

Т. УШАКОВА



Работы

РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ
И РОДИТЕЛЯМИ

Т. Ушакова
Метафорические карты «Роботы»
Работа с детьми, подростками и родителями
3-е издание
2016
МОСКВА

УДК 159.9(075.8)
ББК88.3
У 932

Художник Юлия Роганова

Ушакова Т.
У 932

Метафорические карты «Роботы»:

Работа с детьми, подростками и родителями.

— 3-е изд. — М.: Генезис, 2016. — 48 с. + 8 с. цв. ил. + 32 с. ил. + (168 л.).

ISBN 978-5-98563-331-3

В комплект «Роботы» входят два идентичных набора метафорических карт (84 цветных и 84 чёрно-белых), каждый из которых включает в себя три вида изображений: головы (28 карт), туловища (28 карт) и ног (28 карт). В методическом пособии описана специфика этого комплекта, основные принципы, цели и способы работы с картами, приведены случаи из практики.

Изображения отдельных частей тела совмещаются друг с другом, так что можно создать «робота» из любых карт, всё равно получится целостная картинка. Возможность комбинировать разные детали интригует, позволяет придумывать, фантазировать.

Карты предназначены прежде всего для психологической работы с детьми, подростками и родителями, однако они могут эффективно использоваться и в работе с любыми взрослыми. Проблематика может быть очень разной: внутренние конфликты, образ себя в целом и образ тела в частности, представления о близких и об отношениях с ними, изменения, адаптация к новым условиям и т.п.

Комплект адресован практикующим психологам.

ISBN 978-5-98563-331-3

УДК 159.9(075.8)

ББК88.3

© Ушакова Т., 2015

© Роганова К.), иллюстрации, 2015

© Издательство «Генезис», 2015

Введение

Моё знакомство с метафорическими картами началось случайно. Я отдыхала на Майорке. На этот раз, собираясь в спешке, не подумала о главном атрибуте отдыха — книгах. Опомнилась только в аэропорту, купив на бегу что-то лёгкое и незамысловатое. На четвертый день отдыха стало понятно, что читать нечего. Гуляя по Пальме, я забрела в магазинчик и без надежды на успех спросила, есть ли что-нибудь на русском. Продавец задумался и, к моему удивлению, дал мне выпущенный издательством «Речь» набор открыток (уж не знаю, как он оказался в этом месте, — просто мистика какая-то...) с притчами. Открытки поразили моё тогдашнее неискушенное воображение. На одной стороне — текст притчи, на другой — афоризм-вывод и две картинки. Одна картинка — акварельный пейзаж, вторая — конкретное изображение некоего объекта (кувшина, статуэтки и т.д.). Я читала притчи, пыталась понять связь текста и афоризма, а потом и изображений. Вытаскивала открытки вслепую, выбирала в открытую. Словом, развлекалась, как могла. Открытки произвели фурор среди моих взрослых клиентов, студентов и подростков.

Я начала своего рода коллекционирование. Оказалось, что наборов психологических открыток не так уж мало. Но любимыми остались те, что привезены с Майорки.

А потом я наткнулась на книгу В. Киршке «Клубника за окном» (Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. — ОН Verlag, 2010.) и начала собирать метафорические карты. В моей коллекции появились колоды «Персона», «Персонита», «ЭЖКО», «Сага», «О»-карты... Спустя какое-то время я написала письмо Любви Мошинской, которая много лет работает с картами в Израиле и России, обучает специалистов, и снова счастливое стечение обстоятельств: ровно через неделю я оказалась на её семинаре в Москве.

Если говорить о параллельных течениях в жизни, то стоит упомянуть ещё об одном - настольная игра «Dixit», основой которой являются картинки с абстрактными, символическими и конкретными изображениями. Опыт участия в этой игре, а потом и её проведения мне пригодился тоже.

Когда писала этот текст, сложилось странное ощущение: разные события, случайные покупки и знакомства как будто вели к тому, чтобы в моей истории появились «Роботы», и они действительно оказались прекрасным инструментом, облегчающим работу с детьми и делающим её необыкновенно увлекательной.

О метафорических картах

Карты как инструмент работы психолога

Многообразие колод метафорических карт поражает. Они совершенно разные по образам: это и потрясающая утончённая графика (колода «Жизнь как чудо»), акварельные рисунки (колода «Сага»), фотографии, коллажи» полотна великих художников, мультяшные картинки, даже карикатурно-ироничные изображения. Они разные и по видам — портретные, ресурсные, со слонами и текстом и без них. Хотя, как показывает опыт, любое деление весьма условно.

«Я не перестаю удивляться тому, насколько много умных и тонко чувствующих людей используют карты, тому, как много изобретено способов применения карт. И главное, все эти способы имеют одну общую черту — они помогают аутентичному осознанию и выражению себя», - эту фразу Моритца Эгетмейера (Moritz Egetmeyer) я чаще всего встречаю в качестве эпиграфа к разного рода публикациям о метафорических картах. Что же такое метафорические карты? Часто на этот вопрос авторы, пишущие о них, отвечают метафорическим языком. Спектр ответов широк:

- это ДВЕРЬ во внутренний мир человека;
- это МОСТИК между разными частями одной личности или разными личностями;
- это ДОРОГА к своему Я;
- это ОКНО, позволяющее заглянуть в душу другого человека или выглянуть из привычной реальности;
- это КНИГА историй о самом себе и о себе в мире людей;
- это ЗЕРКАЛО, отражающее состояние и проблемы людей;
- это ЧУДО, ВОЛШЕБНАЯ , непонятностью и волшебностью. Но, с другой стороны, чётко определены функции метафорических карт, способы их применения в самых разных областях:

1. Карты стимулируют клиента к разговору о себе и своих проблемах. Как сказал один из моих клиентов, карты как будто «развязывают язык, и ты незаметно для себя рассказываешь о своей жизни».

2. Они позволяют находиться в режиме беседы, диалога, интерактивного взаимодействия.

3. Карты помогают «подружиться со своей интуицией». Авторы неоднократно говорили о том, что при работе с метафорическими картами активизируется левое полушарие головного мозга, благодаря чему человек начинает иначе смотреть на привычные вещи и обстоятельства.

4. Карты позволяют человеку создать цельный образ своего Я. Л. Мошинская называет карты «триггерами, позволяющими человеку встретиться с самим собой» в обход рационального мышления и естественного сопротивления. Внутренний диалог, экстериоризация проблемы — это всё про целостный образ себя.

5. Карты создают чувство единения с другими людьми за счёт понимания того, что «...мы все неразрывно связаны друг с другом на более глубоком уровне, а наши мысли и ассоциации приходят из обширного общего для всех нас моря,... которое Юнг назвал "коллективным бессознательным"» (Кирике, 2010).

Метафорические карты — это не новый вид терапии, не её отдельное направление, это инструмент работы, который может быть использован любым специалистом, исходя из его профессиональных предпочтений. Выражаясь словами Л. Тальписа, много лет обучающего специалистов работе с картами, «абсолютная универсальность и фантастическая изящность применения карт» в разных направлениях работы поражает. По сути, это инструмент, который звучит так, как сочтёт нужным музыкант, на нём играющий.

По мнению О.С. Демченко, врача-психотерапевта, психолога-консультанта, в основу этого психологического инструмента заложен закон проекции. Она определяет карты как «инновационный инструмент», в основе которого лежат такие психологические феномены, как *проекция, диссоциированное состояние и метафора*.

О *проекции* говорят практически все авторы, определяя карты как стимул, вызывающий поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека. Благодаря проекции как процессу психологической защиты, внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то извне, а не изнутри него самого.

Ощущение безопасности при работе с картами О.С. Демченко и другие авторы связывают с *диссоциацией* как психическим процессом, также относимым к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Состояние диссоциации — это состояние, при котором человек ощущает себя находящимся вне события, воспринимает его со стороны, как зритель и слушатель. Рассказывая об изображенных на картах героях, развивая сюжет, он сохраняет ощущение нереальности происходящего, и это придаёт ему уверенности в безопасности, стимулирует к самораскрытию и самопознанию.

Не очень понятно, как действуют механизмы диссоциации в случаях, когда человек, работая с картами, говорит от первого лица, рассказывая о том, что произошло именно с ним, а не с кем-то. В данном случае речь идёт об ассоциированном состоянии. Начиная работать с картами, важно помнить, что человек чувствует себя спокойно, безопасно, когда рассказывает о том, что видит, в третьем лице. А ассоциированное состояние — это следующий этап работы с картами. То есть карты дают возможность целенаправленно использовать эти состояния для решения разных психологических задач. Соответственно можно выделить уровни погружения:

- диссоциированный (то, что происходит с образами на карте);
- метафорический (то, что клиент видит в карте и соотносит со своей реальностью);
- реальный (то, что происходит с клиентом в реальной жизни).

Все три уровня могут быть задействованы в беседе в разных пропорциях.

Потенциал *диссоциированного уровня* — безопасное исследование актуальных для человека событий и переживаний через художественные образы. На этом уровне вопросы должны фокусироваться на углублении и расширении описания карты; задача — максимальное насыщение истории проективным материалом.

Метафорический уровень позволяет соединить карточный образ с реальностью. Вопросы концентрируются на выяснении отношения к карте; прояснении чувств, мыслей, импульсов; расшифровке основной метафоры.

На *реальном уровне* в фокусе разговора и вопросов находятся актуальные события и переживания человека. Это по сути то, о чём он мог сказать и без работы с ассоциативно-метафорическими картами.

Метафора, лежащая в основе ассоциативных карт, основана на подобии или сходстве.

Вопросом метафоры занимаются представители разных областей науки: лингвисты, психологи, философы. Р. Бендлер и Д. Гриндер, основоположники НЛП, наблюдали за клинической работой М. Эриксона и выстроили свое лингвистически-ориентированное представление о механизме воздействия метафоры.

Согласно их теории, метафора действует по принципу триады, проходя через три стадии значения:

1. Метафора представляет поверхностную структуру значения, непосредственно выраженную в словах рассказа.
2. Поверхностная структура приводит в действие ассоциированную с ней глубинную структуру значения, косвенно соотнесенную со слушателем.
3. Это, в свою очередь, приводит в действие возвращенную глубинную структуру значения, непосредственно относящуюся к слушателю.

Таким образом, мы видим, что механизмы воздействия карт достаточно хорошо изучены, и это делает их надежным инструментом работы психолога. Вместе с тем красочные и увлекательные карты отвечают естественным потребностям ребенка, а потому существенно облегчают работу с детьми, делают ее живой и увлекательной.

Карты в работе с детьми

Почти во всех книгах о метафорических картах описывается работа с детьми и подростками, в колодах есть изображения, которые, очевидно, будут близки и понятны ребенку, а соответственно, пригодны как для работы с детьми, так и для работы с «внутренним ребенком» каждого взрослого.

Тем не менее, вопросы об особенностях использования метафорических карт в работе с детьми остаются актуальными.

Ребёнок оперирует образами. Рациональное мышление и умение обозначить чувство словом возникает позже. Определенный уровень развития абстрактного мышления» необходимый для работы с картами, накладывает возрастные *ограничения* на их применение.

Так, например, затруднительно работать с детьми младше 5 лет, поскольку они мыслят очень конкретно; не всегда возможна эффективная работа в случае отставания в развитии или психических нарушений. Кроме того, у ребёнка, как и у любого взрослого, который работал с метафорическими картами, есть свои пристрастия, любимые и нелюбимые колоды. Отношения к колодам меняется со временем: какие-то из них надоедают, а какие-то, наоборот, «дожидаются своего часа».

Описано много видов работы с детьми с помощью карт.

Самый простой — это использование карт в качестве стимульного наглядного материала для развивающих и дидактических игр. Целями такой работы могут быть:

- развитие речи во всем его разнообразии — от расширения словарного запаса до формирования связности;

- развитие логического мышления, включающее навыки обобщения, исключение лишнего, продолжение логического ряда, составление аналогий и т.д.;

- развитие памяти, в основном зрительной;

- развитие номинативной функции: от обозначения отдельных конкретных (например, этнических) объектов до абстрактных понятий (эмоциональные состояния, человеческие качества, нравственные категории и т.д.).

Я бы назвала этот подход традиционным психолого-педагогическим. Для такой работы можно использовать любые картинки, в том числе и самостоятельно изготовленные (и всегда так и было). Ни в коей мере не умаляю важности этого направления работы, просто есть ощущение, что возможности карт гораздо шире и глубже. В сущности, в работе с детьми карты выполняют те же функции, что и в работе со взрослыми.

Как выбирать карты

В работе с детьми может быть использована любая колода, но при условии выборочного предъявления карт, то есть карты *желательно отбирать*. Я, например, работая с «О»-картами, убираю слова: «гомосексуальность», «секс» и т.д. Это касается даже подростков. Возможно, это мое ханжество... Но думаю, это целесообразно: маленьким детям эти слова могут быть и вовсе неизвестны, а имея дело с подростками мы рискуем затронуть такие темы, которые требуют особой работы, и не все готовы к ней. Также я стараюсь отложить картинки с изображениями гробов, отрезанных голов, обнаженных тел и т.д.

Хотя, безусловно, из правил есть исключения. Описанный в книге В. Киршке «Клубника за окном» случай работы с девочкой 12-ти лет, подвергшейся сексуальному насилию со стороны отца, говорит об обратном. Психолог не отбирал карточки в колоде «О»-карт, использовал колоду целиком. Девочка выложила карточки с изображением половых органов, сцен угрозы и опасности, что дало возможность работать с переживаниями ребенка.

Моя коллега, работая с ребенком, ставшим свидетелем убийства отца, дала ему возможность выплеснуть гнев, страх с помощью карточек с изображениями крови, оружия, отрезанных голов и рук, облегчив страдания ребенка, у которого в течение года проявлялись психосоматические заболевания, вызванные его эмоциональным состоянием.

Если перед специалистом не стоит задача работать с травматическими детскими состояниями, то карточки следует отбирать, откладывая наиболее «опасные», провокационные. Если речь идет о работе с тревожными детьми, то на начальных этапах также стоит очень внимательно относиться к содержанию изображений, Я сторонник того, что лучше перестраховаться, чем рисковать.

Ещё один важный момент: карт не должно быть слишком много или слишком мало, *количество должно быть оптимальным*. Слишком маленький или слишком большой выбор может поставить и ребенка, и специалиста в тупик. На наш взгляд, для работы с дошкольниками достаточно оставить 20-30 карт, а с подростками — 40-50.

«Ополовинить» колоду имеет смысл в случаях, когда вы работаете с очень подвижными, нетерпеливыми детьми, а также в работе с тревожными детьми, которым сложно сделать какой-то выбор.

Я обычно на первых этапах работы «присматриваюсь» к ребенку, предлагая ему рассмотреть предложенный набор карточек, как правило, собранный из нескольких колод.

Первая реакция на колоду уже бывает показательная. «Ого-го! Сколько!» — это может быть сказано с восторгом или с ужасом. Также при рассматривании часто встречаются следующие реакции: уточнение задачи («Что я должен сделать?»), переформулировка инструкции («Я должен выбрать самую красивую (некрасивую)?» «Я буду раскладывать на правильные и неправильные?»), комментарии. Всё это даёт информацию о личностных особенностях, эмоциональном состоянии, возможных стратегиях дальнейшей работы с конкретным ребенком. При этом мне хочется отметить, что результаты наблюдения за ребенком, подростком — просто ориентир для дальнейшей работы с ним. Диагностика с помощью метафорических карт, наверное, возможна, но требует научного обоснования, которое пока не сделано.

Приёмы и техники работы

Приёмов работы с картами множество, и наверняка каждый специалист, имеющий опыт такой работы, создаёт новые техники под свои ситуации. Опишу некоторые из широко известных техник.

1. Составление историй, рассказов

Возможны разные варианты:

- Рассказ в группе по кругу. Каждый последующий участник добавляет что-то своё, исходя из изображения на его карте.

- Составление индивидуальной истории из трёх карт, выбранных в открытую или вслепую по принципу: зачин (с чего всё началось), развитие, событие, кульминация (что произошло), завершение, развязка (чем всё закончилось).

- Внесение изменений в привычный сюжет — «как изменится сюжет, если вдруг...». В сюжет привычной (или только что созданной) истории вмешивается что-то или кто-то, а далее происходит обсуждение того, что произойдет со сказкой. Ещё одна модификация этой формы работы предполагает обсуждение того, как изменится история, если поменять характер, эмоциональную реакцию на события кого-то из героев.

- Создание сценария из истории сценариев, который может разыгрываться людьми, игрушками, созданными (например, слепленными) персонажами, или

озвучиваться в процессе передвижения карточек. Возможен «разговор» карточек, которые располагаются вертикально с помощью пластилина и скрепки.

Вспоминаю, как ко мне на консультацию привели четырнадцатилетнюю Лену. Девочка страдала из-за того, что у неё не складывались отношения с одноклассниками, её попросту травили в школе. По версии мамы ребенка, причина этого заключалась в самой Лене, «необщительной и угрюмой».

Попросив подростка рассказать, что происходит в классе, я услышала комментарий мамы: «Там настоящий бразильский сериал, разобраться невозможно». Лена согласилась с тем, что обычно очень многие её одноклассники сразу объединяются, когда дело касается возможности посмеяться над кем-то, все ведут себя по-разному, внося свою лепту в общее дело высмеивания. Девочка согласилась с предложением показать, как это обычно бывает. Она выбирала из колод «Персона» и «Персонита» обычных действующих лиц. Надо сказать, что набралось девять персонажей, а также сама Лена и ещё одна девочка, над которой в классе тоже смеются. Просто разложить карточки не получалось. Лена сказала: «Мне проще говорить то, что обычно говорят они все. Только так не получится, ведь карточки лежат». Мы использовали куски пластилина, в которые втыкали скрепки, а в них карточки. Лена активно расставляла по столу героев. Она инсценировала то, что происходит с ней в классе. Самым сложным был момент, когда девочка убегает от насмешек, а одноклассники бегут следом. Лена расплакалась и рассказала о том, как ей страшно, что её поймают.

Картина действительно выглядела устрашающей. Мама девочки позже призналась, что никогда раньше не представляла, что «всё так плохо и страшно», то есть мама увидела ситуацию глазами своего ребенка. С Леной в дальнейшем мы проигрывали варианты её «другого» — уверенного — поведения в таком же варианте вертикально закрепленных карт. Меняли её портрет на более уверенный, решительный. И такая работа постепенно привела к позитивным изменениям в состоянии девочки.

2. Создание картин социальной ситуации ребенка

Работа строится по принципу «познакомь меня со своей семьей». «Портретами» членов семьи могут быть любые карточки.

Например, использование колод «Персона» и «Персонита» дает возможность не только расположить картинки, но и использовать рамки из колоды «О»-карт (рамки, по периметру которых написано слово — например, «одиночество», а карта вставляется внутрь рамки) для обозначения ключевого слова для каждого члена семьи. Этот вариант хорошо использовать в работе с подростками. С одной стороны, проясняется картина жизни подростка: становится наглядной, понятной как для него самого, так и для специалиста. С другой стороны, это терапевтический процесс. Особенно если мы выкладываем с подростком желаемый вариант расположения карточек, подбираем нужные слова для тех членов семьи, которые создают конфликтное поле.

В качестве портретов членов семьи могут выступать предметы-символы (например, из колоды «Сага») или абстрактные изображения (например, из колоды «ЭККО»).

3. Дорисовка

Об этой форме работы много сказано, особенно при описании упражнений с колодой «ЭККО». Карта воспринимается как фрагмент большой картины, которую предлагается дорисовать. Дорисовка пользуется невероятным успехом у детей. Например, в одной из групп дети сами предложили создать одну большую картину с тремя фрагментами-картами. А еще одна группа подростков с удовольствием договаривалась о создании одной общей картины, куда каждый вставлял свой фрагмент-карту, поясняя, продолжением или частью чего она является.

Рисование по мотивам выбранной карты, «врисовывание» карты в некий рисуночный сюжет возможны и с другими колодами, имеющими вполне конкретные изображения.

4. Сопровождение изменений

Принятие новой роли — сложная задача для человека, тем более для ребенка. Новая роль требует от нас изменений, мотивация на которые может быть попросту не сформирована.

Принятие новой роли, сформированная мотивация к изменениям — задачи, которые можно решать с помощью метафорических карт.

Примеры новых ролей:

- я — школьник;
- я — старший брат (сестра);
- я — ответственный за (какое-то дело, поручение) и т.д.

Обычно такая работа с детьми и подростками делится на следующие этапы:

- каким я был;
- каким я стал, какой я сейчас;
- каким я хочу быть.

На каждый вопрос ребёнок может подбирать разные изображения из разных колод, сравнивая их друг с другом, описывая свои чувства по поводу выбранных образов. Подросткам очень нравится, когда такая работа проводится вслепую.

5. Представление проблемы с разных точек зрения

Г. Кац и Е. Мухаматулина назвали эту технику «Очки» (Метафорические карты: руководство для психолога. — М.: Генезис, 2014.). Она предполагает выбор карточки, символизирующей проблему. На проблему предлагается посмотреть глазами разных людей: «Что бы сказали про эту карту мама (папа, бабушка, брат, учитель и т.д.), если бы её увидели?» Это позволяет взглянуть на ситуацию с разных точек зрения, расширить представления о происходящем. Надо сказать, что так называемое «туннельное зрение» свойственно многим детям (да и взрослым!), соответственно, упражнение часто вызывает затруднения.

6. Строительство из карт

Приём был подсказан самой жизнью. Так как метафорические карты изготовлены из качественного картона небольшого формата, дети часто используют их как строительный материал. Мы строили домик из карт с ребенком из многодетной семьи, конструируя его из портретов членов его семьи. «Вот такая у меня семья, настоящий уютный дом», — надо сказать, что ребёнок оказался на консультации из-за конфликтных отношений с братьями и сёстрами и стремления во что бы то ни стало отвоевать свою территорию в маленькой, объективно тесной для такой семьи квартире.

7. Фотографирование

Фотографирование в работе с картами выполняет несколько функций:

- запечатление стартовых и итоговых работ для понимания как специалистом, так и клиентом степени эффективности и результативности работы;
- фиксация значимых моментов в процессе работы, того, что мы называем «инсайтами», прозрениями. Вручение таких фотографий клиенту позволяет повторно пережить эмоции, связанные с личными открытиями, усилить или продлить их эффект.

Приведу пример. Тимофей перенёс серьёзную операцию и долго находится в больнице на медицинской реабилитации. Подростку трудно смириться со своим новым внешним видом (мальчика остригли наголо, лишив его шикарных светлых кудрей) и вынужденным ограничением в движении. Приступы плохого настроения не прибавляют ребёнку сил. Это сын моей подруги. Он радуется моим визитам. Я предложила поиграть в карточки. Мы выбирали три портрета: первый должен быть похож на Тима до операции, второй — на Тимофея сейчас и третий — на того, каким он станет, когда лечение закончится. Он с удовольствием фантазирует о том, какая чудесная жизнь его ждет. Мальчик соглашается с тем, что все его фантазии могут стать реальностью, если он «постарается». Я предложила Тимофею пофантазировать о том, что ему может помочь в «этом старании». Он выбирал портреты разных людей, родственников, врачей, одноклассников, вспомнил о музыке, любимой собаке, книгах, творчестве. Мальчик был вдохновлён, поэтому с удовольствием согласился на эксперимент. Я предложила ему вытащить карту вслепую, вдруг на ней окажется тот ресурс, о котором он забыл или вообще не знал. «Сердце выскакивало из груди от волнения», — так охарактеризовала этот момент мама Тима. Тимофею досталась картинка, на которой была изображена жёлтая лягушка (колода «Сага»), Мальчик задумался, а потом начал быстро и возбужденно рассказывать о своей детской игрушке. Это белый медведь, которого они с сестрой покрасили красной краской, «чтобы было веселей», за что им, «кстати, влетело от мамы» (мама эту историю вспомнила). Сестра Тимофеи тоже хохотала, когда они вместе вспоминали, как гуашь никак не размазывалась по меху медведя. Тимофеи сделал удивительный вывод, который растрогал нас до слёз. Сил могут добавлять «хорошие, смешные воспоминания о том времени, когда он не болел». Я думала о том, как запечатлеть эти

моменты, чтобы Тимофей не забывал о них. Хотелось усилить, закрепить достигнутый результат, этот новый и в тоже время прежний Тим не давал покоя. Я предложила Тимофею сделать из отобранных им карточек одну большую фотографию на память. Он долго перекладывал картинки, размышляя вслух, где что должно быть. У нас получилась удивительная фотография, где в центре лежат три карточки-портрета Тима», а остальные картинки-рисунки выложены рамкой вокруг. Эту фотографию я подарила Тимофею. Потом мы ещё не раз играли с ним в карты, например, придумывали с помощью колоды «Жизнь как чудо», что он будет делать сразу после выписки из больницы.

О комплекте «Роботы»

Как мне пришла в голову идея колоды «Роботы»

С одной стороны — случайно, поводом стала купленная за компанию с другими картами колоды «Миби» (карты в ней состоят из двух частей — отдельно торсы и головы, которые можно комбинировать, создавая любые образы). Я рассматривала картинки, и в ГОЛОВУ приходили разные идеи о том, как можно использовать эту колоду. По сути, я просто играла сама. Колода вызывала разные чувства и что-то напоминала. Воспоминания долго оформлялись в законченный образ. Когда-то давно (лет 7 - 9 назад) мы с моей подругой и художником Юлией изготовили игру (по подобию самоделки), которая у меня была в детстве. История этой самоделки отдельная.

Мне лет 7-8. Я отправлена к бабушке в Козельск, где жизнь течёт медленно и неинтересно. Развлечений мало, детей во дворе нет совсем. И я была счастлива, когда к соседке приехала внучка из Ташкента. Девочка была старше меня на несколько лет и тоже маялась от скуки, так мы и сошлись — два одиночества. Она потрясающе рисовала, а я придумывала, генерировала идеи. Так появилась игра, нарисованная простым карандашом. Это были головы животных, туловища и хвосты. Каждая голова подходила к каждому туловищу, которое в свою очередь совмещалось с любым хвостом. В моих детских воспоминаниях это были потрясающей красоты картинки. Из них мы собирали разных диких зверей, которые дружили, враждовали, охотились друг на друга. Я не помню, как зовут эту девочку, хотя мы с ней ещё долго переписывались. Эти карточки потерялись в поезде, когда мы ехали домой, и я их горько оплакивала. Так и не решилась написать автору о потере...

Идея всплыла, когда я впервые, много лет спустя, проводила проективную методику «Несуществующее животное». А потом знакомая художница Юля нарисовала карточки «Зверята», и я много лет пользовалась ими, играя с разными детьми.

Сейчас понимаю, что интуитивно делала что-то очень похожее на работу с метафорическими картами. Мы с детьми выбирали в закрытую карточки, составляли изображения животных, придумывали им истории про жилище, еду, повадки. Я помню, как мы сочинили историю про волшебника, который превращал людей в животных, и в открытую выбирали те части, которые бы представляли нас, соединяя их в единый образ, а затем объясняли свой выбор. Помню, как интересно мне было слушать детские рассказы, и с каким энтузиазмом фантазировали дети. Помню своё ощущение, что всё делаю правильно, потому что даже самые тихие и зажатые детки начинали спокойно говорить о себе.

А потом я забросила «Зверят». И вот, перебирая карты из колоды «Миби», я вспомнила о них. В этот раз набор нашёлся быстро. Мой 8-летний племянник, приходя ко мне в гости, обычно требует поиграть с ним. У нас с ним одна общая любовь — настольные игры. «Зверята» понравились и ему. Причём именно закрытый вариант. На мои провокационные реплики о том, что «каждое животное похоже на своего хозяина», он реагировал живо, быстро находя схожесть между собой и созданным им образом. На вопрос, в кого он хотел бы поиграть, был дан однозначный ответ — в роботов.

Роботы в разных модификациях — одна из самых популярных игрушек современного ребенка, подростка. Роботов покупают, роботов придумывают, их рисуют, мастерят. По сути, робот — это фантазия на тему человека, его возможностей и отношений, это составляющая мира фантастики, которая популярна среди детей и подростков.

Именно этим обоснован выбор «главного персонажа» комплекта, и этим же объясняется интерес детей разного возраста к работе с материалами.

Удивительный сплав моих воспоминаний, моего детства и детства вообще.

Надо сказать, что эту идею я долго вынашивала, никому про неё не рассказывала. Замысел оформлялся постепенно — сначала был создан черно-белый вариант. Я решила, что это просто «арт-материал», исключительно для своего пользования. Замахнуться на собственную колоду я не решалась.

И снова стечение событий — я начала обучаться НЛП. У нас была хорошая взрослая учебная группа и преподаватель, который добирался к нам издалека. Пока мы его ждали, мы играли в метафорические карты. Однажды он застал нас за этим занятием. И я показала ему эскизы своих роботов. Он был первым, кто сказал, что это «стоит того, чтобы дальше думать». Он же торопил, подавал идеи и поддерживал меня, а часто провоцировал на ускорение темпа. Как важно, когда всё сходится в одной точке — нужная книга, воспоминания, люди.

Я начала работать с чёрно-белым вариантом. Ловила себя на мысли, что предложение поиграть в «Роботов» «укорачивает» дистанцию между мной и детьми, вызывает живой интерес, энтузиазм.

Но, по сути, работа сводилась к оформлению образов: склеивание, раскрашивание, создание антуража. Это трудоемкий процесс, который занимает много времени. С другой стороны, эта работа делала встречи со мной как со специалистом ожидаемыми, желанными. Как сказала одна из мам, приводящих ко мне на занятия своего сына-первоклассника, «он просто приходит к вам поиграть в роботов и не замечает, что происходит что-то ещё». Что и требовалось доказать — именно этого мне и хотелось. Ощущение «одного языка» для разговора с ребенком.

Меня не покидало чувство, что в «Роботах» чего-то не хватает. Не получался экспресс-вариант, так необходимый в работе любого психолога. Тогда пришла идея — совместить в одном наборе готовые «уже раскрашенные» карточки и оставить место, пространство для творчества в виде раскрасок, которые могли бы в полной мере дублировать любую раскрашенную часть. В результате получился этот набор.

Мне кажется, что именно это сочетание дает огромное поле для творчества специалистов.

Состав комплекта «Роботы»

Комплект состоит из *двух идентичных наборов карт — цветного и чёрно-белого.*

Каждый из них включает в себя 3 вида карточек:

- изображения голов;
- изображения туловищ;
- изображения ног.

Итого в наборе содержится 84 карты с цветными изображениями: 28 голов, 28 туловищ, 28 пар ног. И столько же — 84 карты — с чёрно-белыми контурными изображениями. Всего 168 карт. Это материал для многоразового использования.

Кроме того, в набор входят листы с чёрно-белыми изображениями, которые нужно ксерокопировать, чтобы каждый раз перед началом работы у вас был полный комплект дублей чёрно-белых изображений — это расходные материалы. Они представлены в этом методическом пособии в *Приложении*. Если ребёнок выбрал чёрно-белые карты, ему предлагаются копии частей выбранного изображения, чтобы он мог оформить роботов по своему усмотрению — например, наклеить на чистый лист бумаги и раскрасить на свой вкус.

Изображения отдельных частей тела совмещаются друг с другом, то есть любое изображение головы идеально подходит любому туловищу, которое, в свою очередь, сочетается с любым изображением ног. В результате можно создать изображение робота из любых деталей, всё равно получится целостная картинка. Множество возможностей комбинировать разные детали уже является игрой, интригует, позволяет придумывать, фантазировать.

Принципы работы с комплектом

Важным преимуществом этого набора является разнообразие материала:

- с помощью карточек можно выражать различные эмоциональные состояния;
- карточки рассчитаны на людей с разными типами восприятия (визуалов, аудиалов, кинестетиков, дигиталов);
- на рисунках представлены различные возраст, пол, профессиональная деятельность, социальная принадлежность.

То, что комплект включает в себя цветной и чёрно-белый наборы, причём карточки чёрно-белого комплекта (раскраски) полностью соответствуют цветным изображениям и легко с ними комбинируются, открывает дополнительные возможности:

- можно работать только с цветными изображениями, исходя из логики работы с метафорическими картами;
- можно работать с раскрасками, опираясь на принципы и подходы арт-терапии;
- можно комбинировать работу с цветными изображениями и раскрасками.

Чёрно-белый вариант подходит в первую очередь для детей и подростков, которые затрудняются что-либо нарисовать самостоятельно по самым разным причинам: вследствие несформированности навыка рисования; физических ограничений, затрудняющих процесс рисования (ДЦП, умственные отклонения и т.д.) либо просто отказываются от рисования как от «детского» занятия, проявляют протестное отношение к самому процессу рисования (особенно это актуально для подростков).

Работа с раскрасками предполагает не только заполнение изображения цветом, но и его дорисовку, перерисовку. Этот процесс занимает довольно много времени, и надо заранее позаботиться о достаточных временных ресурсах.

Цветные изображения удобны для экспресс-вариантов работы.

Комплект предназначен для работы с детьми и подростками, а также с родителями (это очень удобный инструмент работы с детско-родительскими отношениями).

Карты можно использовать индивидуально, в парах и в группах. Прежде чем начать игру в «Роботов», следует вспомнить о том, что существуют определённые принципы проведения игры и правила игрового взаимодействия, способствующие созданию доброжелательной и доверительной атмосферы. Они общие для работы с любым набором метафорических карт. Итак:

- Игра в «Роботов» — не соревнование, в ней не бывает победителей и побежденных.
- Нет «неправильных» ответов или историй.
- При интерпретации получившихся образов наиболее ценными являются ассоциации и чувства участников.
- Работа в группе идёт лучше, если игроки реагируют на созданный образ спонтанно, используют больше свою фантазию, нежели логику.
- Играя в «Роботов», мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности.
- Нельзя прерывать рассказ других участников и перебивать их.
- В игре мы ценим интеллект и воображение каждого участника.
- Важно воздерживаться от интерпретации образов, получившихся у другого игрока.
- Мы не спорим по поводу интерпретации игроком того или иного образа, но можем задать вопрос, чтобы прояснить то, что не понятно.
- В любой игре мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в «Роботов», мы допускаем, что другие видят и чувствуют не то, что видим и чувствуем мы.

Варианты работы с картами «Роботы»

«Похожий на меня»

Попросите ребёнка собрать из частей робота, который будет похож на него: «Представь себе, что ты — создатель роботов. Тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя».

Карты можно выбирать как в открытую, так и вслепую.

Вариант «вслепую» — это выбор из колоды карт, рассортированных по категориям и лежащих изображением вниз, из них наугад вытягиваются три (голова, туловище, ноги). В этом случае выбранные карточки переворачиваются и из них составляется изображение робота. Вариант «в открытую» предполагает осознанный выбор: «Рассмотри головы роботов — какая голова больше подходит тебе? Рассмотри туловища: какое из них могло бы быть твоим? Рассмотри ноги: какие ноги могли бы быть у этого робота?».

Точно так же — вслепую или в открытую — работа может проводиться с раскрасками. Участники могут выбрать чёрно-белые карты, которые потом заменяются на аналогичные чёрно-белые изображения из раздаточного материала. В этом случае инструкция будет следующей: «Приклей выбранные детали на лист так, чтобы получился портрет робота. Раскрась робота, как тебе хочется, используя краски

или цветные карандаши, пастель или пластилин и т.д., - выбери то, что больше подходит для этого портрета».

С получившимся изображением важно поработать. Можно, например, предложить следующее:

- дай роботу «говорящие» имя и фамилию, которые объясняли бы, кто он такой, что ему нравится, что он любит;

- расскажи о роботе, почему он получился именно таким, чем он похож на тебя?

Созданный образ может стать отправной точкой для дальнейшей творческой работы разного плана:

- сочинение истории о роботе: «Подумай, как появился на свет этот робот, кто мог бы быть его создателем. Как он живёт? Чем он занимается? Общается ли он с миром людей? Какой у него характер?»;
- создание дома, города, планеты для робота: «Давай создадим место жительства твоего робота, выбери, что это будет: дом, город или, может быть, даже целая планета. Создай ему жилье (нарисуй, построй из кубиков или подручного материала), расскажи, как ему здесь живется, где он спит, где ест, как развлекается»;
- создание других роботов по такому же принципу (друга, врага, родителя): «Сейчас мы создадим еще одного робота. Подумай, кто это будет. Возможно, это друг твоего робота, может быть, это его родитель или родственник, или недруг твоего робота».

Новый робот может создаваться так же, как предыдущий, или по любой из предложенных схем.

«В прошлом, в настоящем, в будущем»

Инструкция даётся в три этапа:

1. Представь себе, что тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, какой ты сейчас.
2. Теперь тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким ты был раньше.
3. Тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким бы ты хотел стать в будущем.

Выбор может осуществляться в открытую или вслепую (см. «Похожий на меня»).

Можно поработать с получившимися роботами по одной из схем, описанных в предыдущем упражнении.

Обсуждение

- Что ты думаешь о получившихся роботах?

- Что чувствуешь, когда смотришь на них?

- На какого робота тебе приятнее всего смотреть? Какой робот тебе нравится больше всего?

- А какой — меньше всего?

«Моё настроение»

- Представь себе, что ты создатель роботов. Тебе нужно создать робота, который был бы похож на твоё настроение сейчас. *(Варианты создания роботов-портретов описаны в предыдущих заданиях.)*

Затем можно предложить следующее:

- Расскажи, почему твой робот выглядит именно так, как это связано с твоим настроением? Представь, что твоё настроение начало портиться (улучшаться). Из-за чего это может произойти? Каким становится твоё настроение? Что в первую очередь изменится в работе? Ты можешь заменить любую часть тела робота, чтобы он стал похожим на твоё «новое» настроение. *(В данном случае ребёнок может заменить одну или несколько деталей совершенно другим изображением — как цветным, так и чёрно-белым, может изменить цвет одной или нескольких деталей за счёт аналогов-раскрасок. При этом первое — базовое — изображение робота сохраняется, а «новые» роботы — с «улучшенным» или «ухудшенным» настроением — выкладываются рядом, чтобы потом их можно было сравнить.)*

Расскажи, почему твой робот выглядит именно так, как это связано с твоим «новым» настроением?

Обсуждение

- Что ты думаешь об изменениях, произошедших с роботом? Что чувствуешь, когда смотришь на роботов?

- На какого робота тебе приятнее всего смотреть? Какой робот тебе нравится больше всего?

- А какой меньше всего?

«Я — мамин, я — папин, я — неповторимый»

- Представь себе, что тебе надо создать робота, похожего на тебя, но при этом надо помнить, что одна его часть тебе досталась от мамы, одна — от папы, а одна — ни на кого не похожа. Определись сам, какая часть «мамина», какая — «папина», а какая — сама по себе. *(Процесс создания роботов-портретов описан в предыдущих заданиях.)*

Обсуждение

- Расскажи, почему твой робот выглядит именно так?

- Что ты чувствуешь, когда смотришь на получившегося робота?

- Что означает каждая его часть?

- Комфортно ли частям робота вместе?

- Что хорошего каждая из частей дает роботу в целом и каждой его части в отдельности?

«Портрет семьи» (коллектива, группы)

Это вариант предыдущего упражнения. Работа проводится в тройках. Если речь идёт о коллективе, то можно разделить участников по тройкам, исходя из различных признаков: по специальности, направлениям деятельности, занимаемой должности и т.д. Дается следующая инструкция: «Представьте себе, что наша семья (коллектив)

превратилась в одно существо — робота, у которого есть голова, торс и ноги. Подумайте, кто какой частью тела мог бы стать, как бы эта часть выглядела?»

Обсуждение

- Что каждый член группы вносит в общий портрет?
- Кто какой частью единого организма является?
- Насколько жизнеспособен и гармоничен портрет группы?
- Что в портрете можно изменить?
- Что произойдет, если головой (телом, ногами) станет другой член группы? И т.д.

«Один человек — разные портреты»

Цель этой работы — предоставление возможности членам семьи (группы) дать и получить обратную связь. С этой целью участникам даётся следующая инструкция: «Представьте себе, что... (кто-то в группе, семье) превратился в робота, как бы он выглядел, на ваш взгляд?» Участники составляют портрет человека, исходя из своих представлений о нём, его характере, привычках, образе жизни. Они могут использовать как цветные карты, так и чёрно-белые, которые дают возможность внести своё цветное решение или дорисовать что-то к имеющемуся изображению. Имеет смысл, чтобы участник, чей портрет создает группа, в это время создавал свой автопортрет.

После того как данный этап работы завершён, важно, чтобы участники ответили на вопрос о том, почему получившиеся роботы выглядят именно так.

Не менее важна и реакция изображенного человека, которому необходимо задать следующие вопросы:

- Когда ты смотрел на свои портреты и слушал рассказы, что ты чувствовал?
- Какой робот тебя больше всего удивил? Какой портрет показался наиболее точным?
- Что нового о себе ты узнал?

Случаи из практики

Случай 1

На консультировании Кати и ее мамы всегда происходит что-то неожиданное. Девочке 12 лет, она очень эмоциональна, подвижна, полна идей и предложений. Мама, наоборот, спокойна, несколько инертна, поведение дочери ей непонятно. Катя с мамой конфликтуют по множеству поводов: бытовые вопросы, стиль одежды Кати, её стремление к самостоятельности и т.д. Мама говорит о том, что её раздражают, пугают перепады Катиного настроения, её грубость. Катя соглашается, что бывает резка, жалуется, что у неё не получается «держать себя в руках».

Кате предложили создать робота, похожего на неё, мама в это время должна создать свой автопортрет. Катя радуется заданию, мама недоумевает, но соглашается. Катя быстро подбирает голову и туловище, не может определиться с ногами. Мама легко выбирает ноги и туловище и «застревает, буксует» при выборе головы. Катя останавливается на двух карточках с изображением ног.

- Ты выбрала две карточки, но не можешь сделать окончательный выбор. Тебя что-то останавливает?

- Эти классные, но не того цвета.

- Какой цвет выбрала бы ты?

- Не знаю, но другой.

Я предлагаю девочке чёрно-белый аналог, который она может раскрасить так, как ей хочется. Катя радуется этой возможности и решительно берется за дело.

Мама интересуется, может ли она, так же как дочь, взять ту голову, которая ей нравится, и раскрасить ее. Я соглашаюсь.

Работа закипела. Катя раскрашивает ноги желтой, оранжевой масляной пастелью, внося свои детали в изображение (*рис. 1.1*). Мама тоже не просто раскрашивает, а делает голову «всё красивее и красивее» (*рис. 1.2*). Созданные изображения удовлетворяют и маму, и дочь. При обсуждении получившихся роботов я задаю каждой из них вопросы, что означает для них тот цвет, который их не устроил, и что — выбранный цвет. Как бы изменился робот, если бы у авторов не было возможности сделать свой вариант и пришлось бы воспользоваться имеющимся.

Мама говорит о том, что в этом случае робот был бы недостаточно привлекательным, слишком обычным. Катя говорит о том, что её роботу было бы скучно. Мама обращает внимание на то, что ноги Катиного робота не подходят по цветовой гамме к остальным частям. Катя не соглашается, утверждая, что самая главная часть робота — ноги, потому что они дают возможность двигаться. Мама объясняет, что важнее голова, потому что она оберегает от необдуманных действий. При дальнейшей работе с мамой Кати мы обсуждали их мировоззренческую непохожесть. Мама признала, что иногда завидует дочери, которая совершает дерзкие поступки, ей нравятся люди, способные быстро принимать решения, ей самой не хватает спонтанности. Работа с Катей строилась на «перерисовке» и дальше. Мы определяли, в какой части тела рождаются трудно управляемые Катини эмоции, как меняется эта часть тела, что происходит с ней и чего ей хочется.

Консультативная работа с этой семьей продолжается до сих пор, и мы уже не играем в роботов. Но Катя часто вспоминает тот этап нашей совместной работы, хранит фотографию робота, похожего на неё.

Размышления о техниках работы

«Перерисовка» — форма работы с чёрно-белым вариантом карт, которая даёт возможность самостоятельно выбрать цвета и дополнить изображения собственными деталями и объектами. Перерисовка расширяет творческий потенциал карт, позволяет сделать его «своим», осмыслить значения цвета, тех или иных деталей, своих телесных ощущений.

«Перерисовка» может использоваться в ситуациях:

- неудовлетворенности имеющимся выбором;
- наличия потребности в большем самовыражении;
- возникновения сложностей в осознании себя, своего «Я»;
- необходимости осознания телесных изменений.

Случай 2

Детско-родительская группа, целью которой является психологическое развитие детей, существует уже два года. В ней когда-то объединились семьи, воспитывавшие

детей-дошкольников. Сейчас они уже заканчивают первый класс. Родители подружились ещё на этапе подготовки детей к школе. При этом дети конфликтуют друг с другом и с ровесниками в целом. Причин для этого много. Все дети «домашние», не ходили в детский сад, семьи благополучные, с детьми много и целенаправленно занимались взрослые. Опыт общения с ровесниками у большинства невелик. Обычно дети находились под бдительным контролем взрослых. Школьная ситуация обострила отношения между детьми в группе. Ссоры и конфликты в группе — живая иллюстрация отношений в классах, того привычного поведения, которое демонстрируют участники. Поэтому целью нашей работы являлось развитие коммуникативных навыков участников, умение принимать компромиссные решения, прислушиваясь к мнению других людей.

Ребятам было предложено всем вместе поиграть в роботов. Это вызвало энтузиазм. Участники объединились в пары: получилось три пары — мальчики, девочки и двоюродный брат с двоюродной сестрой. Парам была дана инструкция создать одного общего робота так, чтобы он устраивал обоих людей в паре. Участники вели себя по-разному. Пара, в которой совместно должны были работать двоюродные брат и сестра, создала робота за считанные минуты (*рис. 2.1*). При этом все детали быстро выбрал брат, вообще не обращая внимания на сестру, которая молча перебирала головы, рассматривая женские варианты изображений. На вопрос о том, нравится ли мальчику получившийся робот, он ответил утвердительно, назвав его «крутым, сильным, классным». Сестра же сказала, что робот ей не нравится, он «страшный и некрасивый». Я напомнила детям, какая перед ними стоит задача. Брат раздражённо обратился к сестре: «Что тебе не нравится?». Сестра предложила поменять роботу голову, однако новое изображение не устроило мальчика. Пришлось потратить много времени на то, чтобы помочь детям договориться. В результате брат с сестрой пришли к единому мнению — компромиссным решением стала мужская голова (чёрно-белое изображение), которую они вместе раскрасили фломастерами в более мягкие тона (*рис. 2.2*).

В паре, где объединились мальчики, началось соревнование «у кого робот получится круче», в результате возникло два изображения (*рис. 2.3*). Вновь пришлось напоминать, что пара должна создать лишь одного робота. При этом каждый стал приводить доводы в пользу своего варианта. Я предложила каждому выбрать ту часть своего робота, которая ему больше всего нравится. Так появились голова и торс. Ноги участникам было предложено выбрать вместе, тем не менее, каждый мальчик всё равно действовал обособленно. В результате появились две пары ног (*рис. 2.4*). Страсти накалялись, риск открытого конфликта возрастал. Я предложила следующее решение: выбрать вслепую чёрно-белое изображение и совместно его раскрасить. На этом этапе мальчики сумели договориться о том, что каждый из них будет раскрашивать одну ногу так, как захочет (*рис. 2.5*).

В паре девочек тоже возникли сложности, которые касались торса и головы робота. Спор разгорелся из-за того, что одна решила, что робот «должна быть большая и взрослая», вторая говорила, что «это тогда не робот, а женщина». Девочкам были предложены чёрно-белые варианты их выборов, которые можно объединить путём аппликации. Девочки начали совместно работать, но получившийся результат их не устроил (*рис. 2.6*). Обе пришли к решению, что надо поискать среди готовых вариантов что-то ещё, что понравилось бы обеим. При выборе ног сложностей во взаимодействии не возникло (*рис. 2.7*).

Надо отметить, что в дальнейшем в группе продолжалась работа с роботами, которых участники заселяли в совместно нарисованные в парах дома, на совместно созданную всей группой планету. Эта работа уже проходила в мирной обстановке, участники прислушивались к мнению друг друга.

Размышления о техниках работы

Использование «Роботов» дает возможность получить информацию, важную для построения дальнейшей работы, развития, коррекции. «Роботы» могут создаваться не только индивидуально, но и в парах, группах, особенно если есть потребность научить детей договариваться, искать компромиссы.

В случае затруднений и конфликтов отлично работает предложение выбрать карту «вслепую» («Давайте доверимся случаю, если нам не удастся договориться», «Ни мне, ни тебе»). Интересно, что выбранная вслепую карта иногда оказывается настолько неподходящей, что дети предпочитают вернуться к обсуждению и найти решение предыдущего конфликта, используя выбранные ранее карты.

При работе в паре или тройке выбор самой значимой для участника части робота и объединение этих частей в общий образ, а также «перерисовка» дают возможность каждому участнику проявить себя и при этом получить компромиссный общий результат.

Случай 3

Семья Сережи (14 лет) пришла на консультирование в связи с конфликтами, возникающими из-за различий в требованиях отца и матери мальчика. И как следствие — ложь мальчика во имя достижения своих целей. Родители привели такой наиболее типичный случай Сережиной лжи: чтобы погулять подольше, мальчик отпрашивается у мамы, ссылаясь на то время, которое уже якобы определил с папой, и т.д.

Сереже предложено собрать робота, который был бы на него похож, с условием, что у него должно быть что-то от мамы, что-то от папы и что-то абсолютно ни на кого не похожее. Портрет Сережи делают и родители — по той же инструкции, на каждый самостоятельно.

Рассказ о своём роботе Сереге сначала начал мальчик. Он взял от мамы «многорукость и умение все успевать», от папы «устойчивость» ног, а голова ни на кого не похожая — «улыбчивая и беззаботная» (*рис. 3.1*). Мама представила Сережу с «папиным расчетливым мозгом», с мамиными «подвижными ногами» и «крутым, накачанным» торсом (*рис. 3.2*). Папа не дал имя роботу, он наделил его своей «наблюдательностью» (что выражается в множестве глаз на голове), «маминым стремлением к красивой одежде» (робот одет в пиджак) и заявил, что Сережа «хочет всё и сразу, ни с чем не считаясь» (на рисунке это выражено обилием ног) (*рис. 3.3*).

Все члены семьи очень внимательно слушали друг друга. На вопрос ведущего «Что удивило в услышанном?» мальчик ответил не сразу.

- Папа, как обычно, критикует меня и маму.
- Ты слышал критику в папиных словах?
- Конечно, он всегда обвиняет маму в том, что она красиво одевается, а меня в том, — что я ни с кем не считаюсь.

Папа выразил искреннее удивление, заметив, что он создавал «положительный образ сына, аккуратного и решительного», и объяснил, что при выборе ног он говорил, что сын «ни с чем не считается», имея в виду обстоятельства и условия. Отец рад, что сын говорит о его устойчивости, и считает, что именно этому он пытается его научить, требуя говорить правду, а «не хитрить и изворачиваться».

Мама Сережи тоже удивилась реакции сына, тому, как он «перевернул слова» отца, она сказала, что отец никогда не критиковал её за умение красиво одеваться.

Мальчик был смущен. При консультировании родителей (без ребенка) они сошлись во мнении, что это была живая иллюстрация отношений в семье. Только умение действовать совместно может изменить ситуацию в их отношениях с сыном.

Размышления о техниках работы

Карты «Роботы» — эффективный инструмент семейного консультирования по вопросам детско-родительских отношений. Работа с ними позволяет сделать наглядными существующие проблемы для всех участников, дает возможность членам семьи получить обратную связь друг от друга. Это интересный потенциал данного упражнения.

Личность ребёнка — это сочетание мамино, папиного и индивидуального. При проведении такой работы можно предложить этим частям вступать в диалоги, озвучивать свои монологи, — важно, чтобы эти части в результате научились гармонично жить. Получается, что мы вроде бы говорим о ребёнке, но при этом родители многое узнают о себе, что способствует их личностному развитию.

В процессе данной работы можно обсудить самые разные вопросы:

- Чем похожи три созданных робота?
- Что каждый вносит в общий образ?
- Какая часть самая значимая в каждом портрете, какая во всех портретах в целом?

Случай 4

Наташе 5 лет, она общительна, активна. Её привела на консультацию мама, встревоженная состоянием дочери. Наташа начала посещать детский сад месяц назад. Забирая девочку, мама обратила внимание, что она молчалива, не улыбочива, отказывается рассказывать о том, что делала в группе. Отказывается она говорить о детском саде и с психологом. По словам воспитателей, девочка ведёт себя «обычно»: играет, ест, принимает участие в занятиях, «поводов для тревог и волнения нет, просто ребенок так адаптируется».

На первой встрече мы предложили Наташе поиграть в роботов. Девочка обрадовалась. Было предложено придумать робота и создать его из чёрно-белого варианта. Наташа с удовольствием приклеивала части, раскрашивала их и назвала робота Аней (*рис. 4.1*). На вопрос психолога, похожа ли Аня на Наташу, девочка ответила утвердительно, сказав, что Аня тоже «любит играть, рисовать и слушать, как мама читает и рассказывает интересные истории». На вопрос, чего Аня не любит, девочка ответила: «Кашу, суп, ходить в варежках».

- А есть что-то, чего твой робот боится?
- Да, мой робот боится уколов.
- Роботу делают уколы?
- Да, когда он сильно болеет, или прививки, или за плохое поведение.
- А роботу уже делали уколы за плохое поведение?
- Ещё нет, но она знает, что сделают, если Аня совершит какой-то плохой поступок.

Наташа не захотела продолжать разговор на эту тему. И с удовольствием начала придумывать игрушки для робота.

Мама Наташи обратила внимание на историю про уколы в качестве наказания. Никто в семье не говорил ничего подобного.

На следующую встречу Наташа принесла нарисованный для робота дом (*рис 4.2*).

Мама рассказала, что девочка попросила перечитать ей сказку про доктора Айболита и задала вопрос о том, как родители будут наказывать её за плохое поведение. Родители Наташи единодушно ответили, что верят в то, что этого не случится, и в таком случае они будут просто очень расстроены. Девочка не стала пояснять, что она имеет в виду под плохим поведением. Психолог предложил сделать для робота Ани друга. Наташа согласилась и быстро составила из цветных фрагментов сильную мужскую фигуру, объяснив, что «этот робот будет защищать Аню от врагов» (*рис. 4.3*). Психолог спросил:

- Как этот робот защитит Аню?
- У него много оружия, которого все боятся. (*Девочка нарисовала пистолет и меч.*)
- Этим оружием может пользоваться только робот?
- Он его никому больше не дает.
- Он его где-то специально хранит или всегда носит с собой?
- У него есть тайник, про который знает только он и Аня.
- А может робот поделиться с Аней своим оружием?
- Он может подарить меч, только Аня не умеет им пользоваться, она же девочка.
- А хотелось бы Ане научиться пользоваться мечом?
- Не знаю. Её будут ругать, если она начнет драться.
- А ей хочется драться?
- Нет, она хорошая, её просто обижают враги.
- Аня может защитить себя сама?
- Аня — девочка, она не дерётся с мальчиками, хотя ей хочется, чтобы они отстали от неё.
- А что может сделать Аня, чтобы они от неё отстали?
- Позвать друга.
- А ещё?
- Она может сказать врагам, что все расскажет другу, и они испугаются.
- А может Ане помочь меч?
- Только в драке.
- А если враги просто увидят меч?
- Они будут просить, чтобы она дала посмотреть.
- Она даст посмотреть?

- Нет, она пригрозит, что сейчас ударит, все испугаются и убегут.

При обсуждении с родителями результатов встречи мама Наташи отметила, что они всегда внушали дочери, что она «девочка-принцесса» и должна вести себя хорошо, не проявлять агрессии, а уходить от обидчиков «с гордо поднятой головой». Папа сказал о том, что в группе детского сада дочери просто некуда уйти, она вынуждена терпеть обиды. Психолог обратил внимание родителей на тот факт, что «принцессы тоже бывают разные», а умение постоять за себя — важный фактор развития личности.

Третья встреча с Наташей была посвящена созданию роботов-врагов, которые обижают её героиню. Такой враг получился один (*рис. 4.4*).

Наташа озвучила, что её робот боится врага.

- Посмотри на «робота-врага», что в нём самое страшное?
- Он сильный, у него большие кулаки, он может ударить или толкнуть.
- Как понять, когда он собирается это сделать?
- У него краснеет голова, и он сильно сжимает руки.
- Что может сделать Аня, когда увидела, что он покраснел и сжал кулаки?
- Она может закричать, убежать, позвать друга на помощь, но ей всё равно очень страшно.

Психолог предложил Наташе взять аналоги-раскраски и сделать робота таким страшным. Наташа попросила помощи у родителей. Мама и папа совместно с ребенком закрашивали голову красными фломастерами и маркерами. Когда робота собрали снова, Наташа обратила внимание на то, что он похож на Синьора Помидора из сказки (*рис. 4.5*).

Наследующую встречу пришел папа Наташи и рассказал, что дома они перечитывали сказку про Чиполлино и смеялись над Синьором Помидором. Наташа рассказала про мальчика, который в детском саду пугает Наташу уколами и обижает. Папа предположил, что можно выбрать с дочерью игрушечный меч и купить его как символ того, что девочка может быть «смелой и уметь постоять за себя».

Размышления о техниках работы

Использование карт хорошо сочетается с традиционными методами психологического консультирования. Данная история иллюстрирует еще одну форму работы с «Роботами», которую я назвала «дорисовка». «Дорисовка» дает возможность:

- переосмыслить привычные стратегии поведения;
- найти и освоить новые, более эффективные стратегии поведения;
- проанализировать имеющиеся ресурсы и найти новые;
- создать свое пространство и осмыслить собственные границы.

Случай 5

Сереза, Саша, Аня и Миша ходят вместе на занятия, они первоклассники. Их родители, обеспокоенные сложностями адаптации детей к обучению в школе, обратились за психологической помощью. Дети посещают занятия один раз в неделю. На занятии участникам нужно было сделать робота, похожего на них, какими они

были, когда ещё не ходили в школу. В процессе выбора они говорили о том, как осуществляют свой выбор. Дети говорили о том, что их робот был «маленьким», «веселым», «игривым», «озорным», «счастливым» (*рис. 5.1а, 5.2а, 5.3а, 5.4а*).

Во второй части занятия было предложено подумать, что сейчас изменилось в работе в связи с тем, что он стал школьником.

Миша сказал, что в работе ничего не изменилось, просто ему теперь надо ходить в школу, и решил нарисовать ему ранец.

Аня подумала и сказала, что в школе робот вообще выглядит иначе, ничего от предыдущего изображения не подходит. И начала собирать абсолютно новое изображение.

Сереза сказал, что изменился цвет головы робота и согласился раскрасить иначе дубликат-раскраску.

Дольше всех думала Саша. Она озвучила, что ей не хочется менять что-то в работе, «он и так хороший, но надо». Она взяла точно такие же дубли-раскраски и перебирала карандаши и фломастеры.

Надо сказать, что вторая часть занятия затянулась, так как участникам было сложно, им потребовалось время на размышление и обдумывание.

В результате у Миши робот оказался с огромным рюкзаком и мальчик принял решение заменить торс и "увеличить" ему мышцы (*рис. 5.1б*).

У Ани получились два похожих робота, но при этом один «взрослый и серьезный», а второй — «совсем малыш» (*рис. 5.2б*).

Серезин робот стал менее ярким, более сдержанным, в школьной форме (*рис. 5.3б*).

Саша склеила на занятии выбранные части-раскраски и доделывала робота дома, на занятие она принесла его, так и не завершив работу. Сказала, что ей не нравится это задание. И лишь через несколько занятий она его оформила, использовав фломастеры, карандаши, пастель, и, по сути, создала абсолютно самостоятельное изображение (*рис. 5.4б*).

Размышления о техниках работы

Карты дают возможность работать в ситуациях адаптации и помогают дать ответы на следующие вопросы: готов ли я меняться? Какие чувства у меня вызывает необходимость изменений? Как и что мне надо изменить? Что я думаю об этих изменениях?

Создание двух образов (такой я был, таким я вижу себя в сложившихся обстоятельствах) может осуществляться по-разному:

- это может быть создание двух абсолютно самостоятельных образов;
- это могут быть изменения, которые вносятся в первый образ путем замены какой-либо части другим, «более подходящим» изображением;
- это может быть «перерисовка» или «дорисовка» первого изображения (если второй, новый образ чем-то не устраивает автора, вызывает отторжение).

Приведу пример.

Ко мне на консультацию пришел подросток, который перешел учиться в гимназию из обычной школы. Его мучил вопрос: «Я так туда хотел, а теперь жалею об этом, потому что мои бывшие одноклассники смеются, называя меня «ботаном». Что мне делать, ведь чтобы учиться в гимназии, я должен стать совершенно другим, но и

друзей терять не хочу?» Мы создали двух роботов: первый был назван «Крутым перцем», второй — «Ботаном». Во втором образе мальчика раздражал торс и ноги робота, они казались ему «странными». Наша дальнейшая работа сводилась к тому, что я предлагала ему разные торсы взамен имеющегося, а он фантазировал на тему, что тогда станет с роботом. Он смеялся, шутил, недоумевал, но в конце концов мы сумели выбрать такой торс, который позволил бы ему и учиться в гимназии, и «держать лицо» перед друзьями. Ноги подросток быстро нашел сам. В конце нашей встречи мы сравнили трех роботов: двух, созданных в начале занятия, и третьего, созданного позже. Третий оказался «самым классным».

Такая техника дает возможность своего рода «примерки» разных образов и поиск своей индивидуальности, что, безусловно, является одной из важнейших задач психолога, работающего с детьми и подростками.

Заключение

Я надеюсь, что «Роботы» будут радовать вас, а также детей, подростков и взрослых, находящихся рядом с вами. Убеждена в том, что вы найдете собственное применение этим картам, существенно расширите возможности их применения.

А еще напоследок хотелось бы обратить ваше внимание на чрезвычайно важное обстоятельство: эффективность работы с картами повышается, если удастся полноценно включить в работу родителей или других взрослых. Не забывайте о том, что в душе каждого взрослого живет ребенок, надо только помочь ему «проснуться» и дело пойдёт.

Желаю вам удачи!

Содержание:

Введение.....	
О метафорических картах.....	
Карты как инструмент работы психолога.....	
Карты в работе с детьми.....	
О комплекте «Роботы».....	
Как мне пришла в голову идея колоды «Роботы».....	
Состав комплекта «Роботы».....	
Принципы работы с комплектом.....	
Варианты работы с картами «Роботы».....	
Случаи из практики.....	
Случай 1.....	
Случай 2.....	
Случай 3.....	
Случай 4.....	
Случай 5.....	
Заключение.....	
Приложения	

Ушакова Татьяна Олеговна
МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «РОБОТЫ»
Работа с детьми, подростками и родителями

Редактор *О. Сафуанова*

Корректор *Т. Барышникова*

Дизайн обложки *А. Гущина*

Художник *Ю. Роганова*

Верстка *С. Иванова*

Издательство «Генезис»

129301, Москва, ул. Ярославская, д. 14, к. 1

(495) 682-54-42, (495) 682-60-51

www.genesisbook.ru

Оптовая и розничная продажа

info@genesis.ru

Книга — почтой

125464, г. Москва, а/я 32 sale@genesis.ru

Подписано в печать 17.03.2016.

Формат 60x90/16 Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,5

Тираж 1000 экз. Заказ №

Отпечатано в полном соответствии

с качеством представленных материалов



УШАКОВА Татьяна Олеговна — педагог-психолог, кандидат педагогических наук, преподаватель, заведующая отделением психолого-педагогической помощи населению Сергиево-Посадского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, автор различных психолого-педагогических программ для детей и подростков, в частности, по профилактике и коррекции разных форм девиантного поведения.

С 2010 года ведет арт-терапевтические детские, подростковые, семейные группы с использованием метафорических карт. Более 15 лет работает с семьями, находящимися в сложной жизненной ситуации.

Татьяна Олеговна — автор множества статей, посвященных различным проблемам развития и воспитания детей и подростков.

ISBN 978-5-98563-331-3



9 785985 633313

