

Работа школьного психолога с метафорическими картами в контексте арттерапии (на примере колоды «Роботы»)

Мазур Г.А., Бокарева И.А.,
педагоги-психологи ГБУ ДПО
«Региональный социопсихологический центр»

В наше время школьные психологи в своей работе все чаще и чаще обращаются к методикам, подразумевающим творческий подход. Одним из таких методов является арт-терапия, так как здесь используется «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это очень актуально, так как дети нередко просто не могут вербализовать свой внутренний мир, выразить свое эмоциональное состояние, пояснить что они чувствуют. А вот нарисовать, изобразить на бумаге – это проще. Однако бывают такие ситуации, когда ребенок просто отказывается от рисования, объясняя, что это «детское» занятие. Нередко протестное отношение к процессу рисования проявляют подростки.

Учитывая все эти особенности, плюс своеобразные условия школьной жизни мы нуждались в таком инструменте работы, который помог бы эти трудности преодолевать. В итоге мы нашли интересный метод работы, в котором совмещается арт-терапия и метафорические ассоциативные карты, в частности колода, созданная Т.О. Ушаковой «Роботы». Почему имена эта колода? С одной стороны ребенку не нужно рисовать с нуля, с другой у него остается огромное поле для фантазии и творчества, с помощью которого он может выразить свой внутренний мир. Как такое возможно?

Все дело в составе этой колоды и многообразии вариантов ее использования. Комплект состоит из двух одинаковых наборов карт, разница наборов только в цветности.

Каждый набор состоит из трех видов карточек: изображения голов, туловищ, ног. Всего в колоде содержится 84 цветные карты и столько же с черно-белыми контурными изображениями. Всего 168 карт. Это материал для многоразового использования. Но это еще не все. Самое интересное то, что в

набор входят листы с черно-белыми изображениями, которые нужно ксерокопировать, чтобы каждый раз перед началом работы у нас был полный комплект дублей черно-белых изображений – это расходные материалы, которые предоставляют прекрасную возможность проведения психокоррекционной работы. По сути с этой колодой можно работать в трех вариантах: использовать только цветные карточки, исходя из логики работы с метафорическими картами; с черно-белыми контурными раскрасками, опираясь на принципы и подходы арт-терапии; также есть возможность комбинировать первые два варианта.

Когда ребенок выбрал черно-белые контурные карточки, ему предлагаем копии частей выбранного им изображения, и он может оформить роботов по своему вкусу – допустим, наклеить на предложенный лист бумаги и раскрасить их. При сильной заинтересованности ребенка можно предложить ему что-то изменить в рисунке – какие-то части убрать, какие-то дорисовать. Нередко дети сами спрашивают, можно ли что-то изменить. Множество возможностей комбинировать разные детали уже является игрой, интригует, позволяет придумывать, фантазировать.

Этот процесс порой все-таки занимает довольно много времени, и надо заранее позаботиться о достаточных временных ресурсах. Цветные изображения удобны для экспресс вариантов работы в условиях дефицита времени.

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

Прежде, чем начать игру в «Роботов», следует вспомнить о том, что существуют определенные принципы проведения игры и правила игрового взаимодействия, способствующие созданию доброжелательной и доверительной атмосферы. Как и в любых других метафорических картах, карточки можно выбирать в открытую и в слепую.

Если перед нами не стоит задача работать с травматическими детскими состояниями, то карточки отбираем, откладывая наиболее «опасные»,

провокационные. Если речь идет о работе с тревожными детьми, то на начальных этапах также стоит очень внимательно отнестись к содержанию изображений. Мы придерживаемся мнения, что лучше перестраховаться, чем лишний раз рисковать.

Еще 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 младшими школьниками достаточно оставить 20-30-карт, а с подростками 40-50.

«Ополовинить» колоду имеет смысл в случаях, когда работаем с очень подвижными, нетерпеливыми детьми, которым сложно сделать какой-то выбор.

Автор «Роботов» предлагает несколько вариантов использования этой колоды. Мы приведем здесь три способа, которые нам показались наиболее удобными и продуктивными исходя из наших условий.

1. «Похожий на меня»

В этом варианте работы мы просто просим ребенка из разных частей составить робота, который был бы похож на него. Карточки ребенок может выбирать как вслепую, так и в открытую. Если работа проводится с черно-белым вариантом карт, то после выбора предлагаем копии выбранных карточек приклеить на лист и далее работаем с получившимся изображением. В методическом пособии к колоде автор предлагает ряд вопросов, которые можно использовать в работе, а можно идти и по своей, удобной для себя, схеме. Например, можно воспользоваться алгоритмом подобным работе с рисунком «Несуществующее животное». Это очень информативная для психолога работа, позволяющая по ходу проводить коррекцию.

2. «В прошлом, в настоящем, в будущем»

При этом варианте работы автор колоды предлагает работать в три этапа, на каждом из которых последовательно создается один робот: я сейчас, я в прошлом и я в будущем. Также выбор карт может производиться в открытую или вслепую.

3. «Я – мамин, я – папин, я – неповторимый»

Этот вариант очень интересен, особенно в русле работы с детско-родительскими отношениями. Нужно предложить собрать такого робота, который был бы одновременно похож на маму, на папу и третья его часть не должна быть похожа ни на кого – она уникальна. Ребенок должен определиться, какая часть папина, какая мамина, а какая будет как бы сама по себе. Далее проводим обсуждение. Если работа проводится и с родителями, то им тоже можно предложить собрать робота-ребенка по такому же принципу – результат может очень удивить всех участников эксперимента и даст прекрасную платформу для дальнейшей работы с ними.

В нашей школьной жизни нам как психологам ежедневно приходится сталкиваться с самыми разными ситуациями и необходимо их решать, порой здесь и сейчас. Нередко именно эта колода ассоциативных карт является тем спасательным кругом, который помогает сдвинуть дело с мертвой точки, например, установить контакт с эмоционально-возбужденным ребенком или показать родителю либо учителю ситуацию глазами ребенка.

Каждый раз используя эту колоду в русле арт-терапевтического подхода снова и снова удивляешься какими глубокими ресурсами обладает эта техника, снова и снова убеждаешься в её эффективности, несмотря на простоту использования.

