

Коррекция эмоционального состояния у детей



Здравствуйте, уважаемые коллеги!

В этой подборке речь пойдет о техниках коррекции эмоционального состояния у детей 5-8 летнего возраста.

Работа с детьми более старшего возраста больше похожа на работу со взрослыми, а с юными клиентами приходится использовать несколько другие методики.

Наборы: PERSONITA, MORENA, ИЗ СУНДУЧКА ПРОШЛОГО, любые сказочные наборы; «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЛОТО» Ю.Б. Гиппенрейтер.

ЛИНЕЙКА ЭМОЦИЙ

Предложить ребенку выбрать 5-7 карт (для дошкольников – 3-4 карты) из набора Морена и проранжировать их по линейке эмоционального состояния:

- грустно – весело,
- приятно – неприятно,
- чувство обиды – чувство удовольствия и т.п.

Далее предлагаем ребенку определить, какая карта в наибольшей степени соответствует переживаемым им эмоциям (с какой картой он себя ассоциирует):

- как именно эта карта отражает переживаемые им эмоции и чувства?
- что хочется изменить?
- в какую сторону линейки хочется переместиться и какие эмоции пережить (что почувствовать)?
- кто может помочь пережить новые эмоции (к кому можно обратиться за помощью)?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОРТРЕТЫ

Предложить ребенку выбрать (для младших – в открытую, для старших – можно не глядя) из набора PERSONITA 5-7 карт-портретов (для дошкольников – 3-4 карты) и разложить их в соответствии с тем, что переживают изображенные персонажи.

Предложить рассказать о каждом из них, что выражает его лицо, что ребенку в нем нравится, что не нравится.

Психолог может предложить ребенку выбрать тот портрет, на котором переживаемые эмоции близки к переживаниям ребенка.

Или предложить: «Посмотри, мне кажется, что вот этот мальчик переживает то же, что и ты... Расскажи об этом подробнее...»

Далее работа проводится по алгоритму:

- что переживает этот персонаж?
- что хочется изменить?
- как хочется изменить это состояние, что почувствовать?
- к кому можно обратиться за помощью?



Коррекция эмоционального состояния у детей

СОЧИНЕНИЕ СКАЗКИ

Предложить ребенку выбрать себе героя (переживающего актуальные эмоции) из карт-портретов и сочинить сказку о том, как герой научился справляться со своими эмоциями (конкретно – гнев, злость, обида и т.п.)

От имени выбранной карты предложить ему рассказать о том, что пережил данный персонаж, как он себя чувствовал в тот момент и что чувствует сейчас.

Для данной техники более эффективной будет групповая работа, т.к. в этом случае можно организовать обмен участниками мнениями – как данному персонажу лучше справиться со своим состоянием – как освободиться от страхов, от плохих снов, победить злость и т.п.

Предложить выбрать карту, на которой персонаж смог совершить желаемые изменения и переживает другие эмоции. Поработать над тем, что помогло ему изменить свое состояние.

ДВА ПОЛЮСА

Эту технику можно использовать как для коррекции эмоционального состояния, так и для развития самопонимания ребенка, формирования его отношения к миру.

1. Рассказываем ребенку о том, что все явления окружающего мира можно разделить на два полюса: «светло – темно», «холодно – горячо» и т.д. Вместе с ребенком подбираем примеры. При работе со школьниками можно привести аналогию с полюсами Земли.

2. Переходим к рассмотрению таких полюсов как:

- нравится – не нравится
- приятно – не приятно
- уютно – не уютно
- согласен – не согласен и т.п.

Для каждого из полюсов предлагаем выбрать карту из набора и рассказать о своем выборе – на чем основывался, когда выбирал эту карту. Что именно в карте нравится / не нравится, с чем согласен / не согласен, что приятно / не приятно и т.д.

3. Далее рассматриваем эмоциональные полюсы:

- страх – спокойствие
- радость – грусть
- возбуждение – расслабленность
- гнев – успокоение и т.п.

Для каждого из полюсов предлагаем выбрать карту из набора и рассказать о своем выборе по описанному алгоритму.

Для коррекции эмоционального состояния ребенка предлагаем ему рассказать о том, что переживает, как ведет себя человек в каждом их полюсов; «побыть» некоторое время в актуальном состоянии; придумать - как можно перейти от одного полюса к другому.

Можно предложить ребенку выбрать карту, которая у него ассоциируется с скорректированным состоянием, придумать героя, историю, нарисовать продолжение истории и т.п.

Обязательно провести работу с формированием выгоды от нового состояния. Важно, чтобы ребенок сам определил преимущества, с которыми связано это новое состояние конкретно для него или для того героя, которому он симпатизирует.



Коррекция эмоционального состояния у детей

СКАЗКОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ СТРАХА ТЕМНОТЫ У ДЕТЕЙ

Отрывок из книги «АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В РАБОТЕ С ТРУДНЫМ СЛУЧАЕМ»

... Ребенку предлагается выбрать из набора «PERSONITA» карту с изображением приятного (симпатичного) ему мальчика или девочки - в зависимости от пола маленького клиента. Ребенок должен придумать и рассказать о выбранном персонаже: как его зовут, какой он (уделив особое внимание положительным качествам), чем любит заниматься.

Затем психолог начинает рассказывать сказку об этом герое, вводя ребенка в ситуацию, приближенную к его страху. Так, например, возможно использование в качестве начала терапевтической сказки из книги И.В. Маниченко «50 исцеляющих сказок от 33 капризов».

За окном темнело, наступал тёплый весенний вечер. Солнце осторожно опускалось за город, уютно укутываясь в розовые облака. Скоро на небе появится луна, крохотными капельками заблестят звёзды, и все заснут. Только Алёша будет вертеться в своей кроватке и плакать от страха.

Далее психолог рассказывает о том, какими позитивными качествами обладает герой, используя информацию, полученную из рассказа ребенка о выбранной карте. После этого отмечается, что, несмотря на все позитивные качества, герой сказки все-таки боится темноты. Это позволяет снять у ребенка чувства стыда за испытываемый страх.

Например, *«Алёша - очень хороший и послушный мальчик, он совсем не трус. Он всегда помогает маленьким, не обижает слабых и заступает за своих друзей. Но по ночам ему часто бывает страшно».*

Далее психолог просит ребенка продолжить сказку и уточнить, чего или кого боялся мальчик (что видел, слышал, о чем думал?).

Затем ребенок выбирает из набора «Сказочные персонажи» героя или героев, которые присутствуют в страхе, либо влияют на него, или вызывают такие же неприятные чувства, что и ночные страхи.

Психолог продолжает: *«Однажды вечером Алёша, как всегда, долго не отпускал маму, плакал и не разрешал выключать свет. Мама погладила его по головке и включила маленький ночничок над Алёшиной кроваткой. Как только мама вышла из комнаты, начались обычные превращения».*

Далее психолог, опираясь на рассказ ребенка, еще раз в подробностях упоминает о ночных страхах.

На следующем этапе в сказку вводится ресурсный персонаж, который помогает главному герою. Психолог говорит о том, что вдруг появился кто-то, кто помог нашему герою. Ребенку предлагается выбрать из набора сказочного персонажа, который будет помогать главному герою. Необходимо описать этого помощника, рассказать о его сильных сторонах.

Затем карточки героя и помощника кладутся рядом, и ребенок рассказывает, что будет происходить дальше. После того как ребенок придумает благополучное окончание сказки, психолог интересуется его эмоциональным состоянием, ощущениями и закрепляет полученный результат. С этой целью можно:

1. Попросить ребенка найти как можно больше общих черт между ним и персонажем, который помог справиться с ночным страхом, подводя его к мысли, что и он сможет побороть свой страх.

2. Попросить ребенка нарисовать помощника (или сделать копию и раскрасить). Ребенок может взять рисунок с собой и использовать как помощника.

3. Помощник может «сказать» волшебные слова, которые будут в будущем помогать ребенку. Психолог вместе с ребенком заучивает эти слова.



Коррекция эмоционального состояния у детей

Например:

Хлоп в ладоши: бах - бабах! Словно шарик, лопнул страх!

Бяки-буки, ну-ка, кыш! Не боится вас малыш!

Зачастую набор «Сказочные персонажи» используется совместно с рисуночной терапией.

Рассмотрим алгоритм такой работы.

На подготовительном этапе психолог рассказывает о том, что страх темноты естественен для всех, и у него есть позитивный аспект.

Например:

Страх перед темнотой и ночными шорохами заложен в нас от природы. Ведь наши древние предки жили в лесах, в пещерах, и именно по ночам выходили на охоту волки и гепарды, которые как раз подкрадываются, а потом внезапно набрасываются на человека. А еще были ядовитые змеи, которые шуршали, и пауки, и прочие малоприятные соседи.

Надо было все время быть начеку. Прислушиваться к каждому шороху, замечать каждую тень. И главное – НЕ СПАТЬ, особенно, если ты один. Если рядом есть другие люди, и они не спят, то можно забыть про страх, и расслабиться. А если нет – засыпать опасно! Особенно в темноте!

Страх темноты был очень полезен. Если бы не он, всех наших прапрапра – (и еще 100 раз «пра») дедушек скушали бы саблезубые тигры, и нас с тобой на свете бы не было. А мы есть! Вот только темноты боимся...Конечно, сегодня хищных зверей бояться нечего. Они бедные, сами так боятся людей, что не во всяком лесу их встретишь. Но многие дети все равно боятся засыпать в темноте.

Затем психолог подводит ребенка к мысли, что то, что мы видим и слышим в темноте - это результат нашей фантазии. Фантазия у ребенка настолько сильна и так хорошо развита, что он начинает сам в нее верить. Поэтому ребенку предлагается показать, как он умеет фантазировать.

Следующий этап работы направлен на формирования версионного мышления. Примеры техник по его формированию описаны в предыдущих главах. Их использование облегчает основной этап коррекции страха темноты.

Затем ребенку из набора «Сказочные персонажи» предлагается выбрать карту, похожую на того, кто пугал его ночью. После выбора карты психолог интересуется эмоциями, которые испытывает ребенок, глядя на нее. Далее ему выдают копию карточки, сделанную на листе бумаги (формат А4) и предлагают пофантазировать и изменить картинку так, чтобы она стала смешной или доброй.

Можно придумать смешные причины, по которым страшный герой приходит к ребенку ночью, например, он приходит потому ...

- что очень любит смотреть сериалы и не может успокоиться, пока не узнает, что было дальше,

-что ему нравится проходить сквозь стены – это очень щекотно,

- что ему ... страшно одному, ведь он еще маленький ... и т.п.

После ответов на вопросы психолог интересуется, как изменилось настроение, что ребенок думает, чувствует, ощущает, глядя на новую картинку.

При использовании любых техник коррекции эмоционального состояния важно помнить, что не всегда возможен «прямой» переход от негативных переживаний к позитивным.

Чаще коррекция проводится в два этапа:

- 1. Негативные → нейтральные переживания**
- 2. Нейтральные → позитивные переживания**