

Жаркова Дарья Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

Пашкова Ирина Александровна

педагог-психолог

ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ №4»

г. Тула, Тульская область

МЕТОДЫ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал использования метафорических ассоциативных карт (МАК) в практике педагога-психолога при работе с подростками. Анализируются ключевые характеристики МАК как проективного инструмента, способствующего актуализации внутренних ресурсов, снижению внутренней тревожности и развитию рефлексии у обучающихся. Особое внимание уделяется методам работы с МАК в рамках школьной психологической помощи.*

***Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, МАК, школьная психологическая помощь, педагог-психолог, подростки, психокоррекция, рефлексия.*

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это средство арт-терапии, применяемое психологами для преодоления витальных затруднений клиентов в профилактике, коррекции и др. практиках влияния на эмоционально-чувственное состояние человека [1] В основе работы с МАК лежит целенаправленная стимуляция мышления с помощью визуальных образов и слов, вызывающие у подростка ассоциации, метафорически окрашенные высказывания и проекцию на

прошлое, настоящее и будущее. Таким образом, происходит работа с подсознанием, минуя механизмы психологической защиты и сознательной цензуры.

Подростковый возраст – это период интенсивного личностного становления, который нередко сопровождается кризисными переживаниями. В сознании подростков возникает много вопросов: «Кем мне стать в будущем?», «Почему меня не понимают сверстники и как наладить с ними отношения?», «Как выстроить диалог с родителями?» и другие. В рамках образовательной организации решение психологических проблем обучающихся является одной из приоритетных обязанностей педагога-психолога.

Школьная психологическая помощь – это профессиональная деятельность педагога-психолога, направленная на преодоление психологических затруднений участников образовательного процесса и предупреждение психологического неблагополучия в развитии личности в условиях общеобразовательной организации [3]. Как отмечает М. В. Парфенова, использование метафорических ассоциативных карт в образовательной среде особенно эффективно именно в силу их проективного характера, позволяющего мягко обходить подростковое сопротивление [4]. Целью такой помощи является создание условий для гармоничного развития личности, сохранения психологического здоровья, успешной социализации и обучения, а также содействие в приобретении психологических знаний, умений и навыков, необходимых для жизни, карьеры и достижения успеха.

В работе с подростками, которые в большинстве случаев склонны к сопротивлению и обесцениванию, особенно важно найти безопасный и увлекательный способ коммуникации. Для первичной консультации и углубленной диагностики подходят метафорические ассоциативные карты. Благодаря своему разнообразию (колоды различаются по тематике, цветовой гамме, размеру и направленности вопросов) они позволяют мягко получить ответы на широкий спектр вопросов. Включение МАК в работу с подростками способствует снижению их агрессии, тревожности, повышает мотивацию и самооценку, а также укрепляет межличностные связи (с метафорическими ассоциативными картами можно работать в группах) и помогает разрешать конфликты [2]

Методы работы с МАК в рамках школьной психологической помощи подросткам.

1. Метод диагностики «Ресурсное состояние». Педагог-психолог предлагает подростку выбрать из колоды одну или несколько карт, которые ассоциируются у него с актуальным эмоциональным состоянием или проблемой. Затем следует этап рефлексии, где участник описывает образ, дает ему название и объясняет свой выбор. Этот метод способствует снизить уровень сопротивления и позволяет психологу получить ценные данные о внутреннем состоянии подростка.

2. Метод коррекции и саморегуляции «Путь решения». Данный метод направлен на поиск внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации. Подростку предлагается разложить карты в хронологическом порядке: 1) проблема; 2) причина; 3) путь решения; 4) результат. Проговаривая каждый шаг, подросток учится анализировать свои действия, видеть причинно-следственные связи и находить конструктивные пути выхода из кризиса. Данный метод способствует повышению самооценки и уровня мотивации.

3. Метод развития эмоционального интеллекта «Мир эмоций». Педагог-психолог демонстрирует подростку карты с различными сюжетами. Задача подростка заключается в определении эмоции персонажей на картинках, также, он должен вспомнить ситуации из своей жизни, где он сталкивался с похожими переживаниями. Этот метод позволяет снизить импульсивность и развить способности к эмпатии.

4. Метод работы с детско-родительскими отношениями «Диалог поколений». В совместной консультации с подростком и его родителями используются карты для прояснения взаимных ожиданий и обид. Каждая сторона выбирает карту, символизирующую другого члена семьи. Обсуждение выбранных образов помогает снять психологическую защиту, наладить диалог и увидеть ситуацию глазами оппонента, что является шагом на пути к разрешению затяжных внутрисемейных конфликтов.

5. Метод профориентации и целеполагания «Карта будущего». Подростку предлагается выбрать карты, отвечающие на вопросы: «Что я умею?», «Что мне

нравится?», «Что я хочу изменить?» и «Где я вижу себя через 5 лет?». Создание визуального коллажа из МАК помогает материализовать абстрактные мечты в конкретные цели, структурировать представления о профессиональном будущем и выявить скрытые таланты и интересы, что особенно актуально для учащихся 6–9 классов.

Использование метафорических ассоциативных карт в работе педагога-психолога с подростками открывает широкие возможности для эффективной психологической помощи. МАК позволяют обойти защитные механизмы подростков, способствуют снижению уровня тревожности и агрессивности, помогают в решении межличностных и внутриличностных конфликтов. Разнообразие методов работы с картами делает их универсальным инструментом, применяемым как в индивидуальном консультировании, так и в групповой коррекционной работе. Дальнейшее внедрение МАК в образовательную среду является перспективным направлением.

Список литературы

1. Аксютин З.А. Понятие «метафорические ассоциативные карты» в российской психологической науке / З.А. Аксютин // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2024. – №4 (76). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-metaforicheskie-assotsiativnye-karty-v-rossiyskoy-psihologicheskoy-nauke-1> (дата обращения: 06.04.2026).

2. Буравцова Н.В. Психокоррекция эмоциональных и поведенческих проявлений подросткового возраста с применением ассоциативных карт / Н.В. Буравцова // СМАЛЬТА. – 2020. – №2. – URL: <https://smalta-ckt.ru/article/view/35> (дата обращения: 06.04.2026). EDN IYTUPU

3. Методические рекомендации / Московский государственный психолого-педагогический университет. – М.: МГППУ, 2020. – URL: <https://clck.ru/3TCjZv> (дата обращения: 06.04.2026).

4. Парфенова М.В. Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологической работы с подростками в образовательной среде / М.В. Парфенова // Молодой ученый. – 2025. – №5 (556). – С. 206–208. EDN DVTIZH