

Тетяна Кузьменко

**ІННОВАЦІЙНИЙ
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ
ДЛЯ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ**

Навчально-методичний посібник



Переяслав-Хмельницький

2018

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»**

Тетяна Кузьменко

**ІННОВАЦІЙНИЙ
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ
ДЛЯ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ**

Навчально-методичний посібник

**Переяслав-Хмельницький
2018**

Рецензенти:

Н.О. Бочаріна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»;

С.В.Герасіна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

В.І. Кротенко, кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної психології та медицини Інституту корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол № 3 від 10.08.2018 року).

Кузьменко Т.М. **Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультації та психокорекції: навч. метод. посіб.** / Т.М. Кузьменко – Переяслав-Хмельницький : Вид-во «С.К.В», 2018. – 125 с.

Навчально-методичний посібник висвітлює теоретичні і практичні аспекти використання інноваційних арт-терапевтичних технологій у процесі психоконсультації та психокорекції. Метою посібника є розширення знань майбутніх психологів з питань використання у психоконсультаційній та психокорекційній діяльності інноваційних арт-терапевтичних технологій, зокрема, такого екологічного та ефективного інструментарію, як метафоричні асоціативні зображення.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів вищого навчального закладу освіти, що навчаються за спеціальністю 053 «Психологія» та може бути застосований здобувачами вищої психологічної освіти при підготовці до практичних та семінарських занять, виконання самостійної роботи у процесі вивчення психологічних практично-зорієнтованих дисциплін, корекційної, консультативної та волонтерської практики. Презентована розробка може бути використана психологами, психоконсультантами та психотерапевтами у практичній діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I Теоретичні аспекти дослідження інноваційних арт-терапевтичних технологій	9
1.1. Арт-терапія як метод психологічного супроводу особистості	10
1.2. Дослідження метафоричних асоціативних зображень як інноваційного арт-терапевтичного інструментарію у наукових джерелах	17
1.3. Специфіка використання метафоричних асоціативних зображень у психоконсультуванні та психокорекції	25
РОЗДІЛ II Технології роботи з метафоричними асоціативними зображеннями	34
2.1. Технологія роботи з арт-терапевтичним набором метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»	35
2.2. Психотехніки з використанням арт-терапевтичного набору метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя» та додаткових арт-інструментів	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	110
ДОДАТКИ	118

ВСТУП

Політичні, соціальні та економічні трансформації, що відбуваються останніми роками в українському суспільстві, зумовлюють наявність широкого кола особистісних та міжособистісних проблем, які вимагають кваліфікованої фахової психологічної допомоги. Тому постійно підвищується попит на психологічні послуги у різних сферах суспільної діяльності, а, отже, зростають потреби та вимоги до системи професійної підготовки психологічних кадрів та психологічного інструментарію, який спеціалісти використовують для здійснення психологічного супроводу клієнтів, зокрема, психоконсультування та психокорекції.

На сучасному етапі розвитку психологічної практики спостерігається тенденція до удосконалення технологічної бази консультативної та корекційної діяльності. Вагомим для збагачення технологічного арсеналу практичної психології і, зокрема, психоконсультування та психокорекції став теоретико-практичний досвід зарубіжних дослідників: А.К. Богарта [63], С. Глейддінга [17], Р. Джоржа [21], Р. Брауна [8], Р. Кочунаса [33], Р. Мейа [38], Дж Тодда [63], й дослідницька діяльність і результати власної психоконсультативної та психокорекційної практики вітчизняних науковців: Ю. Альшиної [1], А. Бондаренко [4], І. Булах [9, 10, 11], С. Васьківської [12, 13], П. Горностая [18], М. Гуліної [20], Н. Пов'якель [46, 47], Н. Кісарчук [28], А. Копьева [31], Л. Лисюк [36], Р. Ткач [62, 70], Г. Хомич [71, 72], Т. Яценко [79, 80, 81] та ін.

Аналіз сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості, зокрема, психокорекції та психоконсультування, засвідчує, що одним з ефективних та екологічних методів психоконсультативного й психокорекційного впливу є арт-терапія (Т. Бородулькіна [5, 6, 7], О. Вознесенська [15, 16,], В. Назаревич [41, 42, 42], М. Сидоркіна [15, 59] та ін..). Тож, ми здійснили спробу асимілювати досвід міжнародних та вітчизняних колег-арт-терапевтів й запровадити його у навчально-виховний процес вищого навчального закладу освіти, розробивши навчально-методичний посібник «Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для

психоконсультування та психокорекції», що є актуальним у ключі модернізації підготовки фахівця психологічної галузі та розширення меж сучасної практичної психології.

Навчально-методичний посібник висвітлює теоретичні та практичні аспекти використання інноваційного арт-терапевтичного інструментарію для психоконсультування та психокорекції. Метою навчально-методичного посібника є розширення знань майбутніх психологів з питань використання у практичній психоконсультативній та психокорекційній діяльності арт-терапевтичних технологій, у тому числі такого інноваційного екологічного та ефективного інструментарію як метафоричні асоціативні зображення.

У першому розділі навчально-методичного посібника презентовано теоретичний аналіз розвитку арт-терапії як галузі психологічних знань та висвітлено питання використання інноваційних арт-терапевтичних технологій у процесі психоконсультативної та психокорекційної діяльності психолога. Розкриваються переваги використання арт-терапії, як екологічного методу роботи з клієнтами та зауважується, що рекреаційний та здоров'язбережувальний ресурс запропонованого психотерапевтичного напрямку дозволяє значно зменшити психоемоційне навантаження як на клієнта, так і на психолога, що дає змогу значно підвищення рівень ефективності психоконсультативного та психокорекційного процесу.

У другому розділі навчально-методичного посібника презентується авторська розробка психологічного арт-інструментарію «Набір метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»», що можуть бути використані студентами, що здобувають освіту за спеціальністю «Психологія» у процесі підготовки до практичних та семінарських занять, виконання самостійної роботи психологічних практико-зорієнтованих дисциплін таких як, «Основи арт-терапії», «Арт-терапія в організаційному консультуванні», «Арт-терапія в сімейному консультуванні» «Практикум з арт-терапії», «Основи психологічного консультування», «Основи психологічної корекції», «Групова

психокорекція» та ін.. А також можуть слугувати при проходженні студентами психокорекційної, психоконсультативної, волонтерської практики в таких базах як позашкільні заклади освіти, заклади дошкільної освіти, загальноосвітні навчальні заклади, вищі навчальні заклади I-III рівня акредитації, вищі навчальні заклади IV рівня акредитації, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служби у справах сім'ї, служби у справах дітей та молоді, реабілітаційні центри для дітей і дорослих, центри психологічного розвитку особистості дітей і дорослих, психологічні служби медичних закладів, бізнес-структур, кабінети приватних психологів та ін..

Перевагою навчально-методичного посібника *«Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції»*, що він підтримує політику вільного доступу та завантажений у хмарну систему *drive.google.com*, що робить користування ним доступним та зручним. У хмарну систему завантажені й авторська розробка «Набір метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»» та деякі інші арт-інструменти, що презентовані у навчально-методичному посібнику. Це дає змогу завантажити інноваційний арт-інструмент, привести його у відповідність до вимог роботи з клієнтами в офлайн (роздрукувати паперовий варіант, здійснити ламінування, естетично оформити). Й далі випробовувати арт-інструмент «Баланс Життя» у межах практичних, семінарських занять, виконання самостійної роботи практико-зорієнтованих дисциплін. Така форма онлайн-подачі навчально-методичного посібника є своєрідним лайфхаком та сприяє ефективності проходження студентами, майбутніми психологами психоконсультативної та психокорекційної практики.

Зазначимо, що на сучасному етапі трансформації системи підготовки фахівця-психолога надважливим є питання забезпечення різних ефективних форм спілкування викладача та студента. Цьому слугує запропонований процес онлайн-супервізування через мережу Інтернет.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Глобалізація, динамічність та швидкоплинність сучасного життя змушує людину відчувати труднощі, дискомфорт та незручності в адаптації до нього. І, як наслідок таких незручностей, людське існування наповнюється емоційними переживаннями, постійними стресами, неадекватними, невротичними реакціями на оточення, депресивними настроями, розладами у структурі взаємин як сімейних, так і соціальних. Саме ці проблеми сучасності стають важливим аргументом актуальності пошуку нових, адекватних часу методів психологічного впливів, які б допомагали людині знаходити рішення складним життєвим ситуаціям, розв'язувати внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, наповнювати життя яскравими подіями та враженнями, приємними емоційними переживаннями [61].

Дослідження сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості засвідчує (У. Дутчак [22], І. Зязюн [23], М. Киселева [27], Т. Колошина [30], Л. Лебедева [54], В. Панок [45], Н. Пов'якель [46, 47], Л. Подкоритова [48], Н. Пурнис [54], Н. Рождественская [58], А. Старовойтов [60], Р Федоренко [65], І. Чернуха [74]), що одним з ефективних та екологічних методів психоконсультативного та психокорекційного впливу є саме арт-терапія з її різноманіттям та багатогранністю напрямків таких як анімаційна терапія, бібліотерапія, глинотерапія, драмтерапія, етно-арт-терапія, ігротерапія, ізотерапія, казкотерапія, кіно терапія, кольоротерапія, ландшафтна терапія, лялькотерапія, мандалотерапія, музикотерапія, сміхотерапія, піскова терапія, танцювальна терапія, фототерапія та ін.

На нашу думку, поява й розвиток арт-терапії, унікального та досконалого психотерапевтичного методу є своєрідною відповіддю на запити суспільної психологічної практики щодо застосування художнього мистецтва як засобу зміцнення психічного здоров'я дітей та дорослих.

1.1. Арт-терапія як метод психологічного супроводу особистості

«Арт-терапія, через створення художнього продукту, допомагає людині відчувати себе творцем, сприяє підвищенню особистісної самооцінки, навчає її звільнятися від стереотипів, негативних емоцій та думок, дозволяє розкрити внутрішні сили людини, активізувати свій потенціал».

О. Ставицька

Як стверджують провідні фахівці, традиції реалізації терапевтичного та психокорекційного потенціалу мистецтва існують стільки, скільки існують людство. Проте, як окремий науковий напрям психології та медичної практики, арт-терапія виокремилася лише на початку XIX століття, коли французький лікар-психіатр Ж.-Е. Ескероль у якості експериментального лікування ввів музикотерапію у психіатричні заклади. Що ж стосується офіційного введення терміну «арт-терапія» в науковий обіг, то ця подія датується 1938 роком, коли британський художник А. Хілл уперше описав свій досвід роботи із хворими на туберкульоз [70]. Як показав аналіз наукових джерел, методологічним фундаментом арт-терапії як методу є психоаналіз З.Фрейда [67, 68] та аналітична теорія К.Г. Юнга [77, 78].

Що стосується історії становлення та розвитку арт-терапії в незалежній Україні, то свій початок вона бере із дисертаційних досліджень І. Дмитрієвої, У. Дутчак, І. Кузави, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкової, О. Наконечної, О. Філь, І. Чернухи та інші, присвячених впливу психокорекційного та психотерапевтичного потенціалу мистецтва й художньо-творчої діяльності на гармонійний розвиток дитини [70]. Значні теоретичні та практичні напрацювання в арт-терапевтичній галузі мають українські науковці Т. Бородулькіна [5, 6, 7], І. Бореичук [41], О. Вознесенська [15, 16], І. Грицюк [19], В. Назаревич [42, 43, 44], М. Мушкевич [41], О. Ставицька [61], Х. Хворост [69], К. Шкарлатюк [76] та ін.. Звичайно історія становлення та

розвитку арт-терапії досить значна та довготривала й продовжує писатися щодня.

Загальна позиція вищезазначених авторів дає можливість сформулювати визначення поняття арт-терапії. Загалом арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності.

Спеціаліст в галузі арт-терапії – арт-терапевт. Перший випуск студентів з кваліфікацією «арт-терапевт» здійснив Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна). До підготовки психологів, що мають відповідну кваліфікацію долучаються й інші вищі навчальні заклади України, зокрема, й Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (м. Переяслав-Хмельницький, Україна). На базі зазначеного ВНЗ засновано Навчально-наукову лабораторію арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування, одним із завдань якої стало пошук інноваційних форм та засобів підготовки фахівця, що використовує у своїй практиці метод арт-терапії. З 2018 року на базі університету розпочато й підготовку студентів, що поряд із основним навчанням у межах ОПП «Психологія. Практична психологія» отримують спеціалізацію «Арт-терапія» з присвоєнням кваліфікації «арт-терапевт».

Загалом метою застосування арт-терапії є збереження або відновлення здоров'я особистості, гармонізація розвитку особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання, адаптація її до умов навколишнього середовища.

Одними з результатів використання арт-терапії як методу є:

- формування відносин взаємного прийняття та емпатії;
- можливість вільного самовираження та самопізнання;
- підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості;
- створення позитивного емоційного настрою.

Говорячи про арт-терапію, найчастіше мають на увазі терапію художньою

творчістю. Хоча в наш час інтенсивно розвиваються й інші напрямки арт-терапії (танцювально-рухова, піскова терапія, музикотерапія тощо).

Арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із собою. Спираючись на символіку і власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішніх психологічних конфліктів.

Існує безліч різних видів і напрямів терапії мистецтвом. Це зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казко терапія, драмотерапія, кінотерапія, лялькотерапія та ін.. Переваги арт-терапії презентовано нижче.

1. Майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Кожен, будучи дитиною, малював, ліпив і грався. Тому арт-терапія практично не має обмежень у використанні. Немає підстав і для протипоказань до участі певних людей в арт-терапевтичному процесі.

2. Арт-терапія – засіб невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання, або, навпаки, хто надміру пов'язаний з мовним спілкуванням (що характерно, наприклад, для представників західної культури і слов'янської ментальності зокрема).

Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання. По-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх розв'язання.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті, у спілкуванні з приводу надто складного і делікатного предмета (наприклад: «Сексуальні взаємини у сімейній психотерапії»).

Образи стають інструментом спілкування, і заняття художньою творчістю, таким чином, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектра нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

4. Образотворча діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало виявлені в повсякденному житті.

5. Арт-терапія – засіб вільного самовираження і самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; передбачає атмосферу довіри, толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Долучення до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, створювати та ін.. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із самим собою.

6. Результати творчої арт-діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і зіставлень.

7. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

8. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектра можливостей і утвердження свого індивідуально-неповторного способу буття усвіті.

9. Методи арт-терапії відповідають очікуванням, установкам, традиціям клієнтів в Україні, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне

переживання, а не на раціональне вирішення психологічних конфліктів.

Як стверджує О.Вознесенська [16] арт-терапія має нижчезазначені переваги.

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого

індивідуально-неповторного способу буття в світі.

Арт-терапія існує в індивідуальному і груповому варіанті. Індивідуальна арт-терапія може застосовуватися не лише у практичній психології, а й у психіатрії: для осіб, до яких не можна застосувати вербальну психотерапію (олігофрени, психотики, особи похилого віку з порушеннями пам'яті часто здатні виражати свої переживання в образотворчій формі), пацієнтів з неглибокими психічними розладами невротичного характеру; для дітей і дорослих з проблемами вербалізації (аутисти, мовні порушення – заїкуватість, малоконтактність), з невимовними переживаннями (з посттравматичними розладами).

Індивідуальний арт-терапевтичний процес відбувається, як правило, на основі психодинамічного підходу – дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності. Як інші форми психотерапії, арт-терапія припускає психотерапевтичний контракт, встановлення психотерапевтичних взаємин, феномени перенесення і контрперенесення.

Арт-терапевт завжди поруч з клієнтом під час його творчості. Він не коментує, не робить зауваження, сприяє вираженню емоцій (зокрема, негативних), з'ясовує за допомогою запитань усе, що робить клієнт. Але ніколи не оцінює роботу клієнта ні з естетичної, ні з іншої точки зору. Індивідуальна арт-терапія може тривати кілька місяців і навіть років.

Групова арт-терапія допомагає:

- розвивати соціальні й комунікативні навички;
- надати взаємну підтримку членам групи і вирішити загальні проблеми;
- спостерігати результати своїх дій і їхній вплив на інших;
- засвоювати нові ролі і виявляти латентні (приховані) якості особистості, спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з іншими;
- підвищувати самооцінку і веде до зміцнення особистої ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень.

Арт-терапевтична група передбачає демократичну атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта.

У такій групі важлива не тільки взаємодія з іншими учасниками групи, а й індивідуальна творчість, образотворча робота, що впливає на динаміку загального процесу. У груповій арт-терапії поєднуються прагнення учасників до «злиття» з групою і збереження групової ідентичності й потреби в незалежності, зміцненні індивідуальної ідентичності.

Дослідник А. Копитін [31] у своїй книзі «Практикум з арт-терапії» пише: «В арт-терапії вдається побачити всю людину, а не тільки якусь її систему або орган, як це, на жаль, склалося в сучасній медицині. Арт-терапія цілком відповідає потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації.»

Зазначимо, що сучасна арт-терапія – це пластичний, активний напрям, що розвивається, напрям, який постійно розширює сферу свого застосування. Методи арт-терапії пов'язують інтелект людини та її почуття, потребу в самореалізації, світ тілесний і світ духовний. Важливим є те, що арт-терапія досить динамічна та швидко адаптується до вимог сучасного суспільства, зокрема, і в збільшенні числа нових арт-технологій та арт-інструментаріїв.

На арену інноваційного психологічного арт-терапевтичного інструментарію виходить і такий арт-інструмент, як метафоричні асоціативні зображення, що завойовує все більше й більше шанувальників серед зарубіжних та вітчизняних психологів-практиків.

На наш погляд саме метафоричні асоціативні зображення можуть бути тим містком між клієнтів і психологом, що дозволяє максимально «зблизитися» та встановити довірливі стосунки й забезпечити ефективну взаємодію та психотерапевтичний вплив.

1.2. Дослідження метафоричних асоціативних зображень як інноваційного арт-терапевтичного інструментарію у наукових джерелах

«Кожен, хто займається асоціативними картами, рано чи пізно прийде до дивовижного висновку: багато карт ,що були витягнуті наосліп, вражаючим чином потрапляють в точку і відображають життєву ситуацію гравця (настільки точно, що думаєш:«Це не може бути випадковістю!») Це призвело до того, що в деяких колах метафоричним картам стали приписувати міфічну силу. Однак магічної сили в картах немає, не варто на них накладати таку відповідальність і питати поради. Мудрість міститься в нас самих, ми – найкращі експерти у своєму житті, а всі ці слова і картинки лише допомагають нам пробудити інтуїцію, побачити нові повороти, подивитися з іншої позиції. А витягнена карта стає видимим втіленням потаєних знань про самого себе»

Вальтрауд Кіршке

Метафоричні асоціативні зображення (МАЗ) або метафоричні асоціативні карти (МАК) є одним з інструментаріїв проєктивного методу, що активно застосовується ученими-практиками сучасної психології. В його основу покладено ідею про те, що людина схильна наділяти різноманітні зображення та тексти особистісним змістом й успішно працювати з його усвідомленням і трансформацією [6].

Як зазначають Г.Попова та Н. Мілорадова метафоричні асоціативні карти – це картинки, розміром з гральні карти, без закріплених стійких значень і інтерпретацій. На деяких картах зображені пейзажі, на деяких ситуації з життя, є карти із зображенням людей, казкових персонажів, а є карти з абстрактними малюнками. Метафоричні карти застосовуються для пошуків вирішення актуальних проблем, для створення відповідної обстановки для справжнього, глибокого міжособистісного контакту. Карти інтернаціональні, тому сприймаються представниками багатьох культур, підходять для роботи з

клієнтами різного віку. Вони також можуть використовуватися для проведення як групової так і індивідуальної роботи; для вирішення проблем сімейних відносин, розв'язання внутрішніх конфліктів, роботи з втратою, травмою та наслідками психотравми. Крім того, застосування карт сприяє розширенню знань про себе та навколишній світ; розвитку уяви та креативності; знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом; проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них; сприяють усвідомленню свого особистісного міста та шляху у житті та ін. Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферою клієнта. Робота з метафоричними картами створюють безпечну обстановку, яка сприяє обміну думками, вільному від оціночних суджень. МАК дозволяють виявити стани та сторони особистості, що були несвідомо «витіснені» людиною, але які потребують детального розгляду, вони також допомагають більш глибокому розумінню складних психологічних феноменів [50].

Метафоричні асоціативні карти визнано проєктивним, інструментарієм практичних психологів, коучів, освітян, що дозволяє працювати в індивідуальній або груповій формі. Зазначений арт-інструмент може бути використаний у процесі просвітницької, профілактичної роботи, психодіагностування, психокорекції, психоконсультації, психотерапії. На думку спеціалістів у роботі з МАК, цей інструмент доцільно використовувати у сімейній психотерапії, гештальт терапії, транзактному аналізі, екзистенціальній терапії, бізнес-консультації, освітній сфері тощо. Цільовою аудиторією можуть бути діти, дорослі, сімейні пари або розширена сім'я.

У своїй статті «Досвід використання метафоричних асоціативних карт у викладанні психологічних дисциплін» Т. Бородулькіна [5] аргументує доцільність використання МАК у викладацькій діяльності. Науковець зазначає, що сучасному психологу, для того, щоб бути успішним і ефективним у своїй діяльності, необхідно не тільки знати основи психологічних дисциплін, орієнтуватися у великій кількості методів дослідницької та практичної роботи,

володіти технологією проведення ряду діагностичних, корекційних і консультативних технік, а й вміти глибоко розуміти, відчувати іншу людину, її внутрішній світ, а для цього необхідні, крім усього іншого, розвинене образне, метафоричне мислення, інтуїція, рефлексивність, емпатія і т.д. Тому в процесі підготовки майбутніх психологів необхідно шукати і впроваджувати у викладання нові активні форми, методи і психотехнології навчання студентів-психологів; які б сприяли їх особистісному зростанню, забезпечували розвиток їх образної та смислової сфери, здатність до розуміння і рефлексії, актуалізацію професійних смислів. Одним з таких способів авторка вважає метафору, яку рекомендує застосовувати в навчанні студентів-психологів за допомогою різних метафоричних технік і прийомів, використовуючи різні метафороносії, варіантом яких вона розглядає метафоричні асоціативні карти. Автор вважає, що практичне застосування метафори в навчанні студентів-психологів пов'язано з реалізацією наступних цілей:

1) розвиток образного, творчого, метафоричного («вміння знаходження і використання метафор у вирішенні професійних проблем, пошуково-дослідницької діяльності») мислення у студентів;

2) розвиток здатності до розуміння і осмислення;

3) актуалізація, розвиток професійні смисли як структурних елементів образу професії студентів-психологів;

4) забезпечення зв'язку донаукових (життєвих) психологічних уявлень і знань студентів з науковими (семантичне опосередкування: метафора є сполучною ланкою між семантичним простором психологічної науки, професійного середовища, яку представляє викладач психології, і семантичним простором життєвих уявлень про психічне у студентів);

5) стимулювання самопізнання і саморефлексії та ін .

На сьогоднішній момент історія появи перших МАК досить докладно описана різними авторами (Н. Верникова [14], Г. Кац [25], В. Кіршке [26], Н. Милорадова [50], Е. Е. Морозовська [39, 40], Мухаматуліна [25], Г. Попова [49, 50] та ін.)

Запоріжська колега, Т. Бородулькіна [6] здійснила спробу класифікувати Метафоричні асоціативні зображення. Вона зазначає, що на даний момент існує досить багато німецьких, ізраїльських, українських, російських, норвезьких і та інших МАК, які можна класифікувати за різними ознаками. Одним з критерієм для класифікації МАК автор виділяємо можливість використання їх в психологічній та психотерапевтичній роботі з різними віковими групами, зокрема, з дітьми. Велика розмаїтість МАК умовно Т.Бородулькіна розділяє на такі групи: 1) МАК, призначені для роботи з дорослою аудиторією; 2) МАК, спочатку призначені для роботи з дорослими, але адаптовані для роботи з дітьми; 3) МАК, рекомендовані для роботи з дітьми та внутрішнім дитиною дорослого (табл.1). Приводом для віднесення того чи іншого набору МАК до однієї з виділених груп стали: наявність в інструкції до карт прямих рекомендацій по роботі з дітьми; опис в методичній літературі по МАК і інших загальнодоступних джерелах досвіду використання того чи іншого набору карт в психологічній та психотерапевтичній роботі з дітьми. Науковець підкреслює умовність такої класифікації, визнаючи той факт, що МАК, які можна віднести до першої групи, психологи можуть застосовувати, в окремих випадках, і в роботі з підлітками та дорослими. Авторка припускає, що німецькі карти «Lydia Jacob story» можна використовувати в роботі з дитячими страхами (можливо, такий досвід є). А в третю групу увійшли набори МАК, які рекомендуються авторами і видавництвами в рівній мірі для роботи з дорослими і для роботи з дітьми, але на роботі з дітьми зроблений особливий акцент. Нижче презентуємо класифікацію МАК за Т.А.Бородулькіною.

**Класифікація метафоричних асоціативних карт
(за Т.А.Бородулькіною)**

Групи МАК №	Група МАКв залежності від можливості використання в роботі з дітьми	Приклади МАК	Автор	Країна, Видавництво
1.	МАК, призначені для роботи з дорослою аудиторією	«Tandoo», «Bosch», «Lydia Jacob story»	М. Эгетмейер	Германія, вид-во «ОН Verlag»
		«Memory»	Н. Глотова	Україна, Київ
2.	МАК, спочатку призначені для роботи з дорослими, але адаптовані для роботи з дітьми	«Oh», «Persona», «Morena», «Habitat»	М. Эгетмейер	Германія, вид-во «ОН Verlag»
		«Она»	К. Крюгер	Росія, С.-Петербург, вид-во «Речь»
		«Сила часу»	Н. Верникова	Україна, Вінниця
3.	МАК, рекомендовані для роботи з дітьми та дорослими, внутрішньою дитиною дорослого	«Cope» «Personita», «Saga», «Claro»	М. Эгетмейер, О. Аялон	Германія, вид-во «ОН Verlag» М. Эгетмейер
		«Аниби»	И. Шмулевич	Израїль
		«Трансформація», «Ксенобиология», «Мандры», «Зверские отношения»	Е.Л. Милютина	Україна, Київ

Презентована Т.А. Бородулькіною класифікація може бути розширеною, оскільки кількість такого арт-терапевтичного інструменту, як колоди метафоричних асоціативних карт постійно збільшується. Розширюється сфери впливу МАК, розробляються та апробуються все нові й нові технології роботи з

МАК. В останній час, особливо значна активність спеціалістів-розробників МАК спостерігається в Україні.

Так, українська авторка МАК Н.Верникова [14] висвітлює особливості використання МАК та стверджує:

1. Представником і шанувальником якого б напрямку психотерапії ви не були, чи психоаналізу, емоційно-образної терапії, символдрами, арт-терапії та ін., ви зможете пов'язати його з МАК. Метафоричні карти відмінно «накладаються» на будь-який напрямок психотерапевтичної практики і коучингу.
2. МАК використовується як в індивідуальному консультуванні клієнтів, так і в групових заняттях.
3. За допомогою проєктивних карт можна працювати з проблемами міжособистісних стосунків і вирішення сімейних проблем, травмами, постановками цілей й планування, знаходження додаткового ресурсу для самореалізації, розкриття творчого потенціалу та ін.
4. За допомогою МАК можна працювати з різними національними, релігійними, професійними, інтелектуальними і віковими категоріями клієнтів.
5. Проєктивні карти – це один із екологічних психологічних інструментів. МАК є своєрідним посередником між клієнтом і психологом, що істотно знижує, а часом і повністю розчиняє захист першого. Часто метафоричні карти сприймаються клієнтом як гра, що дозволяє йому розкритися і природним чином увійти в процес консультування або групової терапії.
6. Метафоричні карти є ключем до підсвідомості людини, оскільки, насамперед, задіюють і активізують праву півкулю головного мозку.
7. У процесі роботи з МАК психолог і його клієнт користуються спільною метафоричною мовою, що значно полегшує взаєморозуміння. Метафора допомагає самовираженню клієнта.

8. Метафоричні зображення дозволяють мінімізувати дію психолога на клієнта, що, безумовно, підвищує якість психологічних послуг і зміцнює довіру до психолога.
9. Оскільки клієнт сам вибирає і сам інтерпретує карти (а консультант виконує лише допоміжну роль), то він відчуває себе незалежним від терапії. Сам процес роботи з МАК для клієнта містить у собі повідомлення «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Все в моїх руках».
10. Завдяки тому, що МАК – наочно-образний інструмент, робота на їх основі створює цілісність, дозволяє побачити розгорнення подій у часі, справляє враження завершеності. Як наслідок, робота з картами викликає позитивні емоції, веде до подолання апатії і безініціативності.
11. Розкладання карт на основі МАК часто стають для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає розгортатися в реальному житті. Так, вийшовши з кабінету психолога, він починає крок за кроком «вибудовувати свій шлях».
12. При уявній «наївності та несерйозності» роботи з МАК, вони завжди є дзеркалом самого клієнта і надають терапевту унікальний матеріал для дослідження клієнтської історії.
13. У груповій роботі інсайти учасників можуть відбуватися не тільки на основі витягнутих ними «своїх» карток, але й на прикладі карт інших учасників групи.
14. Карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву і стимулювати емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидною).
15. МАК легкі в освоєнні. На початкових стадіях роботи достатньо скористатися інструкціями, що додаються до кожної колоди.
16. Метафоричні карти є інструментом роботи психолога з самим собою.

У блозі практика використання метафоричних асоціативних карт в роботі з дітьми дошкільного віку Локоткової С [35] можна знайти наступні

підказки, що стосуються зазначеного інструментарію. Блогер зазначає, що МАК:

1. Дозволяють обійти внутрішній опір і раціональне мислення шляхом зниження свідомої цензури.
2. Забирають внутрішнє напруження і опір.
3. Створюють атмосферу безпеки і довіри.
4. Дозволяють швидко і наочно отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з клієнтом і глибоко діагностувати його проблему.
5. Дозволяють наочно побачити картину будь-яких міжособистісних відносин.
6. Показують картину взаємин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності, створюючи діалог між його зовнішнім і внутрішнім світом.
7. Дозволяють прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби клієнта, його незавершені внутрішні процеси.
8. Дозволяють моделювати процеси минулого і майбутнього, працювати з лінією часу.
9. Дозволяють звернутися до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору, і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації.
10. Дозволяють клієнту проговорити і усвідомити свої почуття і переживання, що саме по собі має терапевтичний ефект (вербалізація проблеми).
11. Створюють безпечний для клієнта контекст пошуку і моделювання рішення.
14. Дозволяють використовувати нескінченну кількість комбінацій при роботі з одним і тим же клієнтом в різні періоди психоконсультування, психокорекції чи психотерапії.

Тож, саме метафоричні асоціативні зображення є тим ефективним, екологічним арт-терапевтичним інструментарієм, що дозволяє оптимізувати та підвищити рівень ефективності психологічного супроводу особистості.

1.3 Специфіка використання метафоричних асоціативних зображень у психоконсультуванні та психокорекції

«Світ навколо нас неначе стає менше, час прискорює свій біг, а наше життя стає все більш складним і заплутаним. Відчувати себе «своїм», «в своїй тарілці» в цьому метушливому світі, зберігати свою цілісність і розвиватися далі, навіть перебуваючи під таким пресингом, часом здається дуже непростим завданням. Більше, ніж коли б то не було, життя вимагає від нас доброзичливості й терпимості по відношенню до людей іншої раси або культури. І саме метафоричні асоціативні карти дають цю можливість».

Вальтрауд Кіришке

Широке впровадження психології у практику закономірно сприяє розвитку тих її галузей, що традиційно визначаються як методи психологічного впливу. Серед них одне з найважливіших місць, безумовно, посідає психологічне консультування. Конкретно й чітко визначити цей вид діяльності або однозначно вказати сфери його застосування важко, оскільки слово "консультування" вже давно стало родовим поняттям для різних видів консультативної практики. Так, фактично в будь-якій сфері, де не можна обійтися без психологічних знань, тією чи іншою мірою застосовується консультування як одна з найбільш ефективних форм роботи. Психологічне консультування охоплює і профконсультування, і педагогічне, і промислове консультування, і консультування керівників, і багато-багато чого іншого. Але, мабуть, найбільш відомою сферою застосування психологічного консультування нині є допомога тим, хто звертається з приводу своїх сімейних та особистих проблем. Консультування охоплює безліч окремих напрямів, серед яких можна виокремити такі, як робота з подружніми парами, спільне консультування дітей і батьків, дошлюбне консультування, психологічна допомога тим, хто збирається розлучатися тощо. Безперечно, основна мета психологічного консультування – це надання психологічної допомоги, тобто розмова із психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і

налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими. Але відповіді однозначно на питання, у чому саме і як ця психологічна допомога повинна надаватися, не так просто. Власне кажучи, людині, що побувала на прийомі у фахівця, повинно стати краще, ніж було "до того", і якщо вона дійсно почуватиме себе краще, – то це може бути критерієм того, що допомогу було надано. Але насправді все зовсім не так просто. Трапляється, що після консультації клієнтові здається, що його не зрозуміли й не оцінили, але проходить час, і та ж сама людина починає усвідомлювати, що багато чого з того, що обговорювалося з консультантом, було сприйнято останнім абсолютно вірно й у результаті клієнт уже спроможний переоцінити щось у самому собі. Якщо зустрічі з клієнтом продовжуються, то й консультант може раптом зауважити: те, що в його інтерпретації пацієнт спочатку не почув і не сприйняв, пізніше він все одно взяв на озброєння, вибудовуючи стосунки з оточуючими людьми в різних життєвих ситуаціях.

Сучасні практичні психологи та психотерапевти різних напрямків і шкіл використовують МАК в практиці консультування і корекції. МАК також застосовують і для вирішення діагностичних завдань, але, як зазначають Г. Кац і Е. Мухаматуліна, «лише в тій мірі, в якій для цієї мети можуть бути використані будь-які дії і вибори людини» [25], вважаючи, що карти не є засобом для постановки діагнозу і складання психологічного висновку, тому що вони не розроблялися як психодіагностическая методика. З точки зору Г. Кац, Е. Мухаматуліної та інших авторів, картки – це не методика роботи, а засіб взаємодії з клієнтом, вибори якого не можна оцінювати.

Аргументованим є погляд українського науковця О.Блінова [2, 3], що метафоричні асоціативні засоби можуть слугувати певним «хірургічним інструментом» у процесі психологічного консультування та психокорекції. Автор приходить до висновку, що умови сьогодення вимагають використання нових психокорекційних технологій, які дозволяють в максимально короткі терміни отримувати необхідний результат.

Як зазначають Г.Попова та Н. Милорадова, метафоричні асоціативні карти як інструмент консультанта працюють саме тому, що в процесі консультування стають очевидними закономірності функціонування особистості, пов'язані з переживанням нею навколишньої дійсності, насамперед, відносин з соціальним оточенням. В силу вибіркості сприйняття, явищ апперцепції і проєкції, клієнт бачить в малюнку на карті саме те, що відповідає його переживанням, спричинених, як актуальними життєвими ситуаціями, так і поглядами на життя, минулим досвідом, отриманими травмами. За словами науковців МАК можна розглядати як мультимодальну стимуляцію, що викликає різноманітні асоціації клієнта: з одного боку є зоровий ряд, з іншого боку є нарративна практика, яка є джерелом подальших інтервенцій в процесі консультування[51].

Карти допомагають ідентифікувати поведінкові патерни і витіснені переживання. Кожен новий погляд на карти може викликати до життя новий сенс. У цьому контексті карти використовуються як безпечний інструмент для особистої проєкції, що необхідно в консультативній роботі. Ще один важливий психологічний механізм лежить в основі дії МАК як консультативної методики – ідентифікація. Процес ідентифікації сприяє залученню клієнта в консультативну бесіду на основі обговорення картинки [51].

Метафоричність зображень МАК дозволяє клієнту сприймати проблеми на відстані, опосередковано, що знижує опір, дозволяє обійти психологічні захисту. Зорові метафори карт несуть в собі множинні можливості впливу на внутрішній світ клієнта, а підкріплені словесними метафорами, стають ще сильніше. Метафоричність карт проявляється як на рівні сприйняття клієнтом картинки, так і на рівні його спілкування з психологом: можна вільно говорити про негатив на зображенні, не зв'язуючи його з собою; можна складати історії про героїв, досліджувати їхні проблеми, шукати шляхи виходу зі складних ситуацій і.т.д.

Крім того, ґрунтуючись на постулатах гуманістичної (А. Маслоу [37], К. Роджерс [55, 56], В. Франкл [66], та ін.), що вивчає ті риси характеру і

особливості людської поведінки, які характерні для задоволених, щасливих людей, які не обтяжених психічними порушеннями, можна стверджувати, що робота з МАК є інтегративний підхід до розуміння проблеми, ролі клієнта і консультанта в її вирішенні.

Робота з МАК в консультування передбачає:

- опору на ресурс в самій людині;
- повне, занурене увагу клієнта і до клієнта в нерозривній єдності з активним слуханням один одного;
- фокусування нема на пошуку патології клієнта, а на його силі, здібностях, можливостях і задатки;
- пошук ресурсів до вирішення проблеми або вирощування і ресурсу, і нового патерна поведінки з маленького зернятка, присутнього, або посіяного в клієнті.

Таким чином, важливими функціями карт в консультативному процесі є:

- цілеспрямоване дослідження внутрішнього простору клієнта, його проблемних зон за допомогою асоціацій клієнта, що виділяються їм образів;
- метафоричні інтервенції, які допомагають знайти шляхи та ресурси подолання проблем.

В консультативному процесі за допомогою МАК досягаються такі ефекти як: встановлення довіри; актуалізація переживань клієнта; його саморозкриття; встановлення контакту з внутрішніми частинами особистості; дослідження його цінностей і мотивів; виявлення витісненого матеріалу; інсайт, рефреймінг, структурування проблеми; пошук шляхів вирішення і ресурсів; збагачення особистих смислів; розширення картини світу; отримання метафоричної зворотного зв'язку. Ці ефекти можливі на підставі психологічних явищ, які задіяні в МАК: проекції, ідентифікації, асоціювання, інсайтов клієнта, виділення в матеріалі фігури і фону, дисоціації від проблем, зниженні рівня захисних механізмів, метафоричного впливу.

Незважаючи на те, що задоволення запитів клієнта і вважається найважливішим показником ефективності психологічного консультування та психологічної корекції, особливості роботи психолога значною мірою залежать від характеру проблем клієнта. Так, людина, яка переживає втрату або горе, може й повинна розраховувати на те, що завдяки консультації її самопочуття поліпшиться. В іншій же ситуації полегшення емоційного стану може бути безпосередньою метою консультанта та психокоректора: адже часом, навіть відчуваючи, що бесіда із психологом була, безсумнівно, корисною, клієнт може почати переживати свої проблеми набагато болючіше й гостріше, оскільки відчуття власної провини й відповідальності, що прийшло разом з розумінням того, що відбувається, аж ніяк не є легким або приємним.

Поняття психокорекції почало застосовуватися не так давно. Його народження й розвиток пов'язані з поступом практичної психології. Як відомо, корекція – це внесення поправок в явище, якому притаманна статичність.

Слід зазначити, що є певна відмінність процесу психокорекції від процесу виховання, покликаним нівелювати деформацію особистості, оптимізувати її стосунки з оточенням. Проте й психокорекція, й виховання зорієнтовані на розвиток особистості, хоча вони різняться в методах і засобах досягнення цілей. Виховання ближче до прямого внесення поправок у поведінку, й лише побічно позначається на структурних особливостях психіки вихованців, таких, як настановлення, переконання тощо. Результативність виховання перебуває в залежності від пластичності психічних процесів.

Психокорекційний процес має відродити пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта й тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій. Психокорекція слугує відродженню та розвиткові лабільності й пластичності особистісних якостей суб'єкта.

Значно розширила межі пізнання питання використання МАК у психоконсультативному та психокорекційному процесі Т.Бородулькіна [6], що у своєму дослідженні описала можливості використання метафоричних

асоціативних карт у психологічній роботі з дітьми. МАК розглянуто автором як один з екологічних експрес-методів у психологічній роботі з дітьми, які є однією з найбільш уразливих і незахищених категорій населення сучасної України. Описано досвід використання метафоричних асоціативних карт у психологічній роботі з дітьми, що постраждали в результаті бойових дій в Україні.

Надважливими питаннями, у яких необхідно орієнтуватися при роботі з МАК є наступні: «зміст зображення у МАК», «труднощі в роботі з МАК», «правила роботи з МАК». Розглянемо ці питання нижче.

Зміст зображення у метафоричних асоціативних картах

Закон метафоричних карт – сама карта нічого не означає, в ній захована яку бачить лише клієнт. Методично метафоричні карти пов'язані з тестом Роршаха, в якому клієнту слід в чорнильних плямах розгледіти зображення та трактувати його. Звичайно, кожна людина починає розповідати про себе, бачачи те, що її хвилює. Метафоричні карти допомагають працювати, коли людина навіть взагалі не знаходить, що сказати про свої емоції, розфокусована, не може усвідомити, чому їй погано. Описуючи карту за картою, наприклад, по техніці шести карт, коли потрібно описати кожне зображення в прив'язці до викладеного до нього слова, клієнт зазвичай до шостої карти сам розуміє, в чому полягає його проблема, над чим варто працювати, яка його основна тема. Оскільки методика проєктивна, робота з метафоричними картами має великий плюс – не відбувається ретравматизації. Людина завжди розповідає про карту як про такий собі предмет, який знаходиться в поруч, йому не потрібно занурюватися в свої переживання. Не варто плутати метафоричні карти з ворожінням, картами Таро і іншими езотеричними методиками.

Метафоричні карти самі нічого не відкривають, крім того, що міститься в несвідомому самої людини, а тому вони можуть допомогти в питаннях про пошук внутрішніх рішень і ресурсів, але не можуть відповісти, чи збудеться щось ззовні без втручання суб'єкта і його психічних сил.

Труднощі в роботі з картами

Особливих складнощів немає. Швидше, це нюанси, про які все ж варто знати:

1. Випадкове потрапляння в травму. Це відбувається, коли клієнт випадковим чином витягує карту, що нагадує про травмуючу ситуацію, що мала місце в його житті і не належить до актуалізованого запиту. У цьому випадку можна вислухати клієнта і м'яко повернути його в потрібне русло, запропонувавши зробити інший вибір. Якщо відчувається певне напруження, використати декілька вправ на зняття емоційної напруги.

2. Проблема по колу. За типом заїждженої платівки клієнт постійно повертається до розповіді про одне й те ж, зациклюється, не бажає просуватися далі. Якщо має місце така ситуація, то пропонується змінити колоду карт або вправу.

3. Провалювання в думки. Клієнт може зануритися глибоко в себе, в роздуми, перестати рефлексувати та вербалізувати свої думки. У цьому випадку рекомендується включити дрібну моторику клієнта. Дати йому в руки ручку або метафоричні кульки.

Правила роботи з метафоричними асоціативними картами

Сприйняття карти психологом не має нічого спільного з тим, що бачить клієнт. Саме непрофесійне, що може зробити психолог, так це підштовхувати клієнта до свого власного бачення зображення. Якщо ваш клієнт, образно кажучи, стверджує, що чорне є білим і навпаки, то в його реальності це саме так.

Якщо робота з МАК проводиться в групі, то учасники тренінгу обов'язково отримують від тренера напуття про те, що "карта належить господареві", тобто того, хто її витягнув. Тому ніхто з членів групи не має права нав'язувати свою трактовку. У роботі з картами всі відповіді будуть вірними! У кожної людини своя унікальна реакція на карту. У роботі з МАК клієнт сам вибирає, про що йому говорити, а про що ні. Проектні карти можна трактувати прямо, а можна за принципом антонімії. На початку клієнту більш

доцільно пропонувати роботу з відкритими картами, а коли він відчує себе комфортно, можна переходити до вибору карт наосліп. Якщо карта містить картинку з написом, то спочатку слід приділити увагу зображенню, а потім перейти в інтерпретації напису. У роботі з картами дуже важлива спонтанна реакція. Якщо ви бачите, що з певним клієнтом карти не працюють (такі випадки бувають вкрай рідко!), Спробуйте змінити колоду або завдання.

Правила роботи в групі

- Спонтанність. Робота в групі йде краще, якщо гравці реагують на обрану карту спонтанно, використовують більше свою фантазію, ніж логіку. Уникайте довгих монологів і філософствувань. Надавайте можливість всім учасникам включитися в роботу.

- Повага та прийняття вибору. Працюючи в групі, ми поважаємо інших учасників і піклуємося про їх комфорт і безпеку. Учасник може відмовитися від витягнутої карти, показавши її іншим учасникам чи ні, а також вибрати іншу карту без будь-яких пояснень.

- Авторське право. У роботі ми цінуємо чужій інтелект і уяву. Утримуйтеся від інтерпретації або реінтерпретації карт іншої людини. Немає «неправильних» відповідей або історій. Будь ласка, не переривайте розповідь інших учасників і не перебивайте їх.

- Толерантність. Ми поважаємо і цінуємо чужу думку. Я не буду сперечатися про твою інтерпретації карти. Але я можу задати питання про неї, щоб прояснити те, що мені не зрозуміло. Так я зможу краще зрозуміти тебе. І я підтримаю тебе так, як зможу.

- Особисті кордони. У роботі ми цінуємо індивідуальність один одного і наші відмінності. Працюючи з карти, я допускаю, що ви бачите і відчуваєте не те, що бачу і відчуваю я.

Правила роботи в парі та індивідуально

Загалом вони мало чим відрізняються від групових, додамо лише декілька:

- Не давайте порад, яким би очевидним для Вас не було рішення проблеми: кожна людина найбільш цінує власні відкриття і способи вирішення.

- Знайдене «карткове» рішення завжди потрібно перевірити «життєвим» способом (питання: А що ти можеш для цього зробити реально? А яким способом цього можна досягти? А що це за якість твого характеру? І т.п.)

Дотримання вище окреслених постулатів та правил роботи забезпечує ефективність проведення психоконсультативного та психокорекційного супроводу особистості.

РОЗДІЛ II

ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ З МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ ЗОБРАЖЕННЯМИ

Спеціалісти, що працюють з метафоричними картами, підкреслюють, що МАК мають глибинне методологічне підґрунтя. Це і теорія вільних асоціацій З. Фрейда [67, 68], і його ж погляд на людину, як єдність трьох елементів»: природне «я» – носій плотських бажань – підсвідомість, раціональне «я» – свідомість, моральне «я» – надсвідомість; і поняття архетипів, на які посилався К.-Г. Юнг [77].

Тож, хочемо зауважити, що технології роботи з метафоричними асоціативними зображення – це подорож в потаємні глибини, які приховані від людини в звичайному житті. Людина, що дивиться на метафоричні карти, бачить себе. Але не так, як в дзеркалі або у власній свідомості. Образи на картах сприймаються нашим несвідомим безпосередньо, минаючи фільтри розуму. Розглядаючи себе крізь призму карт, людина не відчуває скутості і не блукає в лісі інтерпретацій і аналізу. Цей простір викликає довіру і розслаблення, що дуже важливо в психологічній роботі, де так багато делікатних тем і гострих кутів. Карти надають можливість побачити наочну картину будь-яких міжособистісних відносин або взаємовідносин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності: наприклад, хвороби, бізнес, вибір мети і так далі.

Відмічаємо, що технології роботи з МАК можуть використовувати психологи, психотерапевти, психіатри, соціальні працівники, педагоги, бізнес-тренери, HR-менеджери і всі, хто зацікавлений в розширенні своїх можливостей. Технології роботи з МАК використовуються у всіх напрямках психотерапії, з різними віковими категоріями, у всіх видах індивідуальної та групової роботи, а також в роботі з самим собою, на будь-якому етапі консультування, психокорекції, для вирішення будь-яких проблем.

2.1 Технологія роботи з арт-терапевтичним набором метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»

«Ми живемо в суспільстві, де технології є дуже важливою частиною нашого повсякденного життя. І всі технології починаються з іскор в чийсь голові. Ідея чогось, чого раніше не існувало, але одного разу буде винайдено, може змінити все та спростити життєдіяльність»

Натан Мірволд

Актуальність використання психотехнологій обумовлена інноваційними процесами, які відбуваються в сучасному освітньому просторі України. Соціальний запит на високий професіоналізм в гуманітарній сфері полягає в тому, що від сучасного спеціаліста допомагаючи професій вимагають мобільності, адаптивності до мінливих соціально-економічних умов, інноваційності, креативності, здатності до саморозвитку, стресостійкості, ефективного використання внутрішнього ресурсу.

Психологічні технології забезпечують умови розвитку особистості, здійснення її права на творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку. Освоєння та застосування різних психотехнологій, здатні значно прискорити процеси оновлення системи освіти загалом.

У сучасній психолого-педагогічній літературі поняття «технологія» та «технологічний підхід» використовуються доволі широко. Термін «технологія» – грецького походження: *techne* – мистецтво, майстерність, *logos* - наука, закон; наука про майстерність [52, 53].

Серед великої кількості сучасних технологій важливу роль відіграють гуманітарні. У найбільш загальному вигляді гуманітарні технології характеризуються як такі, що пов'язані безпосередньо з діяльністю людини (груп людей, організацій, соціальних систем). Часто їх називають «людинознавчими технологіями». Як стверджує Чернилевський Д.В. [73] психологічні технології належать до основних гуманітарних технологій.

Основний зміст застосування психологічних технологій полягає у внесенні змін у зміст, форми і напрями індивідуального розвитку особистості, її поведінки і світосприймання.

Дослідниця Л. Карамушка називає психологічні технології психосоціальними [24]. О. Козлова зазначає, що психотехнології передбачають вироблення певних психологічних якостей і опосередковану передачу соціального досвіду, що пов'язаний з відтворенням алгоритмів мислення, дій та поведінки [29]. У свою чергу О. Шапран і В. Шапран визначають психологічну технологію як науково – обґрунтовану систему дій, операцій та процедур, які забезпечують цілеспрямований та поетапний розвиток в особистості певних психологічних якостей та передачу їй досвіду соціальних взаємодій (спілкування, дії та взаємин) за допомогою впровадження інновацій [75].

На виклик часу та запити психологічної галузі було розроблено арт-терапевтичний інструментарій – «Набір метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя». У цьому параграфі презентовано технологію роботи з вищезазначеним інноваційним арт-терапевтичним інструментарієм.

Електронну версію «Набору метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»» можна завантажити за гіперпосиланням на [drive.google.com: https://drive.google.com/open?id=1UpCzgv1_K9UxuapIfdoVIu1XrbZcbg-R](https://drive.google.com/open?id=1UpCzgv1_K9UxuapIfdoVIu1XrbZcbg-R)

Арт-терапевтичний набір метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»» у своїй основі має дві складові.

Перша складова – це «сюжетні зображення» – 160 шт.

(Автор П. Ревонкорпі, фінський художник).

Друга складова – це так звані «матриці» – 60 шт. (україномовна, російськомовна, англійськомовна версії) (далі «базові карти»).

Перелік назв карточок з *другої складової* набору «Баланс Життя»:

1) Моя ситуація;

- 2) Чого хочу досягнути у ході сьогоднішньої зустрічі?;
- 3) Причини появи ситуації;
- 4) Мої ресурси, що допоможуть вирішити ситуацію;
- 5) Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації;
- 6) Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації;
- 7) Моя діяльність: відношення до простору в якому живу як рішення ситуації;
- 8) Дякую собі;
- 9) Дякую іншим;
- 10) Дякую простору в якому живу;
- 11) Пробачаю себе;
- 12) Пробачаю інших;
- 13) Пробачаю простір в якому живу;
- 14) Відпускаю;
- 15) Отримую;
- 16) Яку користь принесла ситуація у моє життя?;
- 17) Які зміни відбулися зі мною у ході сьогоднішньої зустрічі?;
- 18) Як сьогодні буду відсвятковувати особистісні зміни?.
- 19) План дій після святкування.
- 20) Мої досягнення у ході сьогоднішньої зустрічі.

Далі ми представимо роботу з «Наборомом метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»»у вигляді поетапної план-схеми. Для цього окреслимо умовні позначення, які будуть використовуватися у процесі опису роботи.



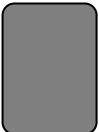
План-схема роботи з

«Наборомом метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»».

Етап 1. «Знайомство та встановлення контакту»

- Етап 2. «Тестовий зріз».
- Етап 3. «Вхід у консультативний простір».
- Етап 4. «Життєвий запит. Психологічний запит. Першопричини. Особисті ресурси».
- Етап 5. «Пошук стратегій виходу».
- Етап 6. «Подяка».
- Етап 7. «Прощення. Відпускання. Компенсація».
- Етап 8. «Усвідомлення результатів роботи».
- Етап 9 «Підведення підсумків. Планування подальшої консультативної взаємодії. Прощання.»
- Етап 10. «Саморефлексія спеціаліста. Завершення консультативної сесії»

Умовні позначення.

- Термін «всліпу» – клієнт витягує карточки, не дивлячись на сюжет.
- Термін «у відкриту» – клієнт витягує карточки, маючи можливість попередньо бачити сюжети картинок.
- Термін «обличчя» – частина картинки, що висвітлює її сюжет.
- Термін «рубаша» – частина картинки, що не висвітлює її сюжет, а є зворотом.
- Термін «сюжетна карта» – карточка, що має сюжет-малюнок. .
(Схематично ця карта далі представлена як прямокутник – ).
- Термін «карта-афірмація» – карточка, що має надпис. (Схематично ця карта далі представлена як прямокутник – ).
- Термін «базова карта» – карта з написом, що відображають етапи консультативної сесії. (Схематично ця карта далі представлена як прямокутник – ).

Далі презентовано розширений зміст кожного з етапів роботи.

Етап 1. «Знайомство та встановлення контакту»

Спеціаліст готує бланк протоколу сесії (додаток 1.) та розпочинає занотовувати потрібну інформацію.

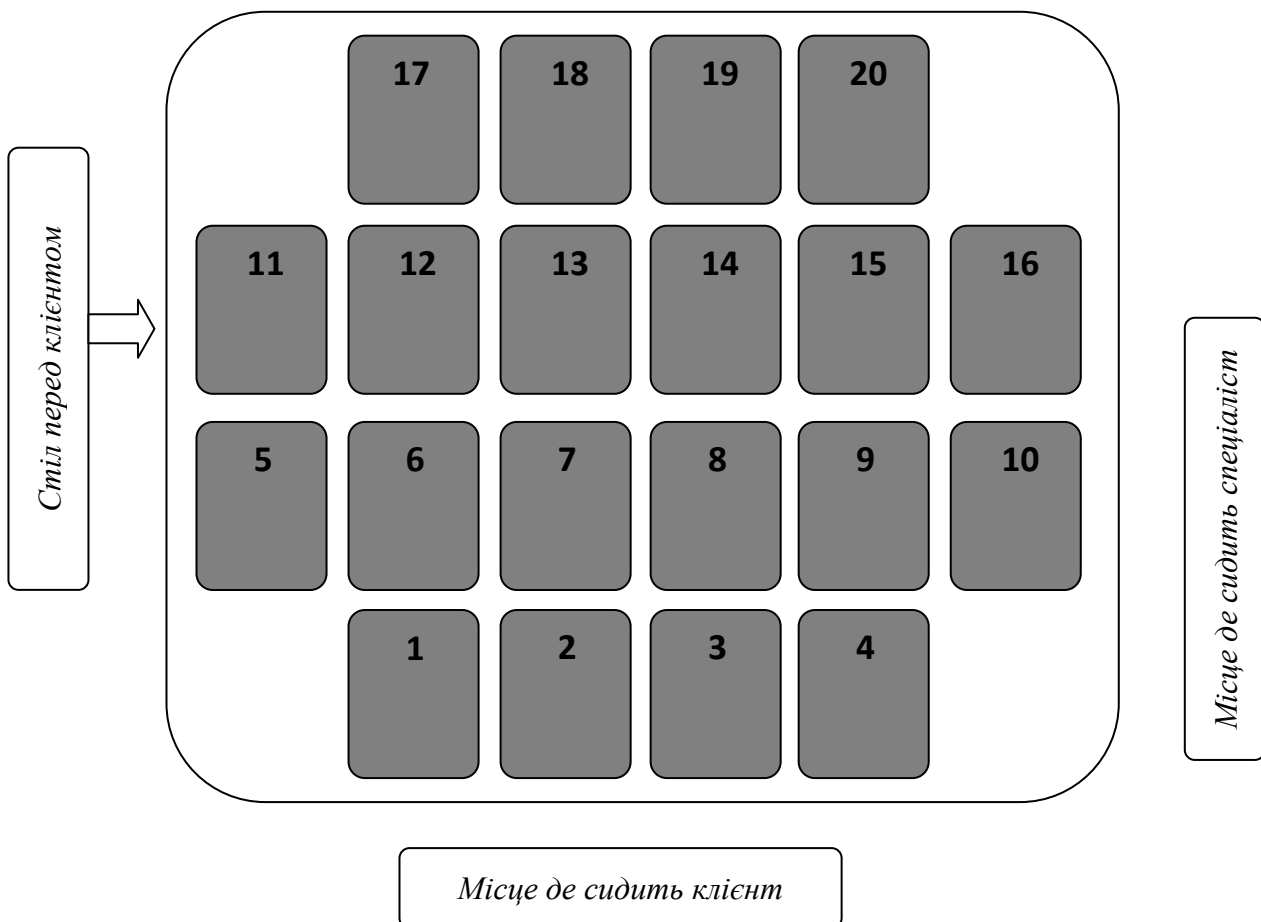
Етап 2. «Тестовий зріз».

На цьому етапі необхідно з'ясувати рівень активної уяви клієнта. Варіантом роботи може бути показ клієнту сюжетної картинки з колоди. Задачею клієнта стане відповідь на будь, які запитання. Наприклад: «Що для вас означає поняття творчість?», «Які почуття зображені на цій картинці?» і т.ін.. Якщо психолог відслідковує динамічну реакцію клієнта, вербалізацію ним метафори, яку він знайшов, як відповідь на запитання – то й далі робота у межах презентованої технології матиме свою динаміку. Якщо ж клієнту важко знайти «свою відповідь», дивлячись на картинку, і це повторюється не з одним зображенням, не варто на першій сесії користуватися МАК. Гіпотез такої реакції може бути багато – від низького інтелектуального рівня до алексітимії та блоку механізмів захисту. Але практика показує, що переважна більшість клієнтів абсолютно самодостатньо працюють у режимі метафоричних асоціативних зображень.

Етап 3 «Вхід у консультативний простір».

Крок 1. Спеціаліст розкладає перед клієнтом «базові карти» «рубахною догори» (таким чином клієнт не бачить текст написаний на «базових картах») за номерами від № 1 до № 20 (нумерація базових карт зображена зверху на «обличчі»; автор рекомендує, для зручності, пронумерувати «базові карти» й на «рубасі» (у типографській версії нумерація проставлена автоматично)) за представленою нижче схемою 1.

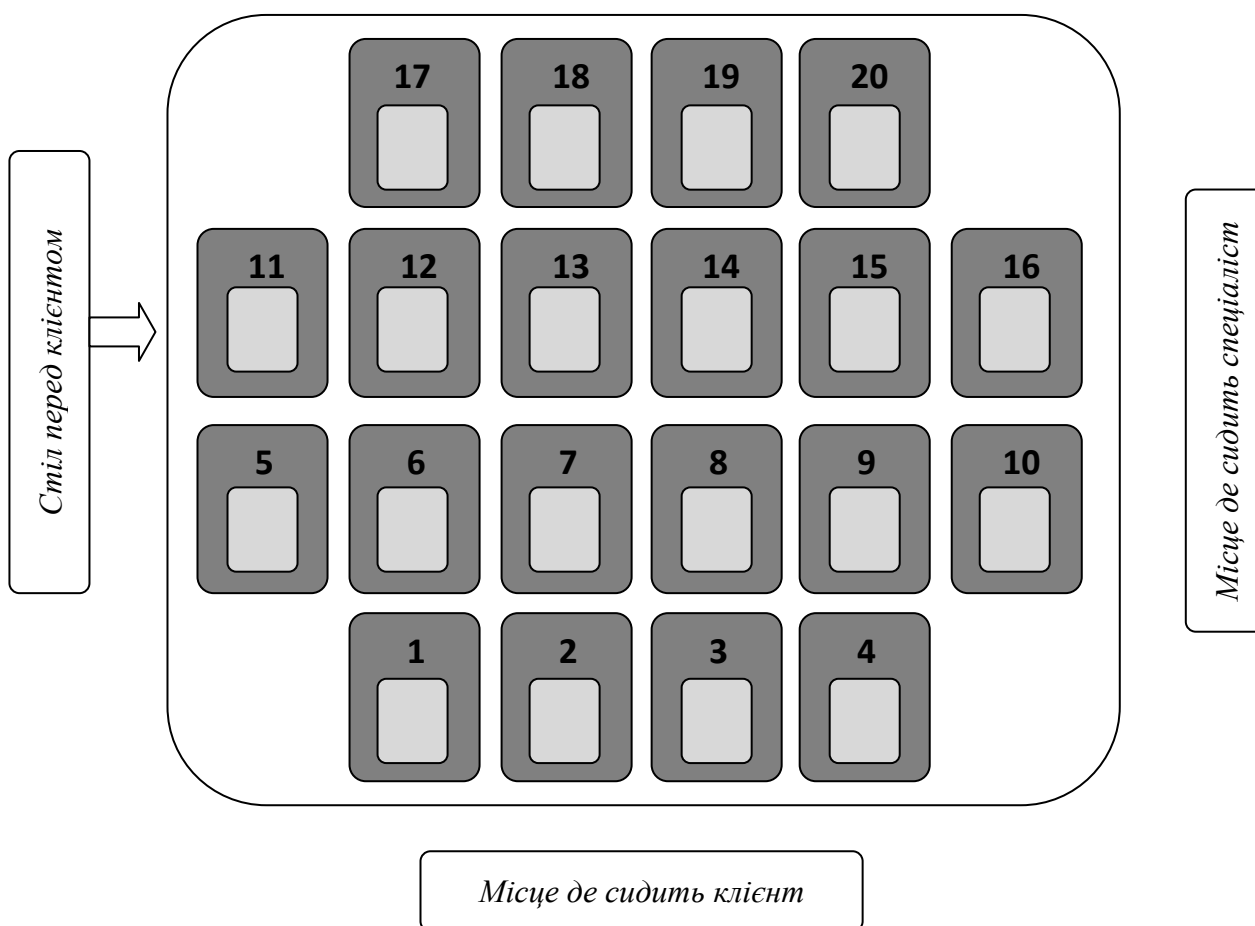
Схема 1.



Етап 4 «Життєвий запит. Психологічний запит. Першопричини. Особисті ресурси».

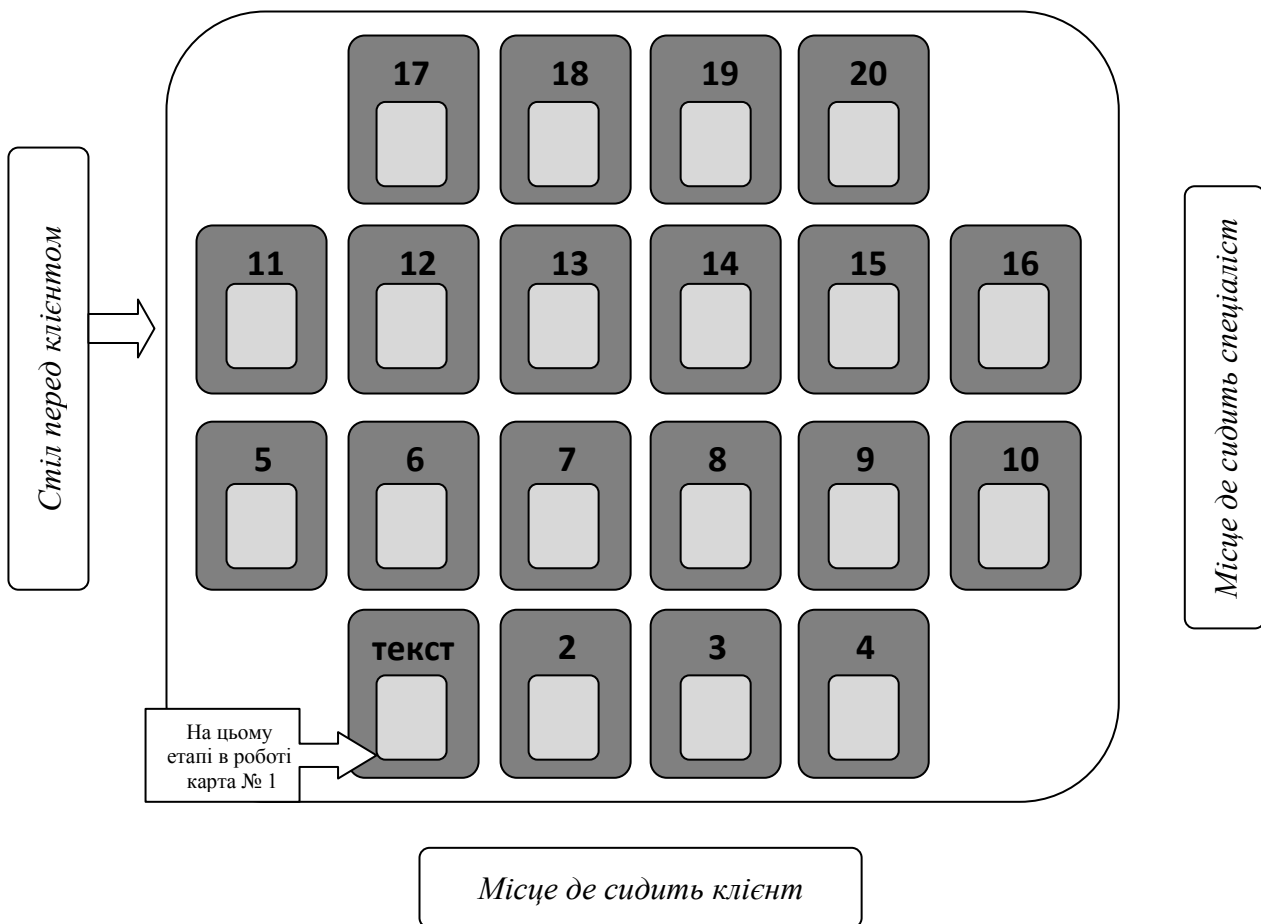
Крок 1. Спеціаліст просить клієнта витягнути «всліпу» з набору «Метафори Тіні» карточки «сюжетні зображення» та розкласти їх зверху «базових карт» за схемою 2.

Схема 2.



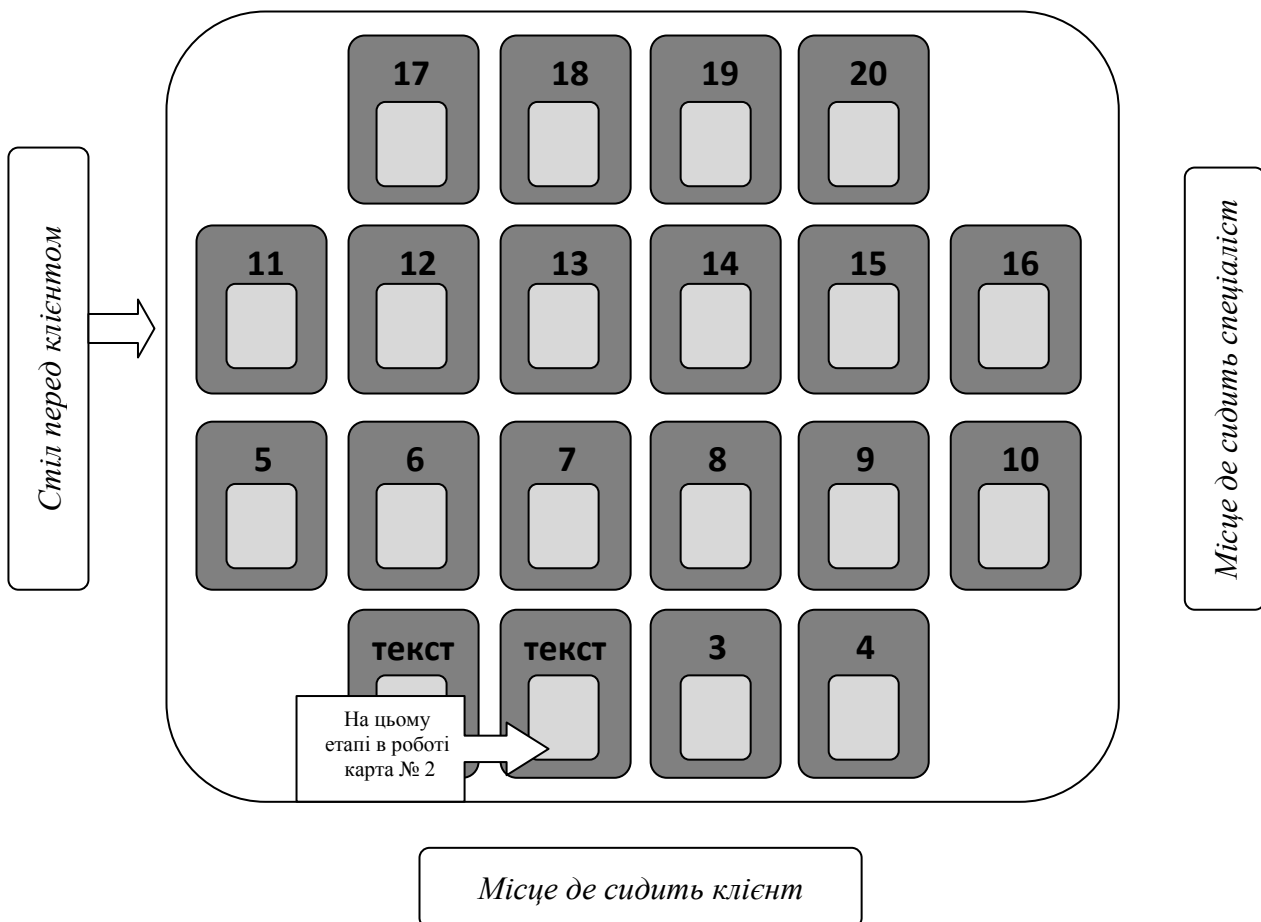
Крок 2. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 1, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету сформулювати ситуацію, яка привела його на консультацію. Робота відбувається за схемою 3.

Схема 3.



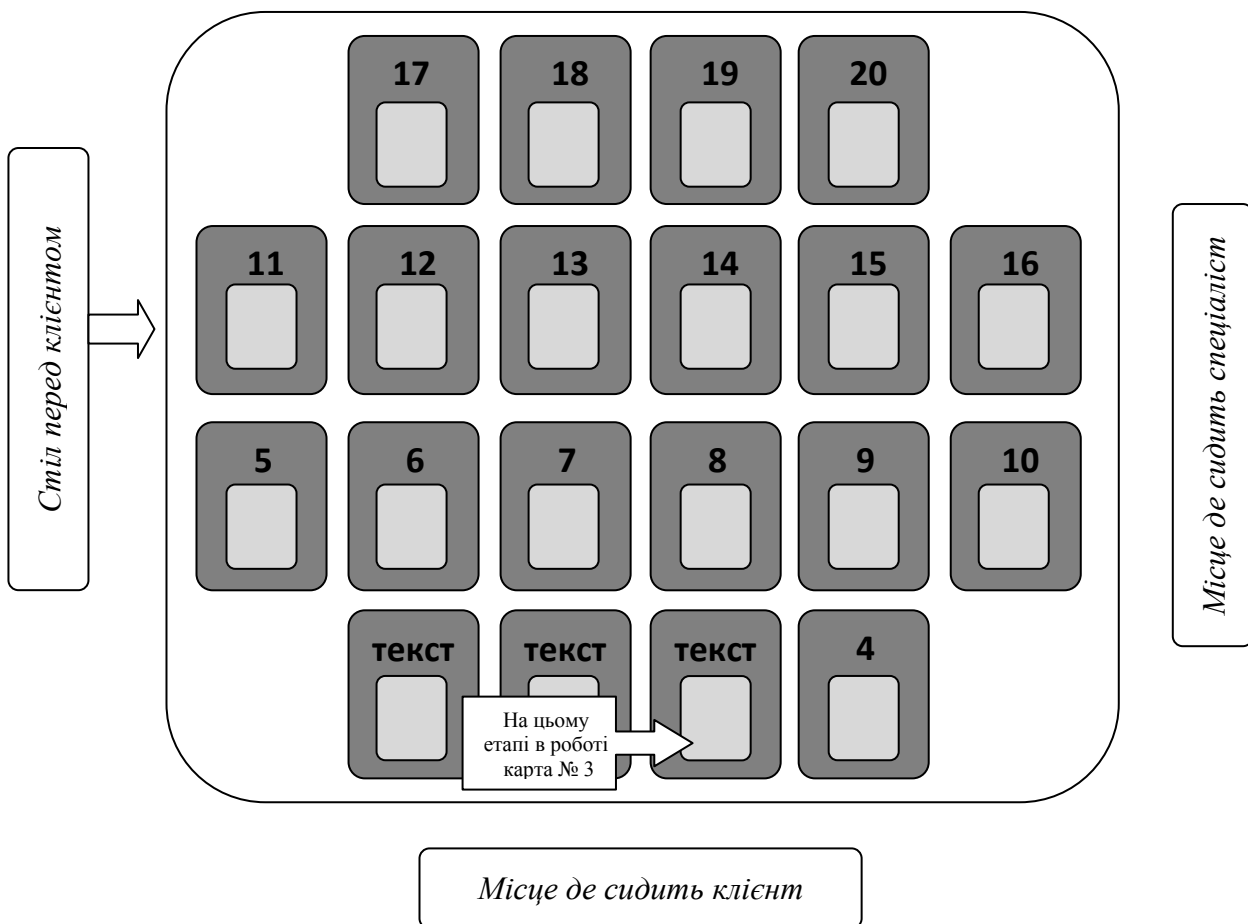
Крок 3. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 2, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету сформулювати запит, тобто відповісти на запитання: «Чого хочу досягнути в ході сьогоднішньої зустрічі?». Робота відбувається за схемою 4.

Схема 4.



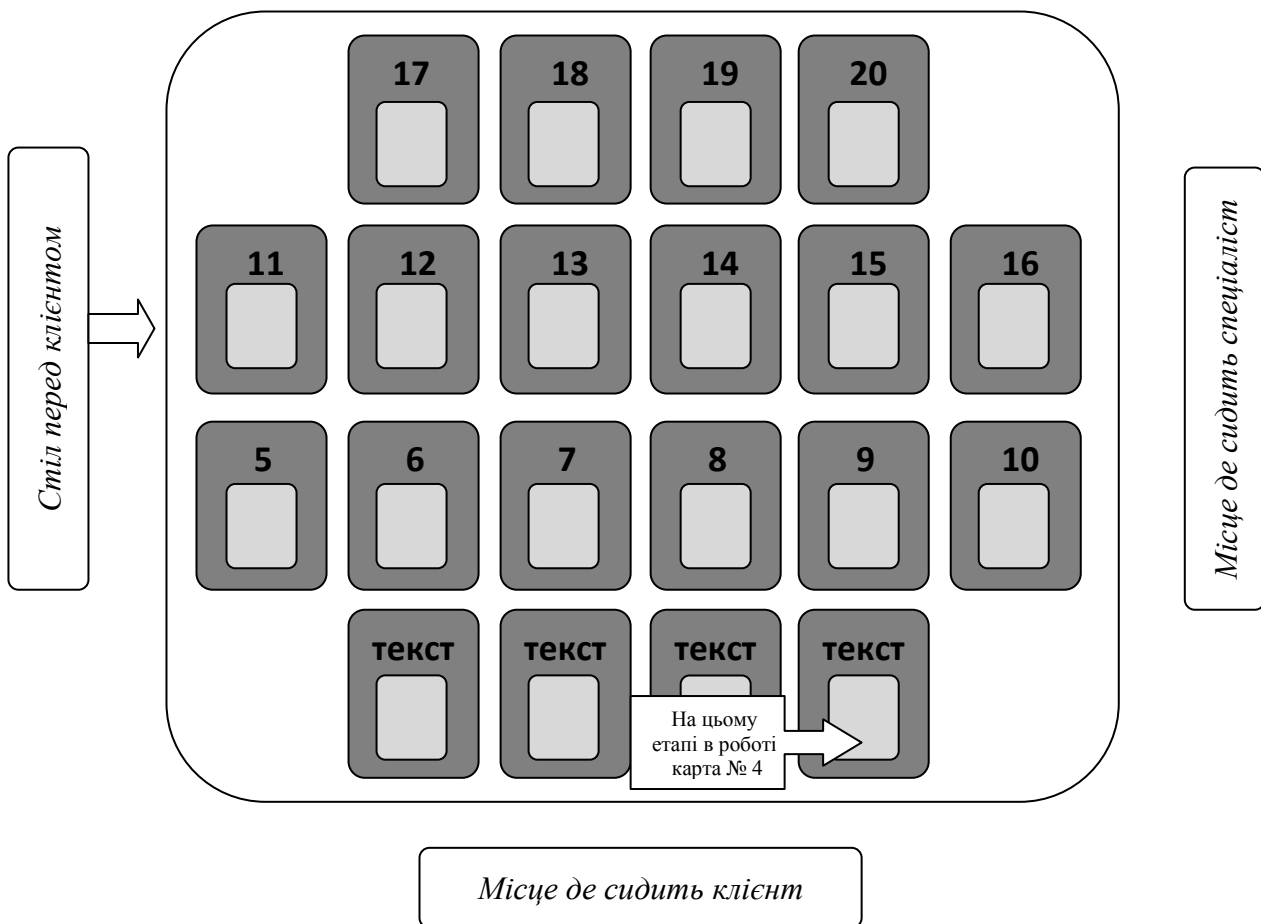
Крок 4. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 3, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Що стало причиною появи ситуації?». Робота відбувається за схемою 5.

Схема 5.



Крок 5. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 4, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Які я маю ресурси, що допоможуть вирішити ситуацію?». Робота відбувається за схемою 6.

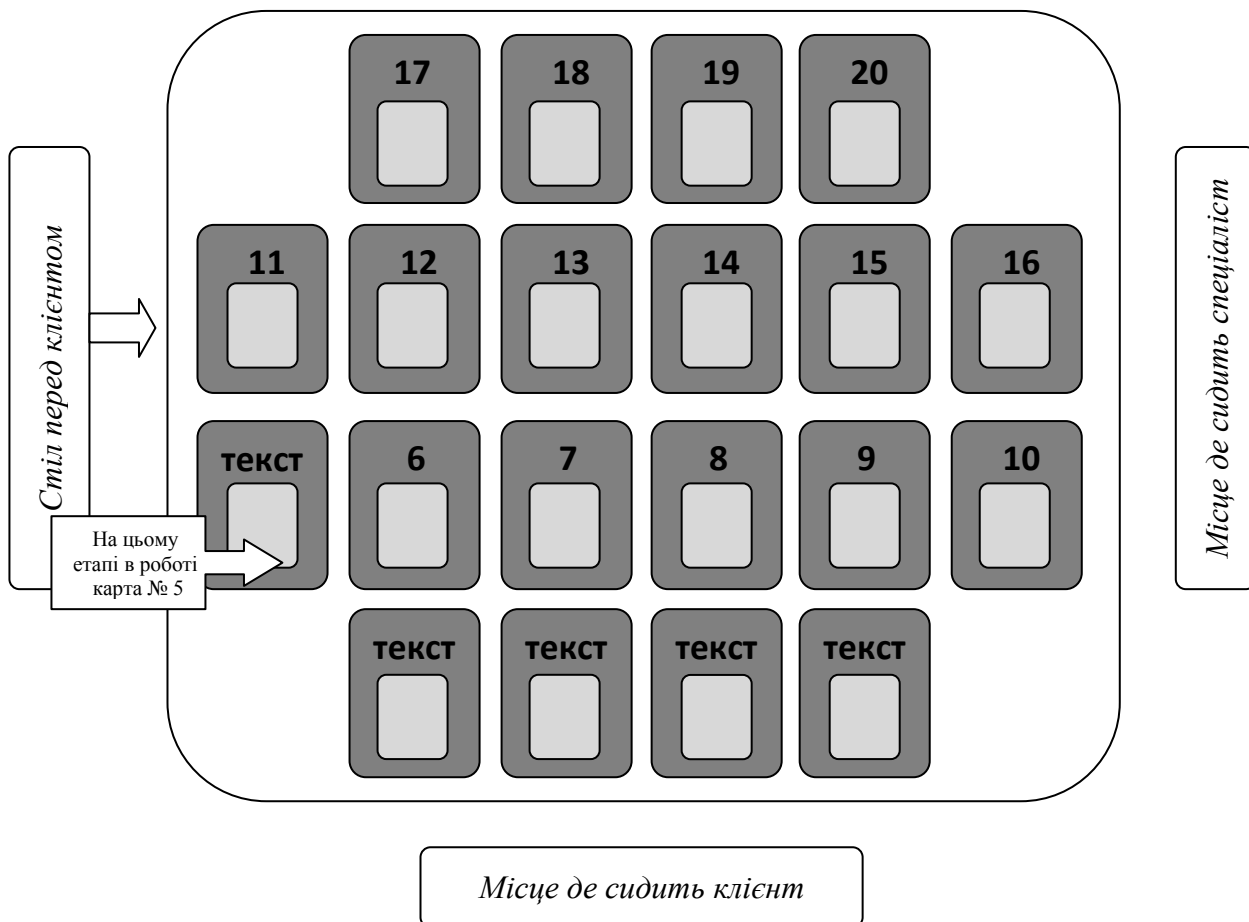
Схема 6.



Етап 5. «Пошук стратегій виходу».

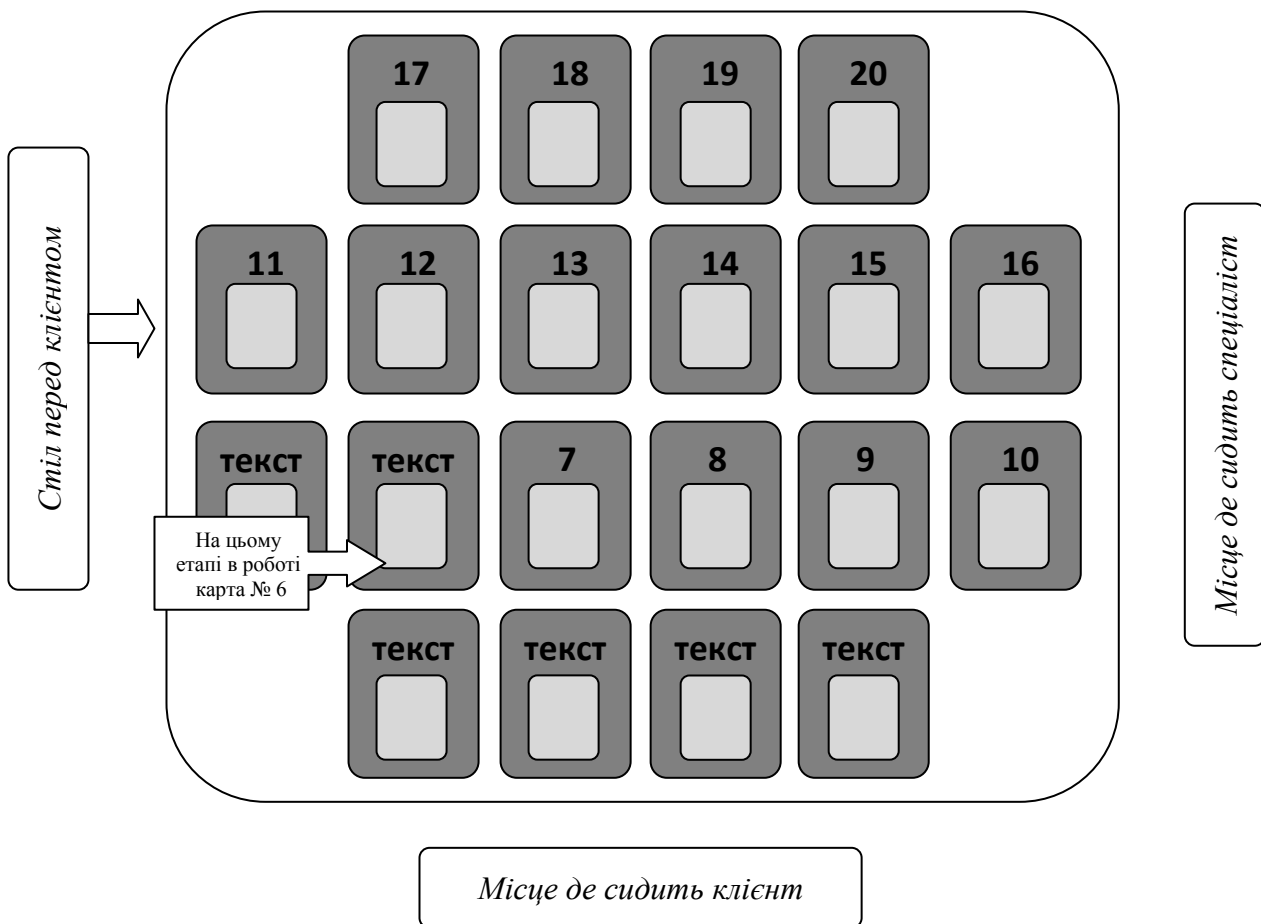
Крок 1. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 5, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Якою повинна бути моя діяльність, моє ставлення до самого себе щоб вирішити ситуацію?». Робота відбувається за схемою 7.

Схема 7.



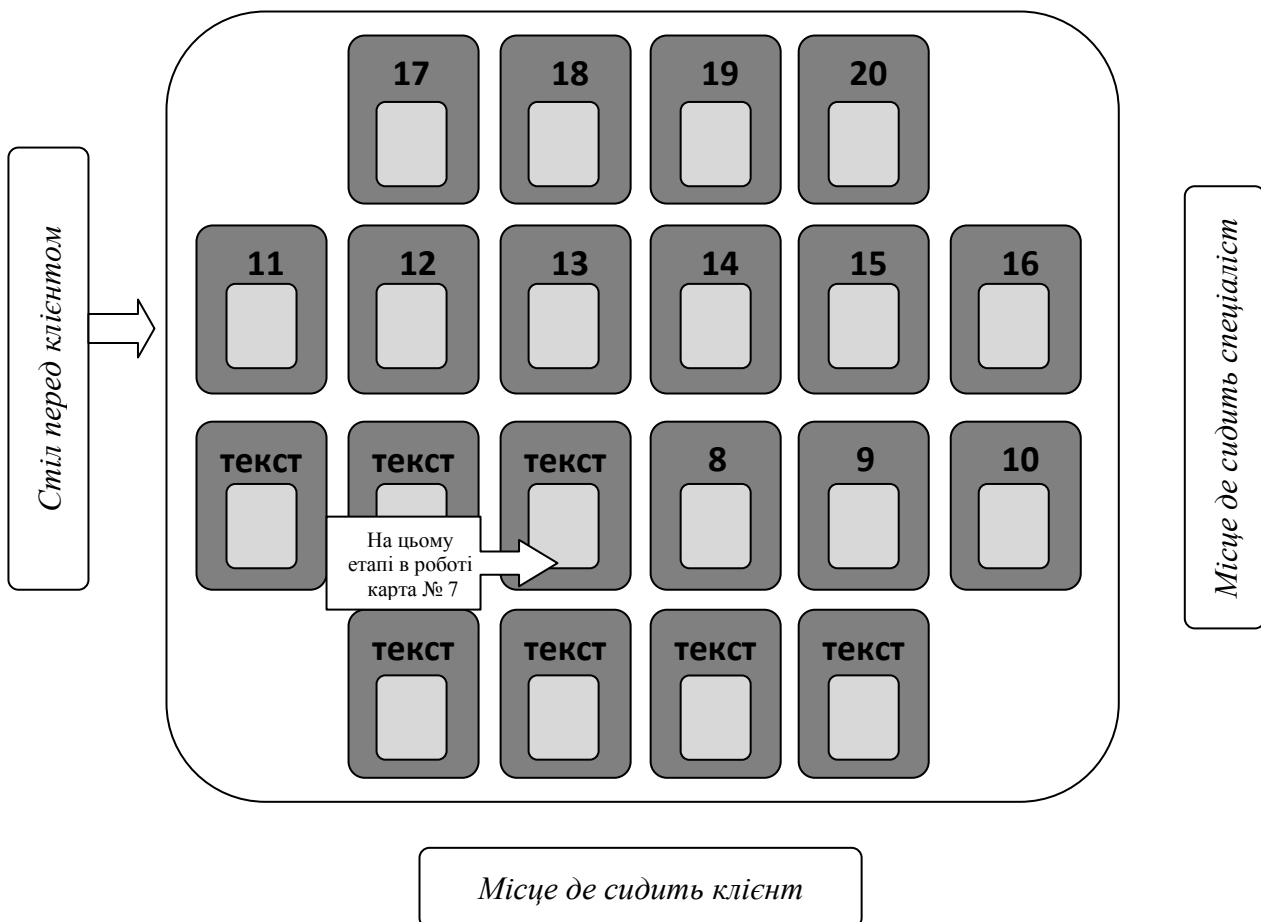
Крок 2. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 6, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Якою повинна бути моя діяльність, моє ставлення до інших щоб вирішити ситуацію?». Робота відбувається за схемою 8.

Схема 8.



Крок 3. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 7, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Якою повинна бути моя діяльність, моє відношення до простору в якому живу щоб вирішити ситуацію?». Робота відбувається за схемою 9.

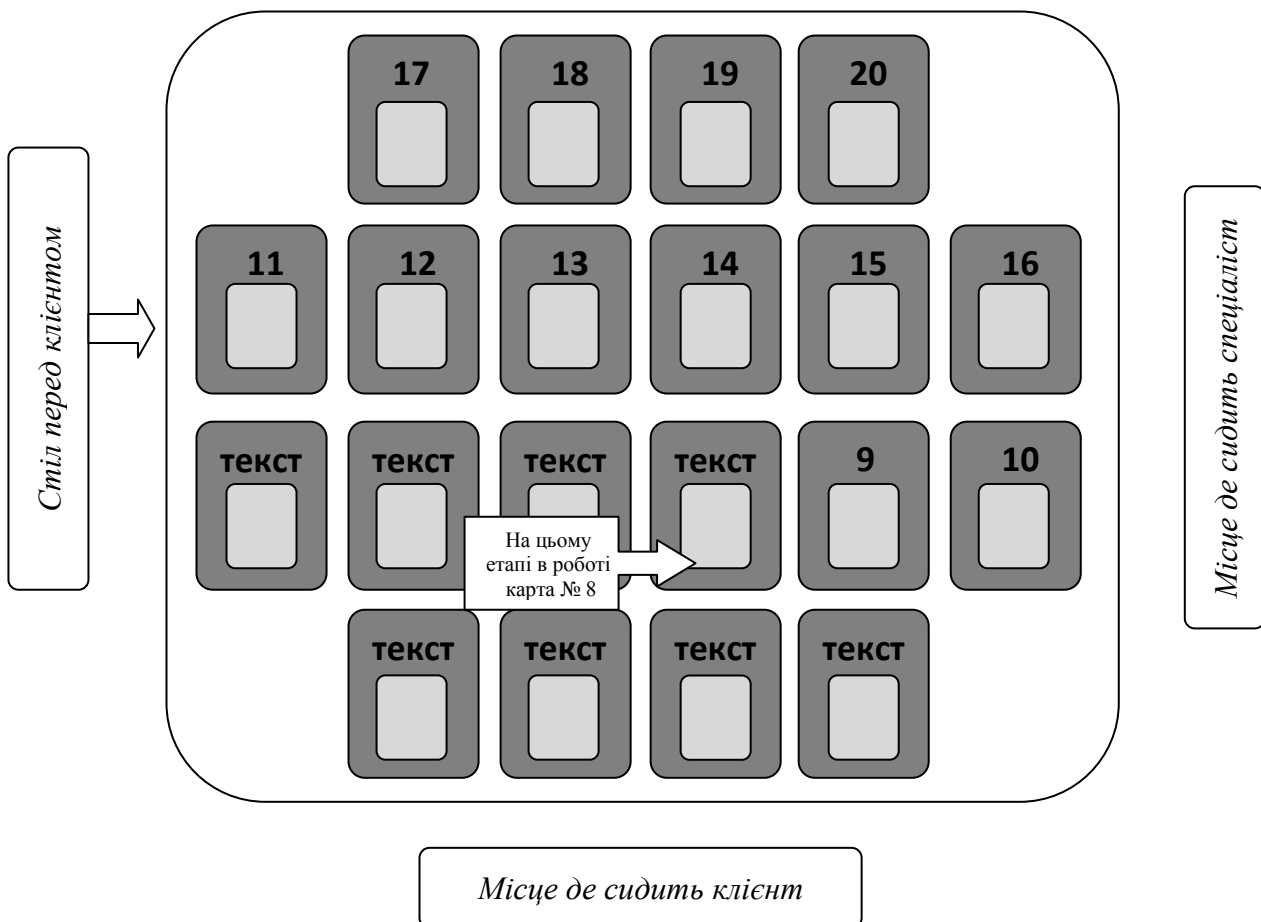
Схема 9.



Етап 6. «Подяка».

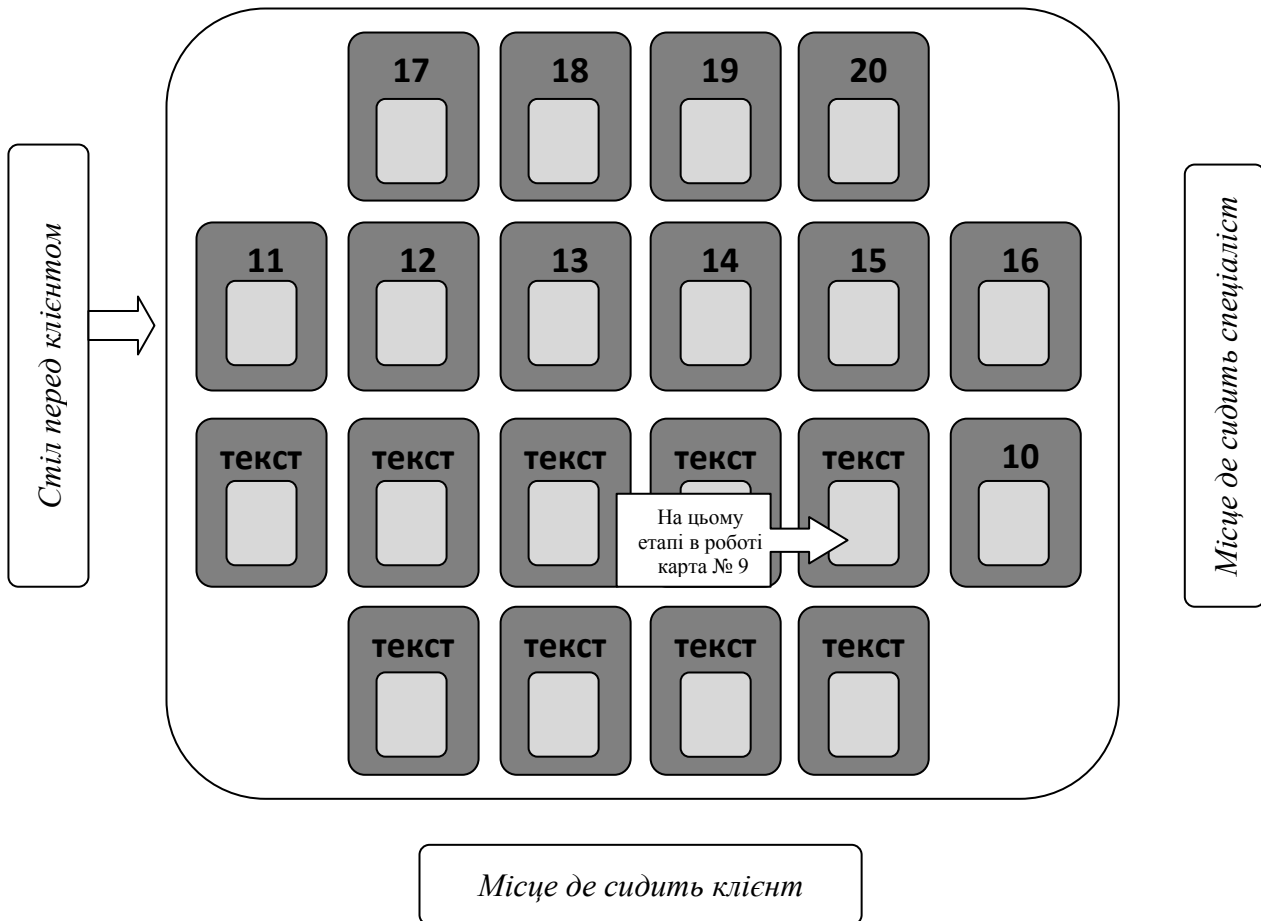
Крок 1. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 8, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я дякую собі «в цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 10.

Схема 10.



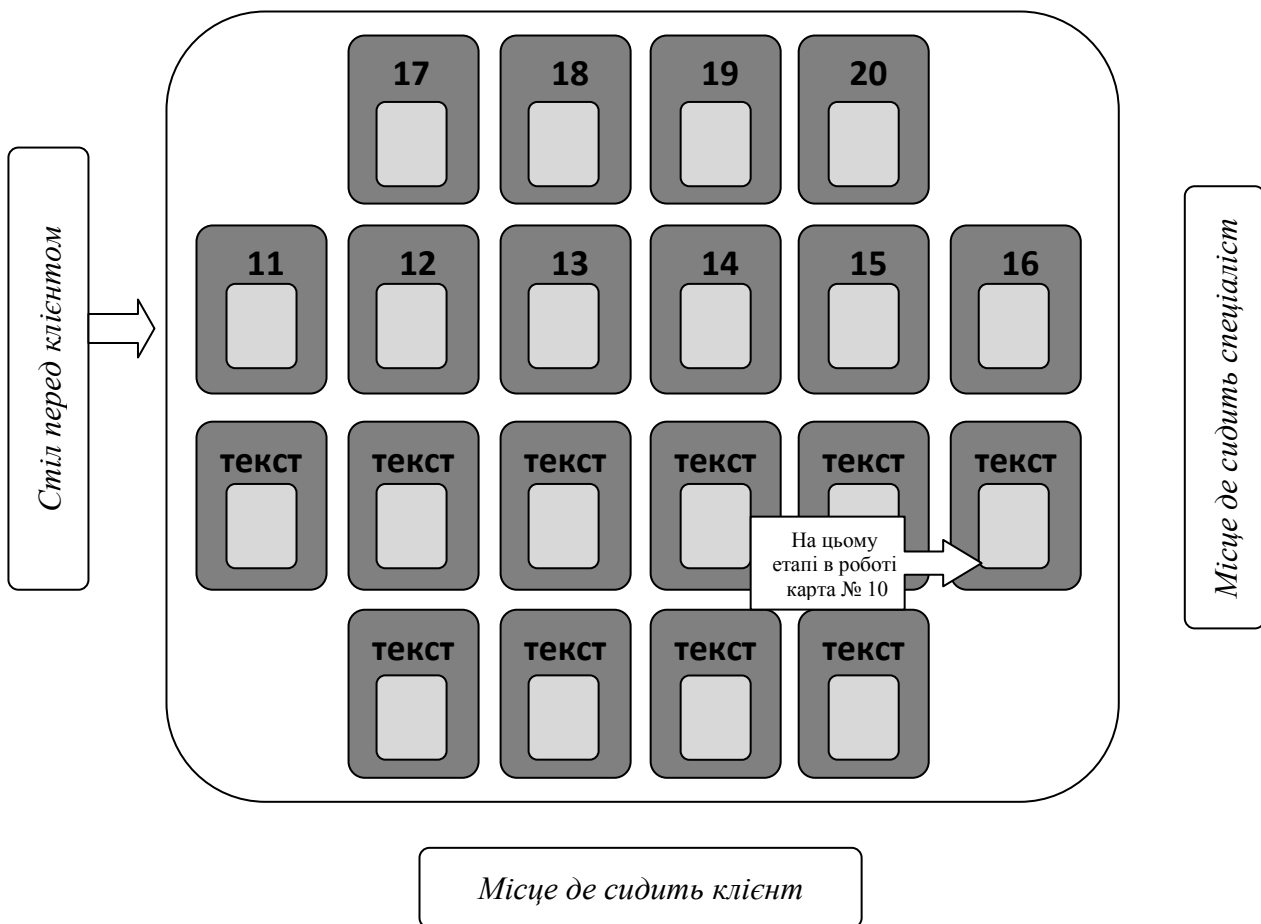
Крок 2. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 9, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я дякую іншим людям «у цьому місці і в цей час?»». Робота відбувається за схемою 11.

Схема 11.



Крок 3. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 10, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я дякую простору в якому живу «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 12.

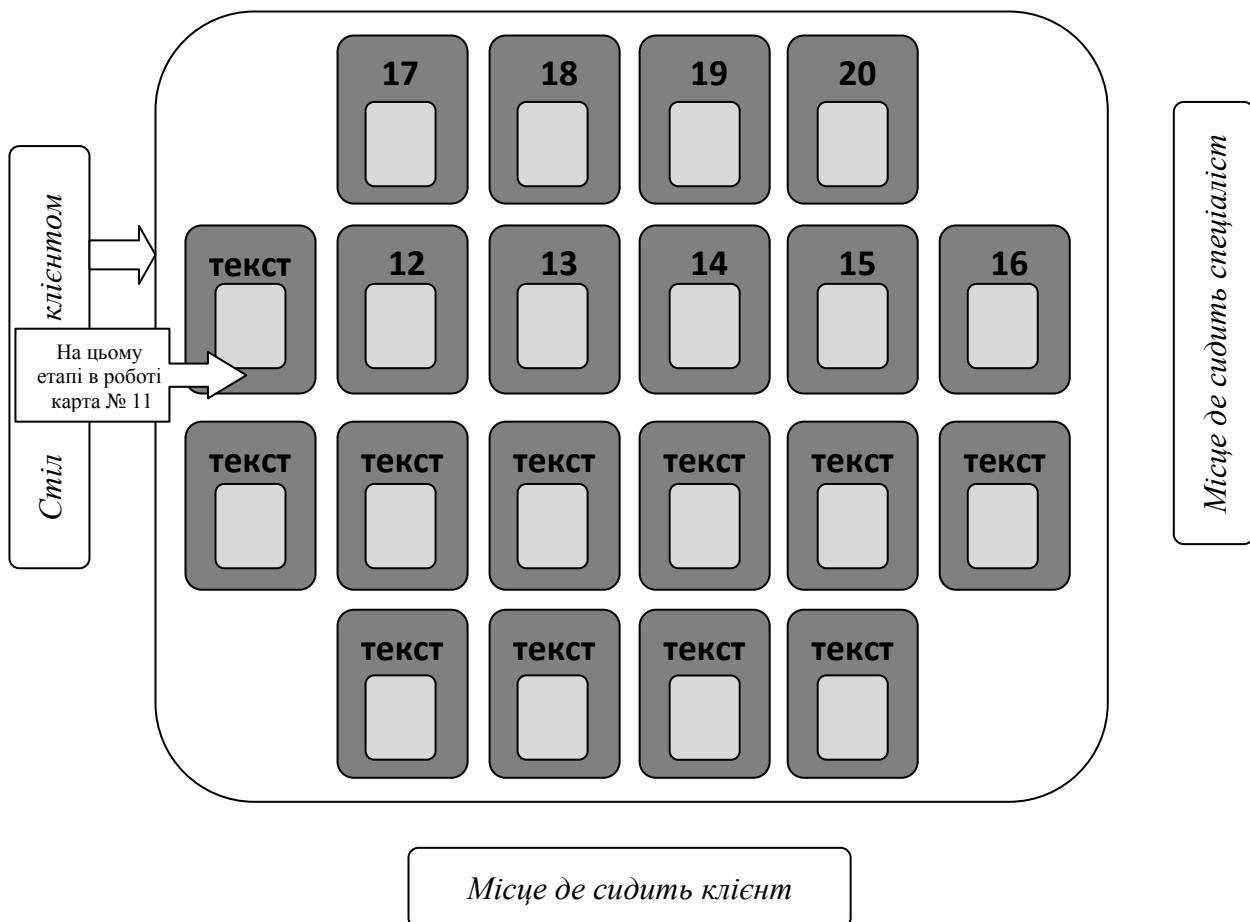
Схема 12.



Етап 7. Прощення. Відпускання. Компенсація»

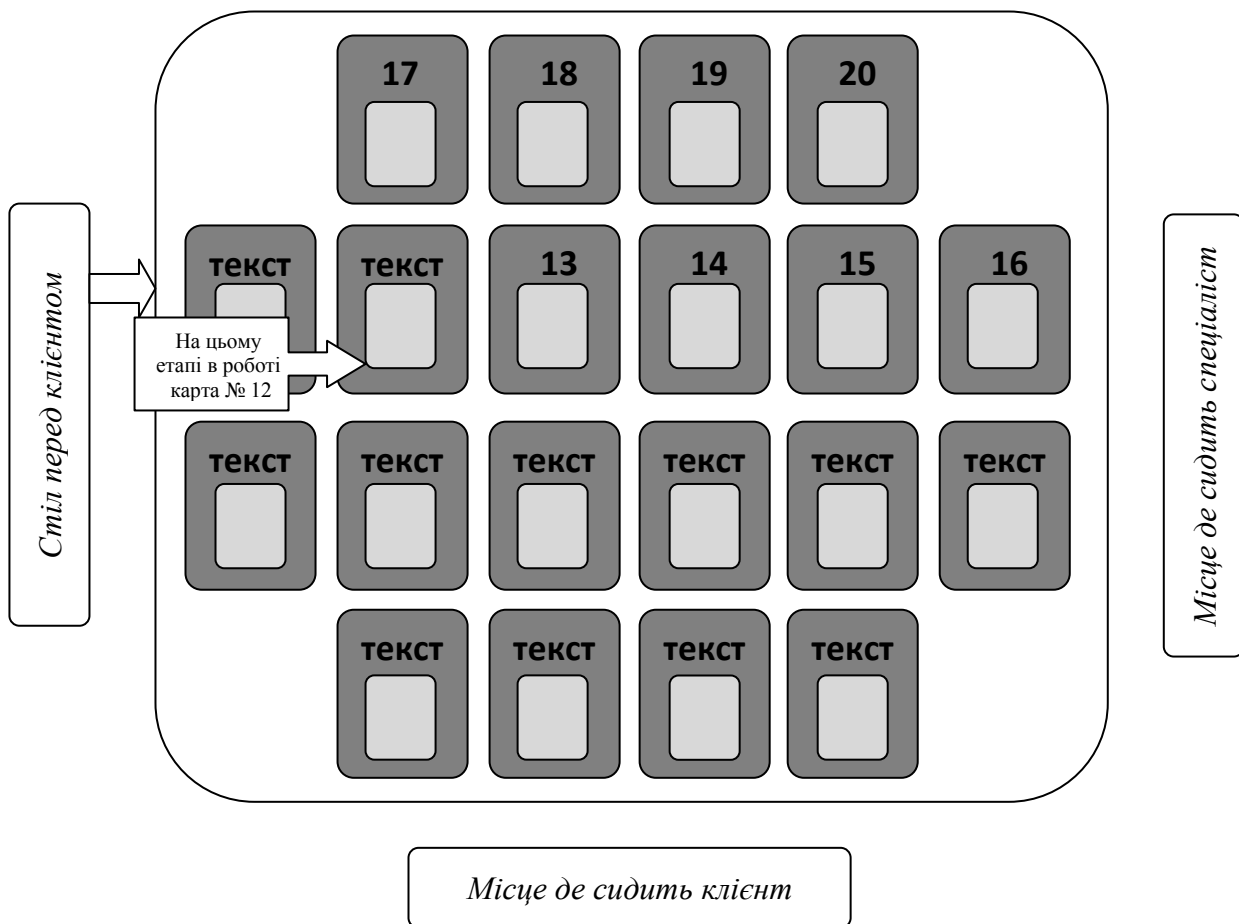
Крок 1. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 11, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я прощаю себе «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 13.

Схема 13.



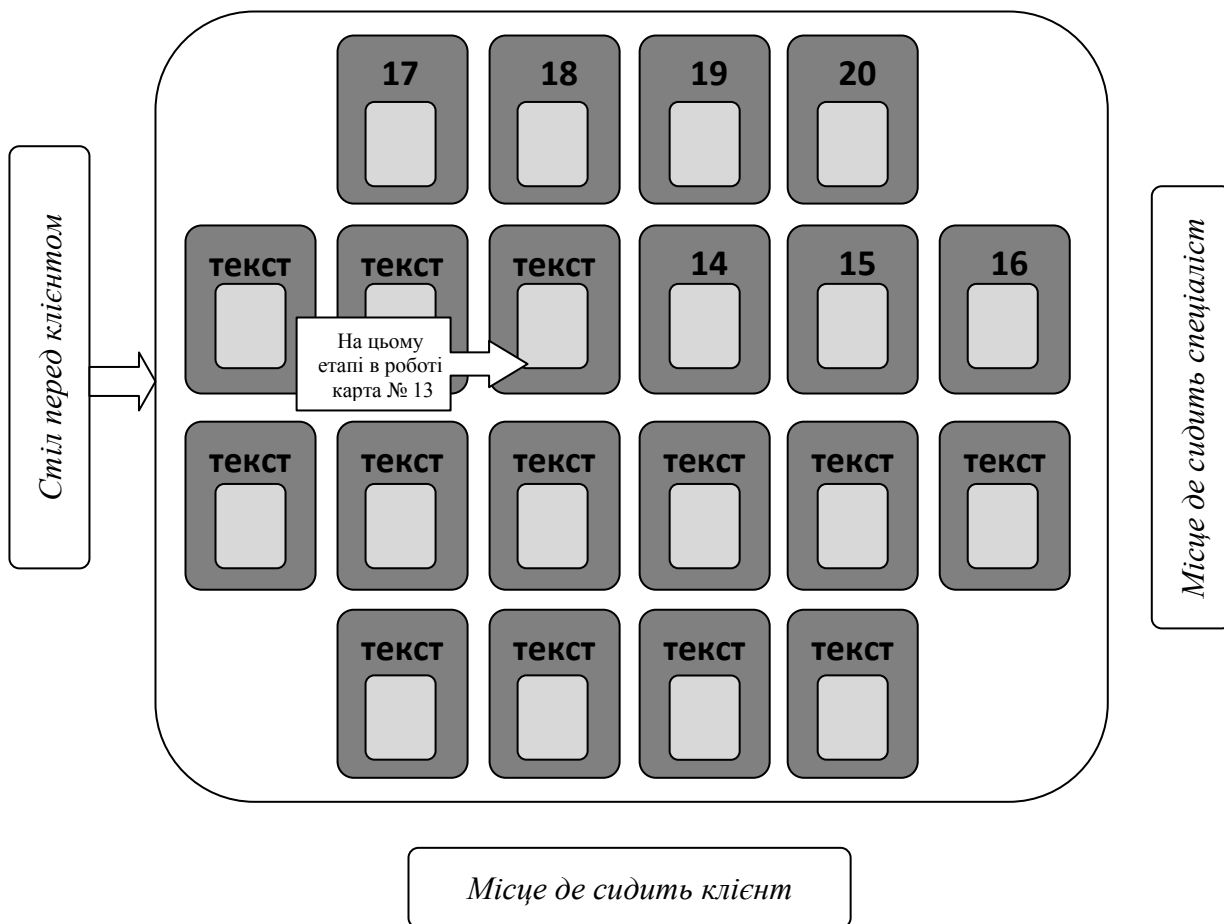
Крок 2. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 12, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я прощаю інших людей «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 14.

Схема 14.



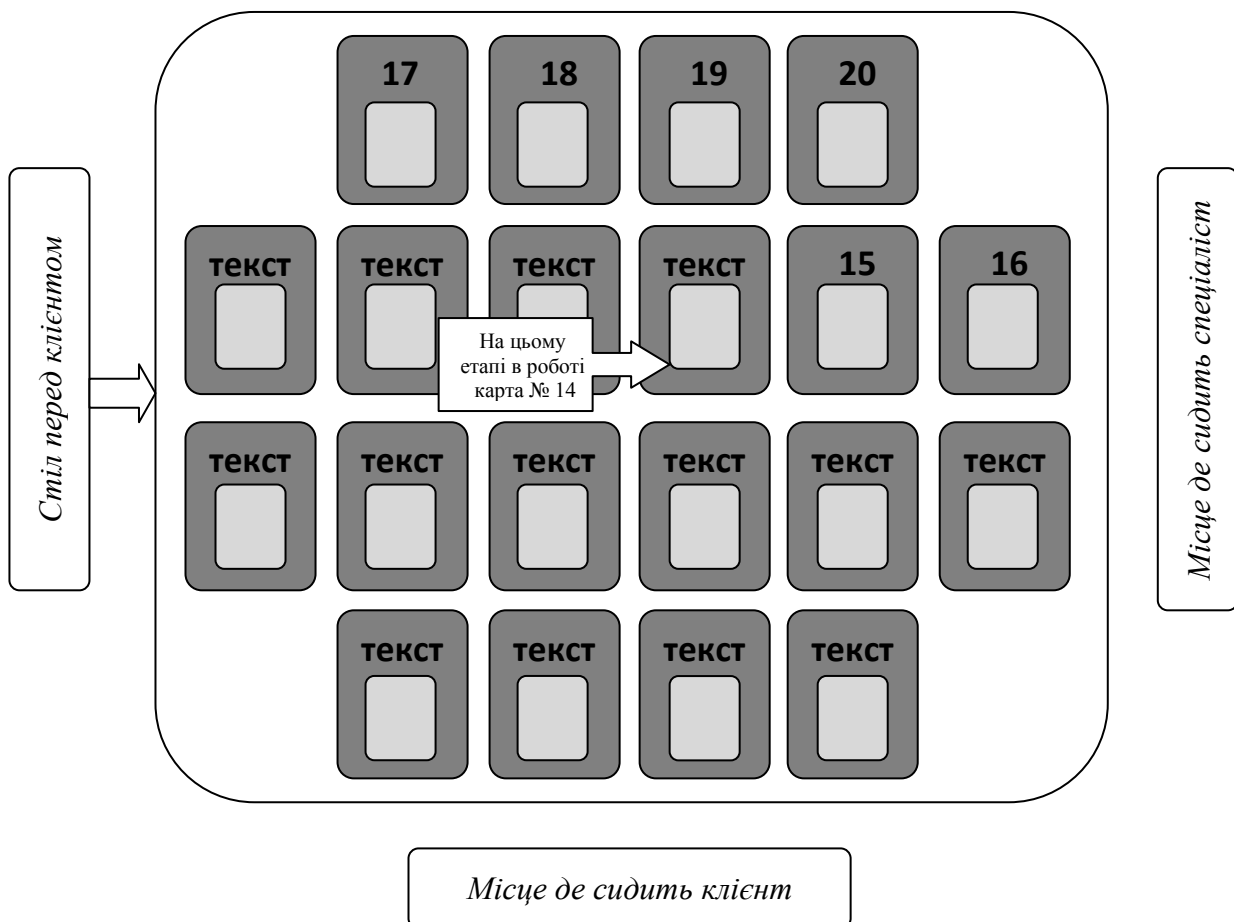
Крок 3. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 13, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «За що я прощаю простір в якому живу «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 15.

Схема 15.



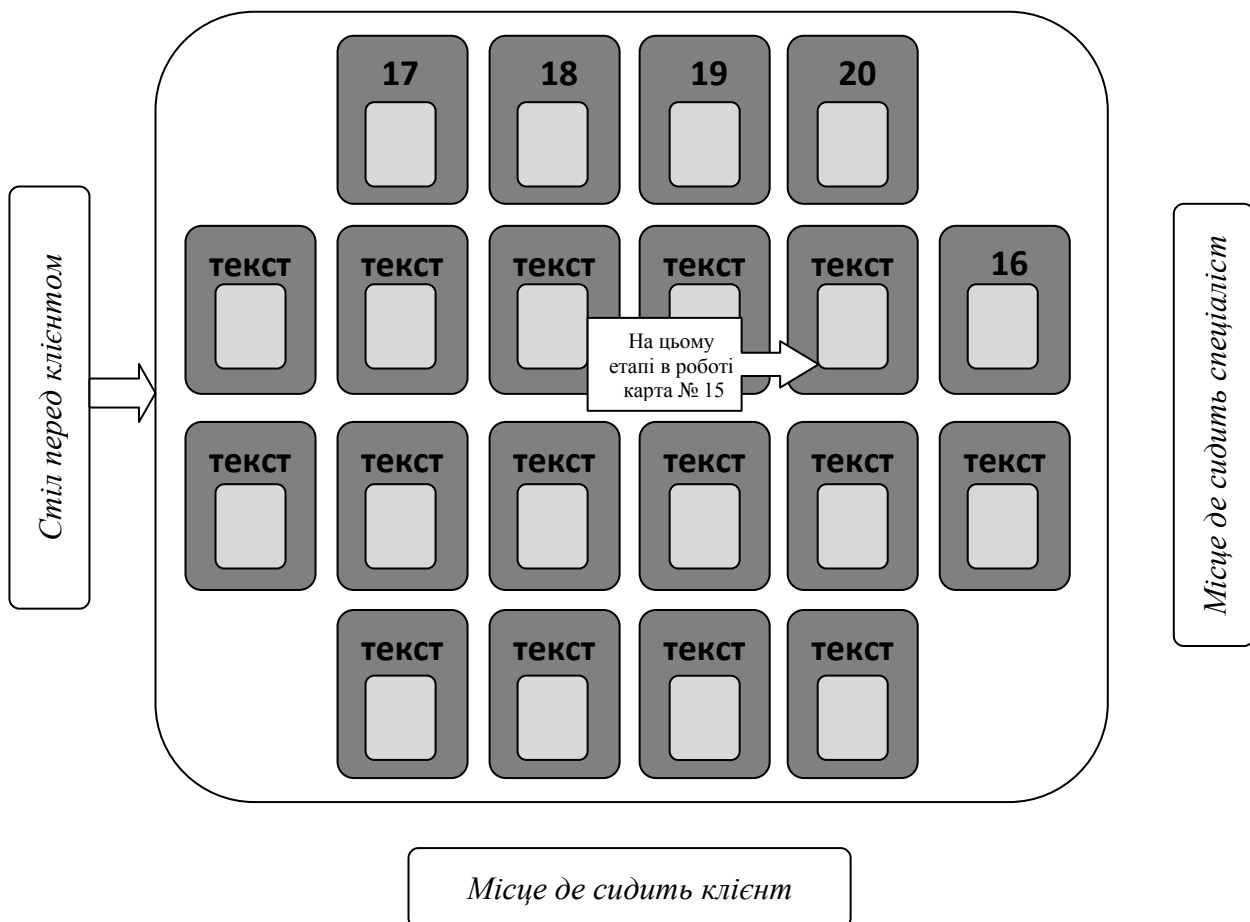
Крок 4. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 14, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Що я відпускаю «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 16.

Схема 16.



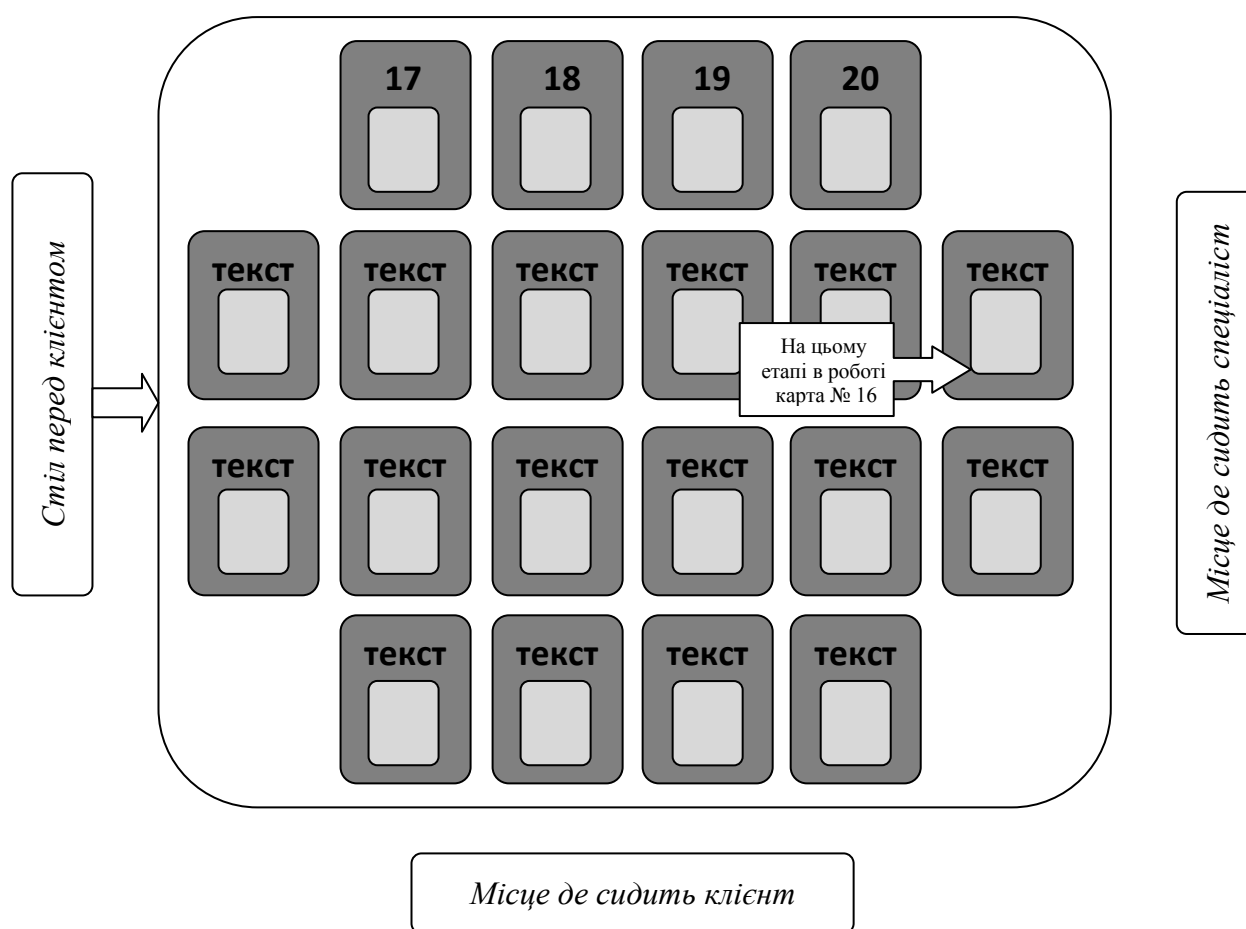
Крок 4. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 15, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Що я отримую «у цьому місці і в цей час»?». Робота відбувається за схемою 17.

Схема 17.



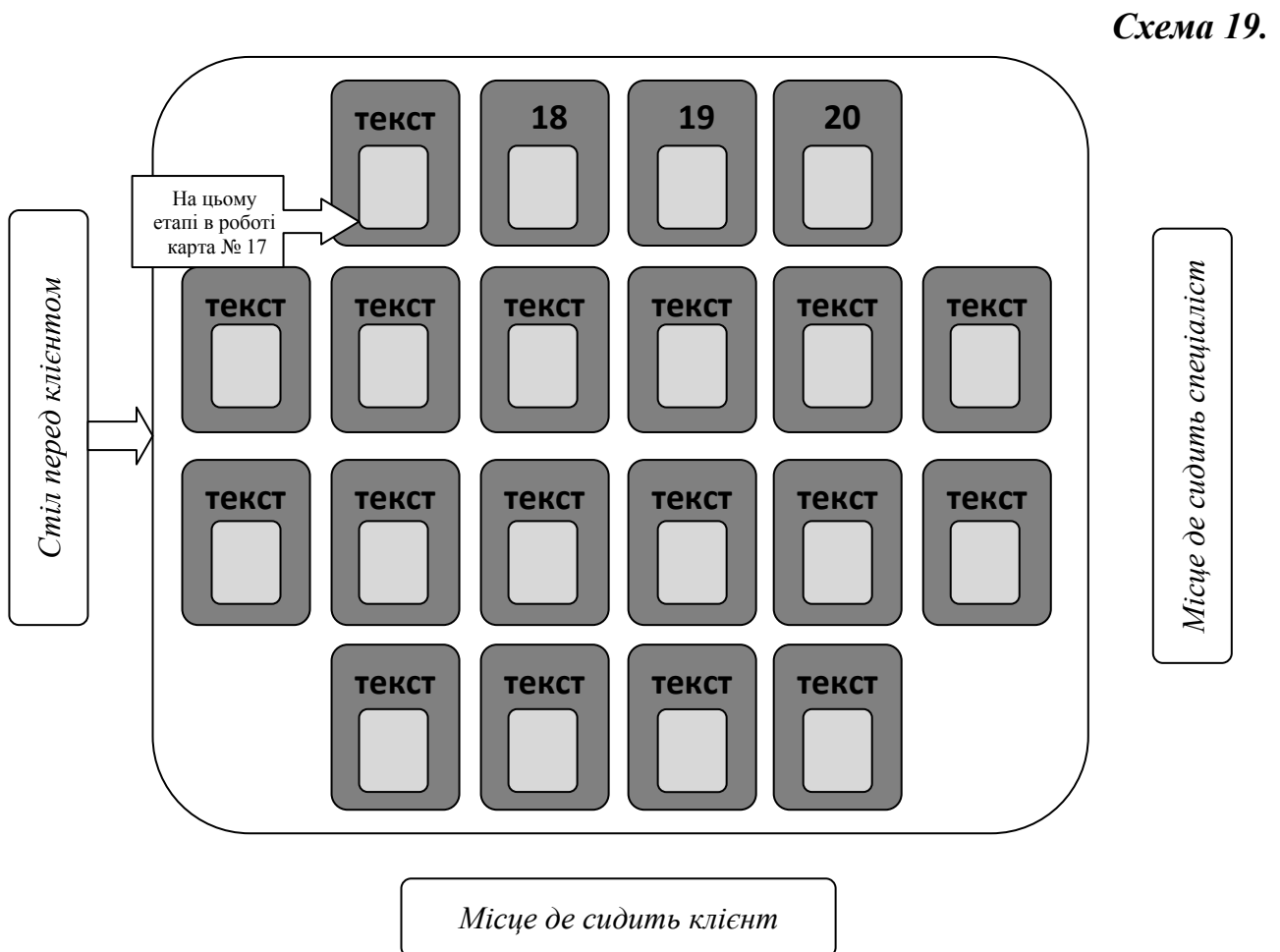
Крок 5. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 16, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Яку користь «ситуація» принесла в моє життя?». Робота відбувається за схемою 18.

Схема 18.



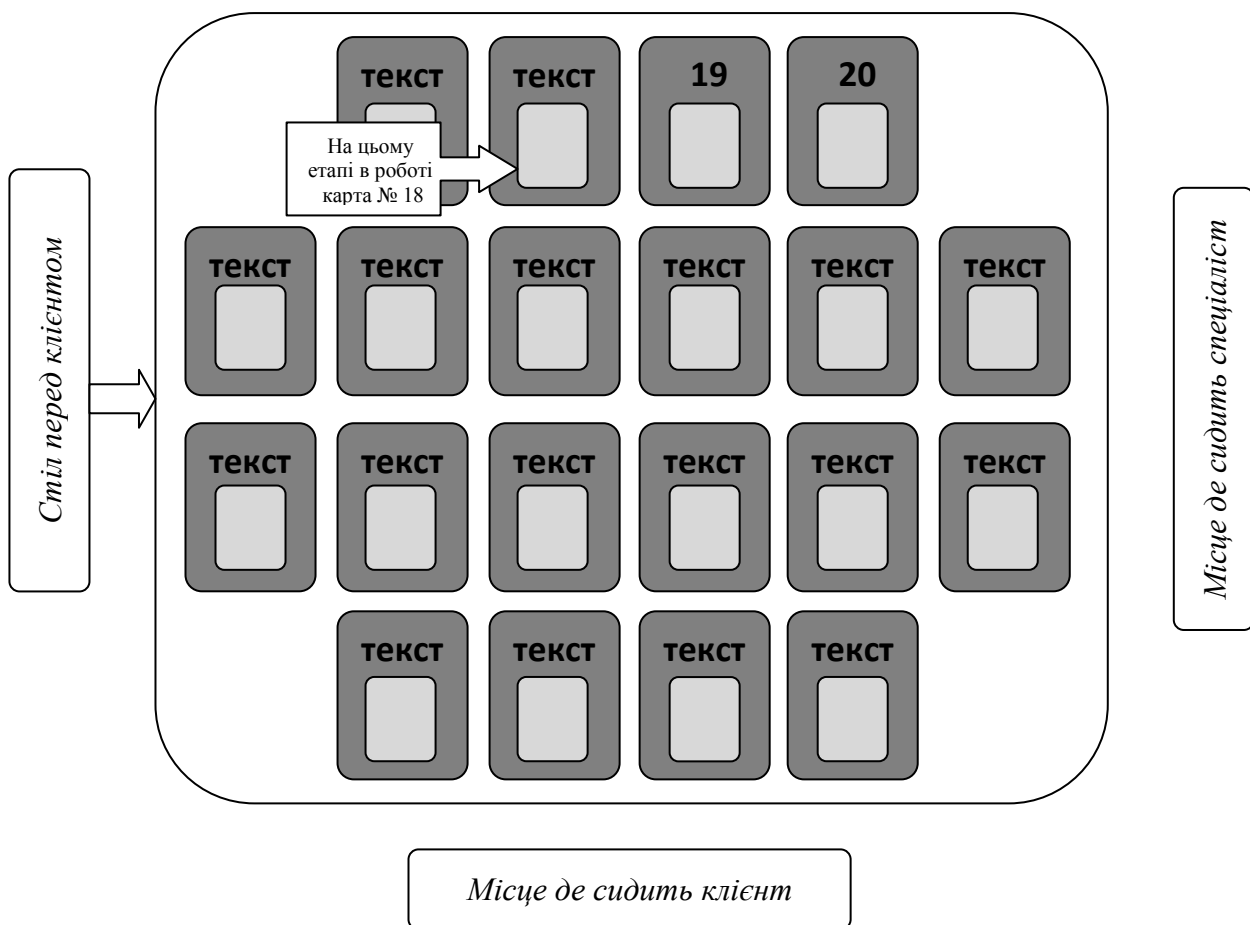
Етап 8. «Усвідомлення результатів роботи»

Крок 1. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 17, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Які зміни відбулися зі мною у ході сьогоднішньої зустрічі?». Робота відбувається за схемою 19.



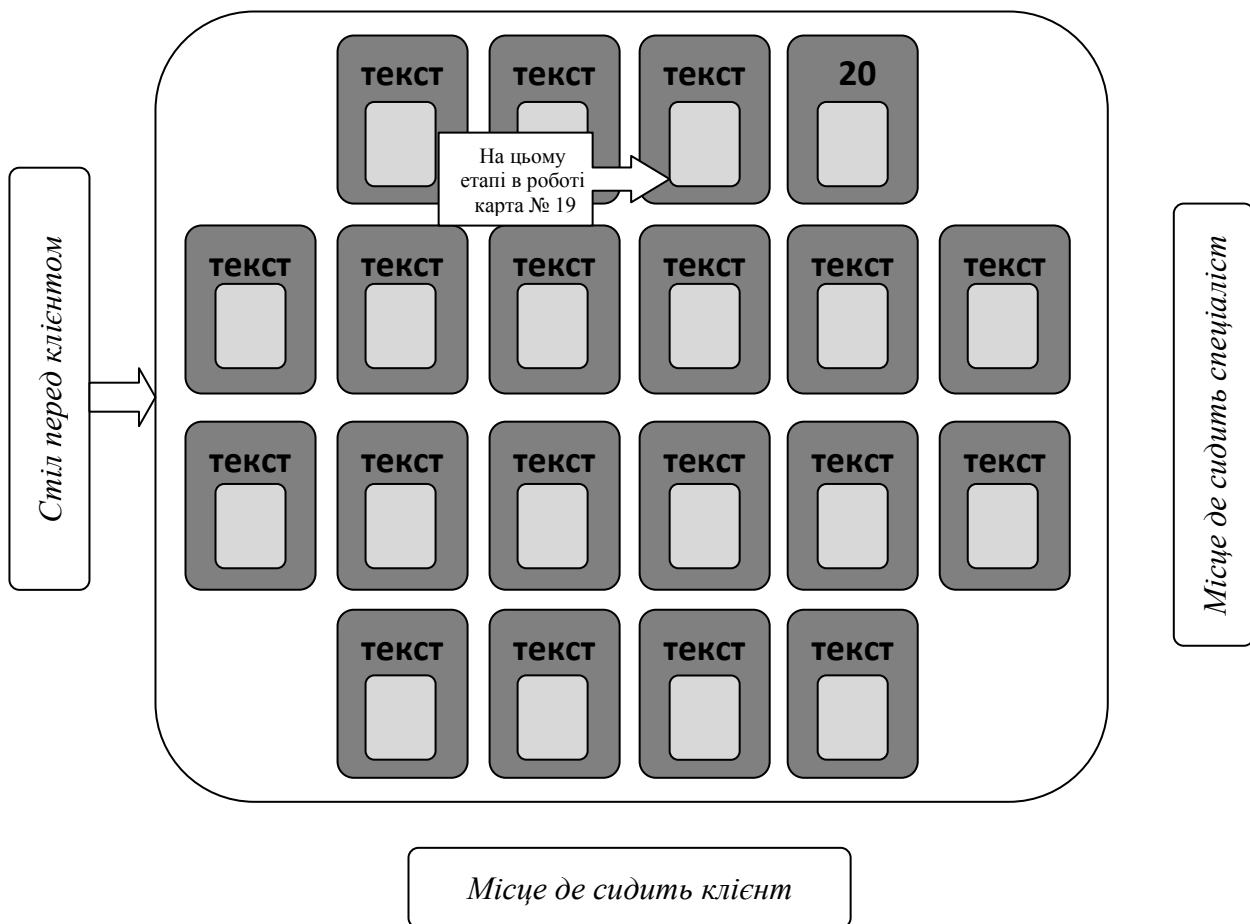
Крок 2. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 18, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Як сьогодні буду відсвятковувати особистісні зміни?». Робота відбувається за схемою 20.

Схема 20.



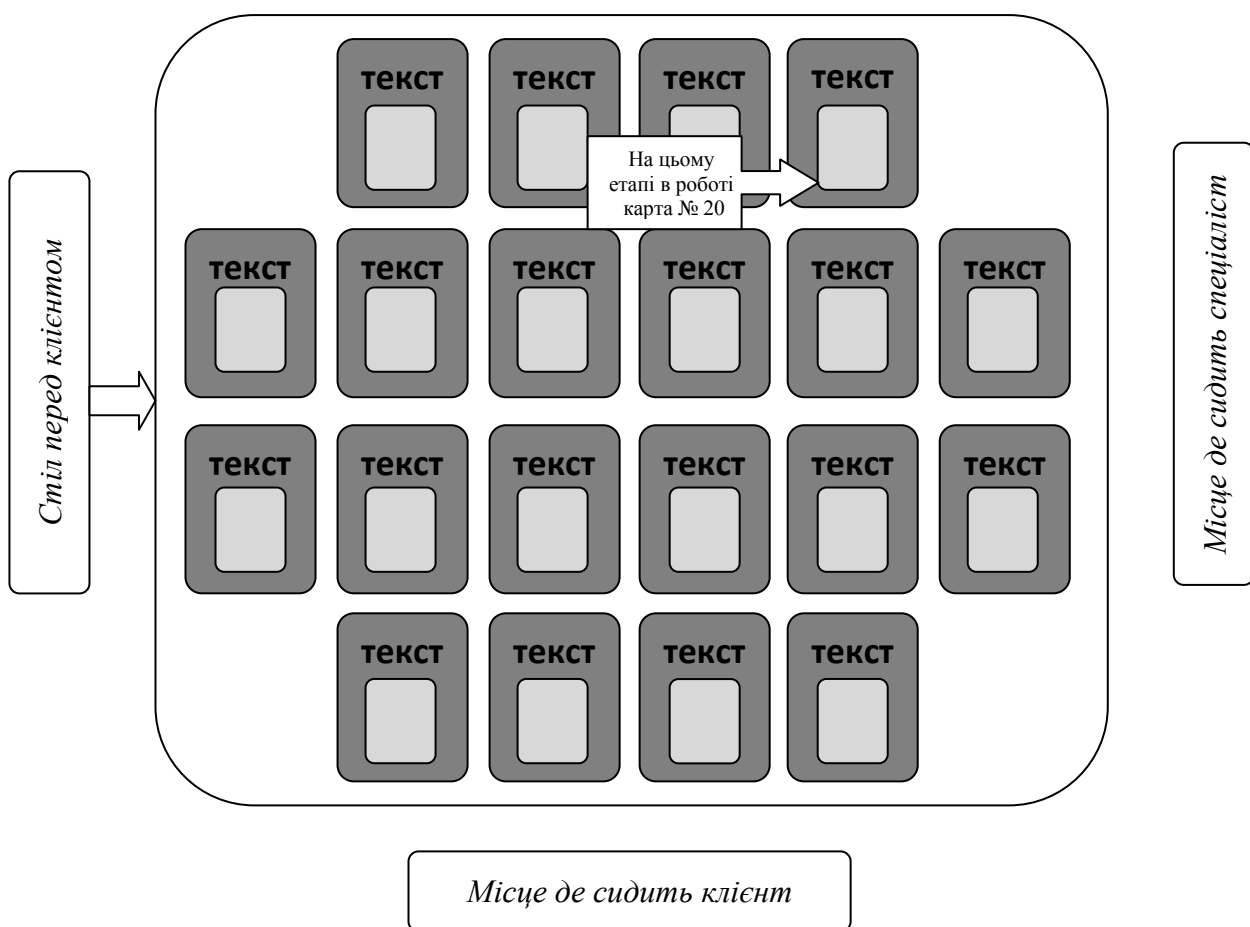
Крок 3. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 19, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Які пункти плану я буду впроваджувати у життя після святкування?». Робота відбувається за схемою 21.

Схема 21.



Крок 4. Спеціаліст просить клієнта перевернути «базову карту» № 20, прочитати текст, який на ній написаний, а потім перевернути «сюжетну карту» та метафорично, відповідно до сюжету, відповісти на запитання: «Які мої досягнення у ході сьогоднішньої зустрічі?». Робота відбувається за схемою 22.

Схема 22.



Етап 9. «Підведення підсумків. Планування подальшої консультативної взаємодії. Прощання.»

Основними завданням цього етапу є:

- Фотофіксація кінцевого зображення, що утворилося в процесі розкриття карт;
- загальне підведення підсумків;
- максимальне приведення клієнта у стан «емоційної стабільності»;
- планування подальших зустрічей (за потреби);
- прощання.

Етап 10. «Саморефлексія спеціаліста. Завершення консультативної сесії»

Основними завданням цього етапу є:

- перевірка правильності заповнення протоколу сесії (додаток Д), докладання до протоколу файла фотофіксації;
- формування карточок, що були використані в процесі сесій в єдиний набір;
- максимальне «емоційне самостабілізування» спеціаліста;
- завершення консультативної сесії

Сподіваємося, що опис роботи з інноваційним арт-терапевтичним інструментарієм «Набором метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя»» значно спростить процес використання зазначеного інструментарію психологом-початківцем.

2.2 Психотехніки з використанням арт-терапевтичного набору метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс Життя» та додаткових арт-інструментів

«Кращий спосіб почати робити – перестати говорити і почати робити».

Уолт Дісней

Слово «психотехніка» прийшло до нас з грецької мови. Воно перекладається як "майстерність, вміння душі". Тобто психотехніка – це мистецтво і технологія роботи з душею людини. Тож у цьому параграфі представлено авторські психотехніки, що дозволять розширити межі пізнання специфіки робіт з інноваційним арт-терапевтичним інструментарієм, таким як метафоричні асоціативні зображення та підвищить якість власної професійної діяльності майбутніх спеціалістів в галузі практичної психології.

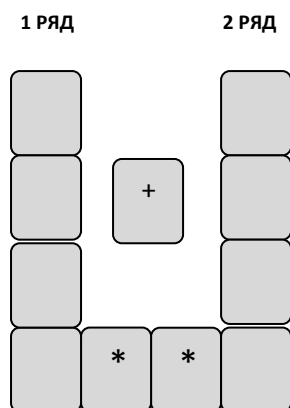
Набір метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс життя» досить багатоспекторний. Його можна використовувати не лише як засіб-структура у межах психоконсультативної та психокорекційної сесії. Нижче представлені авторські психологічні техніки з використанням набору, які можна використовувати у процесі складання психоконсультативних та психокорекційних програм, просвітницьких, профілактичних заходів. Для зручності роботи та підвищення ефективності роботи було розроблено бланк протоколу фіксації результатів роботи клієнта, що представлений у додатку 2.

Психологічні техніки з використанням набору метафоричних асоціативних зображень і матриць для психологічного консультування та психокорекції «Баланс життя»

ТЕХНІКА 1. «Колодязь бажань»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що є картою-бажанням та розкриває її, рефлексуючи.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» ще 10 карт і розкладає їх за схемою, що зображена нижче, утворюючи своєрідний «колодязь бажань».



Карта зі знаком « + » - це карта бажання.

1 ряд – це здобутки клієнта, після того як реалізується його бажання.

2 ряд – це зміни, що відбудуться з клієнтом, коли бажання здійсниться.

Карти зі знаком « * » - шляхи досягнення бажаного.

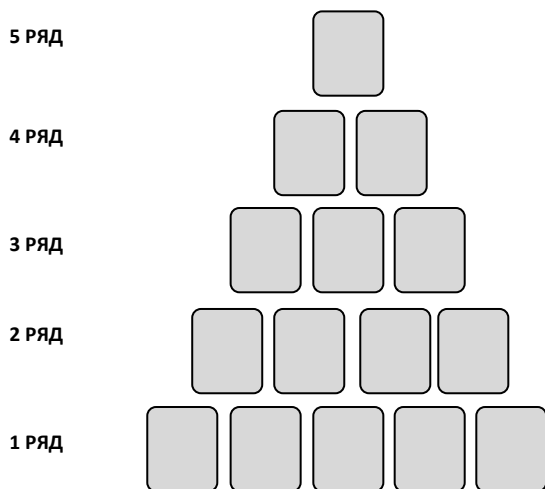
ЕТАП 3. Клієнт відкриває по черзі 1 ряд, 2 ряд, карти зі знаками « * ». Здійснює рефлексію кожної карти.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 2. «Піраміда стратегій»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що є картою-ситуацією, яка привела на консультацію, та розкриває її, рефлексуючи.

ЕТАП 2. Клієнт витягує з колоди наступні 15 «сюжетних карт» і розкладає їх за схемою, що зображена нижче.



1 ряд – карти-стратегії всіх можливих рішень ситуації;

- 2 ряд – карти-найкращі стратегії рішення ситуації;
- 3 ряд – карти, що стануть остаточними стратегічними кроками рішення ситуації;
- 4 ряд – карти-вдячність собі за побудову стратегії виходу з ситуації;
- 5 ряд – здобутки «в цьому місці і в цей час».

ЕТАП 3. Поетапно клієнт відкриває кожен ряд та інтерпретує карти.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 3. «Розмова друзів»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 3 «сюжетні карти» та інтерпретує їх за інструкцією:

- 1 карта – «Я» в минулому;
- 2 карта – «Я» в теперішньому;
- 3 карта – «Я» в майбутньому.

ЕТАП 2. Клієнту пропонується з різних станів (минулого, теперішнього, майбутнього) поспілкуватися з іншим «Я». Наприклад:

- «Я» в теперішньому запитує в «Я» з минулого: «Про що печаль?», «Що хотів досягнути?» та ін.
- «Я» з минулого запитує у «Я» з теперішнього: «Що сталося на відповідному етапі життя?», «Що вже досягнув?» та ін.
- «Я» з теперішнього розмовляє з «Я» з майбутнього, розповідаючи про свої плани, свої цілі, вислуховує, як бачить ситуацію «Я» з майбутнього, бо саме «Я» з майбутнього досягло своєї мети, реалізувало мрії й може дати пораду (рекомендацію), підказати, на що можна зорієнтуватися.
- «Я» з майбутнього розказує, як живе, які почуття переживає, що зроблено для досягнення успіху.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 4. «Вітражі»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 10 «сюжетних карт», розкладає перед собою «рубашками догори», утворюючи своєрідний «вітраж»

під назвою «Стратегії гармонійного майбутнього». Схема викладення карт відома тільки клієнту. Автором розкладу є сам клієнт.

ЕТАП 2. Клієнт відкриває кожну карту по черзі та рефлексує відповідно до загальної назви вітражу «Стратегії гармонійного майбутнього».

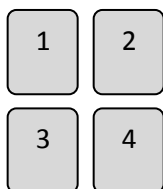
ЕТАП 3. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 10 «сюжетних карт» та додає їх до викладених та відрефлексованих карт і змішує 20 карт в єдину колоду. Перетасовує власну міні-колоду та знову розкладає «рубачами догори», створюючи вітраж під назвою «Мої ресурси для досягнення гармонійного майбутнього».

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 5. «Мотивуючі запитання»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує поставлене перед ним завдання (все те що, викликає сумніви «Робити – Не робити»). Витягнувши карту, клієнт рефлексує.

ЕТАП 2. З загальної колоди клієнт витягує 4 карти та розкладає їх за схемою, зображеною нижче.



1 карта – Що отримаю, якщо зроблю?

2 карта – Що отримаю, якщо не зроблю?

3 карта – Що втрачу, якщо зроблю?

4 карта – Що втрачу, якщо не зроблю?

Клієнт відрефлексовує кожну карту.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 6. «Закон вдячності»

Для роботи необхідно попередньо викласти «Базові карти» (дякую собі, дякую іншим, дякую простору в якому живу)

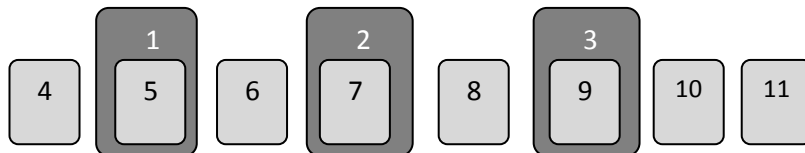
ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3.

1 карта – «базова карта» . Дякую собі»;

2 карта – «базова карта» . Дякую іншим»;

3 карта – «базова карта». Дякую простору в якому живу».

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди «Баланс життя» 8 «сюжетних карт» та розкриває їх за схемою, зображеною нижче.



4 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, навіщо необхідно мати навичку «дякувати».

5 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, за що клієнт «у цьому місці і в цей час» дякую собі.

6 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, навіщо необхідно вміти дякувати собі.

7 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, за що клієнт «у цьому місці і в цей час» дякує іншим.

8 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, навіщо необхідно вміти дякувати іншим.

9 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, за що клієнт «у цьому місці і в цей час» дякує простору в якому живе.

10 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, навіщо необхідно вміти дякувати простору в якому живеш.

11 карта – «сюжетна карта» - Що отримав клієнт «у цьому місці і в цей час».

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 7. «Бізнес-план»

Для роботи необхідно попередньо викласти «базові карти» такі як «Мої ресурси, що допоможуть вирішити ситуацію», «Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації», «Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації», «Моя діяльність: відношенню до простору в якому живу як рішення проблематики».

ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3, 4.

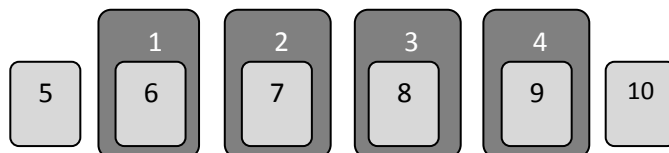
Карта 1 – «базова карта» «Мої ресурси, що допоможуть вирішити ситуацію».

Карта 2 – «базова карта» «Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації».

Карта 3 – «базова карта» «Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації».

Карта 4 – «базова карта» «Моя діяльність: відношенню до простору в якому живу як рішення проблематики».

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 6 «сюжетних карт» та розкриває їх за схемою, зображеною нижче.



Карта 5 – «сюжетна карта» – карта, що дає загальну характеристику бізнес-проекту, який є у клієнта і який той планує реалізувати. Це може бути не тільки бізнес-план. Це може бути «план», що стосується якоїсь зі сфер життя клієнта, і потребує реалізації.

Карта 6 – «сюжетна карта» – карта особистого ресурсу клієнта, який дозволить реалізувати план.

Карта 7 – «сюжетна карта» – діяльність (по ставленню до себе) як рішення проблематики (реалізація плану).

Карта 8 – «сюжетна карта» – діяльність (по ставленню до інших) як рішення проблематики (реалізація плану).

Карта 9 – «сюжетна карта» – діяльність (по відношенню до простору в якому живу) як рішення проблематики (реалізація плану).

Карта 10 – «сюжетна карта» – як клієнт буде святкувати завершальний етап реалізації свого плану.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 8. «Плюс і Мінус»

Для роботи необхідно попередньо викласти «базові карти» такі як «Пробачаю себе», «Пробачаю інших», «Пробачаю простір в якому живу».

ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3.

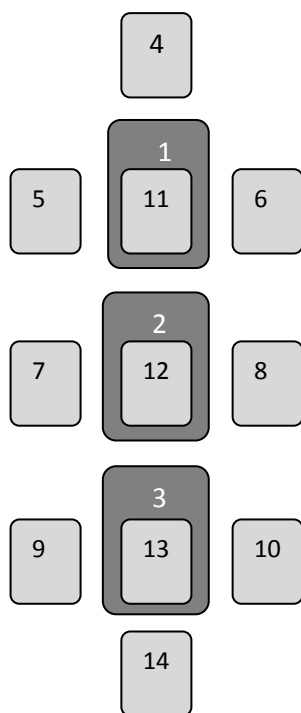
Карта 1 – «базова карта». Пробачаю себе».

Карта 2 – «базова карта». Пробачаю інших».

Карта 3 – «базова карта». Пробачаю простір в якому живу».

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 14 «сюжетних карт».

Розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну карту.



Карта 4 – «сюжетна карта» – карта, що описує «Образу» клієнта.

Карта 5 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про мінуси «пробачення себе».

Карта 6 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про плюси «пробачення себе».

Карта 7 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про мінуси «пробачення інших».

Карта 8 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про плюси «пробачення інших».

Карта 9 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про мінуси «пробачення простору в якому живу сам клієнт».

Карта 10 – «сюжетна карта» – карта, що висвітлює інформацію про плюси «пробачення простору в якому живе сам клієнт».

Карта 11 – «сюжетна карта» – карта, яка називається «Я пробачаю себе «у цьому місці і в цей час за...»».

Карта 12 – «сюжетна карта» – карта, яка називається «Я пробачаю інших «у цьому місці і в цей час за...»».

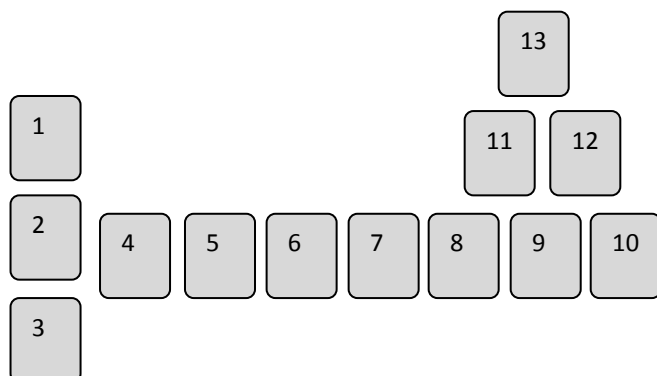
Карта 13 – «сюжетна карта» - карта, яка називається «Я пробачаю простір в якому живу «у цьому місці і в цей час за...»»

Карта 14 – «сюжетна карта» – карта, що дає відповідь на питання: «Який ресурс я отримав від того, що «пробачив»».

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 9. «Ключ від успіху»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 13 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну карту.



Карты 1, 2, 3 – «сюжетна карта» – карта, що описує одну конкретну справу, в якій клієнт хоче досягнути успіху.

Карта 4 – «сюжетна карта» – карта, що дає відповідь на запитання: «Що конкретно клієнт отримає в результаті досягнення успіху у справі, яку він визначив?»

Карты 5, 6, 7 – «сюжетні карти» – карти, що дають відповідь на запитання: «Якими шляхами клієнт буде досягати успіху у визначеній справі?»

Карты 8, 9, 10 – «сюжетні карти» – карти, що дають відповідь на запитання: «Як клієнт зрозуміє, що вже досягнув успіху у визначеній справі?»

Карты 11, 12 – «сюжетні карти» – карти-похвала – клієнт «у цьому місці і в цей час» хвалить себе за досягнення успіху у визначеній справі». Фактично – це карти-афірмації (запускання у «Всесвіт» інформації про успішність клієнта «в цьому місці і в цей час».).

Карта 13 – «сюжетна карта» – карта-вдячність собі «в цьому місці і в цей час» за цілеспрямованість та успішність.

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 10. «Кар'єрні східці»

Для роботи необхідно попередньо викласти «базові карти»: «Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації», «Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації», «Моя діяльність: відношенню до простору в якому живу як рішення проблематики», «Як я сьогодні буду відсвятковувати особисті зміни», «План дій після святкування».

ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3, 3, 4, 5.

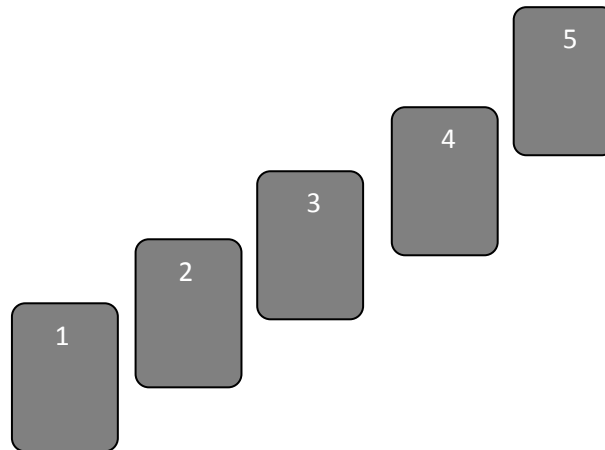
1 карта – «базова карта» «Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації»;

2 карта – «базова карта» «Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації»;

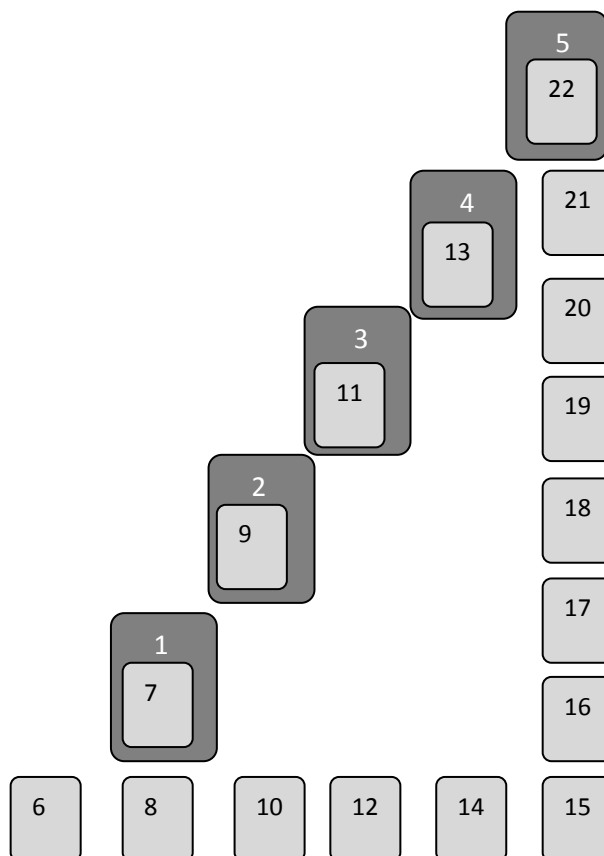
3 карта – «базова карта» «Моя діяльність: відношенню до простору в якому живу як рішення проблематики»;

4 карта – «базова карта» «Як я сьогодні буду відсвятковувати особисті зміни»;

5 карта – «базова карта» «План дій після святкування». Схема представлена нижче.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 18 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну карту.



Карта 6 – «сюжетна карта» – карта-опис конкретної посади в конкретній установі.

Карта 7 – «сюжетна карта» – карта, що описує діяльність, ставлення до себе як рішення поставленого завдання.

Карта 8 – «сюжетна карта» – карта, що описує ресурс клієнта, щоб досягти успіху в діяльності по відношенню до себе як рішення поставленого завдання.

Карта 9 – «сюжетна карта» – карта, що описує діяльність, ставлення до інших, як рішення поставленого завдання.

Карта 10 – «сюжетна карта» – «сюжетна карта» – карта, що описує ресурс клієнта, щоб досягти успіху в діяльності по відношенню до інших як рішення поставленого завдання.

Карта 11 – «сюжетна карта» – карта, що описує діяльність по відношенню до простору в якому живе клієнт як рішення поставленого завдання.

Карта 12 – «сюжетна карта» – карта, що описує ресурс клієнта, щоб досягти успіху в діяльності по відношенню до простору в якому живе клієнт як рішення поставленого завдання.

Карта 13 – «сюжетна карта» – карта, що описує свято, яке клієнт влаштує собі тоді, коли буде розуміти, що його діяльність успішна.

Карта 14 – «сюжетна карта» – карта-вдячність собі за цілеспрямованість «у цьому місці і в цей час».

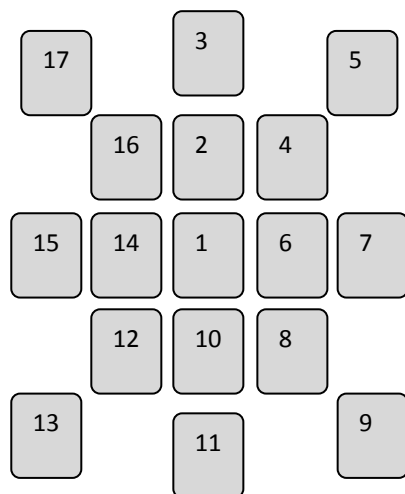
Карти 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 – «сюжетні карти» – карти, які описують інші сфери життя клієнта, які стануть ресурсом у досягненні кар'єрного зростання та досягненні конкретної мети.

Карта 22 – «сюжетна карта» – карта, що описує пріоритетні плани клієнта після того, як він досягне своєї мети в конкретній справі (отримання бажаної посади і т.д.).

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 11. «Гармонія»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 17 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну карту.



Карта 1 – «сюжетна карта» – карта дає відповідь на запитання: «Що таке поняття «Гармонія» для клієнта?»

Карти 16, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 – «сюжетні карти» – карти, що відображають різні сфери життя клієнта, в яких він хоче відчувати гармонію.

Карти 17, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 – «сюжетні карти» – карти, що відображають шлях досягнення гармонії.

Клієнт може витягувати додаткові карти, щоб описати шляхи досягнення гармонії у тій чи іншій сфері свого життя.

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 12. «Маска першопричин»

Для роботи необхідно попередньо викласти «Базову карту» «Причини появи ситуації».

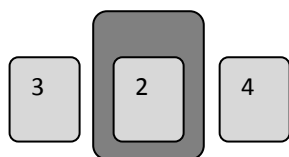
ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карту 1.

1 карта – «базова карта» «Причини появи ситуації».

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», о що символізує карту-ситуацію, що турбує його та розкриває її, рефлексуючи.

ЕТАП 3. Клієнт накладає на карту-ситуацію, яку попередньо перевернув «рубачою догори», «базову карту» «Причини появи ситуації». Таким чином утворюється своєрідна «маска», яку клієнт надіває на карту-ситуацію.

ЕТАП 4. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 3 «сюжетні карти» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну.



Карта 2 - «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання, що є причиною проблеми клієнта.

Карта 3 - «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання: «Які ресурси є у клієнта, щоб вирішити ситуацію?»

Карта 4 - «сюжетна карта» - карта, що дає відповідь на запитання: «Які шляхи вирішення ситуацію?»

ЕТАП 3. Клієнт знімає «базову карту» «Причини», відкладаючи її в сторону, перевертає карту, яка попередньо була проблемною ситуацією, й у руках клієнта ця карта трансформувалася на карту-відпускаю. Клієнт має завдання прийти у відповідність стану «Відпускаю», що є ефективним рішенням ситуації, яку він заявив як запит.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 13. «Ігри розуму»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує карту-запит та розкриває її, рефлексуючи, відкладає карту-запит поруч.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 29 «сюжетних карт», приєднує до утвореної колоди карту-запит та перетасовує.

ЕТАП 3. Клієнт викладає перед собою карти у три ряди «рубачами догори». Завдання на цьому етапі – вибрати з 30 карт лише 20, які у клієнта асоціюються з проблемною ситуацією, яку він озвучив. Вибрані 20 карт клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 4. Перетасувавши 20 карт, клієнт розкладає їх у 4 ряди по 5 карт. Завдання на цьому етапі – вибрати з 20 карт лише 15, які у клієнта асоціюються з проблемною, яку він заявив. Вибрані 15 карт клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 5. Перетасувавши 15 карт, клієнт розкладає їх у 3 ряди по 5 карт. Завдання на цьому етапі – вибрати з 15 карт лише 10, які у клієнта асоціюються з проблемною, яку він заявив. Вибрані 10 карт клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 6. Перетасувавши 10 карт, клієнт розкладає їх у 2 ряди по 5 карт. Завдання на цьому етапі – вибрати з 10 карт лише 5, які у клієнта асоціюються з проблемною, яку він заявив. Вибрані 5 карт клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 7. Перетасувавши 5 карт, клієнт розкладає їх у 1 ряд. Завдання на цьому етапі – вибрати з 5 карт лише 3, які у клієнта асоціюються з проблемною, яку він заявив. Вибрані 3 карти клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 8. Перетасувавши 3 карти, клієнт розкладає їх у 1 ряд. Завдання на цьому етапі – вибрати з 3 карт лише 2, які у клієнта асоціюються з проблемною, яку він заявив. Вибрані 2 карти клієнт перетасовує. Карти, що залишилися після вибору вже не потрібні, вони відкладаються.

ЕТАП 9. Перетасувавши 2 карти, клієнт розкладає їх у 1 ряд «рубачами догори». Почергово розкриваючи карти, клієнт рефлексує. 1 карта – це рішення проблеми, 2 карта – це карта-вдячність собі за знайдене рішення проблеми.

ЕТАП 10. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 14. «Пастки»

Для роботи необхідно попередньо викласти «базові карти»: «Пробачаю себе», «Пробачаю інших», «Пробачаю простір в якому живу».

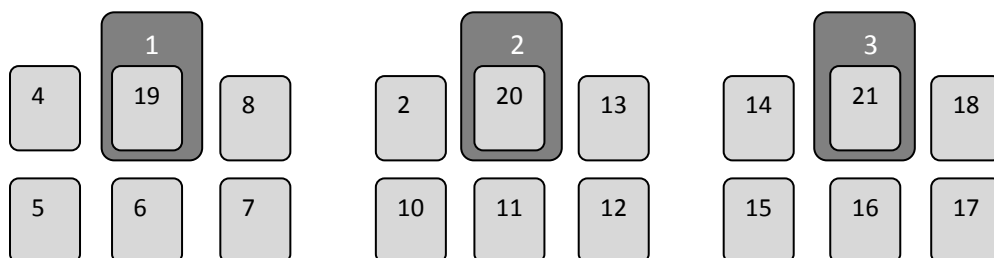
ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3.

1 карта – «базова карта» «Пробачаю себе»;

2 карта – «базова карта» «Пробачаю інших»;

3 карта – «базова карта» «Пробачаю простір в якому живу».

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 21 «сюжетну карту» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну.



Карти 4, 5, 6, 7, 8 – «сюжетні карти» – карти, що відповідає на запитання, що відбувається тоді, коли не вмієш прощати себе.

Карти 9, 10, 11, 12, 13 – «сюжетні карти» – карти, що відповідає на запитання, що відбувається тоді, коли не вмієш прощати інших.

Карти 14, 15, 16, 17, 18 – «сюжетні карти» – карти, що відповідає на запитання, що відбувається тоді, коли не вмієш прощати простір в якому живу.

Карта 19 – «сюжетна карта» – це карта, яка дає можливість клієнту «в цьому місці і в цей час» пробачити себе.

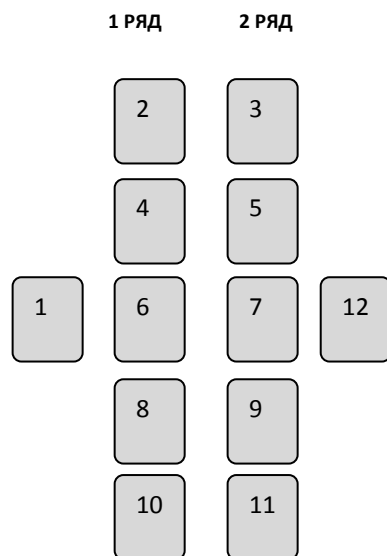
Карта 20 – «сюжетна карта» – це карта, яка дає можливість клієнту «в цьому місці і в цей час» пробачити інших.

Карта 21 – «сюжетна карта» – це карта, яка дає можливість клієнту «в цьому місці і в цей час» пробачити простір в якому він живе.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 15. «Вигоди наслідків»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 12 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну.



Карта 1 – «сюжетна карта» – це карта-ситуація клієнта.

1 ряд — «сюжетні карти» – карти, що висвітлюють наслідки ситуації.

2 ряд – «сюжетні карти» – карти, що висвітлюють вигоди наслідків ситуації.

У рядах клієнт відкриває карти відповідно по нумерації.

Карта 12 – «сюжетна карта» – це карта, що дає відповідь на запитання: «Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?»

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «в цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 16. «Скарб у мені»

Для роботи необхідно попередньо викласти «базові карти»: «Дякую собі», «Дякую іншим», «Дякую простору в якому живу».

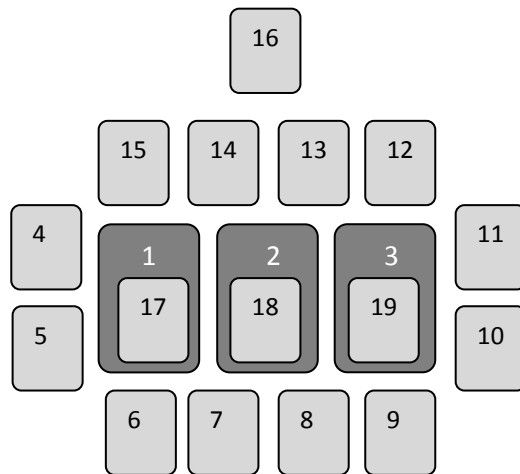
ЕТАП 1. Спеціаліст викладає карти 1, 2, 3.

1 карта – «базова карта». Дякую собі;

2 карта – «базова карта». Дякую іншим;

3 карта – «базова карта». Дякую простору в якому живу.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 19 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовуючи кожну.



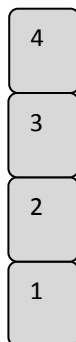
Карти 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 – це карти, які утворюють символічну скриньку-скарбницю. Кожна карта – це якість клієнта, яку він любить і цінує в собі.

Карти 17, 18, 19 – це карти-вдячність клієнта «у цьому місці і в цей час» (вдячність собі, вдячність іншим, вдячність простору в якому живе клієнт).

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 17. «Хочу! Можу! Роблю! Дякую!»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 4 «сюжетні карти» та розкладає, розкриваючи їх по черзі, за схемою представленою нижче.



Карта 1 – «сюжетна карта» – це карта «Хочу!»

Карта 2 – «сюжетна карта» – це карта «Можу!»

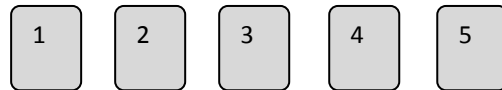
Карта 4 — «сюжетна карта» – це карта «Роблю!»

Карта 5 – «сюжетна карта» – це карта «Дякую!»

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 18. «Ловець снів»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 4 «сюжетні карти» та розкладає, розкриваючи їх по черзі, за схемою представленою нижче.



Карта 1 – «сюжетна карта» – це карта, що найважливіше було у сні клієнта.

Карта 2 – «сюжетна карта» – це карта, що дає відповідь на запитання: «Навіщо сон приснився клієнту?»

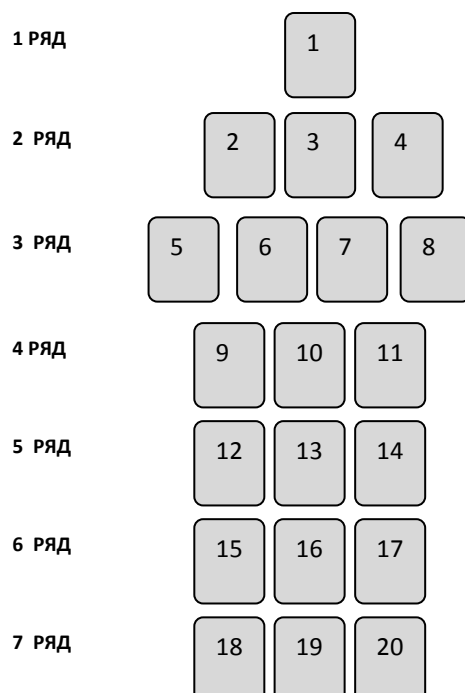
Карта 4 – «сюжетна карта» – це карта, що дає відповідь на запитання: «Які ресурси дав сон клієнту?»

Карта 5 – «сюжетна карта» – це карта, що дає відповідь на запитання: «Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?»

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 19. «Горище»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 20 «сюжетних карт» та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відкриває та відрефлексовує кожну почерці.



- 1 ряд – «сюжетна карта» – карта-ситуація, яка турбує клієнта.
- 2 ряд – «сюжетні карти» – карти, що висвітлюють інформацію про першопричини виникнення ситуації.
- 3 ряд – «сюжетні карти» – карти, що висвітлюють інформацію про стратегії рішення ситуації, яка турбує клієнта.
- 4 ряд – «сюжетні карти» – карти, що висвітлюють інформацію про ресурси клієнта, які дозволяють йому вирішити ситуацію.
- 6 ряд – «сюжетні карти» – карти, що дають можливість клієнту пробачити себе, пробачити інших.
- 7 ряд – «сюжетні карти» – карти, що дають можливість клієнту подякувати собі.
- 8 ряд – «сюжетні карти» – карти, що дають можливість клієнту усвідомити, що він отримав «у цьому місці і в цей час».

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

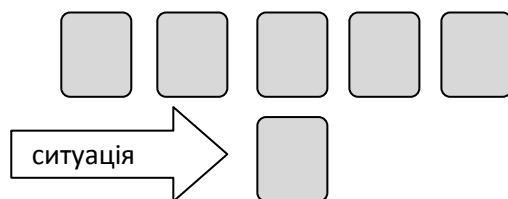
ТЕХНІКА 20. «Мої гарантії»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує напружену ситуацію, яка виникла та розкриває її, рефлексуючи.

Схема представлена нижче.

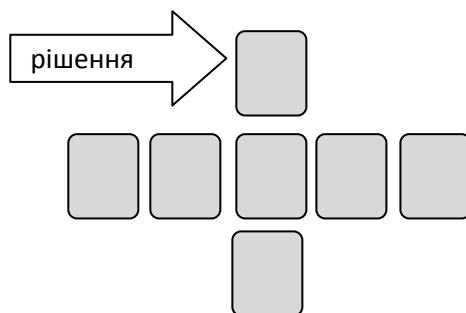


ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт» та розкладає їх перед собою за схемою представленою нижче.



Кожна карта – це гарантія того, що клієнт має всі ресурси, щоб знайти рішення в ситуації, яку він заявив.

ЕТАП 3. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 1 «сюжетну карту», що символізує рішення ситуації, яку він заявив. Схема розкладу представлена нижче.



ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 21. «Багатосерійний кінофільм про здоров'я»

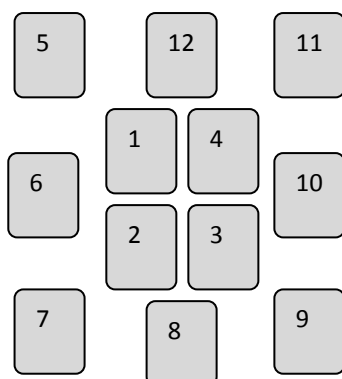
ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 9 «сюжетних карт» та розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



1 карта – «сюжетна карта» – карта, що дає відомості про кінорежисера-автора кінофільму;

2, 3, 4, 5, 6 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують основний сюжет кінофільму.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 12 «сюжетних карт» та розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



1, 2, 3, 4 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують головних героїв кінофільму;

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 12 карти – «сюжетні карти» – карти, що детально описують пригоду, в яку потрапили головні герої кінофільму.

ЕТАП 3. Нова серія. Другий розклад карт робиться поряд з першим розкладом карт. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 9 «сюжетних карт» та розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.

2	9	8
3	1	7
4	5	6

1 карта – «сюжетна карта» – карта, що дає відомості про героя-трікстера (провокатора), який з'являється в сюжеті кінофільму;

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують діяльність провокатора.

ЕТАП 4. Нова серія. Третій розклад карт робиться поряд з першим та другим розкладами карт. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 9 «сюжетних карт» та розкладає й розкриває їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.

2	9	8
3	1	7
4	5	6

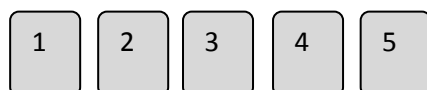
1 карта – «сюжетна карта» - карта, що дає відомості про героя-переможця, який з'являється в сюжеті кінофільму;

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 – «сюжетні карти» – карти, що описують «хеппіенд» кінофільму.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 22. «Цікавий розклад про здоров'я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт», розкладаючи та розкриваючи їх за схемою, зображеною нижче.



1 карта – «сюжетна карта» – дає відомості на запитання: «Для чого необхідно бути здоровим? »

2 карта – «сюжетна карта» – висвітлює всі плюси здоров'я.

3 карта – «сюжетна карта» – дає відповідь клієнту, чого він досягає, будучи здоровим.

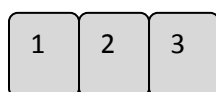
4 карта – «сюжетна карта» – розказує про те, як цінувати здоров'я.

5 карта – «сюжетна карта» – карта-вигоди здоров'я.

ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 23. «Гнів як ресурс»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 3 «сюжетних карт» (1, 2, 3), розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Кожна карта дає відповідь на запитання: «Яку роль відіграє гнів у моєму житті?» Клієнт рефлексує.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 3 «сюжетних карт» (4, 5, 6), розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Кожна карта дає відповідь на запитання: «Що я втрачаю, коли гніваюсь?» Клієнт рефлексує.



ЕТАП 3. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 3 «сюжетних карт» (7, 8, 9), розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Кожна карта дає відповідь на запитання: «Що я отримую, коли гніваюсь?» Клієнт рефлексує.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ЕТАП 4. Клієнт змішує розклад, перетасовує карти та викладає їх знову у три ряди (відповідно за схемою третього етапу) «рубачами» догори. Клієнт відкриває кожну карту розкладу. Кінцева картина називається «Ресурси гніву». Клієнт дякує «своєму» гніву за ресурси та прощає його, відпускаючи.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 24. «Пазли»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 10 «сюжетних карт» «рубачами догори».

ЕТАП 2. Клієнт розкладає карти «сюжетом догори», переглядаючи кожну карту, не озвучуючи своїх думок. Спеціаліст просить клієнта скласти своєрідну картину з пазлів під назвою «Мене турбує». Клієнт розкладає пазли, створюючи свою картину.

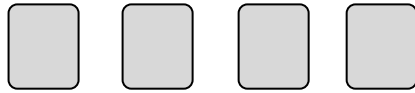
ЕТАП 3. Відрефлексування створеної картини. Що для клієнта означає ця пазлова картина, що він відчуває і т.д.

ЕТАП 4. Клієнт бере по одній карті з загальної картини та інтерпретує сюжет, як «ресурс». Ресурсом, у цьому випадку, стає все те, що допоможе клієнту вирішити, стабілізувати, знайти вихід з проблемної ситуації, яку він попередньо озвучив, дивлячись на першу картину з пазлів. Основне завдання – передати клієнту ідею, що ресурс криється в «тіні» ситуації, що сталася. Головне побачити кожну частину проблеми й знайти в ній ресурс.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

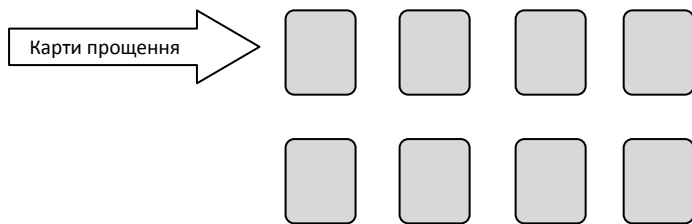
ТЕХНІКА 25. «Уроки образи»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 4 «сюжетні карти», що будуть висвітлювати тему «Моя Образа», та розкладає карти перед собою за схемою представленою нижче.



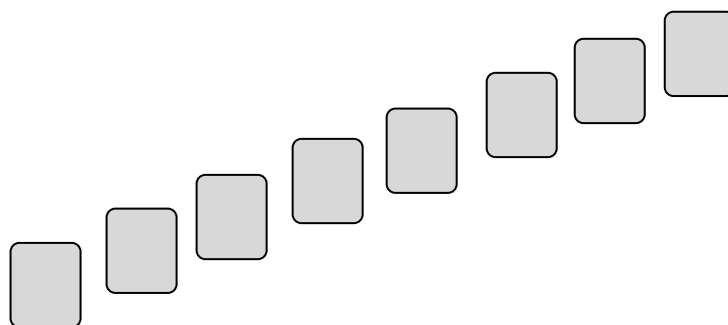
ЕТАП 2. Відрефлексування клієнтом кожної карти та загальної картини, що викладена перед ним.

ЕТАП 3. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди наступні 4 «сюжетні карти», що будуть висвітлювати тему «Я Прощаю», та розкладає карти перед собою за схемою представленою нижче.



ЕТАП 4. Відрефлексування клієнтом кожної карти та загальної картини, що викладена перед ним.

ЕТАП 5. Клієнт змішує карти сюжетів «Моя Образа» і «Прощення» в єдину колоду та викладає з неї «Уроки Образи» за схемою представленою нижче, рефлектуючи щодо сюжету, який з'явився перед ним.
собою за схемою представленою нижче.



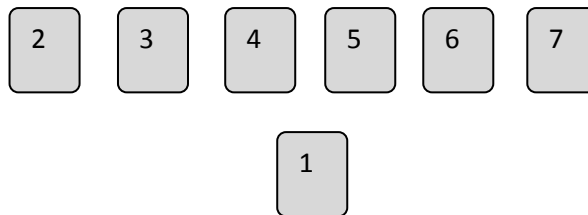
ЕТАП 6. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 26. «Ресурси Тіні»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує ситуацію, з якою клієнт звернувся на консультацію, відрефлексовує карту, яка викладається за схемою представленою нижче.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» ще 6 «сюжетних карт», розкладаючи їх перед собою за схемою представленою нижче. Відкриває по черзі.



2 і 3 карти – це ресурси, які клієнт отримує від інших людей, і саме ці ресурси допомагають у вирішенні заявленої проблеми. Клієнт відрефлексовує карти. 4 і 5 карти – це ресурси, які він отримує від Всесвіту і саме ці ресурси допомагають у вирішенні заявленої проблеми. Клієнт відрефлексовує карти. 6 і 7 карти – це власні ресурси, які допомагають у вирішенні заявленої проблеми, відрефлексовує карти.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 27. «Гра в хованки»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує ситуацію, з якою він звернувся за консультацією, відрефлексовує карту.

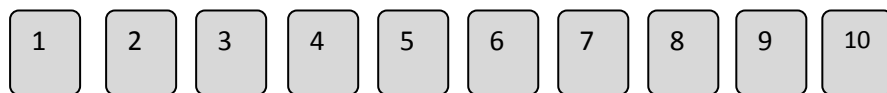
ЕТАП 2. Клієнт «всліпу» витягує 2 карти: 1 карта – це все те, що він приховує від самого себе в ситуації, яку озвучив як ту, що турбує його (клієнт відрефлексовує карту), 2 карта – це все те, що клієнт не приховує від самого себе в ситуації, яку озвучив як ту, що турбує його (клієнт відрефлексовує карту).

ЕТАП 3. Клієнт перевертає 1 і 2 карти, що символізують «приховане і неприховане», «рубачами догори», та здійснює тільки йому відомий ритуал, що перетворить карти на ті, що покажуть шлях виходу з ситуації, що турбує. Клієнт перевертає карти та рефлексує.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 28. «Повість про Тінь»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 10 «сюжетних карт» й розкладає перед собою за схемою представленою нижче.



ЕТАП 2. Перша карта – це початок повісті «Про Тінь». Всі наступні – це ще декілька речень до загального тексту. Повість повинна мати структуру – вступ, зав’язка, основна частина-пригода, позитивне завершення історії повісті.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 29. «Спікер «Тінь»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди стільки карт, скільки йому хочеться, й уявляє, що він є доповідачем на конференції, а карти – це текст його доповіді. Тема виступу «Я»

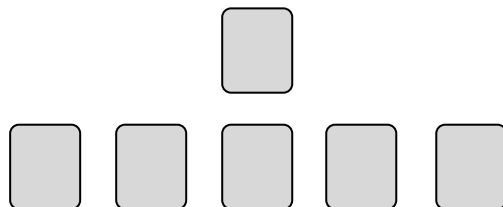
ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 30. «Категорично не подобається»

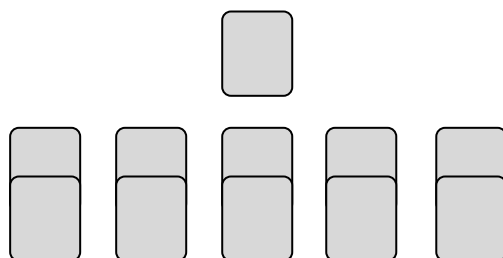
ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що означає ситуацію, яка привела клієнта на консультацію. Карту викладає за схемою представленою нижче.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт», викладаючи їх «рубачою» перед собою. По черзі відкриває карти. Кожна карта дає відповідь на запитання, що клієнту категорично не подобається в інших людях, які задіяні в озвученій ситуації. Карту викладає за схемою представленою нижче.



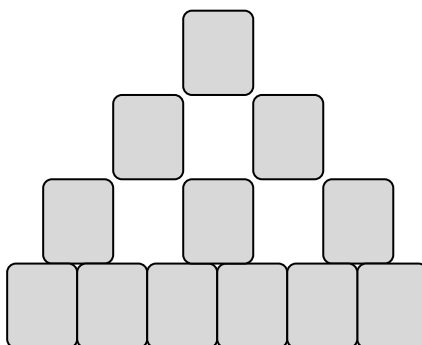
ЕТАП 3. Клієнт витягує «в сліпу» ще 5 карт й накладає на вже проінтерпретовані попередні 5 карт. Нові карти накладаються «рубачою» догори. Клієнт по черзі відкриває кожну карту та знаходить в кожній карті інформацію про те, який в нього є особистий ресурс, щоб збалансувати все те, що кардинально не подобається в інших людях. Карту викладає за схемою представленою нижче.



ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 31. «Бермудський трикутник»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 12 «сюжетних карт» та розкладає їх за схемою.

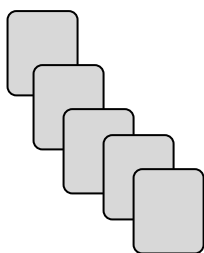


ЕТАП 2. У середині схеми – карта, що висвітлює проблему. Назовні карти, що є ресурсом клієнта, що дає можливість поглинути проблему, перетворивши її на суцільний ресурс для клієнта.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

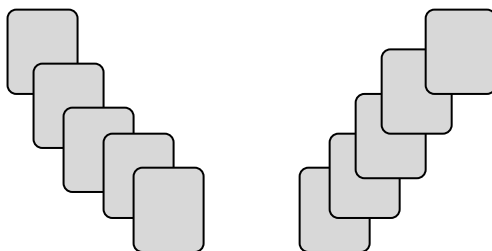
ТЕХНІКА 32. «Смерть і Народження»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт» та викладає їх перед собою в ряд «рубачами» догори. Схему розкладу представлено нижче.

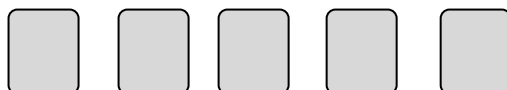


ЕТАП 2. Розкриваючи по одній карті, клієнт озвучує інформацію про все, що, на його погляд, знищує щастя у його житті.

ЕТАП 3. Із загальної колоди карт клієнт витягує ще 5 «сюжетних карт» та розкладає в ряд «рубачами» догори. Розкриваючи по одній карті, клієнт озвучує інформацію, що «народжує» щастя у його житті. Схему розкладу представлено нижче.



ЕТАП 4. Клієнт змішує карти першого й другого ряду й витягує «всліпу» з колоди, що утворилася, нові 5 карт. Ці карти підкажуть клієнту, що він готовий зробити для власного щастя. Схему розкладу представлено нижче.



ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 33. «Народження Тіні»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 2 «сюжетні карти». Перша карта – ситуація, яку клієнт хоче вирішити. Клієнт відкриває першу карту та рефлексує. Друга карта залишається закритою. Саме ця карта буде необхідна на передостанньому етапі роботи.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 5 «сюжетних карт» . Завдання клієнта – розказати казку під назвою «Народження Тіні». Клієнт по черзі відкриває кожну карту та створює загальний сюжет казки.

ЕТАП 3. На етапі, коли казка створена, психолог просить сформулювати «мораль» казки, яка захована у закритій карті, яку клієнт витягував на початку роботи. Основна умова для клієнта – у карті знайти ту інформацію, яка стане певною «мораллю» і для казки, яка була створена з 5 карт, і для ситуації, яку озвучив клієнт на початку роботи.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 34. «Ресурси поряд»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що уособлює ситуацію, яка його турбує. Клієнт рефлексує.

ЕТАП 2. Клієнт витягує з загальної колоди 7 карт.

1 карта – це інформація про ресурси, які може взяти клієнт від «Матері» для вирішення проблеми.

2 карта – це інформація про ресурси, які може взяти клієнт від «Батька» для вирішення проблеми.

3 карта – це інформація про ресурси, які може взяти клієнт від «Роду» для вирішення проблеми.

4 карта – це інформація про ресурси, які може взяти клієнт від «Знайомих людей, які оточують» для вирішення проблеми.

5 карта – це інформація про ресурси, які може взяти клієнт від «Незнайомих людей, які оточують» для вирішення проблеми.

6 карта – це інформація про особистісні ресурси, які є у нього для вирішення проблеми.

7 карта – це загальна інформація про ресурси, які може взяти клієнт для рішення проблеми з карт № 1, 2, 3, 4, 5, 6.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 35. «Аргументи Тіні»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що уособлює ситуацію, яка його турбує. Рефлексує.

ЕТАП 2. Клієнт витягує з загальної колоди по чергово по одній «сюжетній карті». Таких карт буде 5. Кожна нова карта – це «Аргумент» від «Тіні» клієнта, чому саме необхідно вирішувати питання, яке турбує, і рефлексує щодо аргументів.

ЕТАП 3. Клієнт витягує з загальної колоди по черзі наступні п'ять карт, що символізують «аргументи» про ресурси клієнта, які дозволяють вирішити питання, яке турбує. Кожна карта відкривається та інтерпретується по черзі.

ЕТАП 4. Клієнт витягує з загальної колоди по черзі наступні п'ять карт, що символізують стратегії виходу з ситуації, що турбує клієнта. Кожна карта відкривається та інтерпретується по черзі.

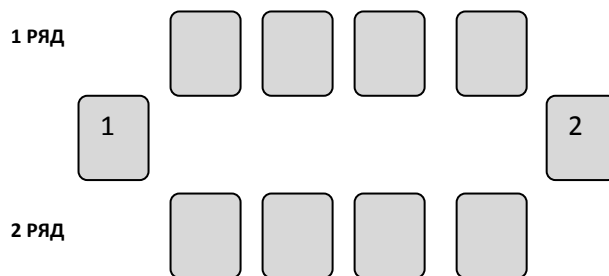
ЕТАП 5. Клієнт витягує з загальної колоди по черзі наступні п'ять карт, що символізують «аргументи» здобутків клієнта від рішення ситуації, що турбує клієнта. Кожна карта відкривається та інтерпретується по черзі.

ЕТАП 6. Клієнт витягує з загальної колоди одну карту – вдячність «Своїй Тіні», що надала позитивні «аргументи» для рішення ситуації, що турбує клієнта.

ЕТАП 7. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 36. «Світло в кінці тунелю»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 10 «сюжетних карт» та викладає їх за схемою.



Карта № 1 – ситуація, що турбує клієнта.

Ряд 1 – перешкоди на шляху рішення ситуації, що турбує.

Ряд 2 – ресурси (позитивні сторони) перешкод на шляху рішення ситуації, що турбує.

Карта № 2 – карта-рішення ситуації, що турбує клієнта.

ЕТАП 2. Клієнт відкриває карту № 1. Озвучує ситуацію, що турбує.

ЕТАП 3. Клієнт відкриває 1 карту з Ряду 1, озвучуючи перешкоду на шляху до рішення ситуації, що турбує. Наступний крок – відкривається карта 1 з Ряду 2, озвучується «переваги» перешкоди. За такою схемою, по чергово, відкриваються всі карти з символічного «тунелю». Клієнт рефлексує.

ЕТАП 4. Клієнт відкриває карту № 2. Озвучує інформацію щодо вирішення ситуації, що турбує. Клієнт відкриває карту № 1. Озвучує ситуацію, що турбує.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 37. «Окуляри»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що уособлює ситуацію, яка його турбує, і рефлексує.

ЕТАП 2. Клієнт витягує з загальної колоди ще 4 карти та розкладає їх за схемою. Карти 1+2 «рубачами» догори одна на одній. Карти 3+4 «рубачами» догори одна на одній. Загалом – 1 і 3 карти закривають собою 2 і 4 карти. Карти 1 і 3 – це своєрідні окуляри, які допомагають побачити клієнту вирішення ситуації, яка його турбує.

ЕТАП 3. Клієнт відкриває 1 та 3 карти й озвучує, що допомагають побачити йому символічні окуляри у питанні вирішення ситуації, яку він озвучив в карті-ситуації.

ЕТАП 4. Клієнт відкриває 2 і 4 карти – це рішення проблеми. Клієнт рефлексує.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 38. «Мрії Тіней»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 5 «сюжетних карт», що символізують його мрії і озвучує інформацію, яку побачив у картах.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 5 «сюжетних карт», викладаючи їх навпроти карт-мрій і відкриває по черзі кожну карту. Кожна карта – це підказка щодо наявних у клієнта ресурсів для реалізації мрій.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 39. «Чого хоче Тінь «Тут і Тепер»»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт». Викладає їх перед собою й задає запитання: «Чого насправді я хочу «Тут і Тепер»».

ЕТАП 2. Клієнт по черзі відкриває карти та відповідає сам собі на запитання, що було озвучене.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 40. «Переповнена чаша»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 6 «сюжетних карт», викладаючи їх перед собою «рубачами» догори. Викладені карти символізують все те, що клієнта збентежує, не задовольняє, обурює, ображає і т.д. й, на думку клієнта, стало його «переповненою чашею».

ЕТАП 2. Клієнт обирає кожну карту та по черзі інтерпретує її, рефлексує інформацію, яку озвучив.

ЕТАП 3. Клієнт перетасовує вибрані та проінтерпретовані карти, «змішуючи вміст «переповненої чаші». Під дією «змішування» вміст чаші перетворюється на «Ресурсний напій», що стає життєдайною «живою водою», випивши яку, клієнт матиме сили, натхнення і т.д. Змішавши, клієнт по черзі вибирає по одній карті, яка вже символізує все найкраще, що є у житті клієнта, все те, що його радує, надихає, збалансовує, штовхає на перемоги, дає можливості пробачати, відпускати і т.д.

ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 41. «Світло»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що уособлює ситуацію, яка його турбує, і рефлексує.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 3 «сюжетні карти», які «проллють» світло, підкажуть рішення ситуації, що турбує його. По черзі клієнт інтерпретує кожну карту-підказку.

ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 42. «Скринька Пандори»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 10 «сюжетних карт», що символізують найстрашніші думки, і рефлексує.

ЕТАП 2. Інструментом для наступного етапу роботи стане невелика скринька, що й буде символізувати «скриньку Пандори». Клієнт складає свої 10 карт з найстрашнішими думками у скриньку. Психолог супроводжує цей процес, емпатійно підбадьорюючи клієнта, передаючи йому інформацію про те, що скринька має чарівну властивість, перетворюючи «все погане» на «все позитивне».

ЕТАП 3. Клієнт витягує зі скриньки по одній карті, кожна з яких символізує його найкращі думки. Відбувається рефлексія кожної карти.

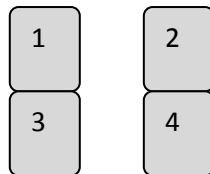
ЕТАП 4. Спеціаліст подає інформацію про філософію вправи – «трансформація негативного в позитивне». Тільки в силах клієнта перетворити найгірше в найкраще.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 43. «Вікно в Рішення»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що уособлює ситуацію, яка його турбує, і рефлексує.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 4 «сюжетні карти» та розкладає їх за схемою, що утворює символічне вікно.



ЕТАП 3. Психолог подає метафоричну історію – настає ранок, вікна спалахують світлом. І саме ранок приносить нові думки, нові почуття, нові «пере рішення».



ЕТАП 4. Клієнт перевертає по черзі карти, що символізують «просвітління» до рішення ситуації, яка його турбує.

ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

Техніки з використанням афірмацій

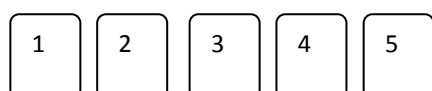
Електронну версію афірмацій можна завантажити за гіперпосиланням

https://drive.google.com/open?id=1yYW5ugb7eN4zjeUwnc58Uka01_dnC6jq

Умовні позначення: карта афірмація -  ; сюжетна карта – 

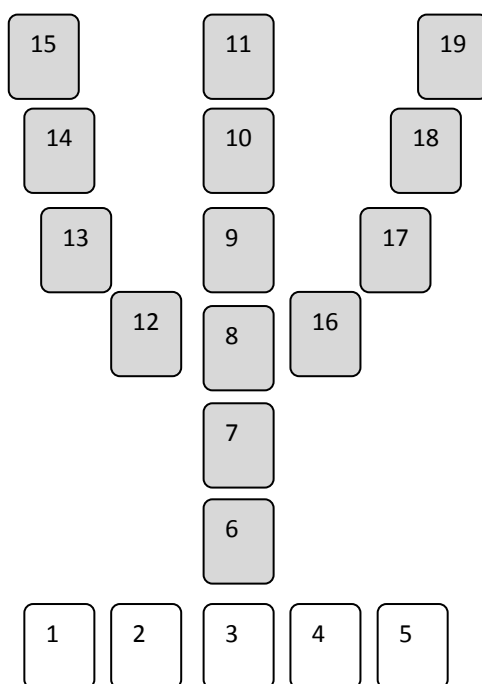
ТЕХНІКА 44. «Паросток Здоров'я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 5 «карт-афірмацій» та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



1-5 карти – «карти-афірмації» - карти, що описують ресурси клієнта, якими він володіє на даний час.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди ще 14 «сюжетних карт» та розкладає, розкриваючи їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



6, 7, 8, 9, 10, 11 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують діяльність і відповідають стану «повного фізичного і психологічного здоров'я»;

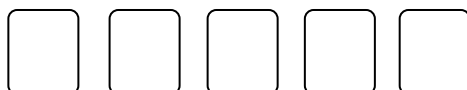
12, 13, 14, 15 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують позитивні емоції, почуття, які необхідні для «Здоров'я»;

16, 17, 18, 19 карти – «сюжетні карти» – карти, що описують позитивні думки, які необхідні для «Здоров'я».

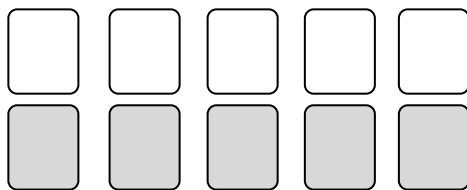
ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 45. «Гармонійна пара»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 5 «карт-афірмацій», які найбільше імпонують «у цей час», та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 5 «сюжетних карт», які, на думку клієнта, відповідають кожній «карті-афірмації», та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.

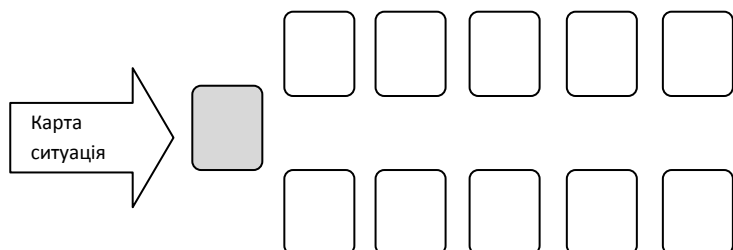


ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 46. «Ресурси для діяльності»

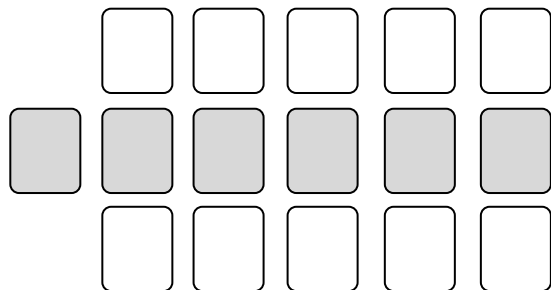
ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», що символізує карту-ситуацію та розкриває її, рефлексуючи.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 10 «карт-афірмацій», розкриває та розкладає їх за схемою, зображеною нижче. «карти-афірмації», у цьому випадку, символізують наявний у клієнта ресурс, що дозволить знайти стратегії рішення ситуації клієнта.



Клієнт рефлексує.

ЕТАП 3. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетних карт», розкладає їх за схемою, зображеною нижче. «Сюжетні карти», у цьому випадку, символізують діяльність клієнта, яка дозволить вирішити ситуацію-запит.

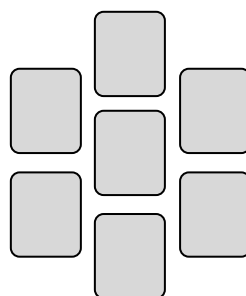


Клієнт рефлексує.

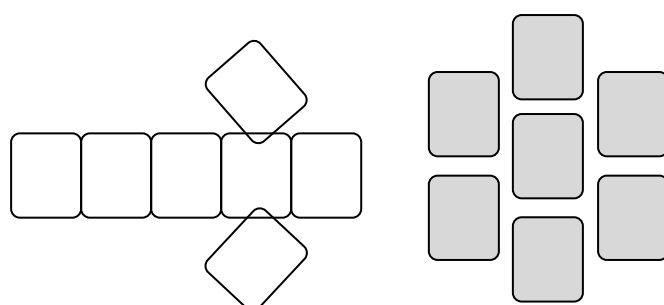
ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 47. «Запускаю механізм самозцілення»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 6 «сюжетних карт», які, на його погляд, є складовими процесу самозцілення, розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



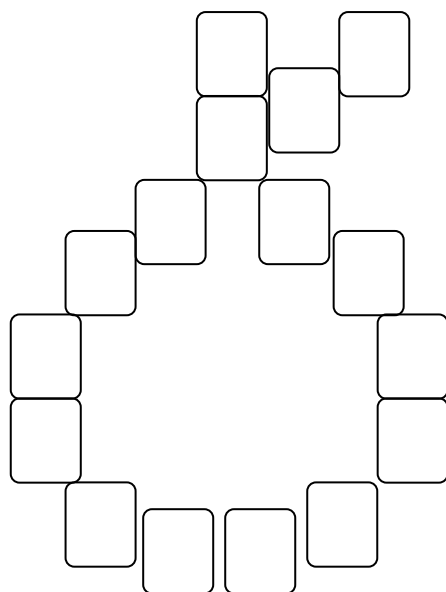
ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 7 «карт-афірмацій», розкладає та розкриває їх за схемою-стрілою, зображеною нижче. «Карти-афірмації», у цьому випадку, символізують діяльність, що запускає «самозцілення». Тож стріла, яка утворилася з афірмацій потрапляє в ціль – самозцілення.



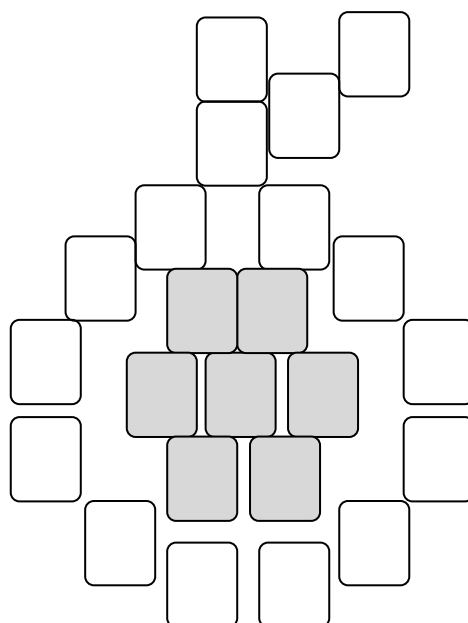
ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 48. «Яблуко цілісності»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 16 «карт-афірмацій», розкладає їх за схемою, зображеною нижче. «Карти-афірмації», у цьому випадку, символізують всі складові здоров'я.



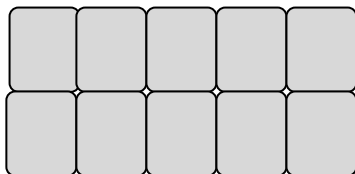
ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 6 «сюжетних карт», які, на його погляд, повинні заповнювати символічне яблуко, утворене «картами-афірмаціями», та розкладає їх за схемою, зображеною нижче.



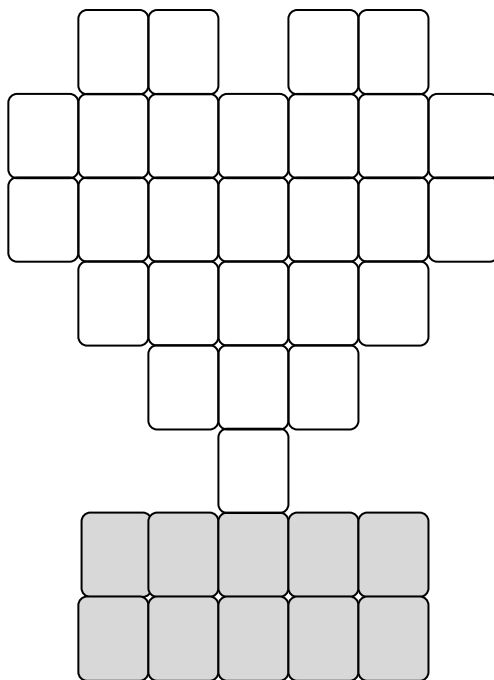
ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 49. «П'єдестал для Здоров'Я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 10 «сюжетних карт», які будуть створювати своєрідний «п'єдестал» пам'ятника під назвою «Моє Здоров'Я», та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 20 «Карт-афірмацій», які утворюють пам'ятник під назвою «Моє Здоров'Я», розкладає їх за схемою, зображеною нижче.

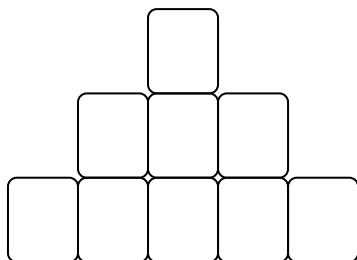


ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

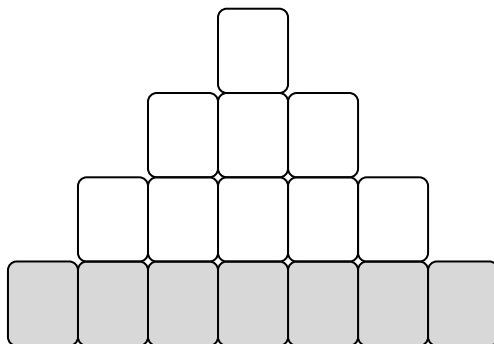
ТЕХНІКА 50. «Піраміда потреб»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкрити» з загальної колоди 9 «карт-афірмацій», які утворюють піраміду потреб (афірмації висвітлюють все те, що, на думку

клієнта, є його базовими потребами на даний час), та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, рефлексує.



ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 7 «сюжетних карт», які будуть створювати своєрідну основу піраміди, це карти-діяльність клієнта, яка дозволить реалізувати його потреби. Клієнт розкладає їх за схемою, зображеною нижче, рефлексує.



ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

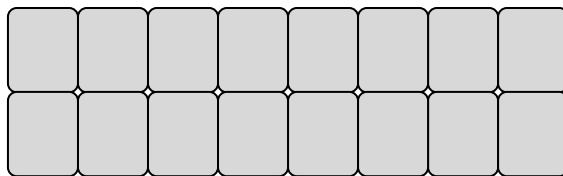
ТЕХНІКА 51. «Трансформації»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 8 «сюжетних карт», які, на його погляд, висвітлюють тему «хвороби», розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.

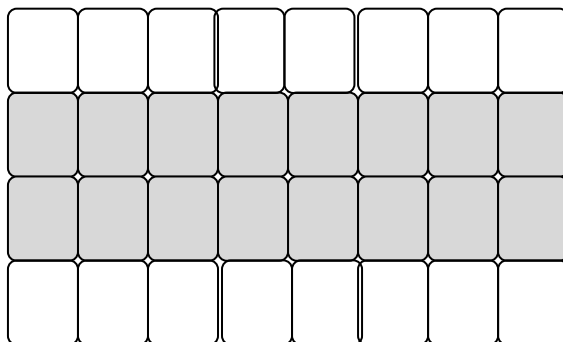


ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 8 «сюжетних карт», які, на його погляд, перетворять карти, що символізують «хворобу», у карти, що символізують «здоров'я», розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.

Карти, що перетворюють



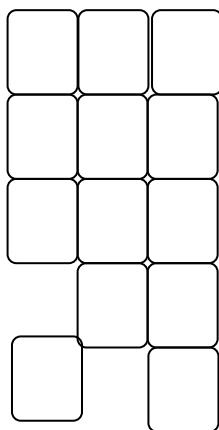
ЕТАП 3. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 16 «карт-афірмацій», які є тими, що стануть для «карт-перетворювачів» ресурсом. Клієнт розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



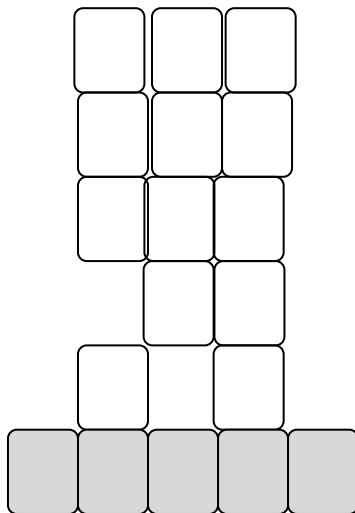
ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 52. «Фундамент здоров'Я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 13 «карт-афірмацій», які відображають внутрішню суть клієнта «у цьому місці і в цей час», та розкладає їх за схемою, зображеною нижче, відрефлексовує.



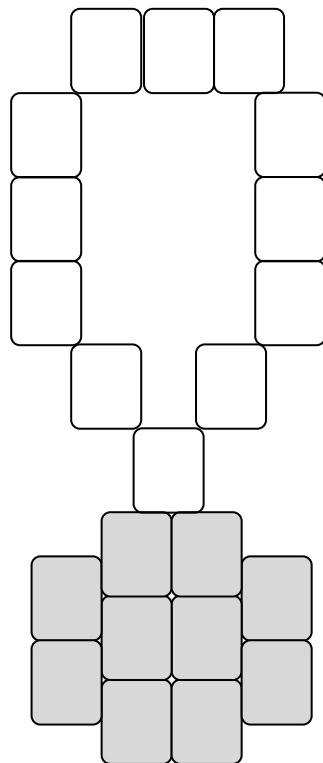
ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 5 «сюжетні карти», розкладає та розкриває їх за схемою, зображеною нижче. «сюжетні карти» символізують все, що на думку клієнта, стане опорою-фундаментом для його «Здоров'Я» і відрефлексовує



ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 53. «Нагорода за здоров'я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 8 «сюжетних карт» та 7 «карт-афірмацій», розкладаючи та розкриваючи їх за схемою-медаллю, зображеною нижче. Психолог представляє схему як уособлення медалі, якою нагороджують клієнта за його досягнення в сфері самоцілення. Клієнт рефлексує, інтерпретуючи кожну карту, відповідаючи на запитання: «За що я отримав цю медаль?»

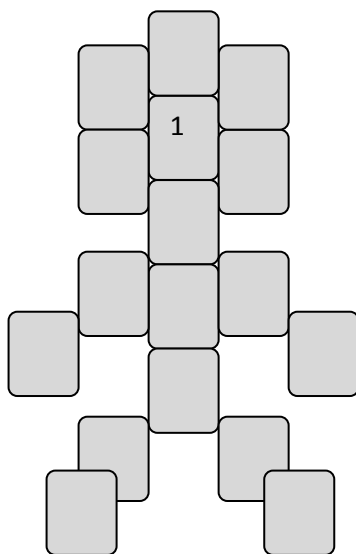


ЕТАП 2. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

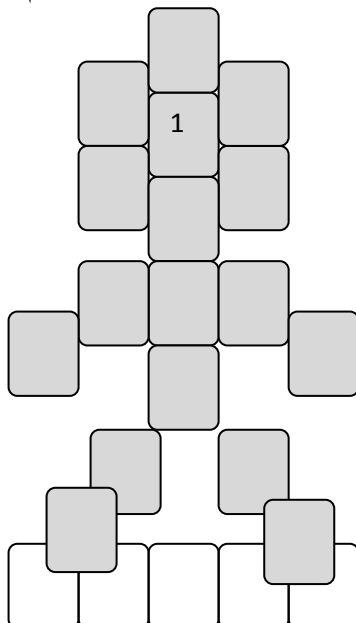
ТЕХНІКА 54. «Лицарські обладунки»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту» (№1), яка описує самого клієнта, розкриває її, рефлексуючи. Перша карта стане основою для створення подальшої схеми.

ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 16 «сюжетних карт», розкладає та розкриває їх за схемою, зображеною нижче. «сюжетні карти» символізують обладунки, які захищають клієнта від шкідливих впливів, відрефлексовує кожну карту, аргументуючи доцільність цієї складової обладунків.



ЕТАП 3. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 5 «карт-афірмацій», розкладаючи та розкриваючи їх за схемою, зображеною нижче. «карти-афірмації» висвітлюють все те, що на думку клієнта необхідно для того, щоб «Герой в обладунках» міцно стояв на ногах.

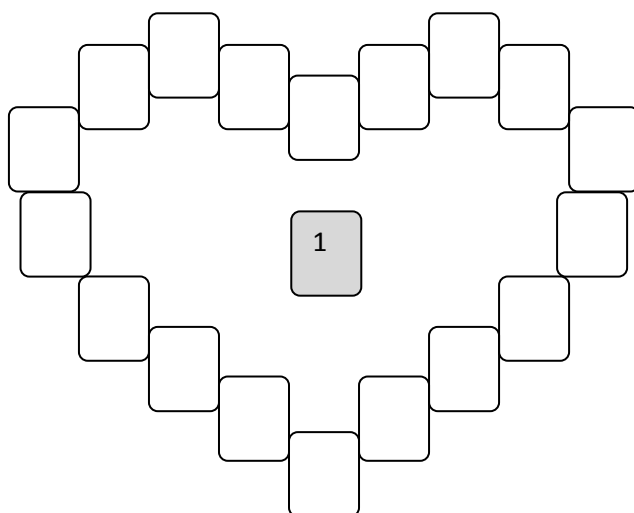


ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 55. «Люблю своє тіло»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту» (№1), яка символізує актуальний стан його тіла, відкриває її та рефлексує.

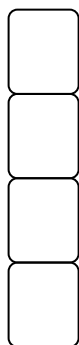
ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 16 «карт-афірмацій», розкладаючи та розкриваючи їх за схемою, зображеною нижче. Вибрані «карти-афірмації» повинні висвітлювати все те, що, на погляд клієнта, стане своєрідною любов'ю до власного тіла.



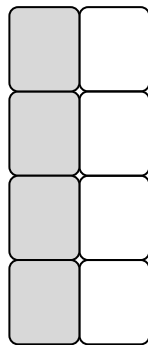
ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 56. «Прощення»

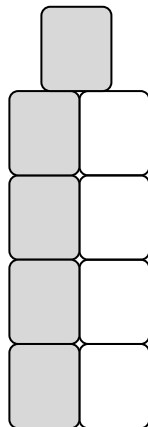
ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 4 «карт-афірмацій» розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Вибрані карти повинні висвітлювати все те, що, на думку клієнта, може відповідати темі «Прощення»



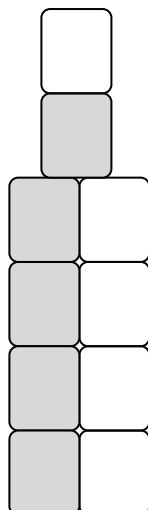
ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 4 «сюжетних карт», розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Вибрані карти повинні висвітлювати все те, що, на думку клієнта, може відповідати темі «Прощення».



ЕТАП 3. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», розкладаючи її за схемою, зображеною нижче. Вибрана карта повинна бути картою, яка дає можливість клієнту пробачити. По своїх відчуттях клієнт знаходить все те, за що хоче пробачити себе в стані «у цьому місці і в цей час», рефлексує.



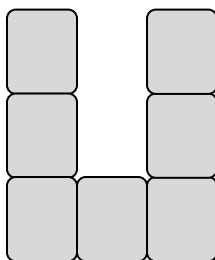
ЕТАП 4. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 1 «карту-афірмацію», розкладаючи її за схемою, зображеною нижче. Вибрана карта повинна бути картою-подякою, яку сам собі висловлює клієнт в стані «у цьому місці і в цей час», рефлексує.



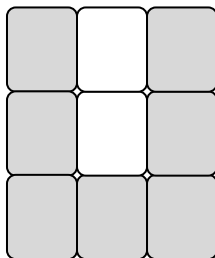
ЕТАП 5. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 57. «Колодязь здоров'я»

ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 7 «сюжетних карт», розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Кожна карата утворює своєрідний колодязь здоров'я. Клієнт рефлексує. Дає відповіді на запитання: «Чому саме ці «сюжетні карти» утворюють його колодязь Здоров'я? »



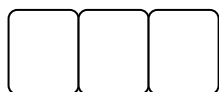
ЕТАП 2. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 2 «карти-афірмації», розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче, рефлексує.



ЕТАП 3. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

ТЕХНІКА 58. «Я здоровий»

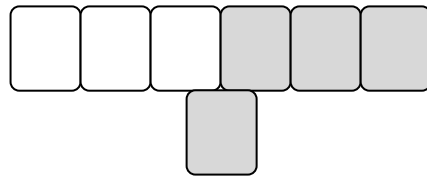
ЕТАП 1. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 3 «карти-афірмації», розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Клієнт рефлексує, відповідаючи на запитання: «Що дають ці афірмації для мого відчуття здоров'я?»



ЕТАП 2. Клієнт витягує «всліпу» з загальної колоди 3 «сюжетні карти», розкладаючи їх за схемою, зображеною нижче. Клієнт рефлексує, відповідаючи на запитання: «Що дають ці «сюжетні карти» для мого відчуття здоров'я?»



ЕТАП 3. Клієнт витягує «у відкриту» з загальної колоди 1 «сюжетну карту», розкладаючи її за схемою, зображеною нижче. Карта, яку витягнув клієнт, – це карта-вдячність собі за здоров'я.



ЕТАП 4. Загальна рефлексія. Що клієнт отримав «у цьому місці і в цей час»?

Практичне використання вищепрезентованих психологічних технік значно розширить розуміння всієї багатогранності особистості людини, та, зокрема, клієнта, що потребує психологічного супроводу; сприяє формуванню у студентів-психологів навички доцільного використання метафоричних асоціативних зображень у психологічному консультуванні та психологічні корекції, забезпечує розширення професійно кейсу інноваційних арт-терапевтичних психотехнік майбутніх фахівців психологічної галузі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование. / Ю. Е Алешина – М.: Класс, 2004. – 208 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6–11.
3. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 14.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. / А. Ф. Бондаренко – М.: Независимая фирма «Класс», 2001.— 336 с.
5. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в преподавании психологических дисциплин / Т.А.Бородулькина // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. - №43 (67). – С. 59-68.
6. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в психологической работе с детьми / Т.А.Бородулькина // Науковий часопис НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). – С.39-52.
7. Бородулькина Татьяна. Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога/ Татьяна Бородулькина // East European Journal of Psycholinguistics. (2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University. Vol. 4, No 1. – Pp. 17-29.
8. Браун Д. Теория и практика семейной психотерапии / Д. Браун, Д. Кристенсен. – 3 междунар. изд. – СПб. : Питер, 2001. – 351 с.

9. Булах І.С. Консультативна психологія: підручник / І.С. Булах, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін [та ін.] //: – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 428 с.
10. Булах І.С., Алексеева Ю.А. Моральне зростання підлітків: сучасні технології консультативної діяльності: навч. посіб. / І.С. Булах, Ю.А Алексеева – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.
11. Булах І.С. Хрестоматія з консультативної психології / І.С. Булах, В.В. Волошина [та ін.] //: – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 544 с.
12. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. – К.: Четверта хвиля, 2004.— 256 с.
13. Васьківська С. Психологічний запит клієнта // С. Васьківська / Психолог. – 2007. – Січ. (№ 4). – С. 17–18.
14. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. / Н. Верникова – Винница : ЧП «ГД «Эдельвейс и К», 2014. – 124 с.
15. Вознесенська О. Л. Атр-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / О.Вознесенська, М.Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.
16. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Вознесенська О. Л. / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29). – С. 40-47.
17. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. / С.Глэддинг – Санкт- Петербург: Питер, 2002.
18. Горностай П. П. Проблемний аналіз у консультаційній практиці // П. П. Горностай / Практична психологія: теорія, методи, технології: Матер. наук. семінару. – К.: Ніка Центр, 1997. – С. 72–78.
19. Грицюк І. М. Арт-терапевтичні техніки в роботі з дітьми молодшого шкільного віку в умовах тренінгу // І.М. Грицюк /Зб. наукових праць

- Теоретичні і прикладні проблеми психології № 1 (36).– Сєвєродонецьк: Схiдноукраїнський нацiональний унiверситет iменi Володимира Даля, 2015. – С.109-114.
20. Гулина М. А. Терапевтична й консультативна психологiя / М. А. Гулина. – а СПб.: Изд-во "Мова", 2001. – 140 с.
21. Джордж Р. Консультування: теорiя i практика / Джордж Р., Крiстiану Т. – М.: Изд-во Ексмо, 2002. – 253 с.
22. Дутчак У. В. Пiдготовка майбутнього учителя музики до естетичного виховання пiдлiткiв засобами арт-терапiї : дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Уляна Василiвна Дутчак. – К., 2011. – 259 с.
23. Зязюн I. А. Педагогiчна арт-терапiя як естетична фасцинацiя / I. А. Зязюн // Педагогiчна освiта i освiта дорослих: європейський вимiр: зб. наук. праць ; за ред. I. А., Зязюна, Н. Г. Ничкало. – К. : Хмельницький. – 2008. – С. 17–25.
24. Карамушка Л. М. Технологiї роботи органiзацiйних психологiв: навч. посiбник для студентiв вищ. навч. закл. та слухачiв iн-тiв пiслядиплом. освiти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : Фiрма «ИНКОС», 2005. – 366 с.
25. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.
26. Киршке, В. «Клубника за окном». Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / В. Киршке., Изд. : Моритц Эгетмейер. ОН Verlag. Отпечатано в Германии. – 2010. – 240 с.
27. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб : Речь, 2007. – 336 с.
28. Кiсарчук З. Г. Особливостi сучасної родини та специфiка надання їй психологiчної допомоги // Творча спадщина Г. С. Костюка та сучасна психологiя. До 100-рiччя вiд дня народження академiка Г. С. Костюка: Матерiали III з'їзду Товариства психологiв України. – К., 2000. – С. 78–79.

29. Козлова А. А. Психотехнологии как средство формирования субъектной позиции клиента системы профконсультирования: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Александра Александрова Козлова. – М., 2002. – 216 с.
30. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации / Т. Ю. Колошина – М. : Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
31. Копытина А.И. Практикум по арт-терапии // Под ред А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
32. Копьев А. Ф. Индивидуальное психологическое консультирование в контексте семейной психотерапии / А. Ф. Копьев // Вопросы психологии.— 1986.— № 4.— С. 121–130.
33. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. / Р. Кочюнас – М., 1999.
34. Лебедева Л. Д. Педагогические основы АРТ-терапии в образовании учителя: дисс. доктора пед. Наук : 13.00.01 / Л. Д. Лебедева. – Ульяновск, 2001. – 383 с.
35. Локоткової С.В. Особливості застосування метафоричних асоціативних карток при роботі з дітьми дошкільного віку / С.В. Локоткова// Персональний блог. Режим доступу персонального блогу <http://sinsch7.klasna.com/en/article/osoblivosti-zastosuvannya-metaforichnikh-asotsiati.html>. Текст з екрану.
36. Лысюк Л. Г. Методологические основания деятельности семейного психолога-консультанта / Л. Г. Лысюк // Семейная психология и семейная терапия.— 2004.— № 4.— С. 85–95.
37. Маслоу А. Мотивация и личность. / А Маслоу – СПб.: Евразия, 1999. – 105 с.
38. Мей Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать духовное здоровье / Р. Мэй ; пер. с англ. М. Будыниной, Г. Примочкиной. – М. : Апрель Пресс : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 172 с

39. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги / Е. Морозовская. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.
40. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.
41. Мушкевич М.І. Проективний метод у психологічній роботі з учасниками АТО / М.І. Мушкевич // Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : Матеріали Х науково-практичного семінару, (Луцьк, 15 жовтня 2015 р.) / СНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та безпеки життєдіяльності ; за заг. ред. М.І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – С. 54-70
42. Назаревич В., Борейчук І. Особливості використання фото спогадів в регуляції психоемоційного реагування клієнта. / В. Назаревич, І. Борейчук // Простір арт-терапії: [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016 [Редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. – К.: Золоті ворота, 2016. – Вип 2 (20). – С. 40–48.
43. Назаревич В.В. Інтерпретація малюнків соціально дезадаптованих дітей / В. Назаревич // Нова педагогічна думка, Рівне. – 2004. – №3. – С.107-112.
44. Назаревич В.В. Особливості використання методів ігрової терапії у корекційно-виховній роботі закладів інтернатного типу з соціально дезадаптованими дітьми. / В. Назаревич // В. Назаревич Наукові записки РДГУ. – 2001. – № 16. – С.70-75.
45. Панок В. Г. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти : навчально-методичний посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Д. Д. Рома- новська ; [за наук. ред. В. Г. Панка]. – Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2010. – 232 с.
46. Пов'якель Н. Арт-терапевтичні психотехнології в розвитку творчого потенціалу саморегуляції майбутнього психолога практика / Н. Пов'якель // Простір арт-терапії : Зб. наук. праць. – Київ, 2008. – Вип. 1 (3). – С. 57–66.

47. Пов'якель Н. І. Сімейне психоконсультування в становленні партнерської інтенції як рефлексивного механізму саморегуляції у профілактиці й подоланні конфліктів / Н. І. Пов'якель // Актуальні проблеми психології.— Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук.— К.: Міленіум, 2005.— Вип. 3.— 244 с.
48. Подкоритова Л. О. Особливості впливу арт-терапії на розвиток рефлексії фахівців соціономічної сфери / Л. О. Подкоритова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Вип. 34 \$ Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; [міжнар. редкол.: С. Д. Максименко (голов. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С. 431–445.
49. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.Попова, Н.Милорадова. – Х.: ФОП Бровин А.В., 2015. – 224 с.
50. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Харків: ХНУВС, 2013. – С. 57-60.
51. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип.50. Х.: ХНПУ, 2015. С. 167-177.
52. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. Степанов О. М.]. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
53. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – [2-е изд.]. – СПб: Питер, 2002. – 1024 с.
54. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб. : Речь, 2008. – 176 с.

- 55.Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия : Пер. с англ. : Пер. с англ. /Роджерс К. – Москва: «, 57-бук», Київ: «Ваклер» 1997.
- 56.Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы: Пер. с англ. /Роджерс К. – Москва: Психотерапия, 2006.
- 57.Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. англ. / Общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – Москва: Издательская группа «Прогресс», 1998.
- 58.Рождественская Н. В. Креативность: пути развития и тренинги / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – СПб. : Речь, 2006. – 320 с.
- 59.Сидоркіна М.Ю. Вплив спільної художньої творчості на сімейні стосунки у сім'ях із дітьми молодшого шкільного віку // Науковий вісник Микол. держ. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського : Зб. наук. праць / [За ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової]. – Т.2. – Вип.5. – Миколаїв : Микол. держ. ун-т ім. В.О.Сухомлинського, 2010. – С. 251-256.
- 60.Старовойтов А. В. Скрытый контекст символических образов в системно-аналитической арт-терапии / А. В. Старовойтов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 40. – С. 322–329.
- 61.Ставицька С.Г. Арт-терапія в практиці консультування дітей та дорослих : навч.-метод. матеріали курсу за вимогами КТСОНП для студ. напряму 7.03010201 «Психологія» / О. Г. Ставицька. – Рівне : РДГУ, 2013. – 96 с
- 62.Ткач Р. Индивидуальное и супружеское консультирование с помощью сказки «Царевна-лягушка» / Р.Ткач – СПб.: Речь, 2011. – 93 с.
- 63.Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Сова; Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
- 64.Федорко Р.П. Вплив особистісних якостей партнерів на між особистісні відносини у шлюбі // Ментальність, духовність, саморозвиток особистості

- // Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. II ч. Київ-Луцьк, 1994.
65. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: —Вежа, 2005.– 105 с.
66. Фрейд З. Я и Оно. / З. Фрейд // Зигмунд Фрейд. Сборник починений. – М.: Эксмо; Харьков: Фолио, 2006. – 864 с.
67. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд, Ф.В.Басин, М. Г.Ярошевский. – М.: Наука, 1999. - 388 с.
68. Фрейд З. Лекції по введенню в Психоаналіз // 2-е доповнене. – 2007. – Режим доступу до ресурсу: <http://ua-referat.com>.
69. Хворост Х. Ю. Інформаційно-психологічна безпека та успішність особистості / Х. Ю. Хворост, М. М. Ожга // Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні: Матеріали XII науково-практичного семінару (Луцьк, 26 жовтня 2017 р.) / СНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та безпеки життєдіяльності ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – С. 141-148.
70. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження в працях зарубіжних та вітчизняних учених / А. В. Хіля // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал [унесений до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук та до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus]. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – № 5 (59). – С. 394–405
71. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: Навч. посібник / Міжрегіональна академія управління персоналом. – К.: МАУП, 2004. – 150с.
72. Хомич, Г. О. Психологічна допомога онкохворим у процесі консультування / Г. О. Хомич // Проблеми сучасної психології. – 2011. – № 13. – С. 596–605.

73. Чернилевский, Д. В. Дидактические технологии в высшей школе: учеб. пособие [для вузов] / Д. В. Чернилевский. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 437 с.
74. Чернуха І. О. Психокорекція особистості засобами арт-терапії : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Чернуха Ірина Олександрівна. – Ялта, 2010. – 290 с.
75. Шапран О., Шапран В. Інноваційні технології в педагогіці та психології: їх сутність та різновиди / О.Шапран, В.Шапран // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 12. – С.147–153.
76. Шкарлатюк К.І. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / К. Шкарлатюк, О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 588 с.
77. Юнг К.-Г. Подход к бессознательному. Архетип и символ. / К.-Г. Юнг – М., Ренессанс, 1991. 65 с.
78. Юнг К. Г. Стадии жизни / К. Юнг // Сознание и бессознательное. Сб. пер.с англ. – Спб.: Университетская книга, 1997. – С. 13-32.
79. Яценко Т. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика [на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних малюнків] / Т. С. Яценко. – Черкаси: Брама, 2003. – 216 с.
80. Яценко Т. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т. С. Яценко – Київ: Вища школа, 2006. – 382 с.
81. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник / Т. С. Яценко – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

**ПРОТОКОЛ ФІКСАЦІЇ ІНФОРМАЦІЇ В ПРОЦЕСІ
РОЗКЛАДУ КЛІЄНТОМ ЗОБРАЖЕНЬ НА БАЗОВІ КАРТИ**

Дата проведення	
ПІП клієнта	
Вік клієнта	
Час початку роботи	
Час завершення роботи	
Анамнез клієнта	

№ базової карти	Назва базової карти	Стенограма фрази сформульованої клієнтом на основі зображення	Основні символи, які виділив клієнт на зображенні	Вербальні та невербальні реакції клієнта	Вербальні та невербальні реакції психолога	Примітка
1.	Моя ситуація					
2.	Чого хочу досягнути в ході сьогоднішньої зустрічі?					

3.	Причини появи ситуації					
4.	Мої ресурси, що допоможуть вирішити ситуацію					
5.	Моя діяльність: ставлення до себе як рішення ситуації					
6.	Моя діяльність: ставлення до інших як рішення ситуації					
7.	Моя діяльність: відношення до простору в якому живу як рішення ситуації					
8.	Дякую собі					
9.	Дякую іншим					
10.	Дякую простору в якому живу					
11.	Пробачаю себе					
12.	Пробачаю інших					

13.	Пробачаю простір в якому живу					
14.	Відпускаю					
15.	Отримую					
16.	Користь яку принесла ситуація в моє життя					
17.	Які зміни відбулися зі мною в ході сьогоднішньої зустрічі?					
18.	Як сьогодні буду відсвятковувати особистісні зміни?					
19.	План дій після святкування					
20	Мої досягнення у ході сьогоднішньої зустрічі					

ПІДПИС КОНСУЛЬТАНТА _____

**ПРОТОКОЛ ФІКСАЦІЇ ІНФОРМАЦІЇ В ПРОЦЕСІ
ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІК**

Дата проведення	
ППП клієнта	
Вік клієнта	
Час початку роботи	
Час завершення роботи	
Анамнез клієнта	

Назва техніки	Стенограма фраз сформульованих на основі зображення (на кожному етапі роботи в межах техніки)	Основні символи, які виділив клієнт на зображеннях	Вербальна і невербальна реакція клієнта	Вербальна і невербальна реакція психолога	Результативність роботи клієнта у межах техніки

ПІДПИС КОНСУЛЬТАНТА _____

Кузьменко Тетяна Миколаївна

**ІННОВАЦІЙНИЙ
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ
ДЛЯ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ**

Навчально-методичний посібник



Кузьменко Тетяна Миколаївна, сертифікований арт-терапевт, завідувач навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування, консультант психолого-медико-педагогічної консультації, старший викладач кафедри менеджменту освіти і практичної психології Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Email: mal_tan@ukr.net

Контактний телефон: 063-135-57-65

Шановні колеги, абітурієнти та студенти!

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» запрошує Вас на навчання за спеціальністю 053«Психологія».

Перевагою університету є можливість навчатися та отримати сертифікацію учасника просвітницьких курсів-практикумів:

- *«Сучасні європейські методи психологічного супроводу особистості»;*
- *«Метафоричні асоціативні зображення в роботі психолога»;*
- *«Теорія та практика фототерапії»;*
- *«Практика сучасної арт-терапії»;*
- *«Арт-терапія в роботі з психосоматичними проявами клієнтів»;*
- *«Теорія та практика психотерапії дітей засобами арт-терапії»;*
- *«Практика використання піскової психотерапії».*