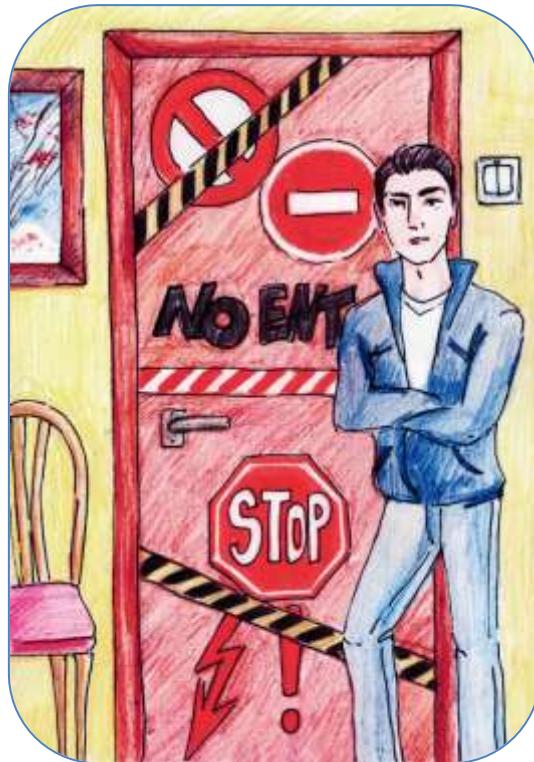


## Метафорические ассоциативные карты в работе с подростками



**Автор-составитель:** Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: [PsyCards.ru](http://PsyCards.ru)

## Метафорические ассоциативные карты в работе с подростками



Уважаемые коллеги!

В этой подборке – техники работы с подростками.

В основном, это техники, где предполагается использование набора «TEENAGERS», но при желании, возможна работа с любыми другими подходящими картами. Представленные здесь техники подробно описаны и снабжены примерами в новой книге с рабочим названием «Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками», которая выходит уже совсем скоро.

### САМАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, психодиагностика эмоционального состояния.

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.

### КАКАЯ КАРТА ПРО ТЕБЯ

**Цель:** анализ самоотношения

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? (индивидуально-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.

### ПРИЗМА

**Цель:** изменение отношения к ситуации, поиск ресурсов и стратегий преодоления.

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

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

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

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

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

## Метафорические ассоциативные карты в работе с подростками

### ТРЕНАЖЕР ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ (ИГРА В ПЕРЕВЕРТЫШИ)

**Цель:** изменение отношения к ситуации, поиск ее конструктивных сторон.

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

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

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

### САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВЫХОД

**Цель:** формирование навыков анализа ситуаций

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?

### ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА

**Цель:** формирование позитивного будущего.

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?

## Метафорические ассоциативные карты в работе с подростками

### МЕНЯЮЩАЯСЯ ИСТОРИЯ

**Цель:** дать возможность отреагировать негативные переживания.

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.

Просим его ответить на вопросы:

- 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?

### ВООБРАЖЕНИЕ УСПЕХА

**Цель:** развитие воображения для улучшения самовосприятия и самоотношения.

Предлагаем подросткам следующую 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 можешь использовать в будущем?

## Метафорические ассоциативные карты в работе с подростками

### НОВОЕ САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЕ

**Цель:** анализ и коррекция самоотношения.

Предлагаем ребенку или подростку осознанно выбрать карту – образ или сюжет, и наметить план действий по предъявлению его нового Я – образа.

Просим его подумать и ответить на вопросы:

- в каких жизненных сферах ты можешь реализовать новый Я – образ?
- как можешь представить его окружающим?
- какие чувства будешь при этом испытывать?
- каким представишь перед своими друзьями (близкими)?
- как изменяться ваши отношения с ними?
- что можешь сделать уже сейчас?

### МОЯ ТАЙНА

**Цель:** формирование доверительных отношений

**Вариант 1:** Предлагаем подростку (осознанно или не глядя) взять карту и попробовать представить, что это – иллюстрация к «его тайне».

- что это за тайна?
- о чем она?
- с какой ситуацией связана?
- в связи с чем ситуация стала тайной?
- что чувствует подросток, вспоминая о ней?
- в чем он нуждался, оказавшись в этой ситуации?
- кому хотел, но не смог о ней рассказать?
- как чувствует себя сейчас, выговорившись?
- как относится к «той» ситуации сейчас?
- что помогло справиться с переживаниями?
- как сможет поступить, если ситуация повторится?
- к кому обратиться за помощью?

что чувствует сейчас, рассказав обо всем?

**О других техниках можно узнать на тематических семинарах  
и мастер-классах: [psycards.ru/seminary](http://psycards.ru/seminary)**