

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Любов ПΟΜΙΤΚΙΝΑ
_____ «___» _____ 2022 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

«МЕТАФΟΡΙЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА»

ОС «Бакалавр»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія»

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри авіаційної психології, протокол № 10 від «13» вересня 2022 р.

Укладач:
Доцент кафедри авіаційної психології
_____ Наталія МУЖАНОВА

Зразок методичних рекомендацій з підготовки до практичних занять

Практичне заняття 2.1

Тема: Використання метафоричних асоціативних карт у роботі з дітьми та підлітками.

План

1. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з дітьми дошкільного та шкільного віку.
2. Вивчення технік та вправ для роботи з дітьми та підлітками, використовуючи метафоричних асоціативних карт..

Питання 1.

При підготовці до першого питання необхідно розкрити наступні питання:

По-перше, вказати найпоширеніші запити, з якими звертаються до психолога батьки дітей та підлітків відповідно до психологічних особливостей осіб у вказаному віці та їх соціальної ситуації розвитку.

По-друге, пояснити особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з дітьми дошкільного та шкільного віку.

Питання2.

Ознайомитися з вправами з метафоричними асоціативними картами, рекомендованими для застосування їх у роботі з дітьми та підлітками. Обрати кілька вправ і використати їх у роботі зі школярами молодшого шкільного або підліткового віку.

Приклади вправи з МАК для школярів

Вправа 1. «П'ять випадкових портретів»

Що потрібно: найкраще, якщо є два набори карт «Personita». Тоді вчитель роздає кожному учню по 5 випадково обраних карт. Якщо ж такої можливості немає, 5 обраних вчителем зображень з цього набору проєктують на стіну, щоб з ними працював весь клас. Останній варіант може бути малоінформативним, адже однакові портрети діти обговорюватимуть один з одним, списуватимуть або просто голосно висловлюватимуть емоції, що зашкодить визначитись іншим.

Коли пропонувати :художній опис зовнішності людини у школі вивчають кілька років. Учні пишуть твори про особливості вигляду друзів, однокласників, рідних. Ці теми можна поєднати з цією вправою з метафоричними картами.

Як виконувати: учень має уявити, що бачив зображену на карті дитину чи має з нею якісь стосунки. Хто це — двоюрідний братик чи випадковий перехожий, маленький ворог, друг чи сусід? Треба записати це про кожен карту. Підлітка можна попросити описати письмово — найбільш приємну та найменш приємну з 5 карт.

Аналізуємо, наскільки близькими/далекими уявляються стосунки та наскільки позитивними/негативними. У середньому діти обирають 1–2 близькі та приятні до них фігури, 0–2 негативні, решта — нейтральні. Якщо в кожному обличчі школяр бачить ворога чи неприємну людину, його довіра до оточуючих знижена. Якщо всі здаються рідними та приятними (брати, сестри, друзі), дитина може бути довірлива, наївна, дещо інфантильна. Варіант, коли всі фігури — незнайомці на вулиці, сторонні, персонажі кіно, — теж говорить про знижену довіру та активне бажання відсторонитися від людей.

Вправа 2. «Одного разу в казці»

Що потрібно: набір метафоричних карт «Сага», «Міфи».

Коли пропонувати: на заняттях, де мета — розвиток творчого начала.

Як виконувати: вчитель роздає карти. Вони мають лежати зображенням донизу. Перший учень перевертає карту, дивиться на неї, каже «Одного разу...» і починає розповідати історію (казку). Домовтеся, щоб кожне висловлювання займало не більше 1–3–5 речень (залежно від кількості учнів у класі). Наступний учень відкриває карту і

продовжує розповідь попередника. Так продовжують доти, доки останній гравець не закінчить історію.

Вправа 3. «Життя у племені»

Що потрібно: набір метафоричних карт «Морена»

Коли пропонувати: найкраще — у 6-му класі, коли з літератури вивчають «Робінзона Крузо» Дефо, а з історії — первісну культуру.

Як виконувати: викласти карти на вчительському столі. Запропонуйте школярам уявити, що вони потрапили на острів без цивілізації. Що б вони там робили? Хай кожен підійде до столу і обере карту, яка нагадує те, що йому б хотілося там робити. Діти по черзі показують карти та пояснюють вибір. Тепер повідомте нову умову: на острові опинилися лише однокласники, більше нікого. Харчуватися, захищатися від негоди, облаштовувати місце для сну мають самотужки. Що тепер можуть означати їхні карти (міняти їх не треба)?

Можна зробити припущення щодо мотивації дитини (гра, пізнання, праця, комунікація) та підпорядкування власних інтересів цілям групи. Скажімо, якщо спочатку (коли акцент іде на бажання) дитина каже, що вона їстиме фрукти, то після зміни завдання ту саму картку можна трактувати як «Збиратиму фрукти для всіх нас» або «Вирощуватиму овочі та фрукти». Є діти, які щоразу обирають «Гратимусь», «Гулятимусь», «Дивитимуся на зорі». Тож можна припустити, хто бере на себе лідерську роль у колективі, хто прагне виконувати доручення, хто відсторонюється.

Вправа 4. «Тотемна тварина»

Що потрібно: набори метафоричних карт «Сага» та «Еко», папір, олівці чи фломастери, два аркуші ватману.

Коли пропонувати: після вправи № 3.

Як виконувати: запропонуйте зображення тварин — казкових та реальних. Хай кожен учень обере «тотем» племені. На аркуші паперу треба розмістити тварину та намалювати для неї житло та місце прогулянки, полювання.

Поділіть дітей на дві групи. Запропонуйте перенести всіх тварин на ватман (місця має трохи не вистачати) і намалювати вже там для них комфортні умови. Зверніть увагу на те, як змінюють перший малюнок учні: зменшують, змінюють, відмовляються від частини, намагаються відтворити все, заважаючи іншим, прагнуть поділити аркуш порівну між усіма тощо. Це відтворює їхній стиль поведінки під час конфлікту інтересів.

Вправа 5. «Гість із майбутнього»

Що потрібно: 1–2 набори метафоричних карт «Persona» (залежно від кількості учнів).

Коли пропонувати: у 6-му класі — коли з літератури вивчають «П'ятнадцятирічний капітан» та фантастичні твори, у 7-му класі — коли проходять тему «Роздуми про майбутнє».

Як виконувати: карти розкладені на вчительському столі. Педагог пропонує дітям уявити, що вони побачили себе в майбутньому — якими вони стануть через 20 років. Треба обрати відповідний портрет. Кожен учень розповідає, за що обрав карту, ким він став, що можна сказати про цю людину.

Вчитель обов'язково уточнює, як почувається цей дорослий, які в нього емоції. Вправа довга, тож її можна виконувати лише з добровольцями або ж з різними дітьми — на кількох уроках.

Розповідь учня багато розкаже про його цілі, цінності, вподобання, а почуття «людини з майбутнього» — по те, боїться дитина чи прагне дорослішання, як собі його уявляє.

Приклади вправи з МАК для підлітків

Вправа 1 «Три карти»

Мета: дати можливість підлітку сформулювати питання, які його хвилюють (у тому числі і ті зміни, які відбуваються з його тілом), виявити асоціації, які пов'язані з

актуальною темою, дослідити їх характер та емоційне забарвлення, створити умови для саморозкриття та самоприйняття.

Інструменти: колода МАК «ОН»

Інструкція: Спочатку клієнт обирає з колоди одну карту-слово і одну карту-картинку. Далі додає до них ще одну карту з будь-якої колоди. Ці три карти і можливі взаємозв'язки між ними використовуються для інтерпретації.

Вправа 2 «Моє тіло»

Мета: дослідити, які зміни відбуваються з тілом чоловіка та жінки під час статевого дозрівання, навчитися приймати ці зміни та радіти їм; визначити потреби підлітка у здоровому харчуванні, фізичній активності, достатньому сні для формування здорового та сильного тіла.

Інструменти: колода МАК «Морена».

Інструкція: Розглянь картки в колоді. Чи подобається тобі, як виглядають люди зображеного племені? Ти можеш обрати карту, персонаж якої нагадує тобі себе у минулому, коли ти був маленькою дитиною? Далі карту, яка схожа на тебе зараз, а потім – у майбутньому. Як змінюється тіло того, хто намальований на кожній з карток? Як ти вважаєш, навіщо його тіло змінюється? Чи залежить здоров'я та привабливість людини від її харчування та способу життя? Що ти готовий робити для того, щоб твоє тіло формувалося здоровим і красивим?

Вправа 3 «Перше кохання»

Мета: допомогти підліткові зрозуміти свої почуття до іншої особи, прийняти їх та з'ясувати, яким є бачення підлітка романтичних стосунків.

Інструменти: колоди карт «TanDoo»

Інструкція: Пропонуємо підліткові обрати кілька карт із колоди, які асоціюються зі станом симпатії чи закоханості. Що ви бачите на карті? Що відчуває людина, коли вперше закохується? Як це проявляється в її поведінці (вдома, в школі, в навчанні)? Як ви відноситеся до цього? Які правила стосунків у парі Ви б визначили, використовуючи колоду зі знаками? Пропишіть хоча б п'ять правил.

Вправа 4 «Я очима...»

Мета: Самодослідження, самоаналіз, гармонізація стосунків з оточуючими.

Інструменти: колоди карт «Persona», «Personita».

Інструкція: Оберіть 3 карти, які відображають 1) важливу людину; 2) людину, з якою є конфлікт; 3) родича; 4) можливі варіанти: коханої людини, друга тощо. Далі по черзі беріть карти і, розмістивши їх певним чином перед собою, розкажіть про себе очима своїх близьких.

Вправа 5 «Механізм конфлікту»

Мета: Визначення та аналіз конфліктної ситуації, віднайдення шляхів її вирішення.

Інструменти: колоди карт «Persona», «Personita».

Інструкція: Оберіть з колоди одну карту-схему, яка наочно представляє розподіл сил, що лежать у основі конфлікту. Далі з колоди портретів візьміть необхідну кількість карт, які представлятимуть учасників конфлікту, досліджуючи почергово кожен карту і конфліктну ситуацію загалом.

Вправа 6 «Мої стосунки»

Мета: Аналіз своїх патернів поведінки у стосунках, визначення власної міри відповідальності за їхній розвиток..

Інструменти: колода карт «ОН».

Інструкція: Задумайтеся над своїми актуальними стосунками з певною значимою для Вас людиною та витягніть з колоди всліпу 5 пар карт (слово+картинка).

1. Що не працює у стосунках?
2. Що я приношу у стосунки?
3. Що інша сторона приносить у стосунки?
4. Що працює у стосунках?

5. Що має відбутися, щоб покращити стосунки?

Вправа 7 «Я+»

Мета: Підвищення самосприйняття і самооцінки.

Інструменти: колоди карт «ОН».

Інструкція: Оберіть з колоди з картинками всліпу 5 карт і на їх основі сформулюйте позитивні твердження про себе.

Вправа 8 «Внутрішня тінь»

Мета: Виявлення внутрішніх протиріч, які відображають конфлікт між силами саморуйнування та силами, які ведуть до появи нового сенсу життя; трансформація внутрішньої боротьби та спротиву у потужний життєвий потік.

Інструменти: колода карт «Соре».

Інструкція: Карти «Соре» розкладаються на столі картинками догори. «Потрібно обрати одну з карт, як образ Вашої внутрішньої тіні – вона позначатиме все, що подавляє Вас, Ваші невирішені проблеми, болі та печалі... Виберіть другу карту, яка символізуватиме Ваші мрії, очікування, прагнення. Тепер з колоди карт оберіть всліпу лише три. Подивіться на них і покладіть між першими двома, які обрали спочатку, щоб вони утворили «міст» між «тіню» та «мрією». Придумайте історію про перехід через цей «міст».

Вправа 9 «Ріст після руйнування»

Мета: Виявлення процесу внутрішнього зростання, що відбувається після проживання травмуючого досвіду.

Інструменти: колода карт «Соре».

Інструкція: Стрес, так само як і кризова чи травматична ситуація, спричиняє сильні фізичні і душевні страждання. Вони руйнують наш звичний світ, але, з іншого боку, можуть сприяти позитивним змінам і особистісному зростанню. «Перетасуйте колоду і, не відкриваючи карти, розділіть їх на 4 частини. Згадайте якусь стресову, кризову чи травматичну подію зі свого життя. Перша частина містить карти, які підкажуть, що Ви втратили в цій кризі; друга – чим Ви були готові пожертвувати; третя – що Ви отримали?; четверта – що Ви б хотіли отримати в результаті пережитого. Покладіть ці 4 колоди перед собою і зліва на право відкривайте верхню карту кожної з колод (1-2-3-4; 1-2-3-4 і тд).

Вправа 10 «Сейф»

Мета: робота з жертвами насилля та іншими табуйованими темами на початковому етапі психотерапії.

Інструменти: колода карт «Соре».

Інструкція: Клієнт обирає з колоди необхідну кількість карт, пов'язаних з травмуючою ситуацією. Якщо у клієнта є бажання і сили почати проговорювати події, занурюватися в тему – йдемо за ним, якщо ні – складаємо карти у окреми конвєрт, шкатулку тощо і домовляємося, що зможемо «торкатися» їх по мірі готовності.