Асоціативний тест “Подорож”

Цей асоціативний тест настільки правдивий і популярний, що багато психологів використовують його як діагностичний метод, а багато хто – як цікаву гру.

Можна використати цей тест в якості казки-подорож зі своїми дітьми. Можна одночасно грати і вдвох, і всією родиною. Молодші діти просто із задоволенням пограють в “уявлялки”. Дорослі та старші діти (кому 12 років і більше), дізнавшись розшифровку кожної асоціації, отримають підгрунтя для роздумiв про себе і світ, а ви отримаєте досить-таки чіткий зріз їх емоційного стану, причому як свідомого, так і несвідомого.

Спочатку пройдіть цей тест самі, а потім, якось ввечері, сядьте поряд з дитиною і запропонуйте їй “подорож”. Нехай вона закриє очі і уявить, що ви йдете по лісу. М’яко і дбайливо задавайте запитання, не перебивайте, але стежте за тим, щоб ваші запитання не містили “підказки” і не нав’язували дитині поведінку (наприклад, слово “перейти” має менше емоційне забарвлення, ніж слово “подолати”; “опинитися” – менше , ніж “досягти”, і т. д.). Слухайте все, що дитина хоче розповісти, і мотайте на вус. Будете читати відповіді – тоді розмотаєте.

**Уяви/уявіть собі …**

Ти йдеш по лісу. Який це ліс? Яка пора року? Сонячно чи вітерець? Ти один або з кимось? Що ти робиш?

Ти виходиш на галявину і бачиш джерело. Ти до нього підійдеш? Будеш пити воду?

Раптом на галявину вискакує тварина. Яка вона? Що вона робить? А ти що робиш?

Ти йдеш далі, попереду – річка. Яка? Як ти будеш перебиратися на інший берег?

Ти опинився на іншій стороні – і бачиш будинок. Який це будинок? Хочеться тобі туди йти? Ти підходиш до будинку, прямо до дверей. Опиши двері. На дверях табличка, як вона виглядає? На ній написано твоє ім’я – прочитай “напис”.

Ти заходиш в будинок. Озирнись навколо і опиши, що ти бачиш. У яку кімнату ти підеш спочатку? Опиши її. Які ще кімнати в будинку? Ти підеш в підвал? Опиши підвал. Що там лежить чи хто там живе? Опиши горище. А там хто чи що? Що ти там робиш?

Одна з кімнат у будинку – абсолютно біла. У ній немає вікон, ніяких виїмок на стінах. Коли ти потрапив туди, двері зачинилися. Що ти будеш робити? Що ти відчуваєш?

Ти виходиш з дому з іншого боку і йдеш по стежці. Попереду тебе – паркан. Як ти опинишся на тому боці?

Близько дороги, по якій ти йдеш, є нора. Як ти поведеш себе?

Нарешті стежка виводить тебе до моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони поводяться?

У морі ти бачиш корабель. Який він? Як далеко він від берега? Ти будеш до нього добиратися?

От і все, твоя подорож щасливо закінчилася. Ти повертаєшся додому відпочилим, посвіжівшим і радісним. Не поспішаючи відкривай очі. Скажи, тобі сподобалося?

А вам? Зазвичай така подорож освіжає і обнадіює. А ще дає дитині (та й дорослому) відчуття, що хтось дуже сильний і добрий веде його по життю за ручку, допомагає, спрямовує і не дасть пропасти ні в якому разі.

Давайте тепер придивимося до розшифровки асоціацій. У тесті дано ключові символи, якими оперує підсвідомість більшості людей. Можливо, щось особисто ви або ваша дитина сприймаєте не так, як усі, але саме тому в тесті є “дублюючі” ситуації й образи, щоб картина була більш чіткою.

Отже, ліс і прогулянка лісом символізують те, як людина сприймає саме життя і свій рух по ньому. Погодьтеся, велика різниця – вийшла дитина гуляти або загубилася в лісі. Зверніть увагу на сам ліс – наскільки дитині там комфортно, світло, цікаво. Точно так само важливо подивитися на те, яким бачить дитина будинок здалеку. Світлим або темним, симпатичним або відштовхуючим. Можливо, таким вона бачить своє життя в сім’ї. Зверніть увагу, якщо якусь деталь будинку людина виділяє особливо – дах з дірками, відкритi чи замкнені (навіть забитi дошками) вхідні двері.

Джерело – це сприйняття всього нового, що приносить вам життя. Якщо дитина бачить захаращене, забите недопалками джерело, то швидше за все вона не звикла чекати від життя милостей. Так само і тварина – це те, як бачить інших людей ваша дитина. Зверніть увагу, це страшний ведмідь або пухнаста білка, хто першим йде на контакт – він сам або дитина чекає, поки підійдуть?

Або малюк взагалі маскується, щоб його не побачили? Теж досить показово.

Річка і стіна – це символи перешкод. Як людина долає їх в тесті, такими ж вона бачить перешкоди в житті. Є люди, які взагалі бояться увійти в воду, є ті, хто трощить стіну, є й такі, кому вже готові і човник з веслом, і драбинка з підтримкою. Зверніть на цей пункт увагу, якщо в ньому з’явилися крайності – “підірву на фіг” або “повернусь і піду”.

Те, на що в будинку звертає увагу людина, – значущі речі. Хтось відразу йде на кухню, для нього там сенс і центр будинку. Хтось відразу помічає дитячу. Варто звернути увагу, якщо при описі якась кімната не з’являється взагалі, це означає, що якусь сферу життя або якусь людину дитина ігнорує несвідомо. Наприклад, кімнату брата або зал, де зазвичай збирається вся родина. Можливо, тут щось не так – наприклад, дитині в цей період життя потрібно усамітнитися і подумати, а не “тусуватися” з усіма. До речі, зверніть увагу на загальний опис будинку – тісно, ​​просторо, темно, пахне чимось смачним або навпаки.

Особливу увагу варто приділити горищу і підвалу. Горище – це всі знання, навички та вміння, які ми отримуємо в процесі навчання в школі або в університеті, не важливо. Добре, коли воно уявляється акуратним, коли все розкладено по поличках. Або там живуть веселі коти чи добрі птиці. Але дуже у багатьох воно захаращене або запилене. А можливо, ваша дитина настільки перевчилася, що взагалі не захоче туди йти.

Підвал – це всi підсвідомі або такi, що погано усвiдомлюються устремління, знання, бажання і навички, які у людини є. Якщо людина охоче лізе в підвал і з задоволенням там знаходиться – то, швидше за все, підсвідомі страхи сильно не турбують. Якщо вона боїться йти в підвал і бачить його брудним, небезпечним, то, швидше за все, дитину турбують якісь невиражені страхи. До речі, те ж саме стосується нори. Якщо дитина легко проходить повз або лізе в нору “покричати”, подивитися, хто звідти вилізе, то, швидше за все, прихованих страхів небагато.

Біла кімната, позбавлена ​​будь-яких виступів, – це метафора смерті. Не очікували? Але підсвідомість мислить так. Подивіться, як поводиться там людина. Б’ється в істериці? Упокорюється? Плаче? Чекає допомоги? Рідко хто почуває себе добре в такій кімнаті, але тут варто звернути увагу на ступінь інтенсивності переживань. Чим емоційніше реакція, тим болючіше ця тема для дитини зараз.

Чайки біля моря – це, як не дивно, родичі. Перевірте себе, подивіться, наскільки нав’язлива поведінка пташок. Оцініть “рівень шуму”, який вони створюють. Схоже на правду?

Ну і нарешті, корабель – це заповітна мрія. Подивіться, наскільки чітко дитина бачить деталі корабля, це покаже, наскільки чітко дитина уявляє собі, чого вона хоче. Якщо це піратський корабель – теж нічого, романтика. А от якщо це розбитий кістяк корабля, подивіться, які розчарування зараз гнітять дитину.

Ще один критерій – чи може дитина до корабля добратися. Не біда, якщо ще не може і бачить взагалі “Корабель з червоними вітрилами”. У дитини ще багато років на те, щоб зрозуміти себе і світ навколо. Погано, якщо вона говорить про корабель з сумом або відразу описує перешкоди – немає човна, щоб дістатися, немає бажання. Таке нерідко буває у підлітків, але не лякайтеся, це вікове “бачення світу”, воно проходить, з вiком людина починає краще себе розуміти.

Нагадаємо ще раз, що відповіді, які вас стурбували, – ще не привід записувати себе або дитину в розряд “неблагополучних”, це всього лише зліпок нинішнього стану свідомості і підсвідомості. Але на якісь спірні моменти варто звернути увагу і враховувати їх в подальшому.