

Карта опор

Мультимодальная практика
для исследования ресурсов и опор клиента



составитель: Буланько Галина

Галина Буланько

Карта опор

«Автор»

2026

Буланько Г.

Карта опор / Г. Буланько — «Автор», 2026

Что помогает человеку сохранять устойчивость, когда привычных сил и способов справляться становится недостаточно? «Карта опор» — практическое методическое пособие для психологов. В нем представлена авторская интегративная техника, которая помогает исследовать ресурсы клиента через сочетание телесного опыта, рисунка и последующей рефлексии. В процессе работы клиент обращает внимание на тело и движение, создает собственный образ, а затем исследует разные стороны своей системы опор: устойчивость, внутренний каркас, ценности, мысли и убеждения, действия, влияние и границы. Завершается практика интеграцией полученного опыта и поиском небольшого конкретного действия. В пособии вы найдете пошаговую инструкцию, вопросы для обсуждения, рекомендации по адаптации практики, ограничения и меры предосторожности, а также ее теоретическое и методическое обоснование. Пособие предназначено для психологов и других специалистов, имеющих подготовку в области психологического консультирования.

© Буланько Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О практике	5
ОБЩИЕ ПАРАМЕТРЫ	6
ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Карта опор

О практике

Техника «Карта опор» — авторская интегративная практика для исследования ресурсов и опор клиента через сочетание телесного опыта, рисунка и последующей рефлексии.

В практике используются разные способы обращения к опыту: внимание к телесным ощущениям и движению, визуальное выражение с помощью рисунка, вербальная рефлексия и поиск конкретных действий. Такое сочетание позволяет исследовать опоры не только как перечень отдельных ресурсов, но и как систему, включающую разные стороны жизни человека.

Практика предназначена для психологов и других специалистов, имеющих подготовку в области психологического консультирования и использующих ее в пределах своей профессиональной компетентности.

Она может применяться в индивидуальной и групповой работе при исследовании ресурсов, способов самоподдержки, жизненных и профессиональных опор, ценностей, границ и доступных человеку действий.

«Карта опор» не является диагностической методикой или проективным тестом. Рисунок используется для внешнего представления и исследования субъективного опыта клиента и не интерпретируется специалистом независимо от объяснений самого клиента.

ОБЩИЕ ПАРАМЕТРЫ

Цель

Помочь клиенту исследовать систему своих опор: то, что дает устойчивость, помогает справляться с трудностями, действовать, сохранять связь со своими ценностями и регулировать нагрузку.

Формат

Индивидуальная или групповая работа.

Ориентировочная продолжительность

40–60 минут.

Материалы

Лист бумаги А3 или А4.

Цветные карандаши, фломастеры, мелки или другие материалы для рисования.

Возможность некоторое время сидеть или стоять, свободно двигать руками и другими частями тела. Все движения адаптируются к физическим возможностям и состоянию клиента.

Этапы практики

1. Телесное и образное исследование без предварительной интерпретации.
2. Обсуждение рисунка и исследование разных видов опор.
3. Интеграция полученного опыта и переход к возможным действиям.

Перед началом

Перед началом практики важно сообщить клиенту, что он может изменить любое предложенное действие, выполнить его сидя, представить в воображении или пропустить. Клиент также может в любой момент остановить упражнение.

Необходимо учитывать текущее состояние, физические возможности и индивидуальные особенности клиента. Выполнение всех элементов практики не является обязательным.

Желательно заранее не сообщать клиенту, какие метафорические значения будут предложены для отдельных частей тела. Это позволяет сначала обратиться к собственному образному и телесному опыту, а затем использовать предложенные метафоры как возможную основу для разговора.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Этап 1. Тело и рисунок

1.1. Создание контура

Предложите клиенту нарисовать на листе простой схематичный контур человека. На этом этапе не объясняйте значение отдельных частей тела.

Инструкция:

«Нарисуйте контур человека. Не нужно стремиться к анатомической точности или красивому рисунку. Это может быть максимально условная человеческая фигура.

Этот рисунок будет постепенно меняться по ходу упражнения. Я предложу вам несколько небольших телесных настроек. После них вы сможете добавлять на рисунок все, что возникает: цвета, линии, формы, образы, символы, слова.

Здесь нет правильного способа рисовать. Ориентируйтесь на то, что возникает у вас».

1.2. Общая телесная настройка

Инструкция:

«Обратите внимание на положение вашего тела. Почувствуйте опору под ногами, положение рук, спины и головы.

Заметьте свое дыхание, участки напряжения и расслабления.

Ничего специально менять не нужно — просто наблюдайте».

1.3. Ноги и стопы

Инструкция:

«Если можете, встаньте. Упражнение также можно выполнять сидя.

Почувствуйте контакт стоп с полом. Немного переносите вес вперед и назад, вправо и влево. Попробуйте поставить стопы чуть ближе или шире и найдите положение, в котором чувствуете достаточную устойчивость.

Не стремитесь к какому-то определенному состоянию — просто замечайте свои ощущения.

Затем вернитесь к рисунку и отобразите полученный опыт с помощью цвета, линий, форм или образов».

1.4. Спина и позвоночник

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.