



NONIMALS

70 карт – изображений самых необычных представителей животного мира

Идея Майи Захаровны Дукаревич – по рисунку «несуществующего животного» осуществлять психологический анализ личности уже больше четверти века пользуется огромной популярностью и применяется в самых разных сферах практической деятельности. Несмотря на существующие аналоги, представляем вашему вниманию еще один набор ассоциативных карт, созданный на основе проективных рисунков. Весной и осенью 2016 г. школьники и студенты Новосибирских вузов нарисовали более 600 рисунков, на основе которых психологом Наталией Буравцовой были отобраны 70 карт-изображений. Набор получил название **NONIMALS**.

Карты этого набора помогут подросткам и взрослым определить и развить личностную уникальность, креативность, углубить самопонимание и самопринятие. Он может успешно использоваться в психокоррекции подросткового негативизма и деструктивного поведения, преодолении трудностей социально-психологической адаптации и в познавательно-развивающей работе. Кроме того, карты **NONIMALS** являются эффективным помощником в психотерапии невротических конфликтов, как у подростков, так и у взрослых клиентов.

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



SMALTA

ЦЕНТР КОНСАЛТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

psycards.ru smalta.cards@gmail.com

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.

ДИАЛОГ АНТАГОНИСТОВ

Предлагаем осознанно выбрать из набора две карты и составить диалог между персонажами по следующему алгоритму:

- выбери одного персонажа, который тебе нравится, и другого, который не нравится
- раздели лист бумаги на две половины, и размести на них выбранные карты
- напиши на половинах листа все, что приходит в голову об этих картах
- придумай какую-либо реальную или вымышленную территорию, где могли бы встретиться оба эти персонажи
- подумай, кто из них первым воспримет другого?
- дай им возможность «рассказать» друг другу о себе (где живут, сколько им лет, с кем они живут вместе и т. п.).
- какова их первая реакция, чувства, мысль друг о друге?
- как они могут стать ближе друг другу?
- как изменились твои чувства по отношению к ним (или к кому-то из них)?
- возможно ли их совместное существование?
- если – да, каким оно будет?
- где персонажи возьмут ресурсы для этого?

Участникам предлагается озвучить диалоги от имени этих персонажей, представить их в ролевых играх, придумать различные сюжетные истории.

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ВОЛШЕБНИКОМ

Предлагаем, не глядя, взять карту и описать персонажа:

- кто изображен на карте?
- какое имя ему можно дать?
- какой у него характер?
- чего он хочет, о чем мечтает?
- что мешает ему добиться желаемого?

Далее, предлагаем инструкцию: *«Представь, что ты стал волшебником и теперь можешь изменить его так, как тебе бы хотелось. Подумай, что бы ты изменил в этом образе, какими качествами его наделил»:*

- что именно хочется изменить в этом образе?
- с чем это связано?
- как и в чем эти изменения помогут персонажу?
- изменится ли его имя, если да – каким станет новое?
- какие новые возможности у него появятся?
- как он может использовать их в жизни?
- как это изменит его жизнь?

По ситуации:

- обладаешь ли ты качествами и возможностями, которые ты добавил этому персонажу?
- если да – как они тебе помогают в жизни?
- если нет – как бы ты мог развить их у себя?
- кто мог бы тебе помочь в этом?

как изменится твоя жизнь, когда ты будешь обладать этими качествами?

ДРУГ МОЙ – ВРАГ МОЙ

Предлагаем осознанно или не глядя выбрать две карты и представить их в качестве своего друга и врага.

По карте «Друг»:

- что это за образ (кто изображен на этой карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине он выбран в качестве друга?
- каково это, когда есть такой друг?
- какую помощь (поддержку) он сможет оказать?
- в чем его слабость?
- в чем нуждается сам (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут развиваться дальнейшие отношения с ним?

По карте «Враг»:

- что это за образ (кто изображен на этой карте)?
- какое у него имя?
- какой он (какой у него характер)?
- какими качествами обладает?
- по какой причине он выбран в качестве врага?
- каково это, когда есть такой враг?
- о чем это помогает задуматься, что вспомнить?
- чему учит, к чему обязывает?
- чем он может быть полезен?
- в чем его слабость?
- чего он боится?
- в чем нуждается, (на какую поддержку рассчитывает)?
- как могут измениться отношения с ним?

По ситуации:

- как они могут найти общий язык друг с другом?
- какие свои качества проявить для этого, какие – сдержать?
- в чем преимущество их взаимодействия?
- как и где это можно реализовать?

МОЯ ТЕНЬ

С точки зрения теории архетипов К.Г. Юнга, архетип Тени (обратная сторона «Персоны») представляет собой то, с чем мы внутренне не согласны, чем мы в себе пренебрегаем или даже отвергаем.

Алгоритм работы:

1. Предлагаем подростку выбрать карту, на которой изображен кто-то или что-то в персонаже, что ему не нравится, с чем он категорически не согласен.
2. Далее предлагаем ему подумать (помощь участников групповой работы приветствуется), как то, от чего он отказывается или не признает, может стать его ресурсом или даже преимуществом.

Иногда для этого можно использовать конфронтационную фразу – короткое выражение, афоризм, аффирмацию, вербальную формулу, закрепляющую конструктивный образ или установку, стимулирующую позитивное отношение к себе и к жизни.