость ребенка на более значимые (заинтересовавшие его) стимулы – вполне нормальное явление.

С этим связана основная трудность, с которой сталкиваются многие психологи, – отсутствие у ребенка мотивации к работе. Задача педагога-психолога – суметь донести до ребенка цель совместной работы. Это и часть специфики консультирования детей, и один из первых барьеров при взаимодействии с ними [1, с. 42].

При этом педагог-психолог не может возложить на ребенка ответственность за решение имеющихся у него трудностей и проблем, поскольку его мышление и самосознание еще недостаточно развиты, а жизнь и благополучие в значительной мере зависят от взрослых.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Кроме того, психотерапевтический эффект при работе с детьми должен быть достигнут максимально быстро, так как одна имеющаяся трудность влечет за собой череду новых.

В ситуациях работы с подростками обстановка часто осложняется не только отсутствием мотивации, но и наличием открыто враждебного отношения со стороны юных клиентов. Возможны проявления негативизма, агрессии, открытого сопротивления общению с психологом. Иногда педагогу-психологу приходится сталкиваться с монополизацией времени и внимания – стремлением подростка привлекать и фиксировать внимание психолога, направлять беседу исключительно на ту тему, которую заявляет он сам [1, с. 43].

По мнению Д. Лейна, психологическое воздействие в работе педагога-психолога с детьми и подростками должно быть направлено:

– на уменьшение выраженности явных проблем и трудностей;

– обеспечение нормального развития;

– развитие самостоятельности у уверенности в своих силах (формирование адекватной самооценки);

– генерализацию и сохранение терапевтических изменений.

Обращение к педагогу-психологу родителей, педагогов и самих детей и подростков имеют очень разные основания, и очень трудно перечислить абсолютно все [1, с. 26].

К современным тенденциям обращения детей и подростков за психологической помощью, можно отнести:

– случаи, связанные с насилием и его психологических последствий;

– ситуации консультирования подростков, испытывающих трудности с гендерной идентичностью, относящих себя к различным сексуальным меньшинствам;

– случаи обращения, связанные с экстремальным поведением детей и подростков;

– ситуации чрезмерной увлеченности детей и подростков виртуальной реальностью;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– ситуации консультирования по поводу этнической ненависти к сверстнику и их родителям;

– ситуации обращения «продвинутых» и одаренных детей и подростков, сталкивающихся с завышенными требованиями педагогов и родителей, чрезмерной интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой, необходимостью подстраивать жизненные интересы под специфику собственной одаренности.

А также проблемы детей и подростков, относящихся к трудностям обучения и развития, девиантное поведение, тревожность, детская и подростковая агрессивность [1, с. 26–40].

Как уже выше было сказано, основа всего процесса работы педагога-психолога с детьми и подростками – мотивация к совместному взаимодействию. Умение сформировать и поддерживать такую мотивацию – важный профессиональный навык психолога.

Далеко не все существующие методы работы можно применять при работе с подростками, а некоторые методы используются лишь в модификации. Психологические особенности личности подростка накладывают ограничения на применении методов, традиционных при работе со взрослыми клиентами. Сходные по форме методы могут базироваться на различных теориях личности, заимствовать из направлений психотерапии отдельные психотерапевтические средства (психодрама, гештальт-техники, экзистенциальная терапия).

Хочется подробнее остановиться на успешности использования в работе с подростками арт-терапии. Ее признанная эффективность связана с невербальным характером экспрессии, что позволяет отреагировать чрезвычайно сложные чувства, в том числе деструктивные и самодеструктивные тенденции. При этом, благодаря использованию различных материалов и образов, подросток может выражать подобные переживания, не причиняя себе и окружающим вреда. Арт-терапия сама по себе является мощным терапевтическим фактором. Она допускает самые разные способы обращения с художественными материалами.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Одни из них позволяют достигать седативного эффекта и снимать эмоциональное напряжение. Другие – отреагировать травматичный опыт и обрести над ним контроль [1, с. 46].

В условиях использования арт-терапии подросток может установить оптимальную для себя дистанцию с психологом, так как художественные образы являются своеобразными посредниками в его взаимодействии с ним. Перенос чувств подростка на стимульный материал делает арт-терапевтический процесс более психологически и физически безопасным и предоставляет дополнительные возможности для рефлексии и когнитивной проработки опыта с опорой на метафоры и символы [1, с. 46].

Метафорические ассоциативные карты – один из разновидностей арт-терапии, техники и приемы которых используются в работе с подростками. Метафорические карты – это отнюдь не новый вид терапии, не ее отдельное направление. Это всего лишь инструмент, который может быть использован специалистом, к какой бы школе он не принадлежал [4, с. 13].

Раскроем некоторые особенности работы с метафорическими ассоциативными картами. Независимо от того, как используются метафорические ассоциативные карты, важно выполнять следующие общие рекомендации:

– при работе с картами побуждать клиентов не быть буквальным в их интерпретации;

– важно воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт клиента, так как не существует «неправильных» ответов или историй; то, что рассказывает сам клиент всегда существеннее, чем любые интерпретации со стороны других;

– во время работы с картами клиент может заменить выбранную карту без объяснения причин;

– допустимо отсортировать любые карты, которые клиент считает для себя приемлемым;

– рассказывать придуманную историю желательно от своего имени в настоящем времени и описывать события в динамике;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– при необходимости большего дистанцирования клиента от имеющегося у него внутриличностного конфликта, для снижения накала эмоциональных переживаний и получения возможности взглянуть на ситуацию «со стороны», рекомендуется описывать от третьего лица или применять приемы дополнительного отстранения от травмирующей ситуации (приемы диссоциации);

В работе с подростками может быть представлена любая колода, только если перед специалистом стоит задача работать с травматическими детскими состояниями, то карточки следует отбирать, откладывая наиболее «опасные», провокационные. Если речь идет о работе с тревожными детьми, то на начальных этапах также стоит очень внимательно отнестись к содержанию изображений [6, с. 12].

При работе с метафорическими ассоциативными картами обычно используются следующие стратегии работы:

– произвольный, открытый выбор карточек (ВО) – клиент сам перелистывает колоду и выбирает изображения. Такой вариант является более безопасным для клиента, менее тревожным;

– закрытый выбор, выбор вслепую (ВЗ) – клиент вытягивает карту из колоды наугад, не видя изображений. Такой вариант с одной стороны сложнее, требует более глубокой работы, а с другой дает больший простор для работы нашего бессознательного и привносит элемент игры [5].

В работе с подростками активно используются наборы карт издательства MACards – «PERSONA», «OH», «TEENAGERS», «NONIMALS», «КАК», «В мире животных», «Я – подросток». Находят свое применение наборы «Кнуты и пряники», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде…» и ряд других наборов издательства «Генезис» [1, с. 49].

В заключении хотелось бы отметить, что метафорические карты – это не методика, а средство взаимодействия с клиентом, поэтому никакой строго описанной процедуры работы с ними не существует. Нет четко расписанной последовательности действий, вопросов, которые непременно нужно задать в определенном порядке… Более того, нет жесткого соотнесения того или иного вида карточек (материала) с той или иной проблематикой. Это, однако, не означает, что

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нельзя поразмышлять о том, что и как мы как психологи можем делать с ними, как их применять в своей профессиональной деятельности, как использовать специфику того или иного визуального материала [4, с. 26].

Надо сказать, что работа с метафорическими картами не всегда идет гладко даже со взрослыми. Есть категория клиентов (да и психологов тоже), которых карты пугают, и тогда нужны другие методы. Это относится и к практике применения метафорических карт в работе с подростками. Кому-то из них наборы колод нравятся, кому-то – нет, важно учитывать состояние, желание и возможности подростка [7]. Иногда использование метафорических ассоциативных карт представляет собой единственный эффективный инструмент [1, с. 178].

Список литературы

1. Буравцова Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. – Новосибирск, 2017. – 200 с.

2. Дмитриева Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцовцова. – СПб.: ГАЛАРТ+, 2016. – 242 с.

3. Дмитриева Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирование и психотерапии / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцовцова. – Новосибирск, 2015. – 228 с.

4. Кац Г. Метафорические карты: руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – 9-е изд. – М.: Генезис, 2020. – 160 с.

5. Теплякова А. Метафорические ассоциативные карты «Я – подросток». – М.: MACards, 2021.

6. Ушакова Т. Метафорические карты «Роботы»: работа с детьми, подростками и родителями. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2020. – 48 с.

7. Ушакова Т. Метафорические карты «Огонь, мерцающий в сосуде…». Метафора образа Я. – М.: Генезис, 2016.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)