**Метафорические карты в работе с детьми и подростками.**

**Ушакова Н.В., педагог-психолог**

Использование МАК (метафорические ассоциативные карты) в работе педагога-психолога очень помогает не только быстро определить проблему, но и найти эффективные пути решения. МАК - это очень полезная и многообещающая методика, которая активизирует подсознание, что позволяет свободно выражать свои мысли, чувства и переживания с использованием образов и метафор, а также способствует более глубокому пониманию себя и своей ситуации.

Детям очень часто не хватает слов, чтобы выразить то, что они чувствуют и переживают. Ребёнку или подростку сложно сформулировать, описать и передать другому человеку то, что его беспокоит. И вот тогда на помощь приходят метафорические карты, которые вызывают неподдельный интерес, любопытство. Дети с удовольствием рассказывают о том, что видят на картинке, отвечают на вопросы, делятся чувствами. Метафорические карты позволяют ребёнку и подростку создать такое игровое пространство, где он почувствует себя и героем, и волшебником, и создателем.

Но есть некоторые особенности использования МАК с детьми. И их стоит учитывать:

* Использовать метафорические карты можно тогда, когда ребёнок способен рассказать о том, что видит на карте.
* Не стоит предлагать карты, если у ребёнка дефект речи, и вы не совсем хорошо понимаете то, что он говорит. Ваши переспросы будут раздражать и злить ребёнка. Работа просто не получится, результат вы не увидите.
* Правильно задаём вопросы и очень внимательно слушаем. Уточняем, повторяем, не перебиваем, не навязываем своё желаемое.
* Включаем собственные искренность и интерес к рассказу ребенка. Дети очень чувствительны, формальность в работе психолога неприемлема.
* В зависимости от возраста ребёнка, а также времени, которое отпущено на встречу с ним, количество карт должно быть ограничено. Вы можете отобрать те карты, которые по вашему усмотрению, соответствуют поставленной задаче. Только с детьми старшего школьного возраста рекомендуется использовать всю колоду.
* Если вы предлагаете ребёнку выбрать одну карту, а он выбирает 2 или 3, позвольте ему это сделать, но обязательно спросите, почему ему так трудно выбрать из них одну. А если бы пришлось взять с собой только одну, то какая из этих трёх осталась бы с тобой?

Незаменимым и очень эффективным инструментом метафорические карты являются в коррекционнойработе с детьми.

Эффективность МАК:

* Снимают эмоциональное и психологическое напряжение. В качестве знакомства с ребенком, можно использовать игру «Моя семья». Это очень весело, но при этом, позволяет психологу собрать максимум информации о жизни ребёнка, о его симпатиях и антипатиях, о его скрытых переживаниях.
* В атмосфере доверия и безопасности ребёнок может проговорить о том, что его беспокоит, тревожит. А это уже несет в себе эффект коррекции. Главное – создать эту атмосферу.
* Работа с МАК стимулирует интуицию и творчество. Можно придумывать игры и упражнения специально под каждого ребёнка, тем самым, формируя важные и нужные навыки: умение задавать вопросы, развернуто отвечать на вопросы, строить предложения, удерживать последовательность повествования, следовать правилам и создавать их самому.
* Развитие когнитивных процессов у детей. Опять же, под каждого ребёнка создаются упражнения и игры на развитие внимания, памяти, воображения.
* С помощью МАК мы позволяем ребёнку создать ситуации и прожить их в разных временных рамках: прошлое, настоящее, будущее. А это формирует ещё один очень важный навык – умение видеть последствия сегодняшних действий/поступков.
* МАК можно использовать как стимульный материал и в качестве диагностического инструмента. Опыт и желание позволят создать собственные диагностические материалы.
* Включение МАК в работу с ребёнком, позволят увидеть и оценить картину его межличностных отношений.
* При помощи МАК мы можем найти выход из проблемной ситуации.

Вот некоторые колоды, которые я использую в работе с детьми и подростками:

МАК: «Cope» (Преодоление), «Personita» (Персонита), «Habitat» (Среда обитания), «Ресурс личности».

Ну и конечно же, важным умением психолога остаётся задавание правильных вопросов и умение слушать и слышать ребёнка. Вот некоторые из них:

* Что ты видишь на этой карте?
* Кто или что в ней является главным?
* Ты есть на этой картинке? И т.д.

Конечно, вопросов может быть гораздо больше. Это всего лишь пример. Главное, чтобы они были заданы в существующую тему и были понятны ребенку.

Метафорические карты не считаются самостоятельным инструментом психотерапии, но используются как вспомогательная техника в разных подходах.

Именно на проекции и строится действие метафорических карт. Каждый видит на рисунках то, что соотносится с его эмоциональным состоянием и волнующими его проблемами. Потому, выбирая карту и интерпретируя ее смысл, ребенок или взрослый человек высказывает то, что на самом деле его беспокоит. Кроме того, психологи могут еще и наблюдать, как делается выбор: быстро и решительно или, наоборот, клиент долго перебирает карты, сомневаясь. Это тоже можно использовать, чтобы лучше понять особенности его личности.

МАК помогает обнаружить подавляемые эмоции и установить контакт с ребенком. Часто дети сами не понимают, что они чувствуют. Из-за того, что негативные эмоции — злость, ревность, зависть — в социуме считаются недопустимыми, многим может быть сложно признаться в них даже самим себе. Начав рассуждать о рисунках на картах, он почувствует себя в безопасности и постепенно перейдет к историям о себе.

