

поставлену мету та завдання. Це, власне, є як комплексна оцінка стану розвитку дитини з особливими потребами, виокремлення її сильних сторін розвитку та компетенцій, визначення потреб та траєкторії подолання труднощів, методичний супровід причетних до інклюзивного навчання педагогів, участь у командах супроводу, просвітництво і співпраця з батьками та громадськими організаціями осіб, що опікуються проблемами даного напрямку. Все перераховане втрачає якість і, власне, зміст без зворотнього зв'язку як інструмента та (або) технології. Лише грамотне та конструктивне використання технології зворотнього зв'язку в освітній громаді призводить до реалізації державної концепції, задекларованих рівних прав та можливостей, а також якісної освіти загалом і вирішення проблем та забезпечення потреб конкретної дитини зокрема.

Список використаних джерел та літератури

1. Манн І.Б., Золіна О.Ф. Фідбек, отримайте зворотній зв'язок: навч.посіб Москва: Манн, Іванов й Фербер, 2015. 314 с.
2. <https://makeitbetter.me/blog/effective-feedback-in-15-minut>

Страшнюк Ж.Д.,

завідувачка Хмельницького обласного
навчально-методичного центру
психологічної служби ХОІППО

Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги

У статті розглядається ефективність використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Описано особливості використання МАК та ключові механізми, які забезпечують актуалізацію проблем клієнта, здійснено аналіз психологічних механізмів і закономірностей, на яких базуються можливості метафоричних асоціативних карт.

Ключові слова: метафоричні асоціативні карти (МАК), метафора, психологічні функції метафоричних асоціативних карт, асоціація, проєкція, ідентифікація.

«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 карти сьогодні є досить популярним інструментом у середовищі психологів різноманітних напрямів. Використання цього інструменту дозволяє одночасно працювати з емоційною, ментальною і тілесною сферами клієнта, створюючи безпечну обстановку взаємодії й вільного, безоцінного обміну думками.

Таке швидке поширення та популяризація з одного боку створює умови для узагальнення досвіду використання МАК з метою надання психологічної допомоги, а з іншого – привабливість для нефахівців – дає ґрунт для поширення різних помилок, які можуть мати негативні наслідки як для окремих клієнтів, так і самих фахівців.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і

використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу [2, с.21].

Вони представляють собою картинки з різними сюжетами. Увага зосереджується спочатку на візуальному стимулі, активізується права півкуля, відповідальна за інтуїцію і творчий підхід до життя. Це дає можливість обійти раціональну частину психіки та уникнути виникнення внутрішніх бар'єрів, які в подальшому можуть ускладнити роботу. Описуючи події, переживання, дії по карті, клієнт говорить в теперішньому часі й описує події в русі і динаміці. Відбувається проекція феноменів особистості, що є одним з основних й важливих принципів використання карт. Метафоричні карти мають всі переваги проективних методів, істотно розширюючи терапевтичний арсенал психолога. Карти дозволяють отримати доступ до цілісної картини власного «Я» клієнта, побачити суб'єктивний образ ситуації з його точки зору, визначити незавершені внутрішні процеси [6, с.110].

В основу роботи з метафоричними асоціативними картами покладено ідею про те, що людина схильна наділяти різноманітні зображення та тексти особистісним змістом, працювати з їх усвідомленнями і трансформаціями. Асоціації, які виникають під час описування зображень на картах, а також розмірковування щодо них, виявляють стани, переживання, потреби, страхи, бажання, внутрішні конфлікти, допомагають визначити (вербалізувати, усвідомити) особистісні риси, життєві стратегії та цілі, сенс досвіду, актуалізувати внутрішні й зовнішні ресурси людини. Карти частіше за все називають асоціативними, хоча широко використовується термін «метафоричні», тому що основна психологічна сутність роботи з ними – робота з зоровою метафорою. Асоціативні – такі, які встановлюють «за асоціаціями» зв'язки між окремими подіями, фактами, предметами або явищами, що мають відбиток у свідомості та зафіксовані в пам'яті. Інколи карти порівнюють з «психологічним дзеркалом», яке показує стан та проблеми людини [1, с.70].

Асоціативні карти дають можливість побачити наочну картину будь-яких міжособистісних відносин, або відносин людини з будь-якими ідеями й образами з її зовнішньої або внутрішньої реальності. Карта-зображення є символом або метафорою. Вона являє собою самостійний художній образ, який має емоційно-алегоричний сенс, заснований на схожості явищ життя, здатний з'єднувати предметне значення з безліччю переносних значень. Використання метафоричної мови в роботі з клієнтами дозволяє знати багато захисних механізмів, бар'єрів, створити атмосферу довіри, налагодити спілкування. Важливо, щоб кожен хто бере участь в індивідуальному або груповому занятті, знав і відчував, що з ним рахуються, цінують його думку, що він може вільно висловлюватися, висувати припущення, робити свій вибір [6, с.111].

В професійній психологічній практиці, МАК – це передусім, проективна методика, яка ґрунтується на феномені проекції і дозволяє виявити глибинні індивідуально-психологічні особливості особи, які недоступні безпосередньому спостереженню. З цього випливає, що важливий не той сенс, який спочатку закладений автором (дослідником, художником) в картинку, а той душевний відгук, який виникає у кожної конкретної людини на ту чи іншу картинку (чи на ті або інші слова і словосполучення). В одній і тій же картинці різні люди бачать абсолютно різні ситуації, приписують «героям» (дійовим особам сюжету) абсолютно різні якості, властивості, прагнення, бажання, мотиви вчинків (часто протилежні). Інакше кажучи, у відповідь на стимул кожен клієнт пред'являє свій внутрішній зміст актуальних переживань. Більше того, навіть у однієї і тієї ж людини, в різні періоди її життя, асоціації, контекст тієї або іншої тематики й тлумачення того, що людина бачить на картинці кожного разу відрізнятиметься. З цієї точки зору колода асоціативних карт невичерпна – кількість комбінацій тематики для психологічного опрацювання нескінченна [5].

Особливості використання МАК [2, с. 24-26]:

1. Представником і шанувальником якого б напрямку психотерапії ви не були, чи психоаналізу, емоційно-образної терапії, символдрами, арт-терапії тощо ви зможете пов'язати його з МАК. Метафоричні карти відмінно «накладаються» на будь-який напрямок психотерапевтичної практики і коучингу.

2. 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 високо екологічних психологічних інструментів. Карти 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 та 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 та 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 розгортання 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 психологу унікальний матеріал для дослідження клієнтської історії.

13. В груповій роботі інсайти учасників можуть відбуватися не тільки на основі «своїх» карток, але й на прикладі карт інших учасників групи.

14. Карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву й стимулювати емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидною).

15. Метафоричні карти є інструментом роботи психолога з самим собою. Робота з картами активізує творчий потенціал фахівця, дозволяючи йому створювати нові справи і навіть власні колоди карт.

Метафоричні асоціативні карти застосовуються як допоміжний, творчий інструмент для проєкції проблем клієнта. МАК, з одного боку, мають схожість з методом аналізу продуктів діяльності людини (у разі – вибору певних карток), з іншого – обов'язковим є проведення клінічної бесіди. Таким чином, не картки самі по собі, а виключно аналіз усіх вербальних (інтерпретація клієнтом зображень) та невербальних проявів дозволяють фахівцеві зробити той чи інший висновок про стан клієнта. Важливо розуміти, що МАК не є власне діагностичною методикою, оскільки не проходять процедури валідазації. Самі по собі вони не дозволяють кваліфікувати психічні стани, але можуть бути використані як стимульний матеріал для збору інформації [3, с.151].

Як вказують Г. Попова та Н. Мілорадова, до карт застосовується принцип співвідношення фігури й фону: об'єкти, що співвідносяться зі значимими мотивами, переживаннями, займають центральне місце у свідомості (фігура), а менш значуща чи нейтрально забарвлена інформація відступає задній план і утворює фон. На цій підставі

базується головний «закон» роботи з МАК «господар карти – господар історії», що вказує, що жодна карта немає певного («правильного») значення [4, с. 176].

У рамках корекційно-розвивальної роботи, консультування чи психотерапії МАК також не є самостійною «методикою». Так, не окремі набори карток або певні техніки здійснюють психологічний вплив та забезпечують вирішення проблеми. МАК виступають лише стимульним матеріалом, ефективність та використання яких з одного боку визначається специфікою загального підходу психологічного надання допомоги (психоаналітичної, когнітивно-поведінкової, гештальттерапії тощо), а з іншого – грамотністю конкретного спеціаліста [3, с. 152].

Завдяки вибірковості сприйняття, явищ аперцепції і проекції, клієнт бачить у малюнку на карті саме те, що відповідає його переживанням, пов'язаним, як з актуальними життєвими ситуаціями, так і поглядами на життя, минулим досвідом, отриманими травмами. Карти можна розглядати як мультимодальну стимуляцію, що викликає різноманітні асоціації клієнта: з одного боку є зоровий ряд, з іншого боку є наративна практика, яка є джерелом подальших інтервенцій. Наративна терапія – ґрунтується на ідеї про те, що ідентичність людини (уявлення про те, ким я є) конструюється у формі історій (наративів). У ході наративної практики проявляються смисли, цінності, наміри, мрії та можливості людей, простежується історія їх виникнення та розвитку. В результаті у людини формується «безпечна територія ідентичності», вона може поглянути на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від пережитого (часто травмуючого) досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажаному напрямку [4, с. 169].

Розглянемо механізми, які фахівець може використовувати для виявлення актуальних проблем клієнта та надання йому допомоги.

Асоціації – це базовий механізм у роботі з МАК. Асоціація – зв'язок, що виникає в процесі мислення, між елементами психіки (уявленнями, думками, відчуттями, емоціями, подіями, фактами, предметами або явищами, що мають відбиток у свідомості та зафіксовані в пам'яті), в результаті якого поява одного елемента, в певних умовах, викликає образ іншого, пов'язаного з ним. Асоціації формуються у кожного індивідуально на основі умовних рефлексів, тобто позитивного чи негативного підкріплення. При цьому в рамках психологічної роботи з МАК асоціації, які «видає» клієнт, дивлячись на карту, важливі не самі по собі, а як механізм, пов'язаний з проєкціями.

Проекція – це несвідоме приписування людиною іншим людям / зовнішнім явищам / об'єктам значимих їй мотивів, емоцій, станів, якостей тощо. При проекції сприйняття світу спотворюється таким чином, що починає відображати не об'єктивну реальність, а особливості людини, що її сприймає. Приписування клієнтом образу на карті певного сенсу (дій, думок, слів) сприймається як одна з форм проекції неусвідомлюваного ним актуального вмісту власної психіки.

Проміжне місце займає механізм *ідентифікації*, який виявляється у тому, що людина співвідносить себе з конкретними об'єктами чи персонажами, зображеними на картці.

З одного боку, він може актуалізуватися разом із проекцією та виступати як механізм, що дозволяє виявити проблему. А з іншого – цілеспрямовано спонукатися фахівцем для вирішення проблеми на основі обговорення картинки [3, с. 155].

В більшості вітчизняних та західних психологічних робіт ідентифікація визначається як уподібнення, ототожнення з будь-ким, з чимось у двох аспектах:

- як розпізнавання образу – ідентифікація об'єкта за низкою ознак, віднесення будь-якого об'єкта до певного класу об'єктів;
- як ототожнення з будь-ким, або з будь-чим на рівні особистості.

У ході застосування МАК здійснюються ці обидва процеси: клієнт розпізнає образи відповідно до своєї картини світу та ототожнює себе з «героєм» або об'єктом на карті. Саме на основі ідентифікації та проекції у клієнта з приводу картини виникає безліч асоціацій, які пов'язані з внутрішнім світом особистості, з неусвідомлюваними його частинами.

Можна виділити рівні такого занурення:

- осмислення картинки (ідентифікація образів);
- впізнавання в образах відповідних проблем (дисоційована ідентифікація проблем);
- осмислення проблем, їх частин, причин, можливих шляхів вирішення на метафоричному рівні (структурування та осмислення особистих проблем);
- перенесення результату метафоричної роботи у життя (прийняття рішення на реальному життєвому рівні). Таке рішення часто виникає несподівано (начебто говорили на абстрактні теми з приводу картинок), сприймається як магічне послання несвідомого, як осяяння – раптовий інсайт [4, с. 171].

Завдання психолога при роботі з МАК – спостерігати, враховувати, інтерпретувати спрямованість і «знак» асоціацій клієнта (негативні-позитивні), їх ширину і глибину щодо конкретного значущого образу. Відповідно, головним інструментом роботи з картами є певні *комунікативні техніки*: спонукання «розмови з картою», уточнення, перефразування, вислуховування, резюмування, питання різного типу в залежності від стадії занурення в консультативний процес. На кожній стадії консультативної роботи з МАК раціонально застосовувати відповідні питання, що спонукують клієнта до асоціації (етап ідентифікації образів), оцінки та дослідження символів проблем (етапи ідентифікації та осмислення проблем), дослідження шляхів вирішення особистих проблем (етап прийняття рішення) [4, с. 174].

Досить часто клієнт не готовий розповісти все про «скелети в шафі» або не може точно описати, що з ним відбувається. У цих випадках ми можемо працювати ніби без змісту, пропонуючи клієнту знайти карти, що метафорично відображають проблему або стан, а потім приступаємо до їх опису.

Метафоричність зображень МАК дозволяє клієнту сприймати проблеми на відстані, дисоційовано, що знижує опір, дозволяє обійти психологічні захисти. Зорові метафори карт несуть у собі множинні можливості у внутрішньому світі клієнта, а підкріплені словесними метафорами, стають ще сильнішими. Метафоричність карт проявляється як на рівні сприйняття клієнтом картинки, так і на рівні спілкування з психологом: можна вільно говорити про негатив на картинці, не пов'язуючи його з собою; можна писати історії про героїв, досліджувати їхні проблеми, шукати шляхи виходу зі складних ситуацій і т.д.

Робота з МАК передбачає: - опору на ресурс у самій людині; - повну, занурену увагу клієнта та увагу до клієнта в нерозривній єдності з активним слуханням один одного; - фокусування не на пошуку патології клієнта, а на його силі, здібностях, можливостях і задатках; - пошук ресурсів для вирішення проблеми або вирощування і ресурсу, і нового патерну поведінки клієнта.

Наше несвідоме завжди знає, як правильно вчинити, як знайти вихід із ситуації, який вибір зробити, потрібно тільки навчитися до нього дослухатися. Метафоричні асоціативні карти у цьому випадку виступають незамінним провідником і помічником. Робота з картами пов'язана з феноменом інсайту [4, с. 175-176].

Фахівцям відомо велике розмаїття універсальних і спеціальних наборів МАК, за допомогою яких можна вирішувати найрізноманітніші запити. В їх застосуванні проявляються такі *психологічні функції* [5]:

- *комунікативна* (засіб сприйняття, перепрацювання та передавання інформації як у міжособистісному, так і внутрішньо особистісному плані під час здійснення діалогу із самим собою та трансляції психічного матеріалу з неусвідомлюваного рівня на усвідомлюваний);
- *стимулююча* (пов'язана з активізацією інтелекту та різних сенсорних систем, наприклад, аудіальної, візуальної, кінестетичної);
- *організуюча* (інтегруюча) функція пов'язана з тим, що зображення («картинки» МАК) та написи до них (у тих випадках, де є таке поєднання) сприяють не тільки більш узгодженій роботі різних сенсорних систем, а й іншому процесу когнітивного синтезу (іншому упорядкуванню) розумових процесів, іншого структурування мислення, що породжує «нові зв'язки», нові комплексні уявлення;

– *фокусуюча* (пов'язана зі здатністю активізувати спогади під час зосередження уваги на певних об'єктах). Ця функція МАК дозволяє тимчасово зафіксувати «потреби, почуття та думки» і досягти такого фокусування на них, яке в повсякденному житті, за звичайних умов, багатьом людям недоступне. Інакше висловлюючись, МАК дозволяють проявити, зробити «зримими» латентні, раніше приховані потреби чи особливості особистості. Завдяки цьому людина може відкритися з іншого, несподіваного боку, як для себе, так і для оточуючих її людей (це може проявитися в коментарях до МАК або створення художніх оповідань, а також іншої творчої продукції, яка може поєднуватися з картами). Нові висновки дозволяють, говорячи образною мовою, «побачити світло вкінці тунелю»;

– *об'єктивуюча* (здатність переводити особистісні особливості людини в зримі переживання та вчинки). Дозволяє людині краще усвідомити свою приналежність до певної спільноти чи групи (культуральної, професійної тощо); зрозуміти якою мірою її емоційні переживання, дії та вчинки пов'язані з відчуттями тілесного, потребами у зміні, почуттям культурного, гендерного, професійного «Я»;

– *змістовна* (визначення значущого матеріалу та його селекція). Дозволяє людині побачити особистий зміст різних життєвих подій, вчинків та переживань (як своїх власних, так і інших людей). МАК також забезпечують необхідну для саморефлексії відстороненість (погляд з боку, дисоціацію). Завдяки візуальному ряду МАК людина може «побачити» переживання та вчинки в новому ракурсі, і, відповідно, осягнути інший, глибший або навіть альтернативний зміст;

– *рефреймінгу* (переформулювання, зміна контексту або уявлення про ситуацію, проблему). У широкому сенсі рефреймінг – це вміння дивитися на ситуацію з різних позицій, з урахуванням різних перспектив;

– *деконструювальна* (розширення палітри смислів, які можуть мати велику кількість інших значень), спрямована на «звільнення» людини від «сконструйованих» значень, які стали заважати, перестали відповідати внутрішньому світу, тобто стали «хибними» та формування нової системи значень, яка більш достовірно відображає внутрішню й зовнішню реальність і об'єктивно необхідна;

– *експресивна та катарсична* (створення творчого вербального продукту на основі МАК, вербальне та невербальне виявлення емоцій, яке може вести до емоційного очищення й звільнення від дискомфортних, важких, неприємних переживань, як відбиття проєкції та її озвучування за допомогою вербальних і невербальних проявів почуттів);

– *захисна* (можна обрати карту, яка буде нести функцію «захисту» – талісман, оберіг) або контейнування, яка пов'язана з тим, що якась конкретна асоціативна карта служить для «каналізації» (утримання) психічної енергії, що забезпечує дистанціювання від травматичних та малозрозумілих переживань, а отже, дає відчуття того чи іншого ступеню контролю над ними;

– *ресурсна* (здатність активізувати особистісні ресурси (потенціали, можливості) при зосередженні уваги учасника групи (клієнта) на певних моментах, наприклад, на «особливій енергетиці» в картинці (якійсь ділянці карти чи композиції вцілому), творчій ідеї або благополучному вирішенні ситуації). Дозволяє людині зафіксувати свою внутрішню силу, можливості (як внутрішні, так і зовнішні), і проявити раніше приховані ресурси та потенціали особистості, зробити їх «зримими».

Зазначимо також, що в МАК є багато *переваг* із дидактичного та технологічного поглядів: вони створюють умови для безпеки, довіри та комфорту, саморозкриття, самовираження та ефективної самопрезентації; можуть використовуватися в спільнотах із різною кількістю осіб, групах різноманітних спеціалізацій і різних за віком, дозволяють знизити захисні бар'єри психіки, отримати доступ до ресурсів підсвідомого, «вивести» глибинний матеріал на поверхню, дають можливість вирішити питання на символічному рівні, залучити несвідомі ресурси психіки, виступають засобом емоційної регуляції, активізують праву півкулю мозку, яка відповідає за інтуїтивне мислення, допомагають отримати різну інформацію та реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, стимулюють фантазію, творчу активність, вони зручні та доступні у використанні.

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

Метафоричні асоціативні карти є ефективним практичним методом психологічної роботи з клієнтами і перспективним напрямом розвитку психологічної науки, що буде ефективним лише в руках фахівця, який знає закономірності та розуміє психологічні механізми, що стоять за окремими стратегіями й техніками роботи з МАК. Позиціонування МАК як інструменту, доступного будь-якій людині, незалежно від її освіти і виключно як набору карток разом із можливими техніками, не лише підвищує ймовірність того, що робота, яка проводиться, буде неефективною, але й створюватиме певну загрозу безпеці клієнта.

Список використаних джерел та літератури

1. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf>
2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. – Вінниця: ЧП «ТД «Едельвейс и К», 2014. – 124 с.
3. Марченко Е. Анализ заблуждений относительно метафорических ассоциативных карт как инструмента психологической помощи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/issue/view/14/14
4. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.com/80442071-Metaforicheskie-associativnye-karty-kak-instrument-psihologicheskogo-konsultirovaniya.html>
5. Шебанова В.И. Применение метафорических ассоциативных карт в коррекционной работе нарушений пищевого поведения (теория и практика). / В. И. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 6 (183). – С. 37-48.
6. Ярош Н.С. Практика використання метафоричних асоціативних карт у роботі військового психолога. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-vshyna-gumanshtarniy-aspekt-05-2019/35.pdf>

Танцюра Л. О.,
практичний психолог
Нетішинської ЗОШ І-ІІІ ступенів №4

Здорова родина – здорова дитина

«Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням : «Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!» - писав творець однієї із популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч. Відомо, що основна мета життя – щастя. Але до нього веде одна дорога: міцне здоров'я. Здорова людина любить життя. Здорова людина зрідка буває нещасливою.

Ключові слова: Здоров'я, щастя, сім'я, батьки, емоційне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєві навички, спілкування.