



TEENAGERS

72 карты – изображения, иллюстрирующие различные ситуации из жизни подростков

Психолог-консультант, специалист по работе с ассоциативными картами Наталия Буравцова и художник Мария Машталир создали уникальный набор метафорических ассоциативных карт **TEENAGERS**, отражающих отношения, переживания, чувства, ожидания, намерения, свойственные современным подросткам.

Карты этого набора затрагивают наиболее важные аспекты, среди которых: всевозможные формы взаимодействия с социумом; детско-родительские и семейные отношения; подростковая влюбленность, ревность и одиночество; первый сексуальный опыт, ранняя беременность и материнство; различные виды насилия; проблемы гендерной идентификации, опасные и экстремальные увлечения, различного рода зависимости, а также конструктивные пути выхода из трудных жизненных ситуаций.

Набор **TEENAGERS** может использоваться для оказания помощи подросткам, испытывающим трудности в социально-психологической адаптации, межличностном взаимодействии, самопонимании и самопринятии. Карты этого набора могут успешно применяться и в познавательной и развивающей работе.

Приемы и техники работы с картами: psycards.ru/tehniki



ПРАВИЛА РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ

Независимо от того, как используются ассоциативные карты, важно выполнять следующие рекомендации:

- побуждать клиентов отойти от буквальной интерпретации; лучше, если изображение рассматривается как символ / метафора;
- воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт клиента или другого участника;
- избегать слишком сложных сюжетов и длинных монологов, т.к.,
 - за простой линией легче следить,
 - все участники должны иметь возможность рассказать свои истории;
- рассказывать придуманную историю желательно от своего имени в настоящем времени, описывать события в динамике;
- работа будет намного эффективнее, если участники реагируют на карты спонтанно и креативно, искренне передают чувства и эмоции;
- при необходимости большего дистанцирования участника или клиента от психотравмирующей ситуации, для снижения накала эмоциональных переживаний, и потребности взглянуть на ситуацию «со стороны» рекомендуется описывать карту от 3-го лица или использовать дополнительные приемы диссоциации;
- во время работы с картами участник или клиент может заменить выбранную карту или пропустить свою очередь в групповой работе без объяснения причин;
- допустимо отсортировать любые карты, которые клиенты или участники считают для себя неприемлемыми.

При работе с детьми 4-7 летнего возраста:

- предварительно дать им возможность освоиться в помещении, рассмотреть разложенные на столе карты (привыкнуть к ним);
- целесообразнее предлагать детям выбирать карты осознанно (в открытую);
- учитывать, что работа с детьми только с помощью МАК не может быть эффективной; важно использовать комплекс разных методик, включающих арт-терапию, сказкотерапию, двигательные упражнения.

САМАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ

Предлагаем участникам взять, не глядя, по 3-4 карты и сочинить общую историю выкладывая поочередно по одной карте. Ведущий может задать тему (сказочный сюжет, детектив, фантастика) и завершить сюжет.

КАРТА ПРО ТЕБЯ

Вариант 1: Предлагаем подростку выбрать из набора карту, иллюстрирующую его отношение к себе, и ответить на вопросы:

- какой я? (от внешности до особенностей характера и личностных качеств)
- в чем мое отличие от других? (индивид.-личностные особенности)
- как я к себе отношусь?

Обсуждаем мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт, определяем тип самооценки.

Вариант 2. Предлагаем самостоятельно выбрать из набора 2 карты и представить их:

1-я карта – какой я;

2-я карта – каким я хотел бы быть.

Анализируем мысли, эмоции, желания и побуждения, а также - различия между этими образами.

МЕНЯЮЩАЯСЯ ИСТОРИЯ

Предлагаем подростку осознанно выбрать несколько карт:

1-ю – похожую на ту ситуацию, которая с тобой произошла;

2-ю – персонаж которой похож на тебя;

3-ю – персонаж, которой похож на твоего обидчика (при необходимости);

4-ю – что помогло тебе справиться с ситуацией.

- какие эмоции вызывают эти карты?
- какая из них была главной в тот момент когда «это» произошло?
- какое название можно дать этой «истории»?
- как изменится название истории, если каждая карта, по очереди будет самой главной?
- каким будет название, если рассматривать в качестве главной четвертую карту?

При необходимости, предлагаем выбрать еще одну карту, которая сможет усилить ресурсную.

С учетом этого просим его дать новое название «истории».

Анализируем:

- какие мысли, чувства и переживания возникают?
- как меняется отношение к происшедшему?

ИГРА В ПЕРЕВЕРТЫШИ

Вариант 1: Предлагаем по очереди рассмотреть карты и выбрать 15-20 карт, вызвавших негативные ассоциации.

Затем, предлагаем найти приятное, позитивное, конструктивное в тех картах, которые изначально вызвали негатив.

Вариант 2: Предлагаем, не глядя, выбрать из набора одну карту и придумать историю, происшедшую с человеком, переживающим данную ситуацию. Просим выдвинуть ≈ 10-15 версий мотивов поступка или его возможных последствий.

ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА

Предлагаем (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии с временной линией, ответить на вопросы:

- какой она видится подростку?
- какой опыт дает прошлое?
- какое отношение к настоящему?
- каким представляется будущее?
- нравится ли ему такое развитие событий?
- каких целей можно достичь в этом случае?
- каких ошибок можно избежать?
- что можно изменить, чтобы будущее стало позитивнее?
- кто может помочь в этом?
- какие качества можно проявить самому?
- с чего можно начать осуществлять Свое Будущее?

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВЫХОД

Предлагаем подростку осознанно выбрать несколько карт и составить историю о каком-либо персонаже (Герое), нашедшем самый лучший выход из ситуации.

- в чем смысл сложившейся ситуации?
- какие задачи ставит перед ним жизнь?
- с какими трудностями он сталкивается?
- как он справляется с ними?
- что именно делает его Героем?
- как эта история изменит Героя?
- как это можно использовать в жизни?

ВООБРАЖЕНИЕ УСПЕХА

Предлагаем инструкцию: *«Представьте себе, как бы вы хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом были для вас неудачными. Выберите карту и представьте себе, как это будет...»*

Просим ответить на вопросы:

- что это была за ситуация?
- с чем была связана неудача?
- как ты можешь заново себя проявить?
- каким будет твой успех?
- что чувствуешь в связи с этим?
- как сможешь использовать в будущем?

ПРИЗМА

Предлагаем (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии со следующей схемой, и разложить их в виде призмы:

I уровень: одна карта – ассоциирующаяся с актуальными переживаниями (страх, тревожность, неуверенность и т. п.).

II уровень: две карты – ограничения возникшие или связанные с этими переживаниями;

III уровень: три карты – ресурсы (имеющие и недостающие) для разрешения возникшей ситуации (снятия негативных переживаний).

IV уровень: четыре карты – новые возможности, после преодоления этого состояния.