

**Методические рекомендации  
по работе с метафорическими  
ассоциативными картами  
«ДЕТСКИЙ САД»**

**Автор: Инна Семенникова**

Метафорические ассоциативные карты  
«ДЕТСКИЙ САД» (KINDERGARTEN)

**/Сад как метафора взаимодействия с миром/**

**Автор:** Инна Семенникова — психолог, автор и ведущая психологических трансформационных игр и метафорических карт.

**Набор включает 80 карт:**

«Мир» – 16 шт.

«Моё» – 18 шт.

«Я» – 22 шт.

«Игра» – 24 шт.

В колоде использованы работы художников первой четверти XX-го века.

Размер карт 6,2 x 8,8 см.

Название «Детский сад» (нем. *Kindergarten*) было придумано педагогом Фрёбелем, считающим, что дети - цветы жизни, требующие умелого и тщательного ухода, и выращивать их должны садовницы. Первые детские сады организовывались с обязательным условием присутствия сада, в котором ребенок получал первый опыт взаимодействия с миром через знакомство не только с детьми, но и с растениями, насекомыми, водой, песком.

Многогранность мира познания представлена в колоде картами «Мир», которые позволяют восстановить опыт встречи с новым и неизведанным, опыт, в котором был интерес, желание прикоснуться, постичь, исследовать, познать границу и возможности собственного Я.

Взаимодействуя с миром и присваивая себе новый опыт, ребенок начинает говорить «Мой, моё ...». Именно это присвоение и формирует в дальнейшем самосознание «Я». Присвоенный опыт ребенка отражен в картах «Моё», именно этот опыт расширяет границы наших возможностей.

Воспоминания, связанные с играми, первым сенсорным и моторным опытом, первым соприкосновением со своими и чужими чувствами, позволяют пробудить стёртые из памяти моменты, в которых мы сможем найти сокровищницу ресурсов для решения своих актуальных взрослых задач.

Вспоминая о том, как смело мы поднимались вверх по крутым ступенькам или исследовали глубину привлекательного водоёма, как находили себе занятие по душе и как выходили из затруднительной ситуации, как строили свою мечту из кубиков и как учились осваивать новое, мы вновь актуализируем свой детский опыт, который способен напитать нас в моменты сомнений и внутренних кризисов ресурсами успеха, принятия и вдохновения.

Таким образом, я как автор, отнесла бы данную колоду к «ресурсным». Психологи могут использовать «Детский сад» при работе со следующими темами: Я-концепция, психологические границы, детско-родительские и семейные отношения, эмоциональное выгорание, ролевое поведение, личностное самоопределение, работа с травмой и др. Колода также может использоваться неспециалистами для самоисследования, гармонизации актуального состояния, поиска ресурсов в процессе самоопределения и поиска путей решения в различных жизненных ситуациях.

## Упражнение «Ресурсы детства для моей цели»

Цель: поиск внутренних ресурсов для реализации желаемого запроса.

Просим клиента выбрать в открытую из карт «Мир», «Моё» и «Я» по одной карте.



Работая с первой картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Что вспоминаете, глядя на эту карту?
- Каким был для вас в детстве Мир, открывающийся на этой карте?
- Какие чувства вы испытывали?
- Хотелось ли вам убежать от этого Мира?
- Хотелось ли вам подружиться с этим Миром, стать частью его?
- Какие фантазии у вас были насчет этого Мира?
- Задавали ли вы вопросы об этом Мире? Кому?
- Каким был ваш первый опыт взаимодействия с этим Миром?
- Кто был проводником в этот Мир?
- Что ценного было для вас в этом опыте?
- Как этот опыт может вам помочь в вашем запросе?

Работая со второй картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какая песня в детстве была вашей любимой?
- О чём она?
- Когда, где и для кого вы её исполняли?
- Как окружающие реагировали на ваше исполнение?
- Лёгко ли вы запомнили слова песни?
- Что могут подсказать слова этой песни для реализации вашего запроса?

Работая с третьей картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какой момент из детства вспоминается?
- Были ли у вас помощники или вы самостоятельно справились?
- Чему тот детский опыт может научить вас взрослого?

Подведение итогов.

## Упражнение «Сокровища детства»

**Цель:** поиск внешних и внутренних ресурсов в ситуациях неопределенности и стресса.

Просим клиента выбрать в открытую из карт «Мир», «Игра» и «Я» по одной карте.



Работая с первой картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Что вспоминаете, глядя на эту карту?
- Каким был для вас в детстве Мир времени?
- Какие чувства вы испытывали, когда время тянулось?
- Хотелось ли вам ускорить события?
- Хотелось ли вам быть хозяином времени?
- Как справлялись с ситуациями неопределенности?
- Когда вы почувствовали, что Мир времени стал для вас понятен?
- Как этот опыт может вам помочь в вашем запросе?

Работая со второй картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какой момент детства вспоминается?
- Что разделяет этот забор?
- Что бы сделали в детстве: залезли на забор, обошли бы забор или ушли?
- От чего вас оберегали взрослые, чего нельзя было делать?
- Что для вас сейчас недостижимо, а что привлекательно?
- Какая тактика «преодоления забора» для вас сейчас может быть ценной?

Работая с третьей картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какой момент из детства вспоминается?
- Что вы чувствовали в этой ситуации?
- Как вы справлялись со своими чувствами?
- Были ли какие увлечения, которые могли наполнить вас ресурсным состоянием?
- Чему тот детский опыт может научить вас взрослого?

Подведение итогов.

## Упражнение «Жизнь как детская игра»

**Цель:** поиск эффективных стратегий для реализации поставленной цели.

Просим клиента выбрать любые три карты, отвечающие на вопросы:

1. Что мне мешает в моем движении к цели?
2. Какие детские стратегии я сейчас не использую?
3. Какие детские стратегии мне могут помочь?



Работая с первой картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Что вспоминаете, глядя на эту карту?
- Что вы предпринимали в детстве, чтобы получить желаемое?
- Что чувствовали, если не получали желаемое?
- Что мешало вам получить?
- Делали ли попытки осуществить мечту в зрелом возрасте?

Работая со второй картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какой момент детства вспоминается?
- Какие чувства испытывали, когда что-то строили своими руками?
- Какие чувства испытывали, если сталкивались с неудачей, разрушением, поломкой?
- С кем любили строить—самостоятельно, с друзьями, близкими?
- Нужен ли вам план строительства?
- Какой детский опыт, который вы сейчас не используете, может быть ценен для вас?

Работая с третьей картой, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Какой момент из детства вспоминается?
- Что может подсказать эта история?
- В чем ценность этого опыта, и как он может вам помочь в вашей реальной ситуации?
- Были ли какие увлечения, которые могли наполнить вас ресурсным состоянием?
- Чему тот детский опыт может научить вас взрослого?

Подведение итогов.

## Техника «Мирись-мирись и больше не дерись»

**Цель:** гармонизация супружеских отношений.

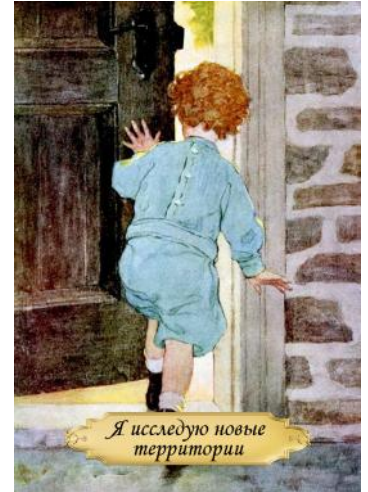
Просим клиента выбрать любые две карты, которые обозначают участников семейного конфликта, и карту, которая может быть отображением конфликта.



**Я**



**Конфликт**

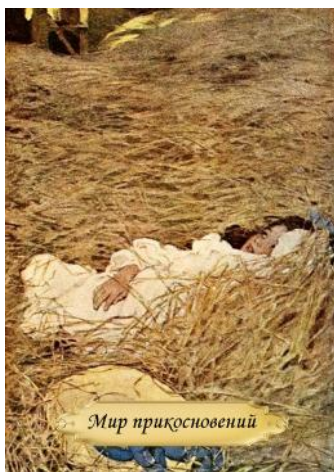


**Партнер**

Работая с картами участников, предлагаем ответить на следующие вопросы:

- Как это карта отображает то, что вы чувствуете в настоящем моменте?
- О чем для вас карта, которую вы выбрали для партнера?
- Что вы вспоминаете из вашего детства, глядя на эти карты?
- В чем заключается конфликт?
- Как вы решали бы эту ситуацию, будучи детьми?
- Что хочет девочка на картинке?
- Что хочет мальчик на картинке?
- Что мешаем им играть вместе?
- В какую игру им было бы интересно играть вместе?

Предлагаем игроку выбрать новую карту для себя и партнера, и карту совместной игры:



**Я**



**Совместная игра**



**Партнер**