



## СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

### МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

*Татьяна Анатольевна Витчинкина,*  
генеральный директор  
ООО Детский центр «Зарядка для ума»,  
г. Москва

**М**етафорические ассоциативные карты — это уникальный новый метод, применяемый в работе психологов, педагогов, психотерапевтов, а также людьми различных профессий в личных целях: для самопознания, саморазвития и улучшения отношений с другими людьми. Метод был создан в Германии и развивался в Израиле на протяжении последних тридцати лет. В нашей стране ассоциативные метафорические карты появились сравнительно недавно. Пять лет назад Любовь Мошинская (Израиль), а впоследствии Леонид Тальпис и Татьяна Колошина познакомили российских психологов с инновационным методом самопознания и самовыражения.

Метафорические ассоциативные карты (терапевтические карты, проективные карты) — один из эффективнейших инструментов в работе профессионального психолога, позволяющий в очень сжатые сроки получить необходимый объём информации для качественной работы не только с ребёнком дошкольного возраста, но и школьником, и даже взрослым человеком. Это удобный инструмент для групповой и индивидуальной работы. Метафорические карты могут применяться людьми для личного пользования, в общении пары, в семейном кругу и в больших группах, как для по-

исков решения актуальных проблем, так и для развлечения и для создания подходящей обстановки для подлинного, глубокого межличностного контакта. Этот уникальный проективный материал используется в тренингах, интерактивных беседах, индивидуальных консультациях и является профессиональным помощником педагога-психолога. Метафорические ассоциативные карты позволяют наладить коммуникацию между людьми, создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты могут быть использованы педагогами-психологами для:

- создания положительной (безопасной) обстановки, в которой может осуществляться коммуникация, обмен мнениями без оценочных суждений;
- развития интереса к самоизучению и саморазвитию;
- развития творческих способностей;
- уменьшения страха критики или осуждения;
- содействия личностному росту;
- преодоления кризиса и исцеления от последствий травмы;
- коррекции отношений и разрешения конфликтов;
- развития творческого потенциала и поиска ресурсного состояния;
- управления стрессом;
- анализа психологических особенностей представителей различных профессий;
- создания психологических портретов специалистов-профессионалов;
- развития ключевых компетенций будущих психологов.

**Работа с такими картами имеет целый ряд преимуществ:**

- карты интернациональны и могут использоваться во всех культурах, для всех возрастов;
- работая с картами, мы обходим рациональную часть мышления;
- карты помогают реализовать диалог между внутренним и внешним, вывести глубинный материал на поверхность;
- карты — это трамплин для фантазии, запускающей причудливые ассоциации, приводящие нас к неожиданным открытиям;
- карты помогают убрать защитные барьеры психики;
- карты создают людям условия для самораскрытия и самопознания;
- карты создают безопасную и комфортную обстановку для самораскрытия

тия в паре или в группе, помогают «выйти из своей скорлупы» и «разбить лёд» в тревожной обстановке.

Рассказывая о картине, изображённой на метафорической карте, о чужих фантазийных ситуациях, придумывая истории, создавая сказки, ребёнок рассказывает и о самых значимых моментах в жизни. Поскольку карты обладают всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяется арсенал современного психолога. Карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» ребёнка, его личностному миру, получить представление о занимаемой позиции себя в мире, а также о конфликтной ситуации, в которой оказался ребёнок, с его точки зрения.

Метафорические карты достаточно быстро помогают прояснить и осознать переживания ребёнка, его незавершённые внутренние процессы. При работе со зрительными образами у ребёнка отсутствует или снижена сознательная цензура, это значительно облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами. Карты предоставляют нам возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений, или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней и внутренней реальности.

Использование карт для обращения к конфликтной, негативной ситуации через метафору позволяет создать наиболее безопасный путь выхода из сложившейся негативной ситуации. Работа с линией времени (Я — до, Я — во время, Я — после) позволяет создать и исследовать процессы в прошлом, настоящем и будущем, находя с помощью карт метафорические образы решений, создающих для ребёнка особую, в последующем воплощающуюся в его жизни, реальность.

Приведём несколько игр, которые мы используем на занятиях:

- 1) Предлагаем ребёнку расположить карту-картинку на белом листе бумаги. Если бы эта карта была лишь частью большой картины, как бы она выглядела целиком? Что происходит снаружи, за рамкой картины? Что изображено за границами карты? Детям предлагаются карандаши, краски. Дается инструкция: дорисовать картину.
- 2) Дети по очереди достают карты из колоды. Каждый ребёнок выкладывает свою карту на стол и даёт ей собственную интерпретацию, придумывает историю. То же самое повторяет следующий ребёнок.

**Литература**

1. *Горобченко А.Е.* Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога // «Психалогія». 2010. № 1.
2. *Kirschke W.* Strawberries Beyond My Window. — Germany: OH Publishing, 2008.
3. Официальный сайт издательства «OH Verlag»: [www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com)