



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ
ПЯТАЯ СТИХИЯ
МЕТАФОРА ИНТЕРНЕТА

ПЯТАЯ СТИХИЯ

ИНСТРУКЦИЯ



Введение

Эта колода посвящена психологической работе с теми проблемами, которые в жизнь человека привнес Интернет. Он изменил нашу реальность, расширил круг общения и возможностей, повлиял на путь развития личности. Интернет продолжил нашу осязаемую реальность до бесконечности. Так или иначе, эти изменения сказываются на психической жизни человека, обостряют одни особенности и сглаживает другие. Психологические проблемы, связанные с Интернетом интересны для изучения в практике.

Эта тема актуальна последние несколько лет. Все началось с запросов родителей об излишней увлеченности подростков Интернетом, затем было много обращений из-за опасений склонения к самоповреждающему поведению в Сети. Постепенно поднимались проблемы сетевой агрессии, отсутствия мотивации в реальной жизни и многие другие. В практике психологического консультирования, стало очевидно, что процесс затормаживается непониманием, что есть Интернет, страхом перед его необъятностью. Так появилась необходимость применять в работе образы и ассоциации. Сначала мы с клиентами делали изображение из песка их представлений об Интернете. Затем в работу вошли метафорические ассоциативные карты. Постепенно, при использовании различных колод, выделились наиболее типичные образы и метафоры. Появилась необходимость комбинировать подходящие карты из разных колод. Так родилась идея создать специальный набор ассоциативных карт, посвященных психологическим проблемам человека связанных с Интернетом.

Наиболее часто заявленным образом Интернета стали огонь, вода, пустыня, паутина. Интернет представляется как стихия, рукотворная и мощная. Она может поглотить человека, но если ее приручить, то она даст большие возможности. Как и любая стихия, Интернет требует экологичного отношения к себе, если сливать туда негативные эмоции, то со временем все вокруг будет отравлено.

Чтобы управлять этими силами, надо осознать их мощь и свою устойчивость, что и происходит в процессе консультирования.

Проблематика

Сетевая агрессия.

Сетевая агрессия одна из наиболее ярко выраженных проблем, связанных с общением в Интернете. К ней относятся кибербуллинг – интернет-травля, кибермоббинг – преследование в сети, рассылка негативной информации о преследуемом друзьям и родственникам. Хейтинг – выражение ненависти к публичным персонам, через комментарии на их страницах в социальных сетях и рассылку личных сообщений.

Реакция людей, подвергшихся сетевой агрессии, является реакцией на травмирующее событие. Они испытывают страх, стыд, беспомощность. Зачастую необходима кризисная психологическая помощь.

Виртуальный нарциссизм.

Поколение миллениалов называют Я-Япоколением, также существует понятие «виртуальный нарциссизм». Это желание приобрести широкую известность любым путем. Существует феномен «блогера» как отдельного вида артиста, творящего в рамках демонстрации личной жизни. Люди выкладывают в сеть, как свидетельства своих достижений, так и повседневные явления, например, фотографируют еду, домашних животных. Получая обратную связь в виде лайков, репостов и комментариев, они начинают нуждаться в этом внимании. Приходится приукрашивать свою жизнь, преувеличивать свои достижения. Со временем возникает ощущение «не своей жизни» и страх разоблачения. Имеет место и столкновение с сетевой агрессией. Такие клиенты имеют запрос на гармонизацию сетевой и повседневной жизни.

Проблемы в общении.

Интернет существенно изменил сферу общения. Объем сетевого общения значительно превышает объем живого контакта.

Круг общения людей значительно расширился, можно контактировать не только с окружением, но и с людьми, с которыми они не смогли бы общаться без содействия сети. В социальной сети человек более защищен, его образ более продуман, он чувствует себя увереннее. В условиях анонимности он может быть кем-то другим и без ограничений выражать свои эмоции и чувства. При этом люди, которые прекрасно общаются в Интернете, испытывают трудности, общаясь непосредственно.

Эта проблема проявляется больше у молодых людей. Мы можем наблюдать как подростки, находясь в одной комнате, не общаются непосредственно, а переписываются с помощью смартфонов. Им сложно установить зрительный контакт и завязать общение, например, при знакомстве с однокурсниками, они испытывают неуверенность и тревогу. Для решения коммуникативных трудностей подходит групповая работа.

Клиповое мышление, неспособность планировать будущее.

Серьезная проблема, влияющая на развитие человека в эпоху интернета – это переизбыток информации. Крайней степенью негативного влияния информационной передозировки является цифровое слабоумие. Это расстройство, при котором человек проявляет признаки слабоумия вследствие чрезмерного потребления информации. Ему предшествует клиповое мышление. Это способ восприятия окружающего мира в виде отдельных частей, когда в сознании формируется яркий, но фрагментарный и кратковременный образ, который тут же сменяется следующим. Невозможность сосредоточиться и углубиться в размышления из-за постоянных внешних стимулов (сообщений, уведомлений) делает людей неспособными ставить цели и планировать будущее. В такой ситуации люди растеряны и тревожны. Здесь важно помнить о

когнитивной гигиене, если мозг постоянно перегружен лишней информацией, будет полезно проанализировать свои аккаунты, вычленив бесполезные или вредные подписки и удалить их. «Разгрузочные дни» - то есть дни без использования Интернета, также положительно влияют на мышление.

Потеря мотивации и смыслов.

Наблюдение пользователей сети за «идеальной жизнью» других людей, в купе с невозможностью ставить и достигать цели к потере мотивации. Такие люди дезориентированы в жизни, не видят смысла в работе или учебе. Не существует ценностей, на которые можно опираться, непонятно что хорошо, что плохо, что опасно, а что безопасно. Это ведет к девиациям в Интернете, эти люди могут являться сетевыми агрессорами. Они испытывают гнев, обиду и ощущают невозможность повысить качество своей жизни. Для них важно выражение эмоций социально приемлемым способом, обретение ценностей и опор в построении будущего.

Инфодемия.

Актуальной проблемой является инфодемия – распространение дезинформации, фейковых сообщений и видео о грозящей опасности, порождающее панику среди пользователей. Поток негативной информации, обсуждение ее в сети ведет к понижению критичности мышления и тревожному, паническому состоянию. И здесь тоже важно обратиться к когнитивной гигиене.

В этой колоде мы собрали ряд образов, которые помогут вам работать с подобными запросами. Нам кажется особо важными работа с ресурсами клиента и опора на общечеловеческие ценности. Возможно сочетание с другими колодами. Например, из «Проститься, чтобы жить», «Из сундука прошлого» издательство Генезис и «Переход» (О.Болгарская, Н.Огненко), «Голос предков» (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Варианты работы с картами

Упражнение 1 «Образ Интернета»

Это вводное упражнение подойдет для начала консультации, так как позволяет погрузиться в актуальную для клиента проблематику. И оно очень эффективно в групповой работе. Упражнение дает возможность увидеть, как по-разному воспринимают участники Интернет какие, порой полярно противоположные, чувства он вызывает.

Инструкция: выберите пожалуйста карту ассоциирующуюся в вас с интернетом. Расскажите об этой карте. Какие эмоции она у вас вызывает?

Упражнение 2 «Щит»

Упражнение направлено на предупреждение и преодоление разрушительных последствий сетевой агрессии.

Инструкция:

Выберите карту, которая отражает ваше состояние, когда вы подвергаетесь агрессивным нападкам в сети. Расскажите о ней.

Я предлагаю построить Вам щит. для этого выберите три карты, символизирующие то, что Вас поддерживает в Сети, на что вы можете опереться в Интернете. Выложите карты в ряд и расскажите о них.

Выберите три карты, символизирующих то, что поддерживает Вас в осязаемом мире. Выложите их ряд ниже первого. Расскажите о них. Выберите одну карту, символизирующую то, что поддерживает Вас изнутри, что является вашей личной опорой. Положите ее ниже второго ряда. Расскажите о ней. Ваш щит готов. Какие чувства он вызывает?

Упражнение 3. «Миры»

Упражнение направлено на налаживание доверительного детско-родительского контакта при консультировании родителей. Оно позволяет снять излишнюю тревожность родителей относительно опасности Интернета.

Инструкция:

Предлагаю Вам с помощью карт построить два мира реальный и виртуальный. Вы можете использовать столько карт, сколько Вам нужно.

Расскажите о реальном мире.

Расскажите о виртуальном мире.

Вы знаете, но термин «виртуальный» уже не употребляется, ведь отношения в Интернете возникают реальные, чувства переживаются реальные. Сейчас говорят о продолженной с помощью Интернета реальности. Я вам предлагаю объединить картины в одну и устроить в своем мире все так как вам хочется.

Расскажите об этом мире. Хотите ли вы что-то изменить? (Разрешается вносить изменения, столько, сколько это нужно клиенту)

Какие чувства вызывает картина сейчас?

Упражнение 4. «Мечты и цели»

Упражнение направлено на осознанное планирование будущего и на профилактику клипового мышления

Американские психологи (в частности Габриэль Эттинген) разработали методику WOOP. Возникла она как ответ на постулаты позитивной психологии: мысли позитивно и все будет. Эта методика предполагает не только мыслить, но еще и делать что-то. Итак, WOOP:

1. Wish - желание, та самая мечта, что дает энергию и побуждает нас действовать.

2. Outcome - результат, вещественный итог исполнения мечты.

3. Obstacle - препятствия, то, что мешает нам достигнуть заветной цели.

4. Plan - план, конкретные действия, чтобы устранить каждое из препятствий.

Инструкция:

Выберите из колоды карту, которая ассоциируется у Вас с желанием или мечтой. Положите ее перед собой. Расскажите о ней.

Выберите еще одну карту, которая является ассоциацией с вещественным результатом исполнения Вашего желания (мечты). Расскажите о ней.

Выберите три карты, которые символизируют препятствия в достижении в осуществлении желания и получения результата. Расскажите о них.

Выберите три карты символизирующие действия плана по преодолению препятствий. Расскажите о них.

Я предлагаю вам из трех препятствий выбрать главное, и оставить из трех карт лишь одну.

Также из трех карт символизирующих действия плана выберите самую главную. Теперь я предлагаю вам разложить карты в форме квадрата, где первая карта -желание (мечта), вторая – препятствие, третья действие плана, а четвертая -результат. Расскажите о получившейся картине.

Упражнение 5. «Тревожный персонаж»

Упражнение направлено на снижение тревожности в условиях инфодемии.

Инструкция: обозначим тревогу как персонаж. Выберите карту соответствующую этому персонажу. Опишите его характер и особенности. Каково ваше отношение к этому персонажу? Какие чувства он у вас вызывает?

Выберите одну или несколько карт, которые ассоциируются у вас с самым безопасным и спокойным местом на земле. Опишите это место. Опишите свои чувства в этом месте. Как это проявляется в

вашей жизни? Посмотрите сейчас на «тревожный персонаж». Каковы ваши чувства по отношению к нему? Хотите ли вы заменить карту?

Вы можете вносить столько изменений, сколько вам нужно.

Расскажите о результате. Какие эмоции он вызывает? Что это значит для вашей жизни?

Упражнение 6. «Выбор»

Упражнение направлено на осознанное отношение к использованию Интернета и подойдет для подростков.

Инструкция: Я предлагаю вам выбрать три карты и разместить их справа от вас, символизирующие то, что вы одобряете в Интернете, то чему вы говорите «да». Расскажите о них.

Я предлагаю вам выбрать три карты и разместить их слева от вас, символизирующие то, что вы не одобряете в Интернете, то чему вы говорите «не». Расскажите о них.

На что вы опираетесь в своем выборе? Что вас поддерживает?

Выберите, пожалуйста, карту символизирующую это.

Расскажите о ней.

Упражнение 7. «Река очищения»

Упражнение направлено на разгрузку от излишней информации и снятие тревожности.

Инструкция: предоставьте себе чудесную чистую реку, воды которой несут покой и умиротворение. Все, кто переходят сквозь ее воды на другой берег, лишаются всех тревог и обретают ясность мысли и тихую радость. На одном берегу стоите вы сейчас. Выберите, пожалуйста, карту этого берега. Опишите этот берег. Какие эмоции он у вас вызывает? На другом берегу вы, перешедший реку. Выберите, пожалуйста, карту другого берега. Опишите другой берег. Какие эмоции он у вас вызывает? А теперь скажите, пожалуйста, что есть в этой реке? Что дает ей такую силу? Выберите, пожалуйста, карты, символизирующие волшебные силы этой реки.

Расскажите о реке, о ее силах, о берегах. Как вы себя сейчас (после упражнения) чувствуете?

Заключение

Я надеюсь, что исследование описанных здесь психологических проблем с помощью этой колоды обогатит вашу практику. Хочу обратить ваше внимание, на то, что, несмотря на все сложности, Интернет – это мощный ресурс. Это стихия, нуждающаяся в осознанном и экологичном отношении человека, и тогда она подарит ему море возможностей.

Успехов в работе!



Автор:
Ольга
Захарьяшева

Художник:
Анастасия
Калиныченко

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПЯТАЯ СТИХИЯ

Эта колода посвящена психологической работе с теми проблемами, которые в жизнь человека привнес Интернет. Он изменил нашу реальность, расширил круг общения и возможностей, повлиял на путь развития личности. Интернет продолжил нашу осязаемую реальность до бесконечности. Так или иначе, эти изменения сказываются на психической жизни человека, обостряют одни особенности и сглаживают другие. Психологические проблемы, связанные с использованием Интернета, интересны для изучения на практике.