

Использование метафорических ассоциативных карт в групповой работе

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – инструмент универсальный. Успешно применять их можно как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Правильно организованная группа является своего рода моделью реальной жизни, где постоянно изменяется окружение, внешние обстоятельства, и где каждый из ее участников проявляет те же отношения, установки, ценности, поведение и эмоции, что и в своей повседневной жизни. Для обеспечения безопасности и эффективности работы в группе должны действовать определенные правила, которых должны придерживаться все, без исключения, участники.

Правила работы с метафорическими ассоциативными картами в группе:

- **Спонтанность.** Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используют больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длинных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.
- **Уважение и принятие выбора.** Играя, мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.
- **Авторское право.** В игре мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.
- **Толерантность.** Мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне не понятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.
- **Личные границы.** В игре мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты, я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Игры и упражнения для работы с группой

Представление ассоциацией

Цель: Знакомство. Начало тренинга.

Игрокам предлагается выбрать по карточке (вслепую или открыто) и (варианты)

1. Представиться, рассказав, что общего у картинки с ним самим
2. Как эта картинка похожа или не похожа на самого игрока
3. Как эта картинка отражает настроение сейчас
4. Как эта картинка отражает ожидания от работы
5. И т. д. по тем задачам, какие ставит перед собой тренер.

Карточная группировка

Цель: Сформировать подгруппы, разделить группу. Диагностика группового взаимодействия (принцип объединения).

По выбору от предыдущего упражнения предложите игрокам объединиться с теми, образ или состояние которых созвучно. После объединения группы представляют себя и принцип, который их объединил.

Групповой рассказ.

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения.

Колода карт лежит рубашкой вверх. Каждый по очереди берет одну карту и, не переворачивая, кладет ее перед собой. Первый игрок переворачивает карту и начинает рассказывать историю, навеянную картой. Нужно уложиться в 1-2 предложения, причем так, чтобы следующий игрок мог продолжить историю. Тот, к кому переходит ход, открывает свою карточку, и по ней составляет продолжение истории. Линии сюжета не ограничиваются выбором первого или любого другого участника: каждый может «завернуть» сюжет по-своему. Главное – чтобы история была общей!

История с продолжением «от противного»

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, гибкости мышления.

Выполнение этого упражнения подобно предыдущему, но задача усложняется тем, что смысл карточки для продолжения истории нужно поменять на противоположный. Например, если вы видите прекрасную принцессу, говорите, что это Баба Яга.

Любовь - это...

Цель: Эмоциональное объединение группы, настрой на тему тренинга.

По приведенной схеме можно проводить игры и по другим темам. Игра помогает перекинуть мостик к основному содержанию тренинга, хотя и сама по себе – очень хороший способ обсудить понятие, явление, увидеть, как воспринимают одно и то же разные люди.

Ведущий просит группу подойти к столу и выбрать среди карточек те, которые, по их мнению могут обозначать любовь. После выбора каждый участник показывает карточку со словами: «Любовь – это...»

Путешествие во времени

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, гибкости мышления.

Карты лежат на столе рубашкой вверх. Первый игрок берет карту и кратко описывает ее от первого лица: личность, место, временной период и событие. «Средневековье, я живу в небольшом Европейском городке. Чтобы сбежать от общества, я...». Следующий игрок берет карту, и мы попадаем в другую эру, возможно в будущее. Там революция? Открыт новый континент или планета? Это

фантастическое путешествие, а не научная головоломка - включение реальных исторических фактов не обязательно.

Волшебный сон

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, гибкости мышления.

История рассказывается игроками как сон или фантазия, в которую вовлечены все игроки. Первый играющий вытаскивает наугад карту из колоды, рассматривает ее и начинает рассказ: "Во сне я оказался в таком месте, которое...." Он заканчивает свой рассказ таким образом, чтобы следующий игрок мог продолжить его, используя свою карту. Каждый новый отрывок расширяет сон; продолжение может быть логичным или иррациональным - так, во сне растения могут говорить, а животные могут быть наделены мистическими свойствами.

Поэт

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, гибкости мышления.

Выбранные карты служат основой для стихотворения, куплета или любой другой поэтической формы. Результаты творчества могут варьировать от комичных или абсурдных до трогательных или меланхоличных. Для вдохновения обратитесь к произведениям своих любимых поэтов или к японским вариантам стихосложения. Эта игра хороша в паре или малой группе.

Профессионал

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, гибкости мышления. Профориентация.

Игрок вслепую вытягивает карту. Его напарник решает, какой будет его профессия (биолог, археолог, баскетбольный тренер и т. д.). Затем игрок смотрит на карту и, используя свою фантазию, начинает придумывать рассказ, связанный с ней. Рассказ об открытиях или событиях, относящихся к его придуманной работе. Главная идея игры - фантазировать максимально свободно, заставляя других поверить в реальность рассказанного.

Заголовок

Цель: Сплочение группы. Развитие речи и воображения, умения обобщать.

Каждый игрок по очереди вытягивает карту и рассматривает ее. Задание - дать карте название, придумать слоган или заголовок, как будто это афиша, объявление, фильм или реклама. Опишите происходящее и придумайте этому название. Вариант для подгруппы: по карточкам членов группы сочинить общий слоган.

Жестовые этюды

Цель: Развитие воображения, раскрепощение креативности.

На столе выкладываются картинки (сходные по сюжету). Игроку предлагается пантомимой передать содержание картинки, которую группа не видит. Любой, кто понял, о чем речь, может найти загаданную картинку из нескольких. Если не угадал – пантомима продолжается!

Вариант для большой группы: картинку, молча, показывает одна группа другой!

10 идей

Цель: Развитие креативности и гибкости мышления.

Игроки вслепую вытаскивают из колоды по две карты. По команде переворачивают и выполняют задание:

1. Найти 10 способов объединить карточки.
2. Найти 10 способов того, как одна карточка может стать альтернативой другой (напомним – альтернатива – это не просто противоположность, а и способ увидеть по-другому, иной выход).

«Какой кошмар! – Какая прелесть!»

Цель: Развитие креативности и гибкости мышления. Эмоциональная гимнастика.

Игра подходит для небольшой группы (до 10 человек).

Группа встает в круг. Первый игрок вытаскивает карточку. Его задача – определить, как изображение на карточке можно интерпретировать как «кошмар».

Например: «Какой кошмар! Ёжище колючий!»

Второй игрок, принимая карточку, должен выразить свой восторг: «Какая прелесть! Ёжичек-лапочка!»

Важно, чтобы игроки передавали соответствующие эмоции. Можно прокрутить 3-4 карточки со сменой начала (первый игрок теперь восхищается, а второй ужасается) После игры проводится небольшое обсуждение:

- Что легче было: восхищаться или ужасаться?
- Почему удалось выполнить оба задания?
- Как это умение может помочь в жизни?

Таинственный незнакомец

Цель: Стимулировать группу посмотреть друг на друга по-новому.

Игра подходит для небольшой группы (до 10). Перед началом игры нужно заготовить:

1. Конверты на каждого участника.
2. Комплекты (по числу участников) из полосок (карточек) с написанными на них именами членов группы. Можно использовать мини-стикеры, на которых дети сами напишут имена одноклассников (не включая себя).

3. Скрепки (раздать по одной каждому).

Ход игры.

Участникам предлагается представить себя фотографом, который сделал фото согласно своему характеру (« Выберите карточку, о которой вы могли бы сказать: «Это – МОЙ кадр!»»). Из разложенных на столе карточек по очереди, стараясь не показывать свое «фото» другим, каждый игрок выбирает именно «свой» снимок и кладет его в конверт.

Когда все выборы сделаны, игроки поворачиваются спиной друг от друга и крепят скрепкой картинку на конверт, после чего отдают конверт ведущему. Ведущий раскладывает конверты на столе в ряд так, чтобы изображения были видны. После этого игроки по очереди подходят к конвертам и расклеивают (или вкладывают) стикеры с именами соответственно своему представлению о том, кто из членов группы мог выбрать такую картинку.

По окончании работы игроки разбирают свои конверты, изучают содержимое (переваривают эмоции – на это тоже нужно предусмотреть время!).

Обсуждение по игре:

- Сообщите группе, сколько человек угадало, что это ваш конверт. (Можно в шутку поздравить самую популярную и известную личность и загадочную «темную лошадку»)
- Как вы можете объяснить такие результаты?
- От чего зависит «угадывание»?

Здесь важно акцентировать на том, что восприятию другого, а следовательно – и отгадывание, зависит от знаний аудитории о нем и от самопрезентации человека. В психологии это описывается через «Окно Джохарри»:

Что я знаю о себе, чего обо мне не знают другие	Что обо мне не знает никто! (ни я, ни другие)
Что я знаю о себе, знают обо мне другие и в этом знании мы едины	Что обо мне знают другие, а я сам не знаю

Другими словами, всегда найдется, что открыть в человеке другим и ему самому!

Литература:

1. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов / Н.Верникова. – Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К»», 2014. – 124 с.
2. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.
3. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги / Е. Морозовская. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.

Интернет-ресурсы:

https://vk.com/topic-117085099_35545980

https://kartaslov.ru/книги/Евгения_Елисеева_МАКоучинг_55_техник_работы_с_метафорическими/2