

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ



Подготовила: педагог – психолог
ГКУ ВО «Муромский детский дом»
Соловьева Т. М.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ



○ С их помощью можно:

1. озвучить свою трудность;
2. определить корень проблемы;
3. передавать знания;
4. увидеть путь разрешения проблемы;
5. сформулировать выводы;
6. найти ресурс.



НАЗЫВАЮТСЯ КАРТЫ ПО-РАЗНОМУ:

- метафорические,
- ассоциативные,
- проективные,
- терапевтические,
- медитативные,
- интуитивные,
- карты-образы.



Метафорические карты

- это креативный метод практической психологии познания глубинных причин происходящего.

Функция карт - помочь человеку/ребенку диагностировать и скорректировать внутренние и внешние трудности.

Поэтому карты являются незаменимыми помощниками на начальных этапах консультирования.



ОСОБЕННОСТИ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ:

- это не гадальные карты, это инструмент психологического исследования для определения состояния и «проблем» людей;
- карты просты и доступны любому человеку, для работы с ними не обязательно быть приближённым к медицине и психологии;
- карты всегда приглашают к рассказу — о событиях, чувствах... важно научиться слушать внимательно этот рассказ;
- карты создают безопасную обстановку в тех моментах, когда не получается поговорить с человеком напрямую; позволяют легко и просто говорить о сложных вещах;
- карты помогают прояснить актуальные переживания, выявляют, для чего создана данная ситуация;
- карты успокаивают Ум, разрешают внутренние подсознательные конфликты, помогают принять разумное решение.



«ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА»

можно пользоваться с 7 лет

Продукт применим для индивидуальной и групповой работы

Цель упражнения: саморегулирование внутреннего
эмоционального состояния



Алгоритм действий:

1. Рассмотрите изображения на картах из колоды "Исцеление Внутреннего Ребенка", прислушиваясь к своему внутреннему состоянию.
2. Выберите картинку, которая эмоционально отзовется, перекликаясь с предложенным образом.
3. Расскажите все об этом малыше:
 - сколько ему лет и какой он,
 - о чем думает и мечтает, к чему стремится,
 - каким хочет быть и какие эмоции хочет испытывать,
 - где живет, какой у него дом, комната, игрушки,
 - какие у него родители - опишите маму, папу,
 - чего хотят от него родители, а что он хочет от родителей (увидеть, услышать, почувствовать).
4. Станьте сейчас этому малышу ласковым и заботливым отцом или мамой, поговорите с ним, скажите все, что он хотел бы услышать от добрых и любящих родителей.
5. Ответьте на вопросы: как часто этот малыш нуждается в вашей поддержке, как вы сможете о нем позаботиться, будете ли вы и дальше заботиться о нем, как часто начнет проявляться ваша забота.

Сделайте вывод.

АССОЦИАТИВНОЕ УТРАЖНЕНИЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

- Выберите из колоды то изображение, которое нашло отклик в вашей душе. Посмотрите на него внимательно.
- Подумайте: какие эмоции и ощущения у вас поднимаются при взгляде на карту.
- Оцените, знакома ли вам ситуация, описанная на выбранной карте
- Как чувствует себя ребенок на изображении, чего он хочет?
- Можете ли вы помочь ему и как?
- Представьте себя внутри этой картинки. Какими будут ваши действия?
- Подумайте: данная ситуация из детства проецируется каким-то образом на вашу взрослую жизнь?
- Способны ли вы изменить это? Если да, то каким образом?
- Сделайте вывод.



МАК "ПОСЛАНИЕ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЁНКУ"

АННА ДЕМИДЮК

- 1. Сначала карты необходимо перетасовать, настроившись на колоду.
- 2. Сформулировать запрос и вытащить одну (или несколько - исходя из стратегии) метафорическую картинку.
- 3. Формулируем послание внутреннему ребёнку, исходя из иллюстрации на картинке.
- 4. А теперь поработаем непосредственно с самой иллюстрацией с помощью вопросов и ответов следующего типа...

- Кто изображён на картинке?

- Какие чувства эта девочка вызывает?

- Вырази свои чувства. Скажи ей всё, что кажется тебе важным!

- Посмотри, изменилось ли пространство ребёнка после твоего обращения?

- 5. А теперь напишем от лица этой девочки "Письмо самой себе в будущее". Послушаем внутреннего ребёнка...
- 6. Оставим метафорический подарок собственному внутреннему ребёнку.
- 7. Получим подарок от самого внутреннего ребёнка.



ПРИМЕНЕНИЕ МАК СОВМЕСТНО С КИНЕТИЧЕСКИМ ПЕСКОМ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

