

С.В. Шевченко, Г.Б. Варіна

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО РОБОТИ З НАБОРОМ
МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ
«ПРИСТАНЬ ЩАСТЯ»**



2019 р.

Навчально-методичні рекомендації щодо роботи з набором метафоричних асоціативних карт «Пристань щастя» /Укл. С.В. Шевченко, Г.Б. Варіна. – м. Мелітополь, 2019. - 11 с.

© С.В. Шевченко, Г.Б. Варіна, 2019

Опис набору карт

«Пристань – місце, де зупиняються кораблі, наче маленькі уривки нашого життя, де ми були такі безтурботні й щасливі. Пристань щастя – це наше минуле, теперішнє та майбутнє, що об'єднує саме життя й наповнює кожен його момент сенсом»

«Не маючи можливості достукатися до свого внутрішнього «Я» свідомо, людина буде пробиратися до нього несвідомо»

Набір складається із 30 карт-малюнків розміром А6, що відображають різні обставини щасливого життя, можливі зв'язки та взаємини між образами. Дитина найбільше пов'язана з почуттями і їх проявами, так як маленькі діти оцінюють світ в основному з позиції почуттів. У повсякденному житті, спалахуючи від цікавої ідеї, відкриваючи нове, мріючи, ми ЩАСЛИВІ і радіємо як діти. Однак варто чогось піти не так як ми планували, як тут же ми можемо відстежити в собі і темну сторону: образи, страхи та інше. Іноді ці переживання можуть охопити всю особистість в цілому і тоді стає дуже складно побачити реальність такою якою вона є, очима дорослого, а не дитини.

В наборні представлений архетип Дитя - частини нашого внутрішнього світу, універсальної частини в структурі психіки дорослої людини, яка містить запис дитячий щасливих (або таких бажаних) подій, реакцій та рішень по відношенню до себе та інших. В якості картинок використані малюнки чудового американського художника Mark Ariani, що дуже влучно передав чуттєвість образів й ресурс символів. У наборі карт міститься символіка різного роду переносу через образ щасливих подій життя, що дозволяє клієнту усвідомити, проаналізувати своє минуле та отримати ресурс для себе теперішнього. З даним набором карт можна працювати як в асоціативному методі, так й в методі арт-терапії при роботі з різними запитами клієнта.

Вікова категорія – від 3-х років та увесь свідомий вік.

Для кого ця колода? Вона стане незамінним інструментарієм у роботі психолога, педагога, соціальних працівників, арт-терапевтів, а також усім, хто прагне до самопізнання та саморозвитку.

Набір можна використовувати для таких форм психологічної роботи:

- самодіагностика психологічного стану;
- діагностика ранніх дитячих взаємин та потреб (робота з внутрішньою дитиною та нашими реальними дітьми);
- пошук внутрішнього «щасливого» ресурсу;
- з метою створення психотерапевтичних казок;
- діагностика сімейних відносин;
- діагностика дитячо-батьківських відносин;
- у консультуванні, психотерапії при груповій та індивідуальній роботі;
- відповіді на питання особистісного характеру та інше.

Даний набір метафоричних асоціативних карт - унікальна система діалогу психолога з клієнтом.

Характеристика символіки

У кожного з нас унікальна історія й свій набір переживань й способів реагування. Досліджуючи їх, усвідомлюючи та змінюючи на дорослі, ми стаємо більш цілісними, зрілими, а значить й ЩАСЛИВИМИ. Метафоричні асоціативні карти «Пристань щастя» дозволяють занурити клієнта у стан внутрішнього «щасливого» дитинства.

Ознаки присутності внутрішнього дитини в психіці дорослої людини:

- Наявність у свідомості дитячих спогадів й емоційних реакцій;
- Дитячі реагування на життєві ситуації;
- Страх залишитися без сильних й спів залежних відносин, невміння вирішувати проблеми самостійно;
- Сентиментальність й сльозливість;

- Спонтанні рішення й дії;
- Надчутливість до критики та інше

Робота з МАК «Пристань щастя» виявляє структуру внутрішньої дитини клієнта:

✚ Адаптивна дитина (діє, орієнтуючись на потреби інших людей; проявляє смиренність й слухняність)

+ демонструє повагу к дорослим; вихований й доброзичливий;

- схильний до бунтарства; займає відому позицію

✚ Вільна дитина (діє, орієнтуючись на власні потреби й бажання)

+ вільний у самореалізації; впевнений у собі;

- егоцентричний

Методичні рекомендації по використанню набору МАК «Пристань щастя»

1. Дослідження самооцінки (карта – Я зараз та карта – Я хочу стати або Я хотів би, щоб так було)

2. Дослідження способів досягнення мети (клієнт обирає декілька карт і розкладає у порядку)

3. Дослідження положення дитини у сім'ї (реальної дитини або внутрішньої дитини клієнта)

4. Дослідження взаємовідносин (розкладання карт у певному порядку й створення розповідей).

5. Дослідження потреб й неусвідомлених бажань (обрати бажану карту)

6. Складання казок (за однією чи декількома картами)

7. Дослідження минулого та теперішнього Я (обрати необхідну та бажану карту)

8. Дослідження взаємовідносин у сім'ї (обрати карту, що відображає відносини у сім'ї у схемі діти-батьки, діти-діти, рівень їх взаємодії).

9. Дослідження відношення до майбутньої дитини.

10. Дослідження емоційного стану, емоційних проявів клієнта (обрати карти, що визивають різні емоції, проаналізувати їх).

11. Розвиток уяви, образного мислення дитини.

12. Розвиток мови дитини та інше.

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ ДО АСОЦІАТИВНИХ КАРТ «ПРИСТАНЬ ЩАСТЯ»

✓ Управа «Усвідомлення щасливого стану»

З колоди (відкрито чи закрито) обрати карту, яка зараз повністю підходить під стан клієнта «Зараз» (як він себе відчуває, його настрій й стан) та описати її. Потім з колоди обрати іншу карту. Це мета – те, до чого прагне клієнт, його бажаний щасливий стан або символ щастя, що може виступати ресурсом. Пояснити чому цей персонаж щасливий й що йому допомагає?

✓ Управа «Моя щаслива казка»

Клієнту пропонується скласти казку за ключовими фразами:

1. *Жила собі дитина...*(обрати відкрито карту). *Їй було ...*(вік назвати). *Була вона* (описати її, чим вона займалася, про що мріяла), *й почувала вона себе...* (як? Описати її почуття).

2. *Більш за все на світі вона любила грати* (як грати й де? Описати це місце).

3. *Одного разу вона відправилася у подорож ...*(куди, для чого?) *та зустріла...*Обрати відкрито карту. *І відчула вона тоді...*(що саме дала ця зустріч?)

4. *Пішла дитина далі та зустріла...*Обрати відкрито карту. *І відчула вона тоді...*(що саме дала ця зустріч?)

5. *Пішла дитина далі та зустріла Вас теперішніх. Ви підішли до дитини та сказали...*(що саме?) *В подарували їй подарунок...* (що саме, який?) *І відчула*

вона тоді... (що саме дала ця зустріч?). Ви обняли дитину й ... (що відбулось?, як Ви відчуваєте себе зараз).

✓ **Вправа «Головне для щастя»**

Обрати відкрито карту та описати: Що на цій карті головне, чому це головне для щастя?

✓ **Вправа «Я зараз»**

Обрати відкрито карту та відповісти на запитання:

Хто зображений на карті?

Де він знаходиться?

Хто знаходиться поряд?

Що вони роблять?

Який в них настрій?

Чи щасливі вони?

Як їм відчувати себе щасливими?

Що для цього потрібно?

Що треба зробити щоб відчувати себе щасливими?

Про що вони думають?

Що вони будуть робити?

Які емоції відчувають?

✓ **Вправа «Побалуй себе»**

Обрати карту, описати та скласти список занять, які роблять щасливим героя карти. Після цього, проаналізувати, а що робить щасливим мене, порівняти списки:

1. Що з цього списку Вам по справжньому дає задоволення зараз, що давала задоволення у дитинстві?
2. Коли останній раз Ви дозволяли собі щось із списку?
3. Поставте дату біля кожного пункту із списку.

✓ **Вправа «Щасливе письмо»**

Обрати карту та написати письмо герою (герою) карти. Застосуйте будь-які слова, що можуть зробити його щасливим.

✓ **Вправа «Щаслива історія»**

Клієнт спробує обрати карту та розповісти історію (казку) від імені героїв про життя та події, труднощі та радощі, що мають місце.

✓ **Вправа «Щасливі спогади»**

З відкритих карт обрати карти, що пробуджують в Вас щасливі спогади дитинства. Розкласти карти так, щоб скласти розповідь.

Подивитися ще раз на карти й оберіть карту, яка в цю мить привертає Вашу увагу найбільш. Ці карти відображують щось (потребу), що в цю хвилину більш за все потрібно Вам. Що це?

Оберіть нову карту, що символізує задоволення цієї потреби. Провірте для себе, яким чином складена Вами розповідь пов'язана з Вашим дорослим життям й яким чином Ви можете задовольнити цю потребу, щоб відчувати себе щасливим зараз.

✓ **Вправа «Щасливе життя»**

Подумки знайдіть приємне місце поза приміщенням. Уявіть, що у Ваших ніг розтягнулася лінія вашого життя. Знайдіть ту ділянку в минулому, де ви були дитиною, здоровим, щасливим, повним сил і надій. Оберіть карту того періоду життя. Подумайте, чим володіла та дитина, якими якостями, яких Вам так не вистачає.

Переступіть подумки через лінію життя в ту ділянку і обійміть свою дитину. Чим сильніше ви обіймаєте дитину, тим сильніше відчуваєте, як вливається в Вас енергія, бадьорість. Поверніться до того місця, де ви сиділи, перевірте, чи потрібні Вам ті якості, якими обдарувала Вас ваша дитина.

Перевірте, чи комфортно Ви себе відчуваєте з цими якостями в майбутньому. Якщо немає негативної реакції, поверніться в ту ділянку дитинства, де ви зустрілися зі своєю дитиною, обійміть її ще раз, подякуйте, розкажіть, якою вона буде в майбутньому. Поверніться в сьогодні.

Набір метафоричних асоціативних карт «Пристань щастя» створений з любов'ю, натхненням й побажанням ЩАСТЯ практикуючими психологами:

Шевченко Світлана - к. психол. н., доктор філософії, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, практикуючий психолог, арт-терапевт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація», психолог-консультант Психологічного центру, автор та ведуча тренінгових програм, співавтор МАК «Метелик – цикл трансформацій», «Пристань щастя», досвід – 10 років науково-педагогічної та практичної діяльності

Svetlanashev1986@gmail.com

Тел.: 067-592-93-14

Варіна Ганна - магістр психології, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, практикуючий психолог, арт-терапевт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація», психолог-консультант Психологічного центру, учасник проектів щодо використання сучасних арт-терапевтичних технологій в культурно-освітньому просторі, тренер програм розвитку особистості, співавтор МАК «Метелик – цикл трансформацій», «Пристань щастя», досвід – 10 років науково-педагогічної та практичної діяльності

anyavarina22@gmail.com

Тел.: 097-667-79-17

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 39. – С. 5–8.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика арттерапии /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Златоуст, 2005.
3. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации [Электронный ресурс] / Т. Ю. Колошина. – Режим доступа: <http://ruttacker.org/forum/viewtopic.php?t=3750902>. – Загл. с экрана.
4. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии /Е. Тарарина. – ФЛП Тарарина, 2016. – 120 с.
5. Уильямс Х. Говорящий рисунок, или как познать свое глубинное "Я" /Х. Уильямс. - АСТ, 2007.
6. Шахобазова Е. Арт-терапия. Принципы в работе арт-терапевта. [Электронный ресурс] / Шахобазова Е. – Режим доступа: http://vk.com/topic_9499832_28472152. – Загл. с экрана.