МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В СОВМЕСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

***Е.Н. Перевалова****, психолог отделения социальной адаптации несовершеннолетних и молодёжи бюджетного учреждения «Центр помощи семье и детям «Зазеркалье», г. Сургут*

В БУ «Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье» психологи работают над разрешением проблем в семьях с детьми по самым разным вопросам. Одним из удачных методов на начальном этапе работы с семьей для установления близкого доверительного эмоционального контакта между родителями и детьми в случае конфликта, затрагивающего детско-родительские отношения считаем метод использовании метафорических ассоциативных карт, применяемый в арт-терапии. Предлагаемый практический материал создаст необходимую почву для налаживания и оздоровления семейной среды, что является первой важной ступенью к благоприятным эмоциональным, поведенческим и личностным изменениям ребёнка.

Метафорические ассоциативные карты, или сокращённо МАК – это сравнительно молодой и набирающий всё большую популярность инструмент психологической и педагогической практики. Карты могут быть использованы в качестве дидактических материалов, являются прекрасным вспомогательным средством коррекции психоэмоционального состояния детей и взрослых, а также способствуют реализации широкого спектра терапевтических, развивающих и многих других психологических задач, в том числе и по налаживанию детско-родительских отношений.

Первая колода метафорических ассоциативных карт была создана канадским профессором искусствоведения Элли Раманом в 1975 году. Таким образом он стремился сократить расстояние между зрителем и искусством, с которым можно было познакомиться только в галереях или музеях.

Свою колоду он назвал «Oh» (английское междометие, выражающее удивление). Такое название как нельзя лучше отражает эмоциональную реакцию тех, кто с ней работает. В сотрудничестве с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

В 1983 году Эли Раман знакомится с Моритцом Эгитмейером, который был психотерапевтом по образованию и увидел в картах большой терапевтический потенциал. По мнению М. Эгитмейера, карты являются приятным в использовании инструментом, открытой системой, которая может быть использована разными людьми с разными целями. Они могут быть полезны не только психотерапевтам, но и преподавателям живописи, литературы, тренерам и всем тем, кто принадлежит к многочисленным помогающим и обучающим профессиям. Позже М. Эгитмейер открывает издательство «Oh-Verlag», которое по сей день специализируется на издании метафорических карт. В германии карты «Ох» впервые были выпущены в 1985 году.

В данный момент метафорические карты получили очень широкое распространение, как в нашей стране, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Помимо 19 классических колод издательства «Oh-Verlag», в настоящее время выпущено около 150 российских колод, более 100 украинских и 30 израильских. Проводятся ежегодные международные конференции и семинары по повышению квалификации терапевтов и психологов. Инструмент метафорических карт все больше набирает свою популярность и признание среди специалистов помогающих профессий всего мира.

В основе работы с инструментом МАК (метафорическими ассоциативными картами) лежит принцип метафоры и ассоциации. Их продуцирует сам клиент, опираясь на собственные ощущения от предъявленных его вниманию образов. Терапевтический эффект возникает за счёт актуализации эмоционального и смыслового содержания психической реальности клиента.

Метафора позволяет более точно и образно охарактеризовать предмет, процесс или явление, а также активно задействует правое полушарие головного мозга, открывая новые грани в процессе познания, включая творческое и интуитивное восприятие. Терапевтическая метафора – это метафора, которая призвана решать психологические проблемы.

Основная задача, которую призвана выполнять терапевтическая метафора - инициировать сознательный и подсознательный поиск внешних и внутренних ресурсов, а также способов поведения, ведущих к выходу из проблемной ситуации.

В изображениях или фразах, представленных на карте, заключены те же терапевтические метафоры, активизирующие правое полушарие, дающие новое видение ситуации и подсказывающие пути выхода из нее. Однако, работая именно с МАК, психолог может:

- минимизировать воздействие терапевта настолько, что иногда после предъявления инструкции к тому или иному упражнению, оно проявляется лишь в его физическом присутствии;

- предложить клиенту карты, представляющие яркие наглядные образы.

Клиент в таком случае получает самый верный ответ, рожденный собственным подсознанием (внутренним не всегда осознаваемым психическим пространством личности).

В нашем случае, в центры социальной помощи населению на консультацию по детским проблемам к психологу обращаются, как правило, двое – родитель и ребёнок. Зачастую бывает так, что, приходя на консультацию, родители надеются на то, что специалист сделает что-нибудь с их чадом, чтобы исправить его поведение, эмоциональные реакции, повысить мотивацию к обучению или наладить отношения в семье.

 Естественно, каждый психолог знает, что если не работать с ближайшим окружением ребенка, то есть с самими родителями, то пользы от таких усилий будет мало, либо не будет совсем. Так как едва подросший, неокрепший еще личностно человек, вряд ли способен справиться с устоявшейся системой, которую составляет диада или триада сильных устойчивых в своих взглядах и жизненных стереотипах взрослых. Для устойчивого результата нужно менять всю систему в целом.

Даже если в семье ребенка всё благополучно, и он «просто набрался дурных манер от сверстников», «сам совершенно не хочет учиться» или находится в конфликте с людьми, существующими далеко за пределами семейной системы, то ему всё равно необходима поддержка близких. Кроме того, самим родителям и другим заинтересованным родственникам необходимо понимать, какая поддержка нужна ребёнку и в чём она может выражаться. Когда дома по душам поговорить об этом не получается, то приходится открываться друг другу на приёме у психолога.

Частая фраза от родителей, которые с головой погрязли под решением насущных проблем и эмоций: «Я не знаю, что с ним (ней) делать». На возникающий вопрос, спрашивали ли об этом у самого ребенка, в ответ идёт перечисление причин, почему невозможно установить взаимопонимание. Однако, чтобы понять друг друга, иногда достаточно просто поговорить. Поговорить без ожиданий и оценок, просто как мать (отец) с сыном или дочерью.

Профессионал может предложить родителю и ребёнку достать из колоды метафорических карт несколько изображений и по очереди рассказать друг другу о себе, опираясь на предложенные неоконченные фразы, всё, что приходит на ум и отзывается в чувствах. Психолог организует доверительный, откровенный диалог между двумя родными людьми. Если на консультации присутствуют оба родителя, то ребёнок ведёт знакомство с обоими родителями по отдельности. Они достают каждый свою карту, а ребёнок достаёт от себя по карте, описывающей отношения отдельно с каждым из них.

Упражнение «Знакомство ближайших родственников»

Цель: нейтрализация конфликтного настроя между родителем и ребёнком, сокращение психологической дистанции, установление взаимопонимания, взаимной ценности и уважения, а также тёплого эмоционального контакта между членами семьи.

Введение. Это упражнение отлично подходит для первой консультации, когда родителю ещё сильно кажется, что причина в ребёнке, а ребёнок вообще пока не понимает, зачем его сюда привели. Психолог даёт краткий экскурс в метафорические карты и излагает суть упражнения.

Рекомендуемые материалы: колода метафорических ассоциативны карт на выбор, «Субличности» Шерон Экштейн, комплект «PAZZLE-maxy» Екатерины Радченко (сюжетные картинки), или «Из сундука прошлого» Г. Кац и Е. Мухаматулиной.

Инструкция:

«Считается, что человек, глядя на картинку способен увидеть только то, что близко именно ему, и что составляет часть его настоящего внутреннего мира. Придумать что-то, что не имеет к нам никакого отношения, мы не в состоянии. Воспринять изображение на карте и истолковать его чуждым для нас образом невозможно, потому что мы живём свою жизнь и набираем свой личный опыт. Когда мы начинаем описывать картинку, мы делаем это исходя из особенностей своего внутреннего понимания вещей и своей психологической реальности, включающей наши эмоции, чувства, знания и отношения с миром. Таким образом, когда мы говорим о чём-то, мы одновременно погружаемся в себя, чтобы это увидеть и проявить.

Согласно закону синхронистичности, открытому К.Г. Юнгом, даже выбор карты по случайному принципу мы осуществляем исходя из особенностей нашего внутреннего мира. Карта неким удивительным образом совпадает с психологической подоплёкой, заданного вопроса. Очень часто (практически постоянно) бывает, что люди впечатляются тем, как они могли, не глядя, достать именно ту карту, которая и описывает их нынешнюю ситуацию.

Итак, мы с вами будем работать с помощью метафорических ассоциативных карт и для начала моя задача просто организовать ваше знакомство. Я буду называть вам первую часть фразы, а каждый из вас по очереди будет доставать по одной карте из колоды и заканчивать предложение, рассказывая другому о себе небольшую историю.»

Список неоконченных фраз:

1. Придя сюда я очень надеюсь…

2. Я давно не говорил(а) тебе…

3. Самое лучшее в тебе это…

4. В наших отношениях мне нравится…

5. И не очень нравится…

6. Я бы хотел(а), чтобы наши отношения были бы…

7. Я готов(а) делать для этого…

8. Я был(а) бы счастлив(а), если бы…

9. Я очень люблю тебя, ведь…

10. И мы с тобой…

Последнюю фразу родитель и ребёнок завершают вместе, достав на двоих одну общую карту, совместно выбрав её из колоды.

Практические результаты от применения техники:

Как правило после такой работы родитель и ребёнок уходят с консультации в приподнятом настроении и с полным ощущением ценности друг друга. Это первый важный и довольно эффективный шаг на пути решения любых вопросов, касающихся детско-родительских отношений, ведь взаимопонимание и эмоциональное тепло, это основа дальнейшей совместной работы по улучшению любой ситуации, значимой для всей семьи.

Для иллюстрации частично опишем практический пример применения техники. На приведённом рисунке изображены 10 карт, выбранные девочкой подростком 15 лет. Ситуация заключается в том, что между девочкой и мамой отсутствует взаимопонимание. Девочка грубит матери, стараясь этим обратить на себя её эмоциональное внимание, а мать на непослушание и резкий тон реагирует однозначно негативно, воспринимая всё это как личное оскорбление. К тому же ситуацию осложняет плохая успеваемость подростка.

Фразы дочери, сказанные матери, на основе выбранных по случайному принципу, картинок из колоды «Субличности»:

1. Придя сюда я очень надеюсь, что ты поймёшь, как мне бывает плохо, я чувствую себя покалеченной, ущербной, я как будто ещё учусь ходить и это у меня не очень получается. Мне очень нужно, чтобы кто-то был рядом. Чтобы хотя бы ты была рядом.

2. Я давно не говорила тебе, что мне бывает очень одиноко, у меня почти нет близких друзей, я всё время одна и мне бывает очень грустно. Всё время жду чего-то.

3. Самое лучшее в тебе это то, что с тобой очень спокойно. За тобой как за каменной стеной. Я так не умею. Мне хочется иметь твою уверенность во всём.

4. В наших отношениях мне нравится, что у нас нет в доме такого бардака и что никто не курит. Она какая-то замученная. У нас такого нет.

5. И не очень нравится, что ты постоянно занимаешься своими делами. Я не могу с тобой поговорить, а если и говорим, то всё время ругаемся.

6. Я бы хотела, чтобы наши отношения были бы более спокойными, и чтобы мы больше общались.

7. Я готова делать для этого всё, что нужно. Я готова лететь к тебе, чтобы пообщаться, если я тебе этого тоже хочется.

8. Я была бы счастлива, если бы мы выбросили из отношений весь мусор.

9. Я очень люблю тебя, ведь ты дала мне жизнь, и я могу разрисовать её как мне нравится, сделать её яркой. Я рада, что ты у меня есть!

10. И мы с тобой родные люди, которые всегда придут друг другу на помощь и поддержат в трудную минуту.

На консультации и мать и ребёнок наконец смогли посмотреть друг на друга свежим непредвзятым взглядом. Мать поняла, как дочери необходима её поддержка и присутствие. Дочери стало значительно проще открыться матери, когда она совершала ответный искренний шаг. Вопрос учёбы уже не казался им большим камнем преткновения, а стал задачей, которую теперь мама и дочь будут решать сообща.

На консультацию к психологу по семейным проблемам обратилось 20 семей, и в 95% случаев работа по технике «Знакомство ближайших родственников» с применением метафорических ассоциативных карт имела положительный эффект. Члены семьи отмечали восстановление чувства взаимной ценности, желание помогать и участвовать в жизни семьи и друг друга. Многие родители удивлялись тому, какие глубокие эмоции и какую сильную потребность в них испытывают их дети. Конфликтность взаимоотношений в семье многократно снижается, сопутствующие запросы решаются с высокой скоростью и эффективностью. Вопрос сложных детско-родительских отношений решается в ходе одной встречи с психологом.

В других 5% случаях родители были настолько поражены высказываниями своего ребёнка, что это вскрыло массу противоречивых эмоций и чувств. Взрослые члены семьи отметили, что им определённо есть над чем подумать и они уже не уверены в том, что всё делали правильно в ходе воспитания ребёнка и общения с ним. Здесь семье предстоит более длительная совместная работа в сопровождении специалиста.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты являются эффективным инструментом установления конструктивных взаимоотношений между детьми и родителями, могут быть серьезным вспомогательным средством в решении большинства семейных проблем, а также других психологических вопросов. Работа с применением метафорических карт имеет высокие показатели продуктивности и зачастую обеспечивает экстренный характер психологической работы, что является дополнительным преимуществом и доводом в пользу их применения специалистами помогающих профессий и сотрудников учреждений социальной помощи населению.

**Список литературы и источников**

1. Алексеев К.И. Метафора как объект исследования в философии и психологии / К. Алексеев // Вопросы психологии. – 1996. - №2. – С. 73-85.

2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. - г.Винница: ЧП «Эдельвейс и К», 2014г., 124с.

3. Кац Г. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М. : Генезис, 2013. – 160 с. + 8с. Ил.

4. Киршке В. Клубника за окном / В. Киршке. – D. : OH Verlag, 2010. – 240 с.