**Метод, который помогает не разучиться удивляться…**

Работа школьного психолога – это всегда творческий процесс. Он подвижен, гибок. Как в конструкторе трансформере подбираются, перебираются, переставляются всевозможные инструменты, которыми ты владеешь.

Это и сказкотерапия, и песочная терапия, и кукольный театр, и творческая визуализация, интуитивное рисование, в общем огромный спектр самых разнообразных методов. Комбинации всегда очень разнообразные, многоуровневые. Но так уж устроен психолог, что ему всегда хочется познать что-то новое, внести новую краску в знакомый и отработанный процесс. Такой новой краской и настоящей находкой  стал для нас метод метафорических ассоциативных карт. И это оказалось поистине нечто фантастическим, волшебным, это позволило качественно улучшить результаты работы. Еще они называются « О- карты», интерактивные, ассоциативные, проективные. Немного теории.

Проективный метод( от лат.projectio – выбрасывание вперед) – один из методов исследования своего  сознания, предпочтения, мотивации, черт характера. Проективный метод характеризуется созданием экстремальной ситуации, допускающей множественность возможных интерпретаций при восприятии ее испытуемыми. За каждой такой интерпретацией вырисовывается уникальная система личностных смыслов и особенностей когнитивного стиля субъекта. Проективные методики направлены на измерение свойств характера и особенностей интеллекта.

Проективные методики – это группа методик психологического исследования индивидуальности, основным механизмом которого является символический перенос содержания внутреннего мира на внешний мир. Смысл заключается в следующем: предлагаемый к изучению материал исследуется и интерпретируется ребенком: разглядывая на небе облака или морозные узоры на окне, дети чаще, чем взрослые, видят на них образы различных сказочных существ. При этом происходит интеллектуальное одушевление, наделение предметов и явлений природы признаками живых существ. Вот это и называется проекцией – символический перенос содержания внутреннего мира на  внешний мир. Содержание этих детских интерпретаций очень много говорит о внутреннем психологическом мире ребенка. В своих рисунках, фигурках, слепленных из пластилина, в поделках и играх со своими игрушками, ребенок как бы проигрывает те впечатления, которые он получает от той социальной среды, в которой он развивается. Если какие – то сильные впечатления не проиграны ребенком или не отработаны, то они не могут быть прочувствованы и осознаны в мягкой игровой форме, и могут превратиться в необъяснимую причину страхов и тревог, источник внутреннего конфликта, обусловливающего определенные искажения психического развития на долгие годы. На сегодняшний день существует две разновидности детских проективных методов психологического исследования:

1. анализ созданных ребенком изобразительных работ ( рисунки, скульптуры, вылепленные из глины, пластилина или  сделанные из других материалов;
2. анализ ассоциаций при восприятии образов внешнего мира(например, известные всем специалистам детский вариант ТАТ, детский вариант теста Люшера,  детский вариант чернильных пятен Роршаха), либо ассоциаций, возникающих при прочтении сказок, рассматривании тематических рисунков, фильмов, мультфильмов.

Итак, вернемся к проективным метафорическим картам. Они стали одним из любимых нами инструментов, позволяющих  в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы. Это удобный метод как  для групповой  так и для индивидуальной работы, который можно использовать со взрослыми и детьми. Автором этого метода является немецкий психотерапевт Моритц Эгетмейер – издатель и соавтор метафорических ассоциативных карт.

Диапазон применения проективных карт очень широк: личностный рост, посттравматический синдром,  последствия насилия, проблема детско – родительских отношений, способы решения конфликтов, зависимости, целеполагания, смысла жизни – вот далеко не полный перечень областей, где эффективное использование проективных карт в качестве метафоры для обращения к воображению, фантазии и потоку ассоциаций.

Работа с картами имеет целый ряд преимуществ. Прежде всего они работают не на рациональном, а на образном уровне. Ребенок оперирует образами, рациональное мышление, умение обозначать чувство словом возникает на более позднем уровне. Таким образом, карты позволяют обратиться к примитивным, невербальным переживаниям, прикоснуться к нашим «детским ранам». Сила и волшебство карт состоит в том, что они встречаются с душевными переживаниями в обход рационального мышления, которое помогает нам отфильтровать то, отчего мы предпочитаем дистанцироваться

В этом году мы проводили межшкольный тренинг по подготовке к сдаче ГИА. Проективные карты стали и здесь незаменимыми помощниками. Например, учащийся отвечал на вопрос, что для него экзамены. Сознание услужливо предлагало красивые шаблонные ответы, но  стоило вытащить карту, задав тот же самый вопрос, как проявлялось истинное отношение к этому событию. И тут уже вылезали тревоги, волнения, страхи. А когда они себя обнаружили, отсоединились от человека, с ними можно было уже работать, трансформируя в позитивную энергию ресурса.

Карты помогают нам наладить коммуникацию между детьми (если в классе, например, создались конфликтные группы), создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу. Например, доставая по одной карте, можно сочинять коллективный рассказ, где каждый следующий участник продолжает линию сюжета предыдущего. Здесь развивается и воображение и фантазирование и гибкость мышления, и креативность, умение работать в команде. А еще можно угадывать, что увидел твой друг на карточке с абстракционным изображением, когда сказал: «Это такое место, где…» Надо запомнить все, что сказали участники игры, а потом включить внимание, память, абстрактно-образное мышление.

Чем же еще карты так замечательны для работы психолога? Дело в том, что они дают возможность работать сразу с двумя полушариями мозга: левым, отвечающим за абстрактное мышление, и правым, отвечающим за образное мышление.

Этот метод помогает нам расширить свои горизонты, не разучиться удивляться и раздвинуть любые рамки, какими бы жесткими они не были. Карты как будто приглашают нас в путешествие, потом ведут за собой, предлагая порой самые невообразимые и труднодоступные для обычной логики ходы. Кстати, этот метод помогает вывести человека из состояния «суженного сознания». Здесь мы применяем этот метод для детей попавших в сложные жизненные ситуации, подвергнувшихся насилию со стороны родителей или сверстников. В этот момент ребенку сложно выразить свои мысли и чувства, на помощь приходят ассоциативные карты, где с ребенком можно поговорить на языке образов. Очень часто дети, которые с трудом идут на контакт, начинают общаться именно через карты. Ведь рассказывать надо не о себе, а о герое, изображенном на картинке. И выводя этого героя из тупика жизненных событий, мы помогаем и ребенку увидеть выход из сложившейся ситуации. В индивидуальной работе с трудными подростками так же трудно переоценить помощь метафорических ассоциативных карт.

Метафора помогает осознать многообразие окружающего мира и ценность каждого индивидуального человека. Она обогащает восприятие и помогает расширить поле видения, а значит быть более осознанным, целостным, устойчивым, тотально проживающим свою жизнь. Этот метод мы используем в тренинге для старшеклассников «Город мастеров».

Карты помогают очень быстро изменить состояние, переключиться, легко переходить от ментальной сферы к эмоциональной и физической, а значит достигать большей осознанности. И что не менее важно, они помогают подружиться со своей интуицией, а следовательно «подпитать» и «оживить» свой потенциал. Ведь мудрость спутница интуиции. На семинарах с родителями и педагогами мы предлагаем вытянуть карту с вопросом: «Что тебе хочет сказать твоя внутренняя мудрость?» «Какой внутренний ресурс у тебя есть, о котором ты еще не знаешь?»

Каждый человек всегда сам лучше всего знает ответы на свои вопросы, только не всегда имеет к ним доступ. ОН-карты, уважая уникальность и неповторимость, инаковость или « другость» каждого, помогает сделать это очевидным.

Расположение карт в пространстве дает человеку возможность увидеть «пространство  отношений». Здесь карты приходят на помощь в семейном консультировании и в работе с детско-родительскими отношениями

Образы вызывают  у нас ассоциации подчас неожиданные и позволяют нам выразить чувства, которые, как нам казалось, невозможно выразить в словах. У каждого из нас существуют отдельные внутренние « комнаты», все мы исполняем множество ролей. В каждой такой «комнате» накапливается свой опыт, свои эмоции, ценности и умозаключения. Карта (образ) помогает человеку рассмотреть их. Она помогает человеку перенестись в царство воображения, по-новому взглянуть на свои ощущения и переживания, таким образом углубляет процесс рефлексии. Когда человек смотрит на карту, возникают внутренние образы, и это, в свою очередь, приводит к иному видению внешнего образа. Работа с картами – это непрерывные переход от внешнего к внутреннему и обратно, от конкретного образа к метафоре и от нее к новому образу – возникновение и обогащение ассоциаций увлекает нас, как поток, и снимает защитные механизмы. Настороженность и внутренний контроль ослабевают и на поверхность поднимаются внутренние паттерны и подавленные компоненты, которые мы давно и успешно загнали в темный угол подсознания.

Карты – это триггер, позволяющий человеку встретиться с самим собой.

Проективность или фантазирование наш прекрасный помощник на пути «к себе». Не просто соединиться со своей спонтанностью и аутентичностью, чтобы в потоке сознания можно было «вынести из себя»  и тогда рассмотреть то, чем на самом деле я сейчас живу, к чему бессознательно стремлюсь или от чего хочу убежать. И именно метафора позволяет более легко и безболезненно «приблизиться к себе».

Карты предполагают смелость, спонтанность, образность мышления и «фантазирование, в котором рождается истина». «Я могу это сделать» - это погружение, которое получается в процессе работы с картами и помогает целостно усвоить новый опыт и встроить его в свою реальную жизнь.

В течение двух лет мы прошли обучение у нескольких мастеров, владеющих этим уникальным методом, и выработали свою систему их использования, которая легко и гармонично вписалась в нашу работу психологов.

Наши любимые колоды: «Персона» - это портреты людей и их взаимодействий, хорошо подходят для индивидуальной работы, семейного консультирования и работы с детско - родительскими отношениями. Конечно, универсальная колода «ОХ», ее можно использовать и для самостоятельной работы, для исследования своего подсознания и связей со своей душой. Это колода «ТанДу», она идеальна для работы на тему отношений. «Эко» -хороши для развития воображения, для творческой игры и даже для мозгового штурма. «Коуп» (преодоление) – колода специально создана для исцеления душевных травм и для проживания кризисных состояний. Они образно расскажут от травме (не создавая при этом опасности ретравматизации), подскажут выход из ситуации, помогут приобрести необходимые навыки для ее преодоления.»Хабитат» - самая экологичная колода, отображающая удивительно прекрасный мир нашей планеты, а так же иллюстрируют взаимодействие человека с природой. И конечно же, «Морена» - о жизни племени Шингу в тропических бразильских джунглях. Сюжет карт погружает нас в мир живой природы, далекой  от достижений цивилизаций. Их хорошо использовать как источник ресурсных состояний. Ну и многие другие колоды, в нашей коллекции их уже 20.

Мы очень рекомендуем вам познакомиться с этими удивительными помощниками и приобрести новый инструмент в копилку уже имеющихся у вас методов.

Педагог - психолог МОУ СОШ №2  Корчагина Н.С.

Педагог – психолог МОУ СОШ №2 Якутина Н.А.

Город Фрязино, Московская область.