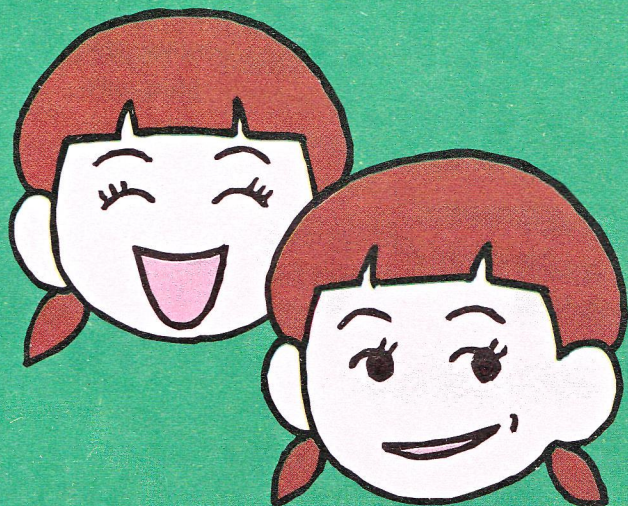
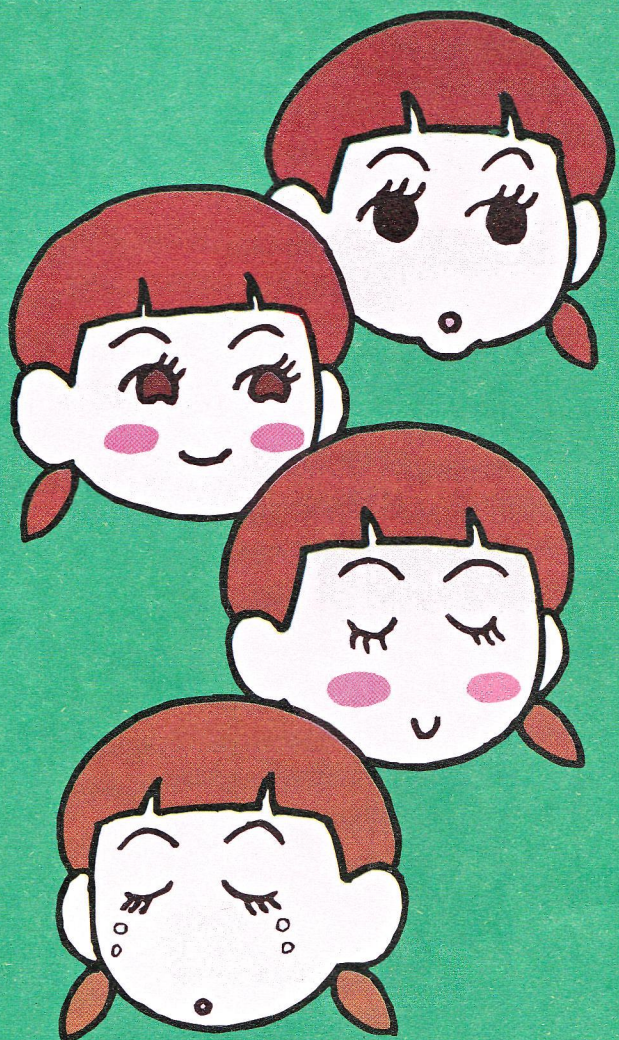




Т.В. ГРОМОВА

СТРАНА ЭМОЦИЙ



МЕТОДИКА
КАК ИНСТРУМЕНТ
ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ
И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
С ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ
СФЕРОЙ РЕБЕНКА

Т. В. ГРОМОВА

СТРАНА ЭМОЦИЙ

МЕТОДИКА
КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ
И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
С ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРОЙ РЕБЕНКА

МОСКВА
УЦ «ПЕРСПЕКТИВА»
2002

Громова Т. В.

Г87 Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. — М.: УЦ «Перспектива», 2002. — 48 с.: ил.

ISBN 5 – 7744 – 0116 – 2

«Страна эмоций» — психологическая методика, направленная на диагностику и коррекцию эмоционально-волевой сферы ребенка. Данная методика содержит стимульный материал в виде авторских рисунков. Забавные сказочные персонажи помогут ребенку познакомиться со своими эмоциями и подружиться с ними.

Методика имеет широкий спектр применения, может быть использована как в индивидуальной, так и групповой работе. Рекомендуется для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

ББК 88.8

Ответственный редактор:

Редактор:

Компьютерная верстка:

Рисунки:

Оформление обложки:

Виноградова Н. К.

Макарова Н. С.

Богатов А. С.

Громова Т. В.

Синяков А. Н.

ISBN 5 – 7744 – 0116 – 2

© Громова Т. В.

© УЦ «Перспектива», 2002

Подписано в печать 15.05.02 г. Формат 60х84/8.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 6. Тираж 3000 экз.

Отпечатано с готовых диапозитивов.

Издательство «УЦ Перспектива», 2002г.

Москва 117208, Сумской проезд, 46, тел. 316-22-88, 316-47-78.

Лицензия на издательскую деятельность ИД № 03602 от 19.12.2000 г.

Заказ № 90

Отпечатано в ООО «Август-Принт»

5-й Донской пр., 21-Б, тел.955-54-80

МЕТОДИКА «СТРАНА ЭМОЦИЙ»

КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРОЙ РЕБЕНКА

Методика «Страна эмоций» разработана для использования при работе с эмоционально-волевой, а также коммуникативной сферой ребенка и выполняет следующие задачи:

1. Диагностика эмоционально—волевой сферы ребенка:

- определяются эмоции, являющиеся наиболее проблемными для ребенка;
- выявляется уровень развития рефлексии собственных эмоциональных состояний, а также эмоциональной децентрации ребенка;
- выявляется способность ребенка дифференцировать эмоции по степени их интенсивности;
- определяются наиболее эмоционально значимые для ребенка сферы жизнедеятельности (взаимоотношения с родителями, друзьями, учебная деятельность и т.д.).

2. Коррекция трудностей в эмоционально-волевой сфере:

- создание условий для осуществления ребенком рефлексии собственных чувств и их отреагирования;
- дифференцирование эмоций по степени интенсивности переживания;
- создание ситуации безопасного принятия эмоций негативного характера.

Методика «Страна эмоций» состоит из 20 картинок (каждая представляет собой образ эмоционального состояния в трех вариантах по степени выраженности), а также методических рекомендаций по работе с ними.

Особенности данной методики обусловлены спецификой психологической работы в начальной школе. При разработке и использовании различных форм и методов психологической помощи детям младшего школьного возраста необходимо учитывать не только саму проблематику, но и возрастные особенности детей, т.е. опираться на те психологические навыки, которые у ребенка сформированы, и создавать оптимальные условия для развития тех, которые еще нуждаются в формировании. Ребенок младшего школьного возраста чаще всего не способен осознанно участвовать в коррекционной работе, поскольку пока не может четко обозначить суть испытываемых им трудностей в эмоциональной сфере. Поэтому для повышения эффективности подобной работы чаще всего применяется игровая форма, что вполне соответствует возрастным особенностям младших школьников. Кроме того, часто используются упражнения, задействующие воображение, фантазию школьника. Развивающий эффект подобных методов описывался неоднократно (И.Я. Медведева, Т.Л. Шиншова, Д.Ю. Соколов, О.В. Хухлаева и др.).

Одной из важнейших характеристик дошкольного и младшего школьного возраста является особая значимость отношений со взрослым (в данном случае роль значимого взрослого берет на себя психолог). Для ребенка очень важен контакт с понимающим, безусловно принимающим его взрослым, проявляющим внимание к его внутреннему миру. Сама форма методики «Страна эмоций» подразумевает построение доверительных отношений между психологом и ребенком. Данная методика носит личностный характер, и ее эффективное применение невозможно без принятия всех чувств ребенка, стремления не осудить его, а понять и помочь справиться с трудностями. Эта особенность методики наиболее сильно проявляется в коррекционной работе и еще раз доказывает значимость построения искренних, доверительных и принимающих отношений между психологом и ребенком.

Методика «Страна эмоций» ориентирована на развитие осознания своих эмоциональных состояний, умения назвать, обозначить свои чувства, а также различать их по степени интенсивности переживания, на формирование умения управлять своими эмоциями, осознавая и принимая их, признавая за собой право испытывать чувства, причем как позитивные, так и негативные. Последнее особенно важно для формирования позитивной самооценки, а также самопринятия ребенка. Методика позволяет создать оптимальные условия для безопасного самораскрытия ребенка, исследования им собственных чувств, обозначения трудностей, с которыми он сталкивается, как проблем, которые он может решить, справиться с которыми ему по силам. В процессе работы с методикой психолог предоставляет ребенку возможность получить (может быть, впервые) опыт самоанализа, осознания своих чувств, их присвоения, а значит — контроля над ними. Переживание подобного опыта способствует личностному росту ребенка, развитию его эмоциональной сферы.

Необходимо обратить особое внимание и на то, что в младшем школьном возрасте особенно остро стоит вопрос адаптации детей к новым социальным условиям, закладываются возможные основы успешности в школе или же устойчивой дезадаптации. Изменение социальных условий, появление в жизни ребенка новых норм и правил, возникновение необходимости построения отношений с новыми, незнакомыми, но очень значимыми для ребенка людьми (одноклассниками, учителем) являются стрессовыми для младшего школьника. При этом ребенок еще не владеет достаточными навыками саморегуляции, не может управлять своими чувствами, а возникающие вследствие этого трудности, в свою очередь, оказывают влияние на учебный процесс, что порождает новые стрессы. Оказание психологической помощи младшему школьнику, работа с его эмоциональной сферой

приобретает особое значение по причине глобальности воздействия эмоциональных трудностей на остальные составляющие личности ребенка (коммуникативные, познавательные и т.д.).

Таким образом, отметим, что методики, способствующие решению перечисленных проблем, представляют практический интерес. Методика, описываемая в данной работе, разработана автором статьи и была использована в работе с учащимися младших классов на базе УВК 1863 и частной школы УЦ «Перспектива».

Автором был создан ряд персонажей, каждый из которых соответствовал какому-либо эмоциональному состоянию. Часть персонажей целесообразно отнести к основному составу, в который входят: Гнев-Сердитка, Боястик-Дрожастик, Вредитель, Веселинка, Грустинка как аналоги базовых эмоций, а также Лень как персонаж, наиболее часто используемый при работе с проблемами эмоционально-волевой сферы. Остальные персонажи можно отнести к дополнительному составу: Обидка, Раздражинка, Высокомер Надменович, Застенчик, Хитрик, Фантазер-Придумка, Жадина-Недамка, Обманка, Завидуха, Растеряччик Нерешительный, Медлитель-Удлинитель, Упрямый, Братья Небояновы и Добрин. Большинство дополнительных персонажей соответствует эмоциональным состояниям, производным от основных. Предвосхищая закономерный вопрос о том, зачем в состав персонажей включены такие эмоции, как Веселинка, Фантазер-Придумка и Добрин, по определению не относящиеся к проблемным, отметим, что тем не менее их присутствие в методике необходимо по следующим причинам.

- Наличие в Стране Эмоций исключительно отрицательных, «проблемных» персонажей настораживает ребенка, может оказать влияние на уровень его тревожности, а также на сам характер взаимодействия с психологом, лишает методику игрового, безопасного характера, что значительно затрудняет ее применение.
- Положительные персонажи часто включаются ребенком в рассказ о выбранной эмоции, выступают в качестве помощников, способствующих счастливой развязке. Иногда ребенок совершенно неожиданно самостоятельно обнаруживает родство некоторых своих проблемных эмоциональных состояний с состояниями радости, удовольствия и т.д., что также оказывает коррекционный эффект.

Предлагаемый состав эмоций (как отрицательных, так и положительных) может изменяться и дополняться в процессе работы.

Рассмотрим характеристики персонажей, используемых в методике «Страна эмоций».

Гнев-Сердитка. Агрессивность является одной из самых распространенных поведенческих проблем в дошкольном и младшем школьном возрасте. Зачастую агрессивные проявления (физические или вербальные) являются единственным знакомым и доступным ребенку средством выразить свой гнев, обиду, страх подвергнуться нападению и т.д., поскольку способности ребенка к самовыражению в этом возрасте ограничены. Работа с данным персонажем помогает простроить более конструктивные отношения со своим гневом, найти социально приемлемые способы его выражения.

Вредитель. Этот персонаж также соответствует эмоции гнева, но относится больше к его разрушительному выражению, физической агрессии (ребенок «встречается» со своим Вредителем, когда у него возникает желание кого-то толкнуть, ударить, сломать чью-то игрушку, сбросить вещи с парты и т.д.). Таким образом, данный персонаж может отражать не только стремление выразить гнев, но и желание привлечь к себе внимание. В каждом конкретном случае следует установить, выражением каких эмоций служит для ребенка Вредитель.

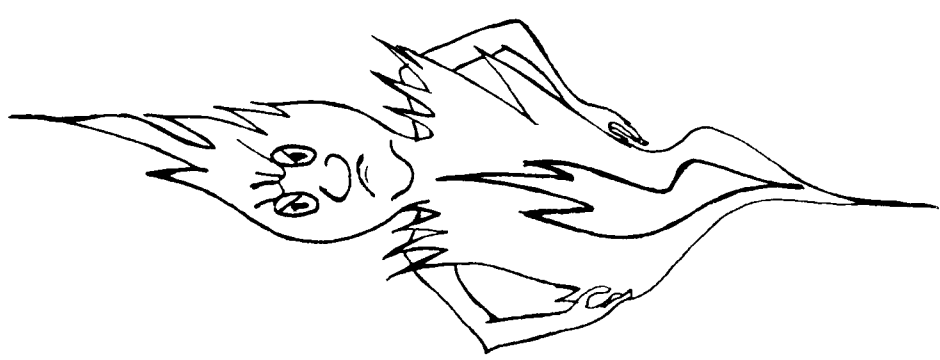
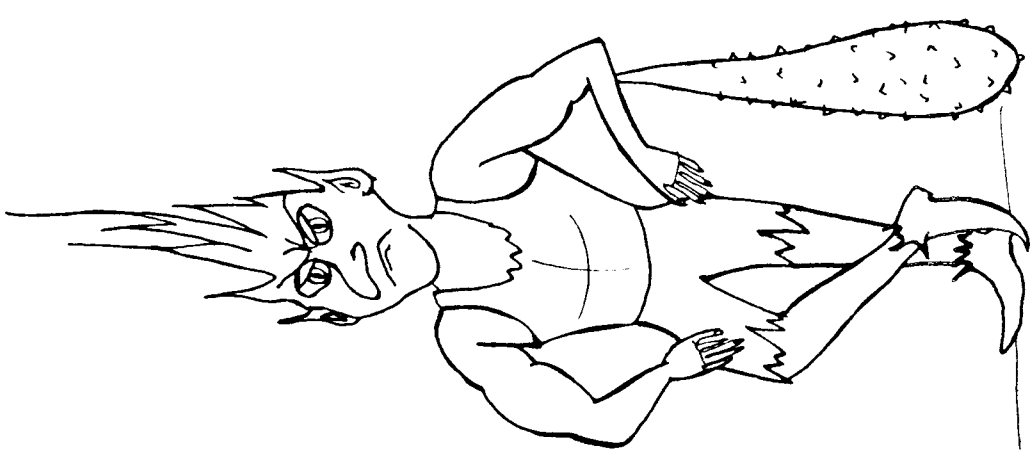
Грустинка. Также способ реагирования на ситуации неуспеха, неудачи, на нежелательные события в жизни ребенка. Является своеобразным указателем на ситуации, являющиеся наиболее стрессовыми в данный период. Работа с данным персонажем дает возможность ребенку говорить о том, что вызывает печаль, расстраивает его, т.е. обозначить то, что серьезно нарушает душевное равновесие ребенка, но, как правило, им не осознается.

Боястик-Дрожастик. Соответствует базовой эмоции страха. Играет важную роль при работе с различными страхами, тревогой. В процессе интервью отражает объекты, явления, ситуации, вызывающие у ребенка наибольший страх. В процессе работы с Боястиком-Дрожастиком создаются благоприятные условия для осознания, рефлексии своих страхов, их реагирования, снижения уровня психического напряжения.

Веселинка. Эмоция радости. Как «положительный персонаж» является скорее вспомогательным при диагностической и коррекционной работе, но при этом помогает установлению взаимосвязи между различными эмоциональными состояниями и эмоциональным удовлетворением, получением удовольствия (иногда Веселинка «появляется» вместе с Вредителем, «дружит» с Обманкой, «состоит в родственных отношениях» с Высокомером и т.д.).

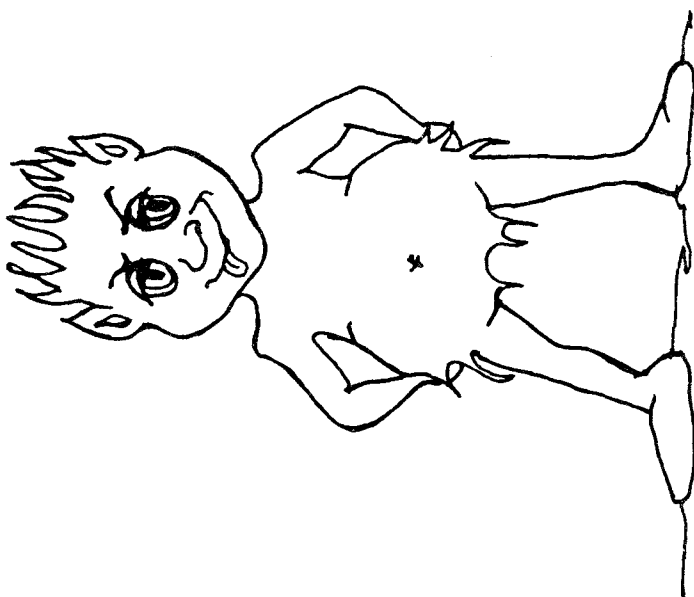
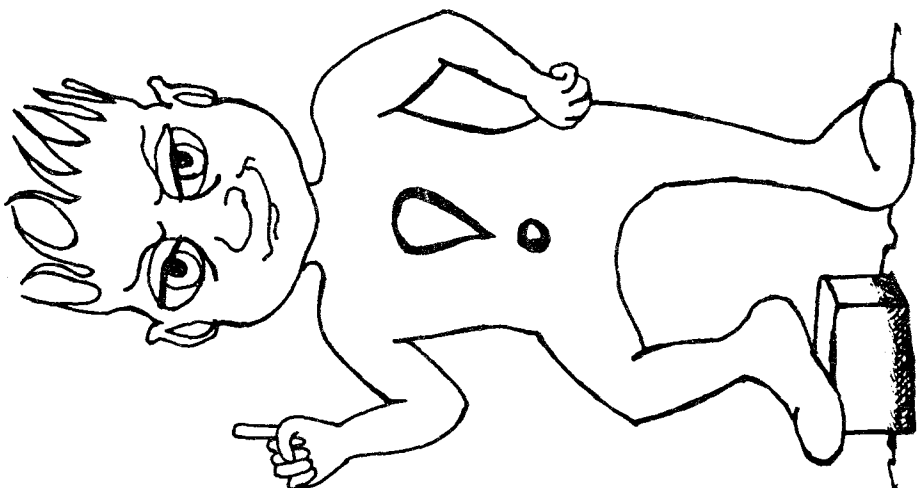
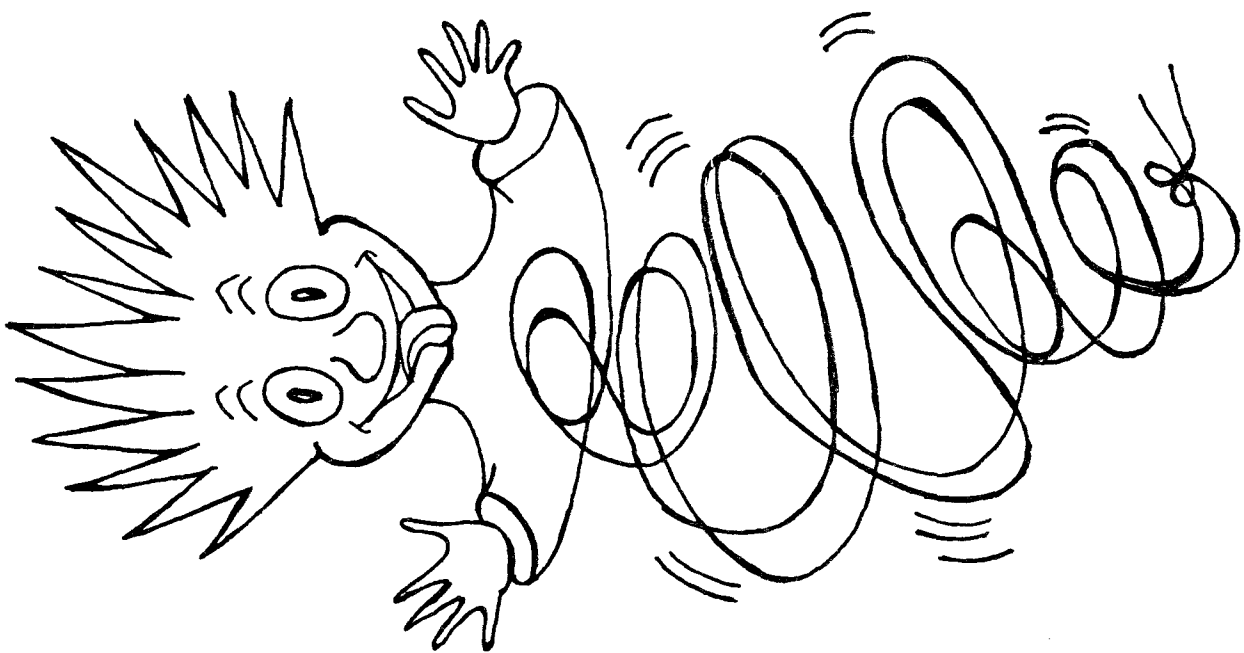
Лень. Использование данного персонажа дает возможность работать как с проблемами произвольности, так и с трудностями эмоционального характера, скрытым сопротивлением какой-либо деятельности (учебной, взаимодействию с группой сверстников, общению с кем-либо и т.д.). Способствует осознанию проблемы, а также разотождествлению с состоянием лени, отделению этого состояния от самой личности.

Обидка. Позволяет вспомнить и обсудить ситуации, в которых ребенок видит несправедливость, чувствует обиду, при этом часто не имея возможности выразить открытый протест. Уместно также обсуждение того, как себя ведет Обидка, что делает, с кем дружит и т.д.

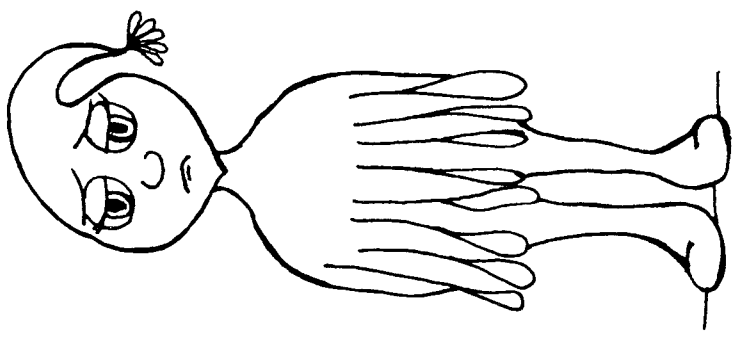
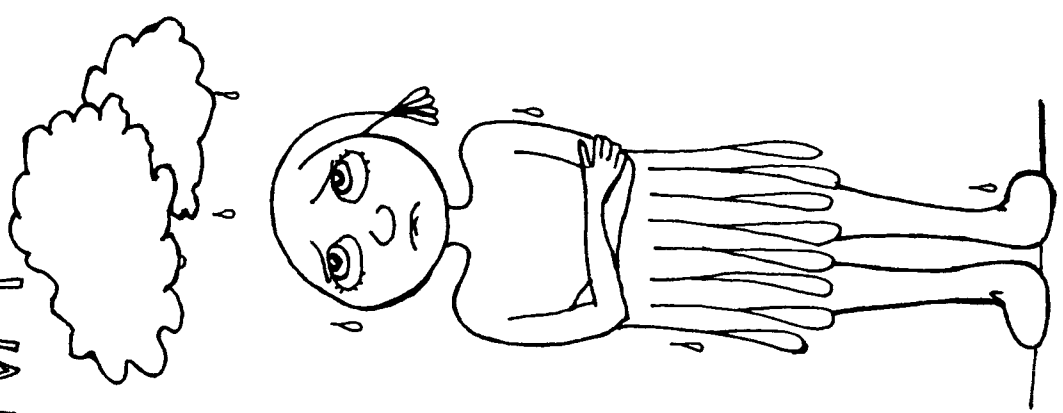
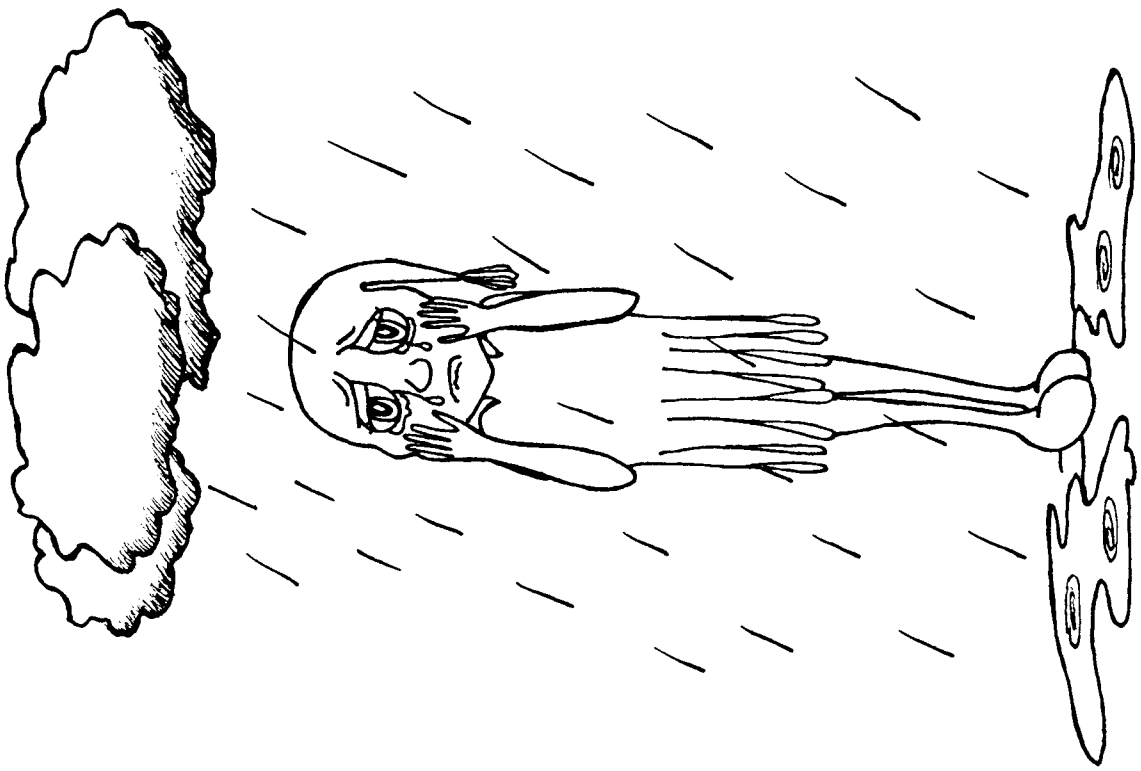


FLINTA

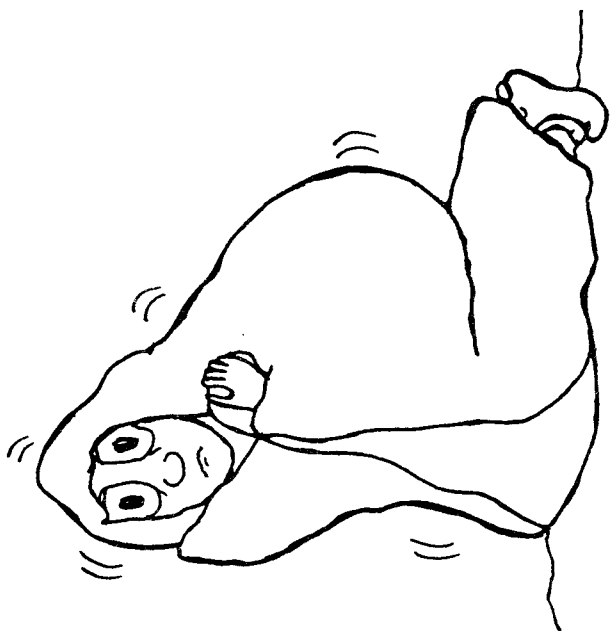
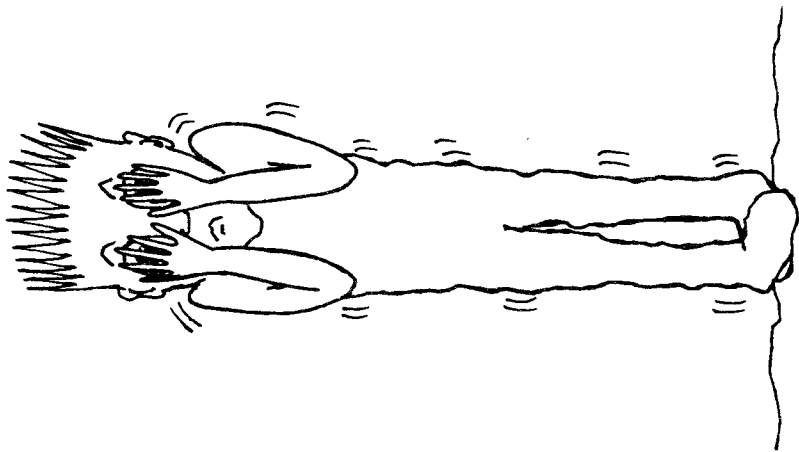
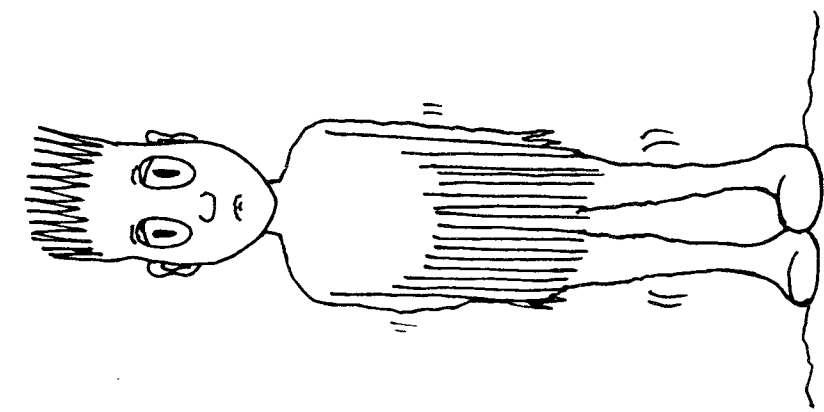
BEADY EAB

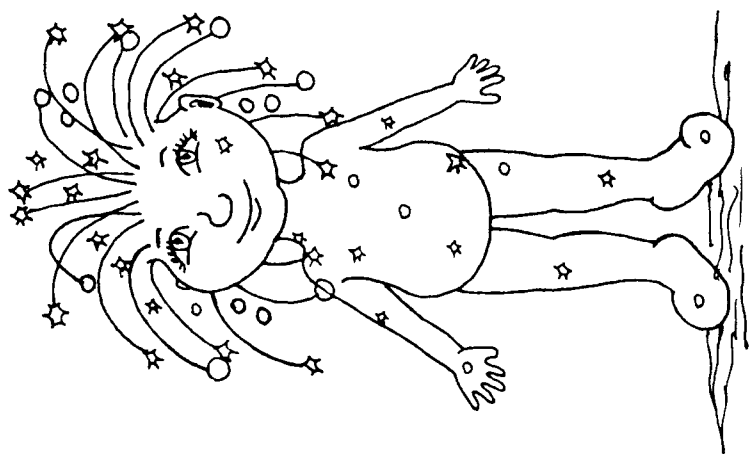
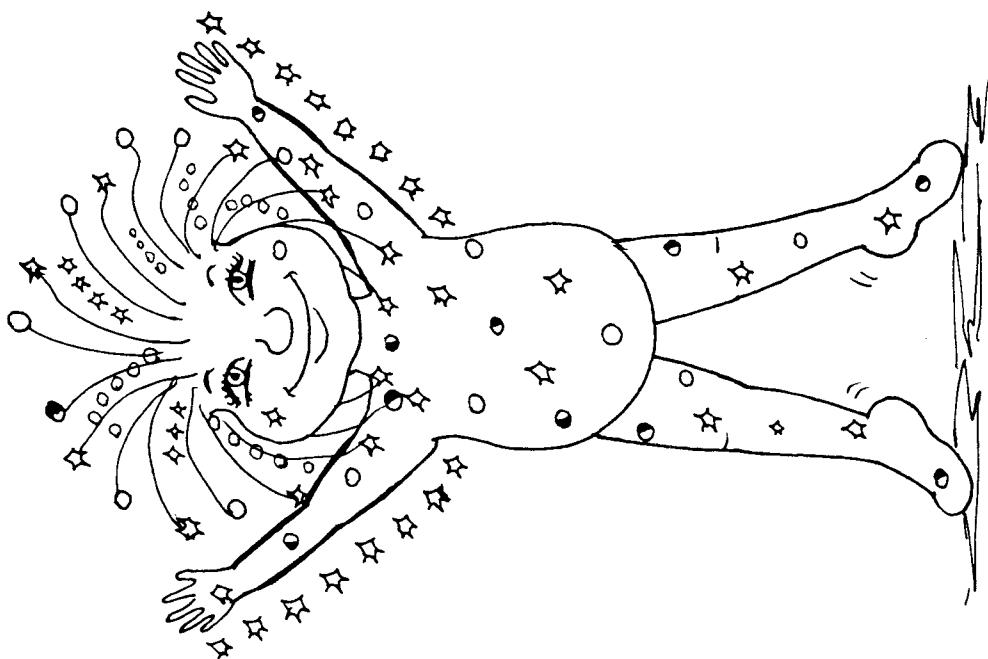
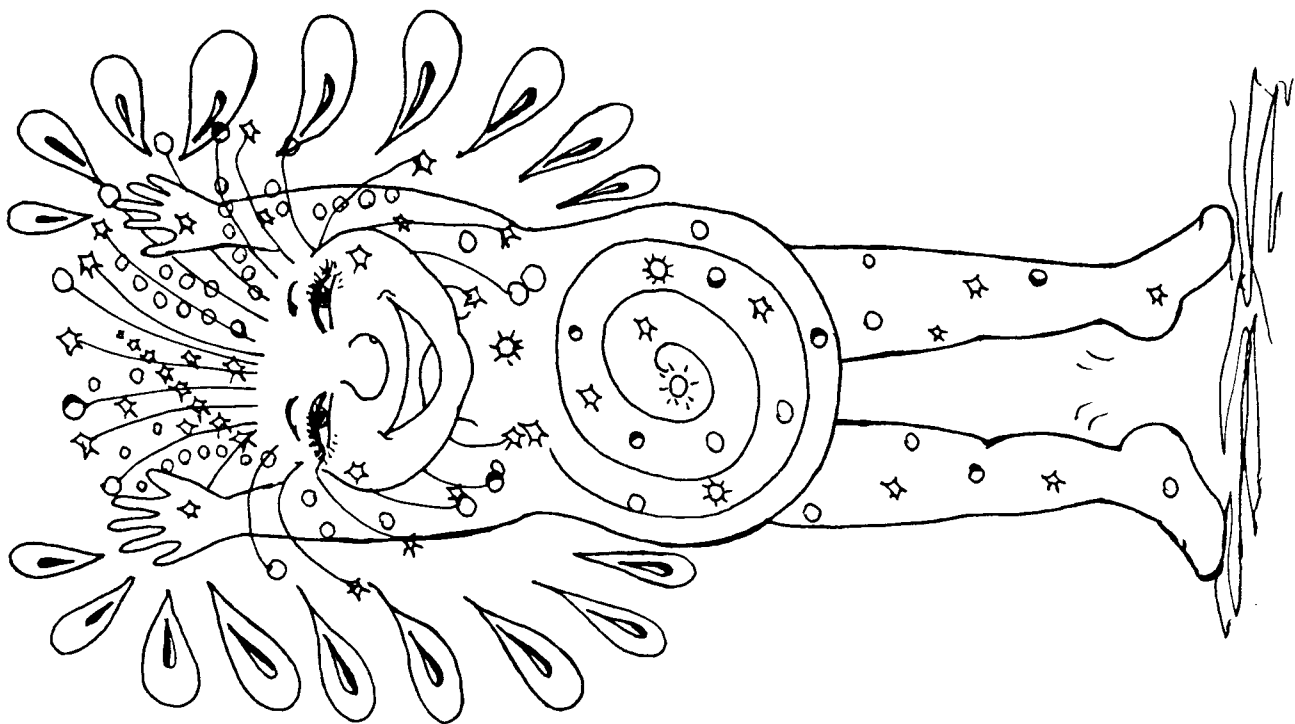


ГРУСТЯНКА

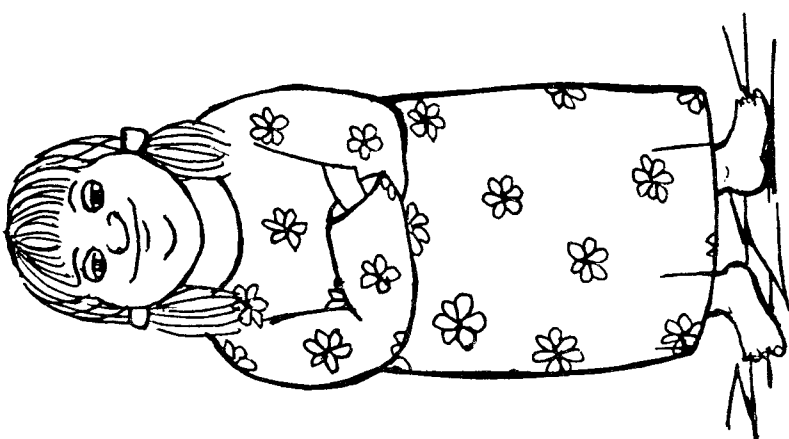
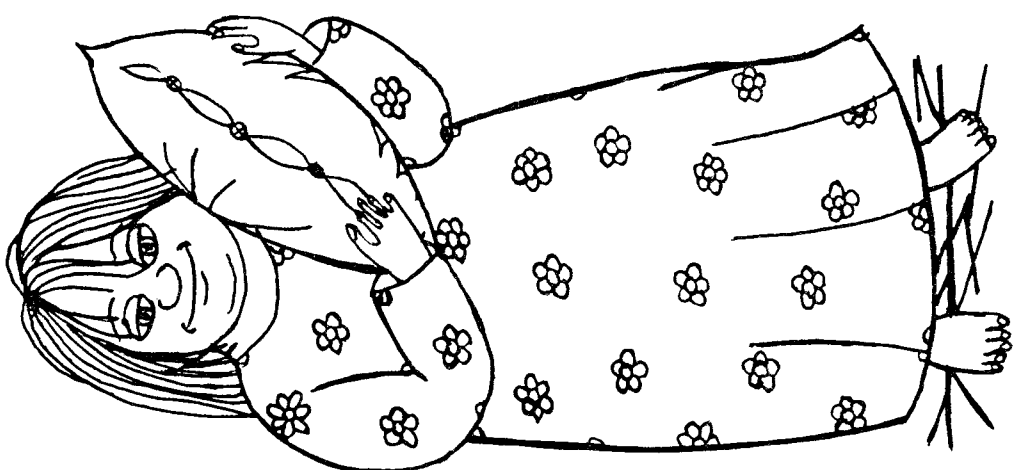
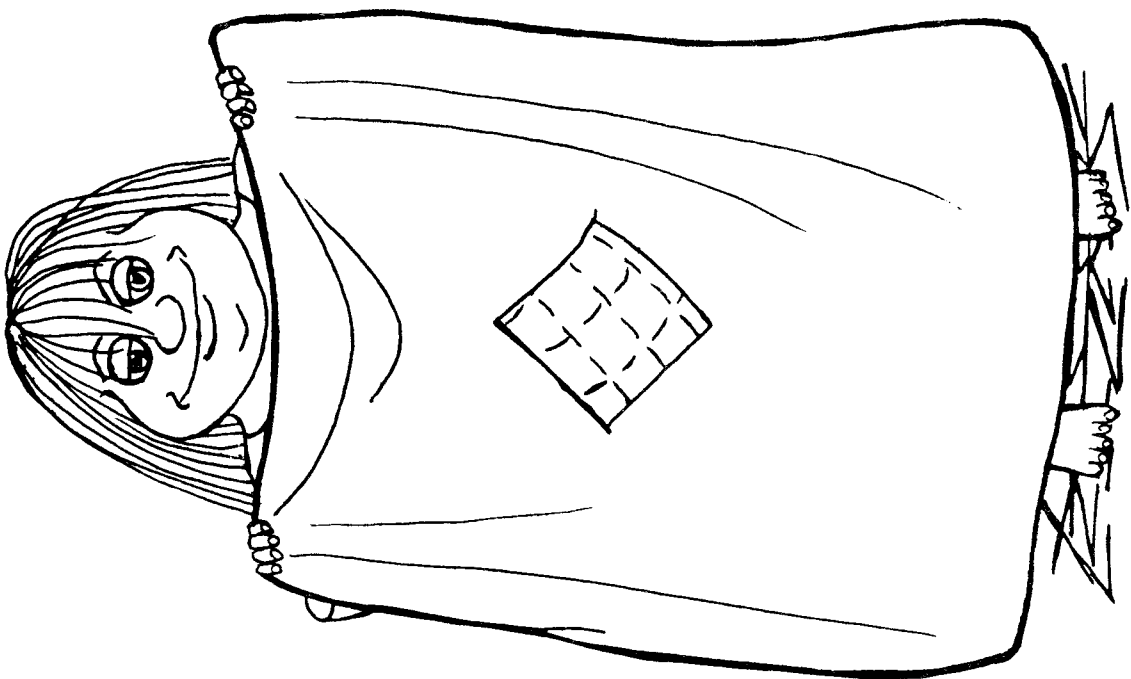


Борятик — Арожастик



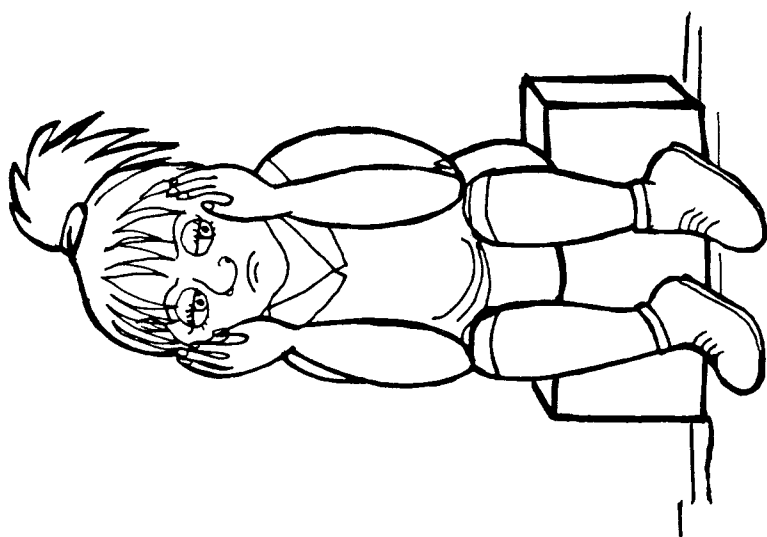
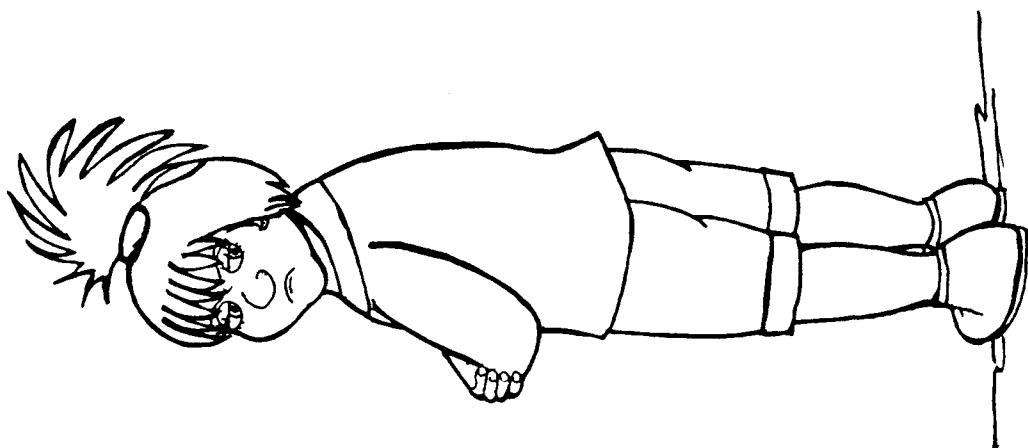
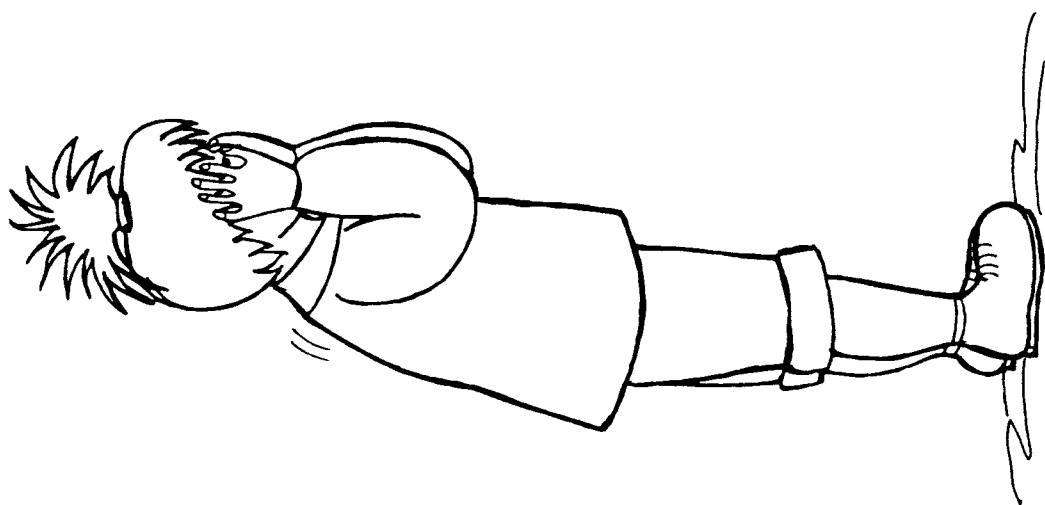


RECEIVED
JAN 10 1964

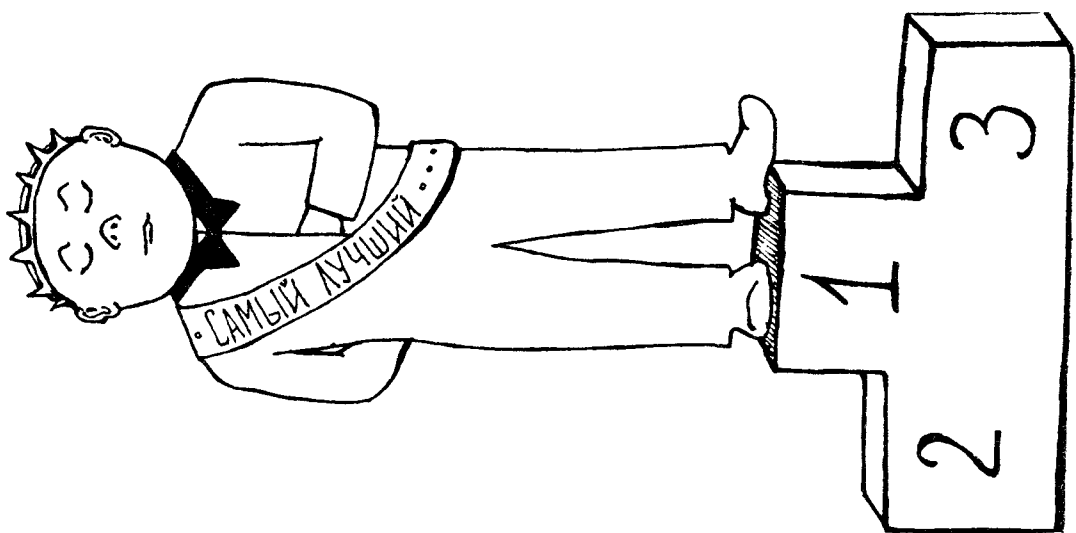
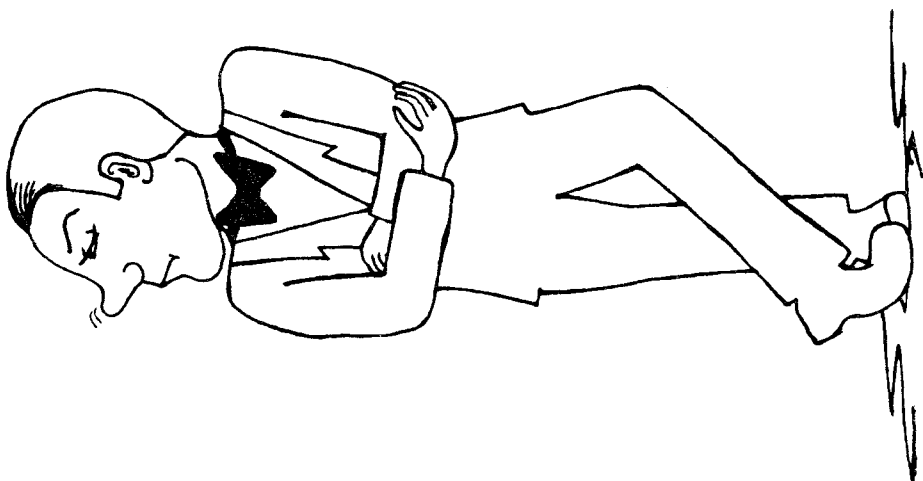
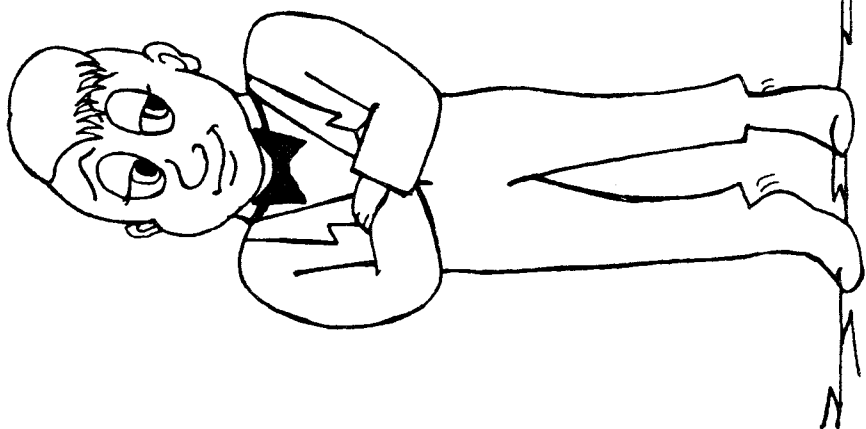


VAPE

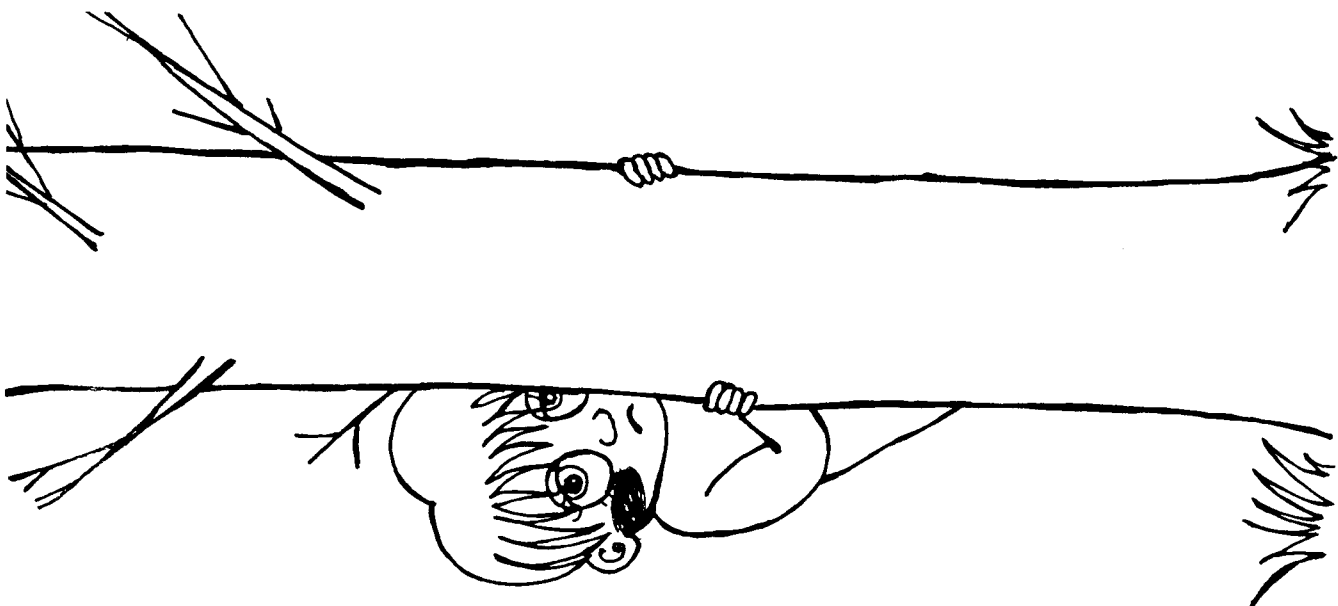
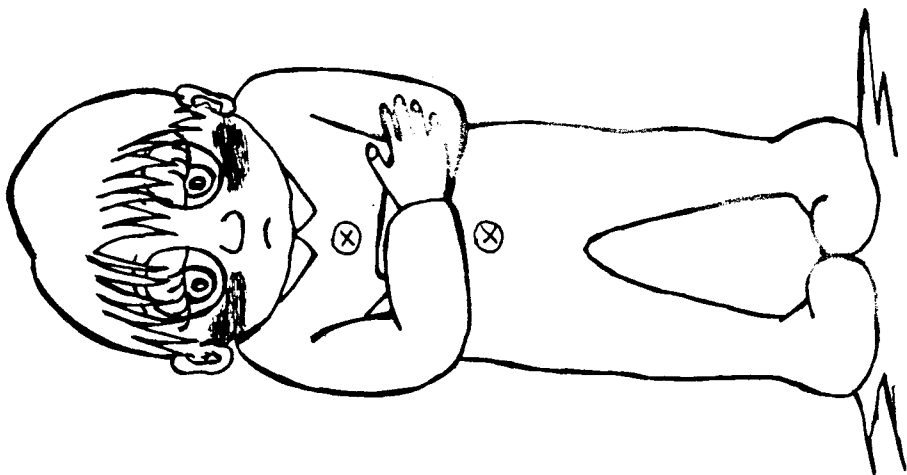
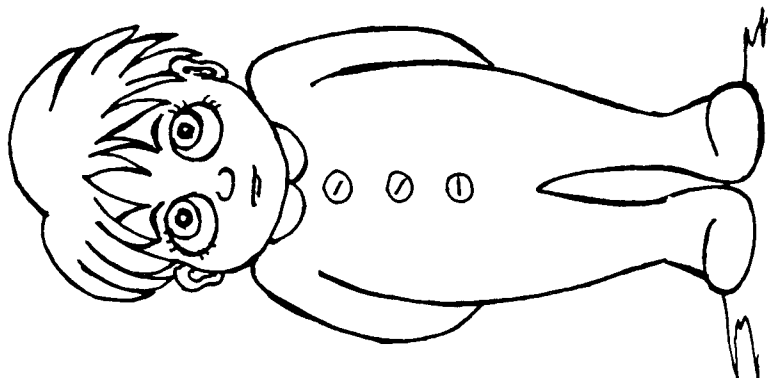
Obugra -



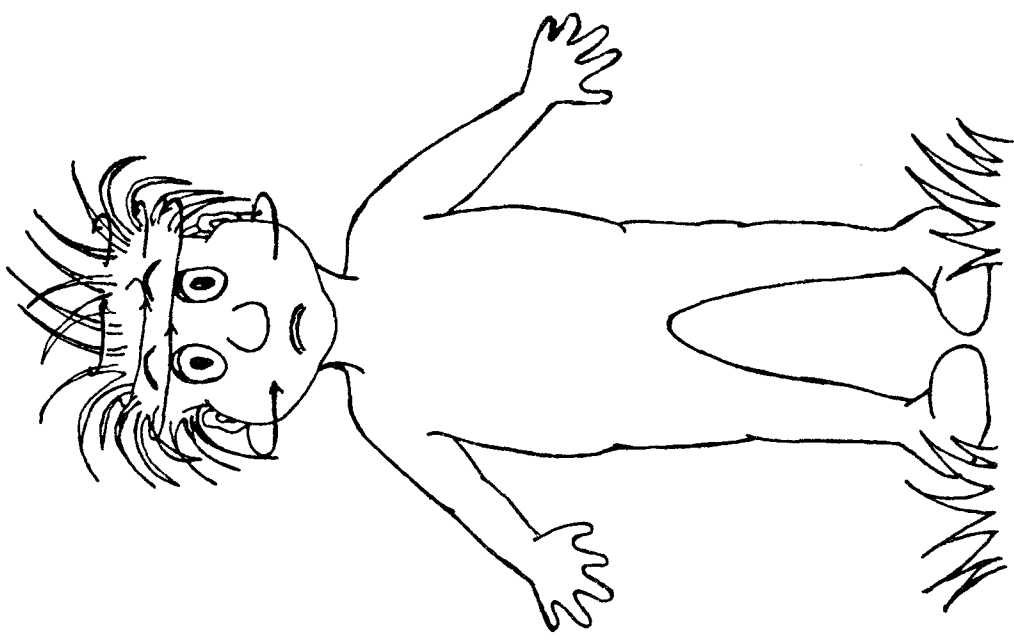
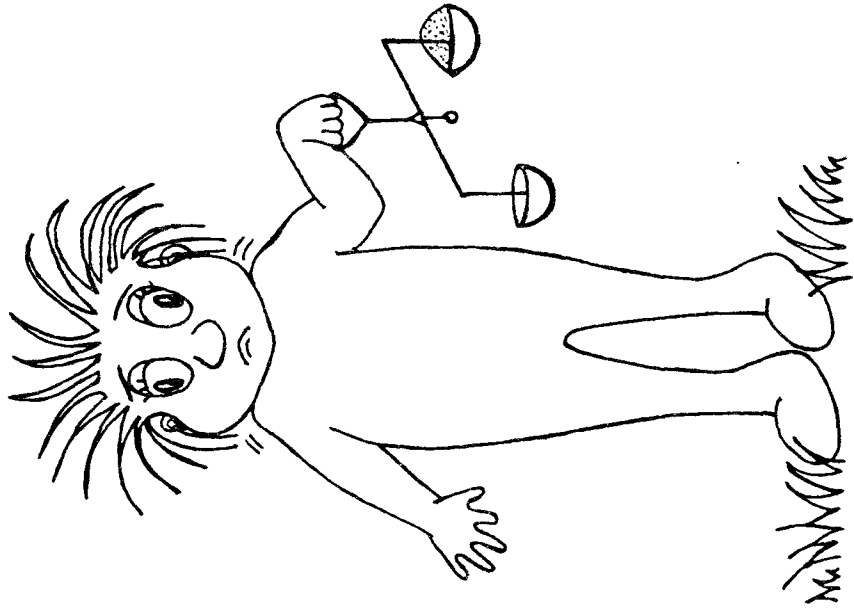
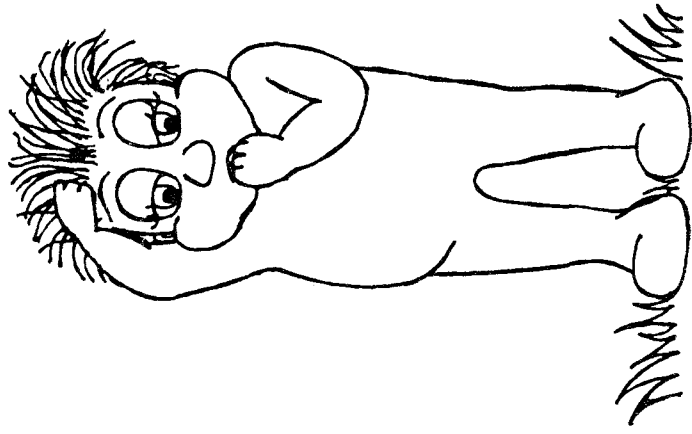
СЫКОМЕР ЗАДМЕРОВИЧ



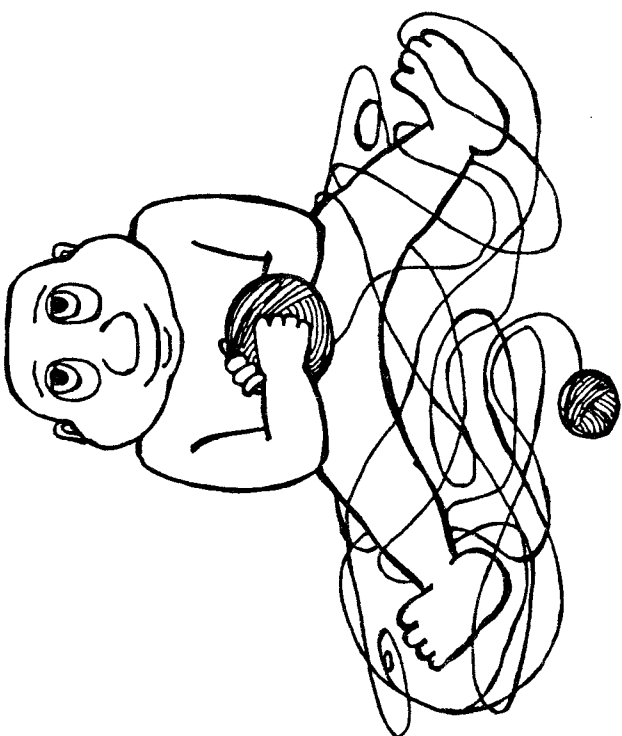
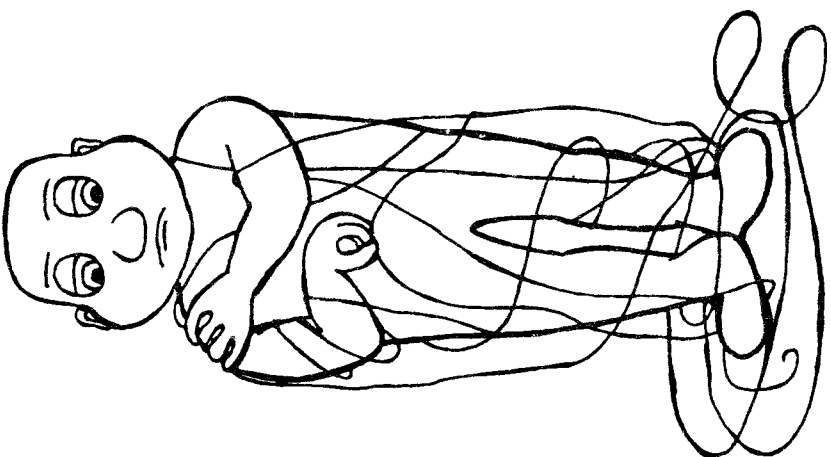
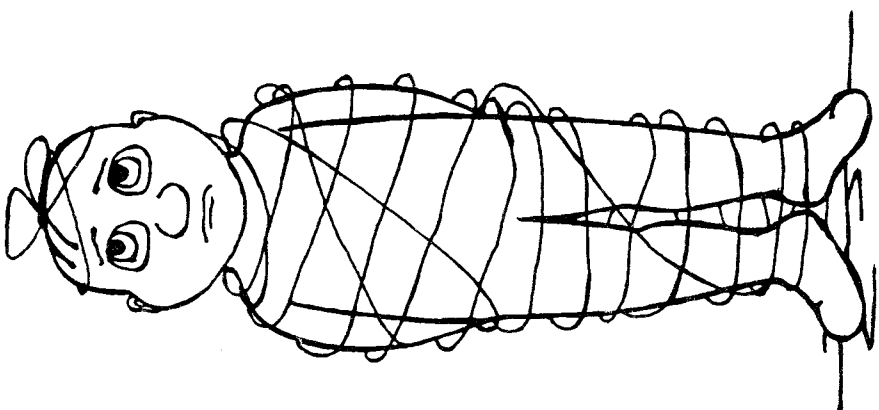
Застенчик...



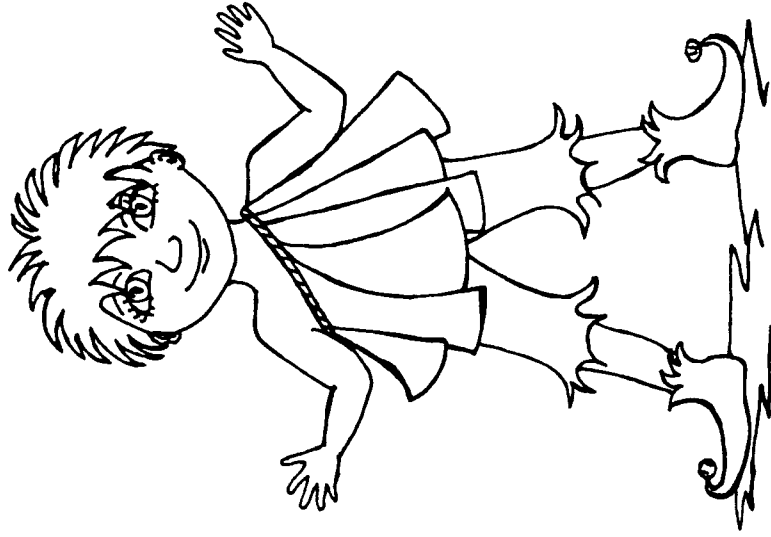
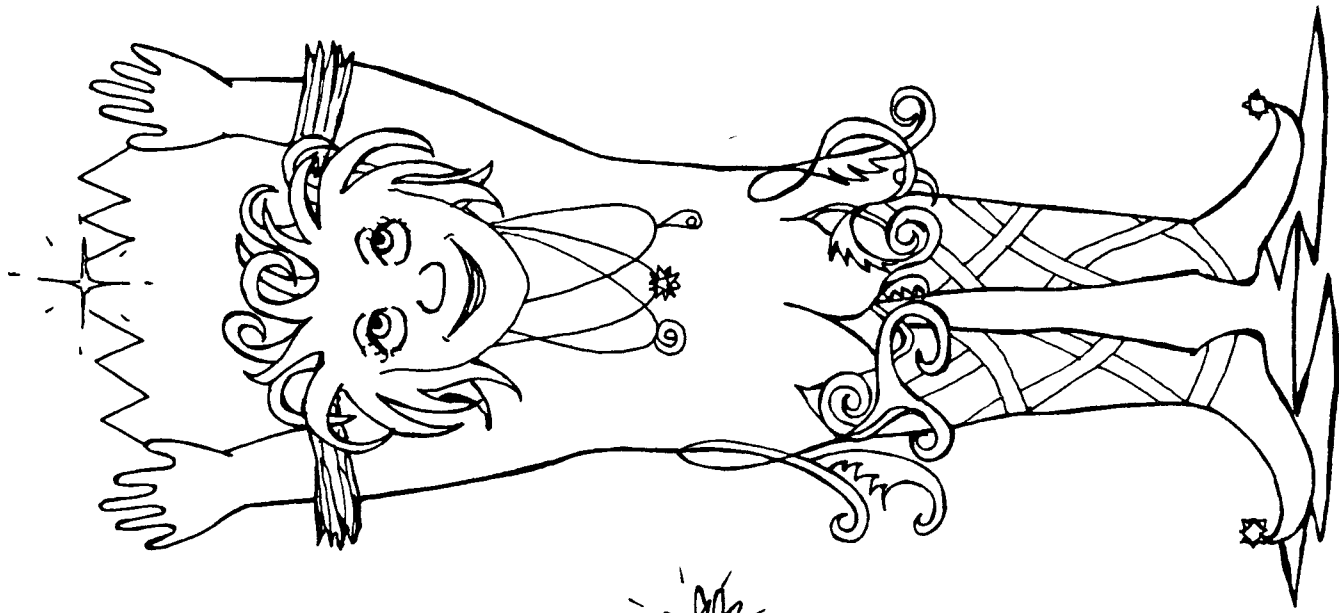
РАСТЕРЯЧНИК ЧЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ



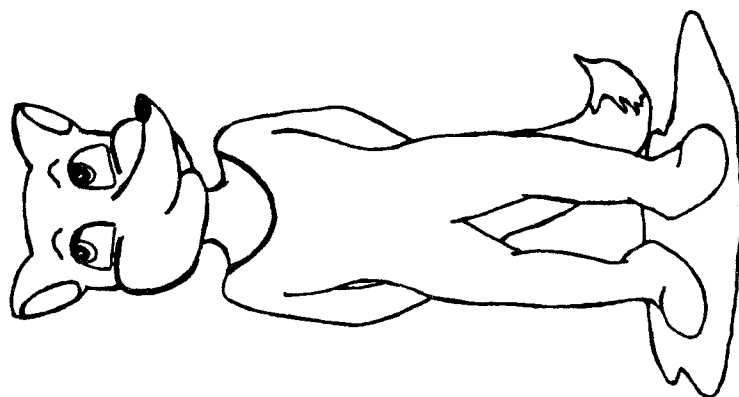
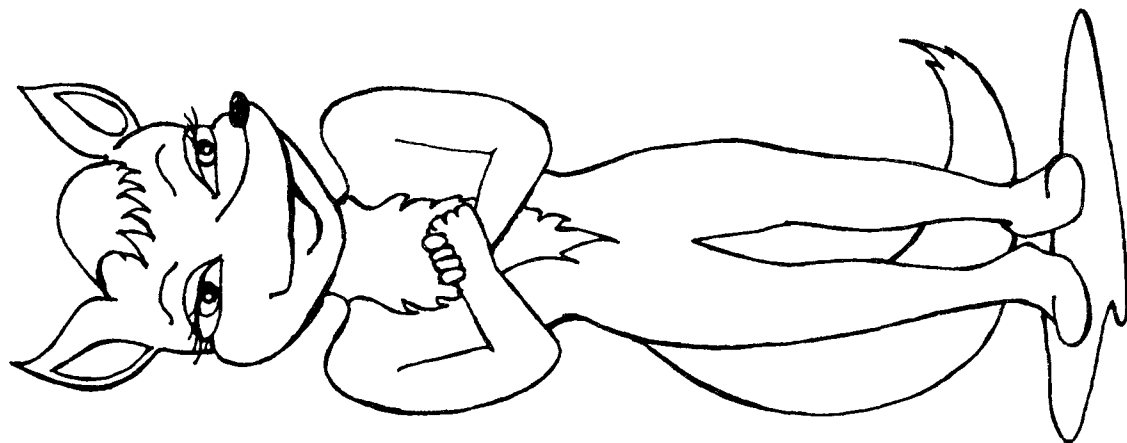
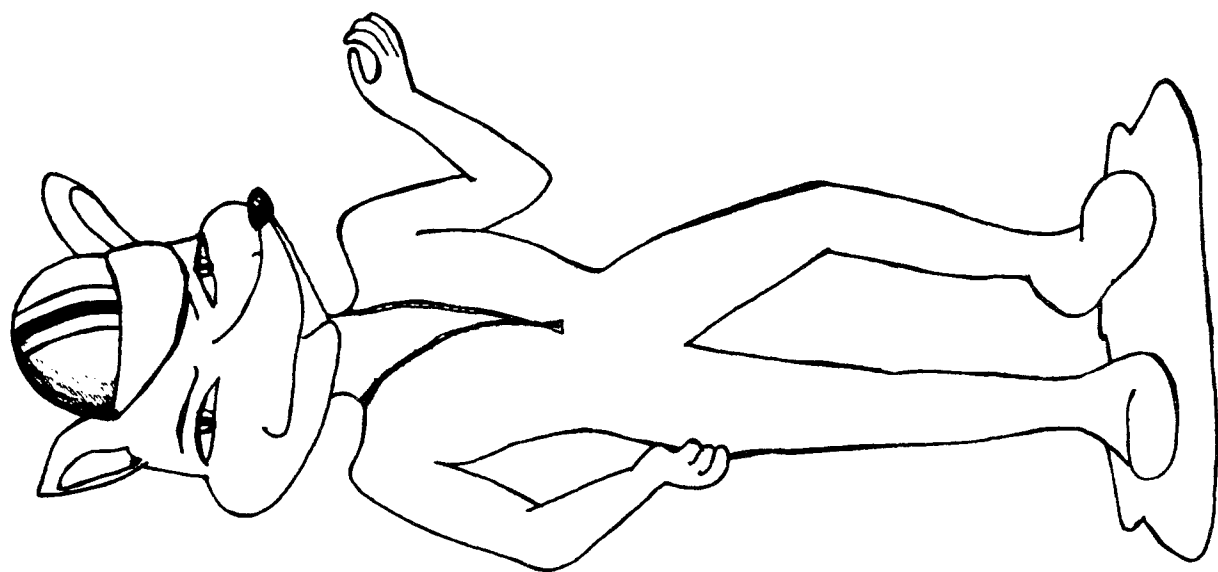
Legumen-geruch



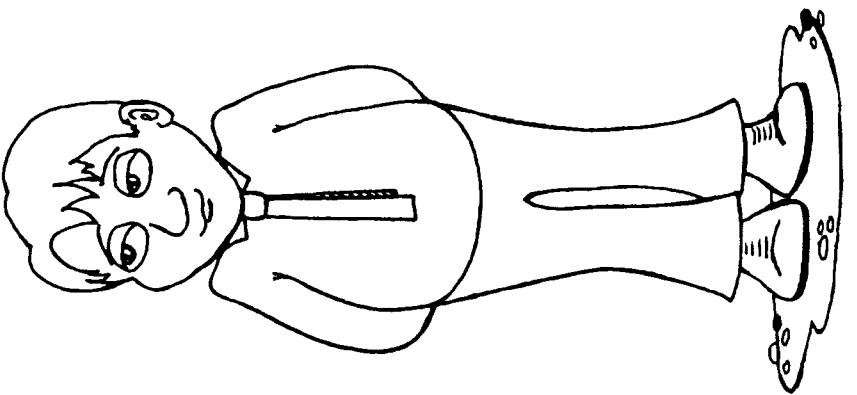
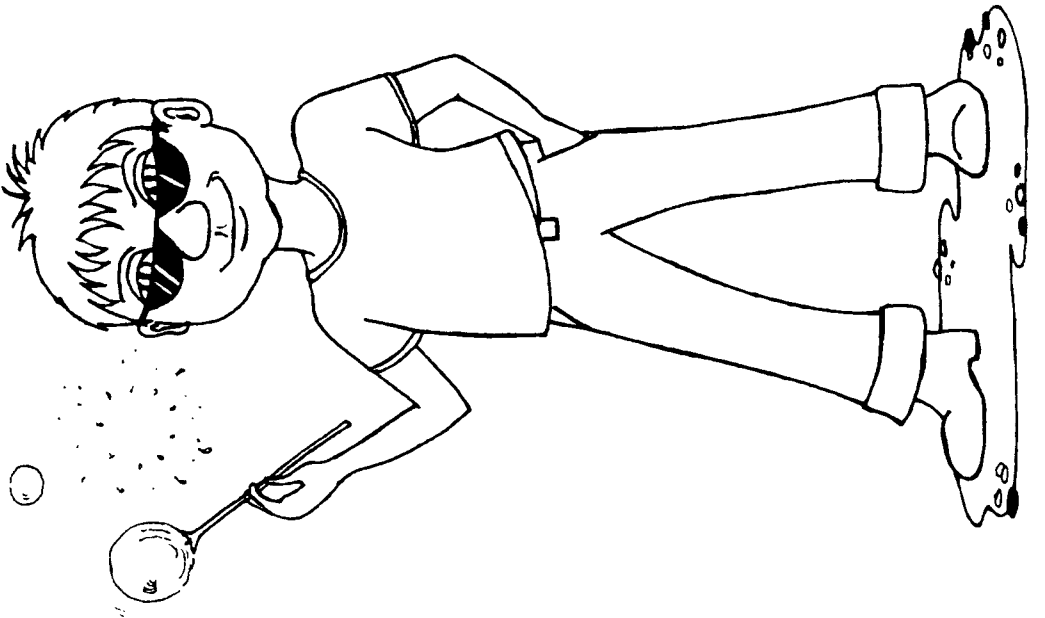
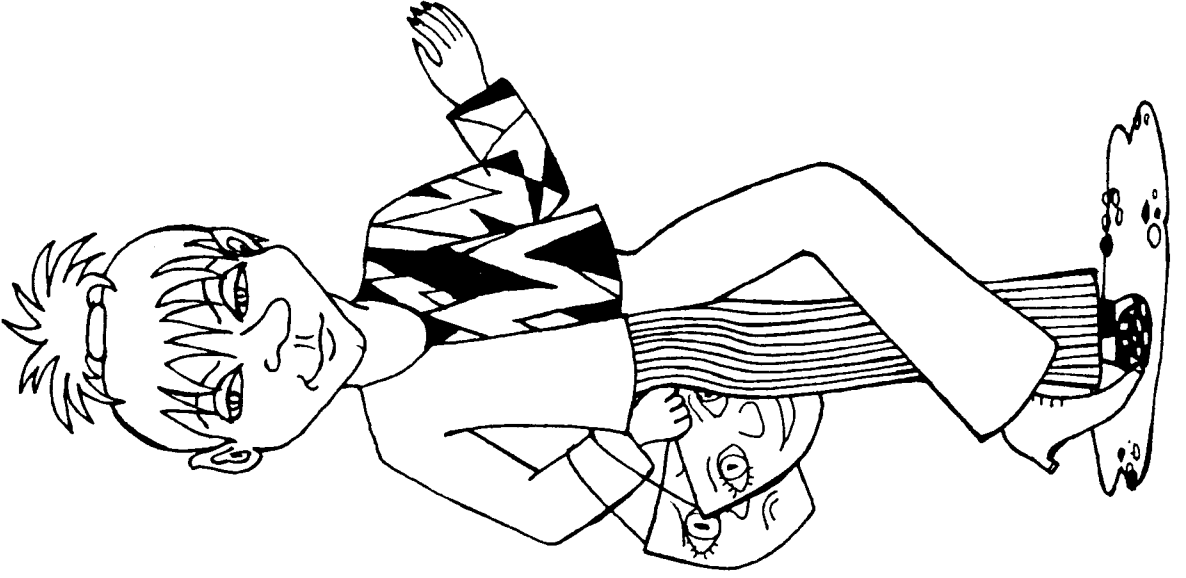
ТАТАЗЕР-ПРИДУМКА



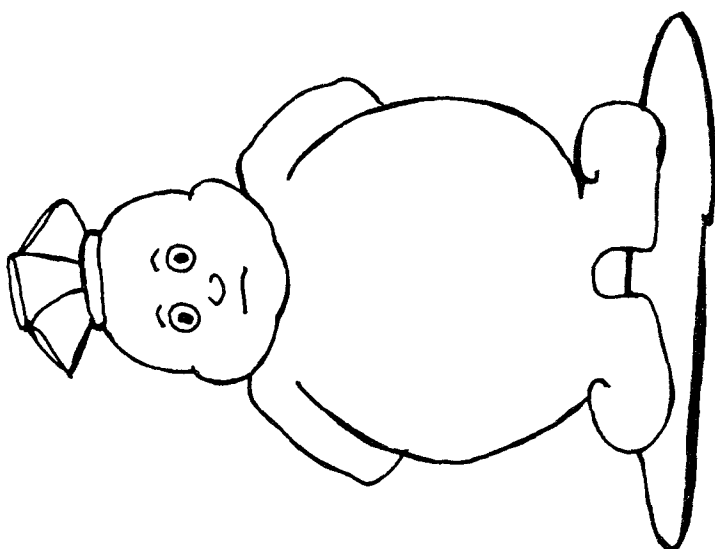
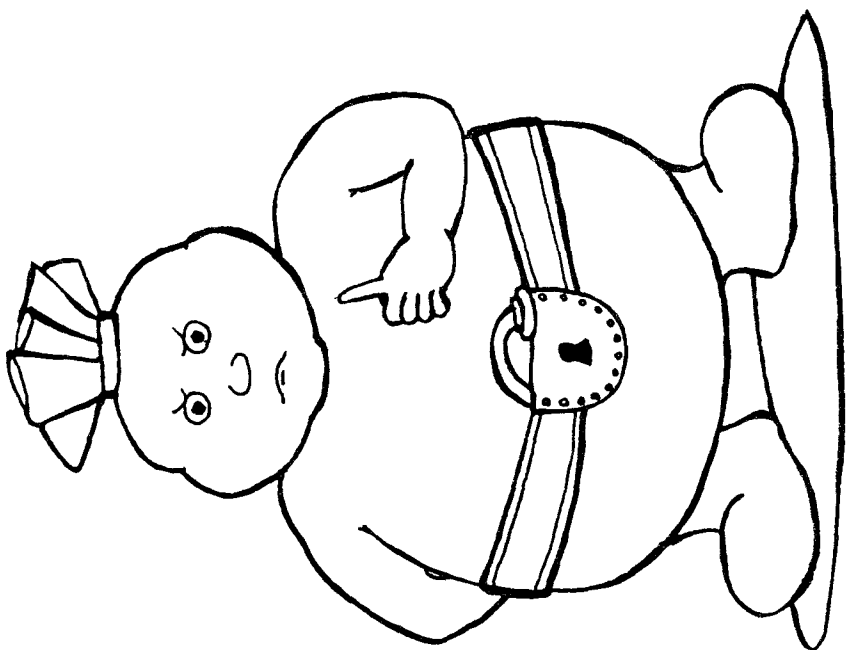
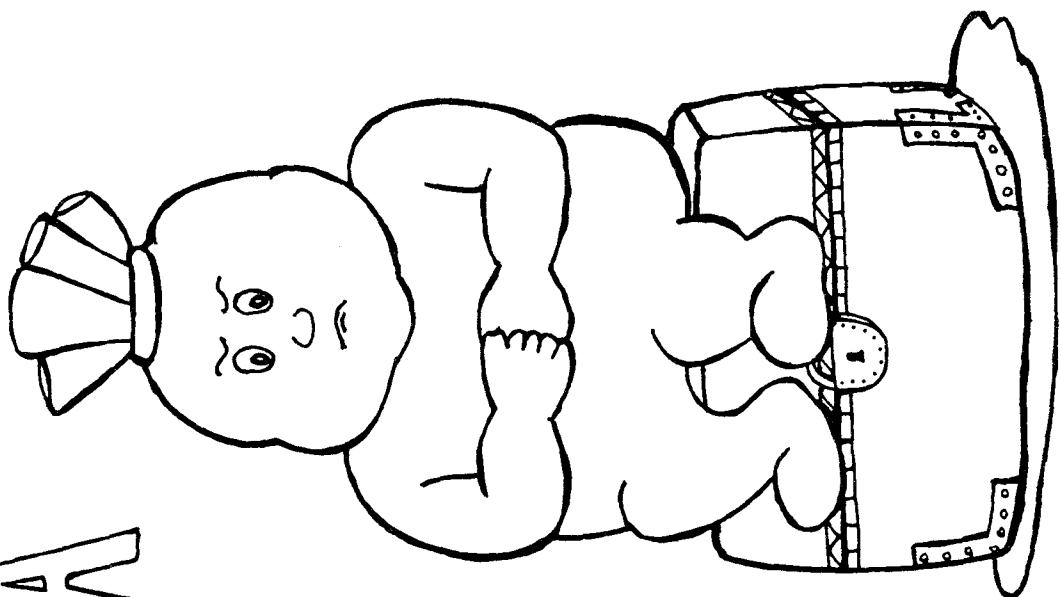
XUTPUK

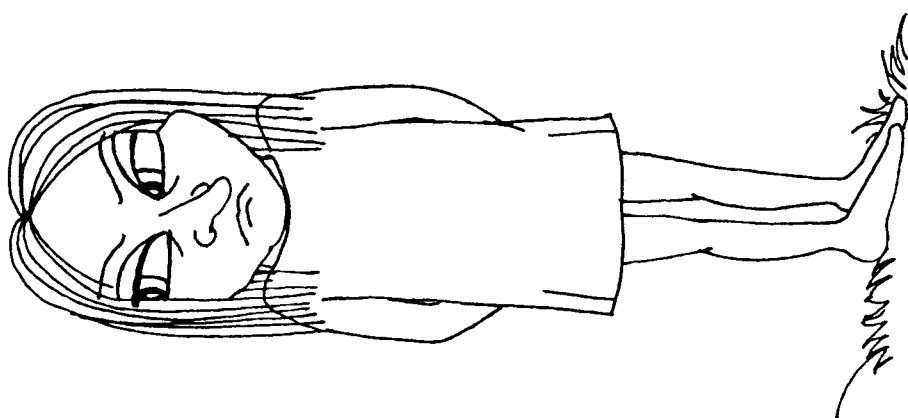
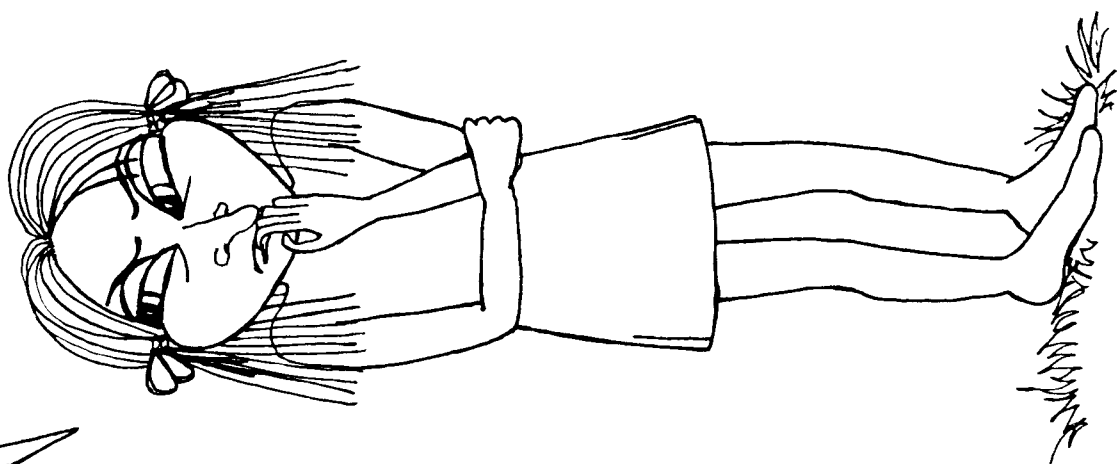
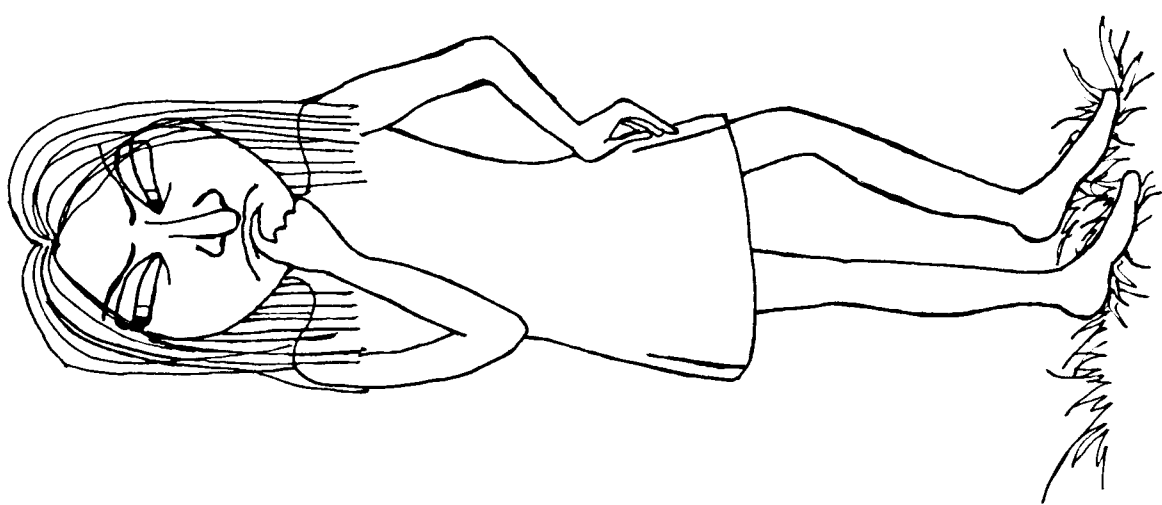


GO JAHKA



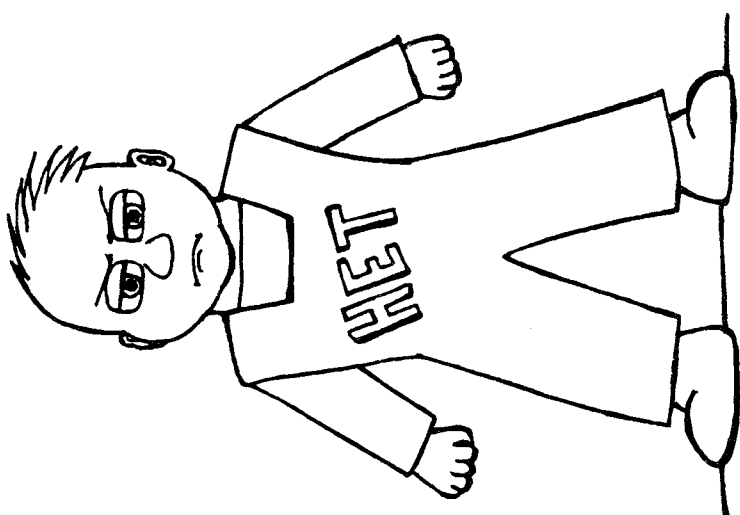
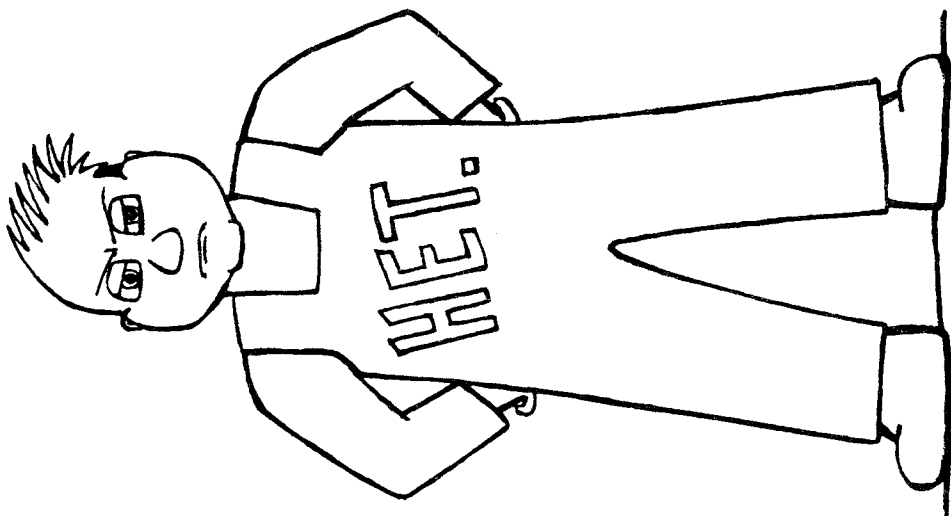
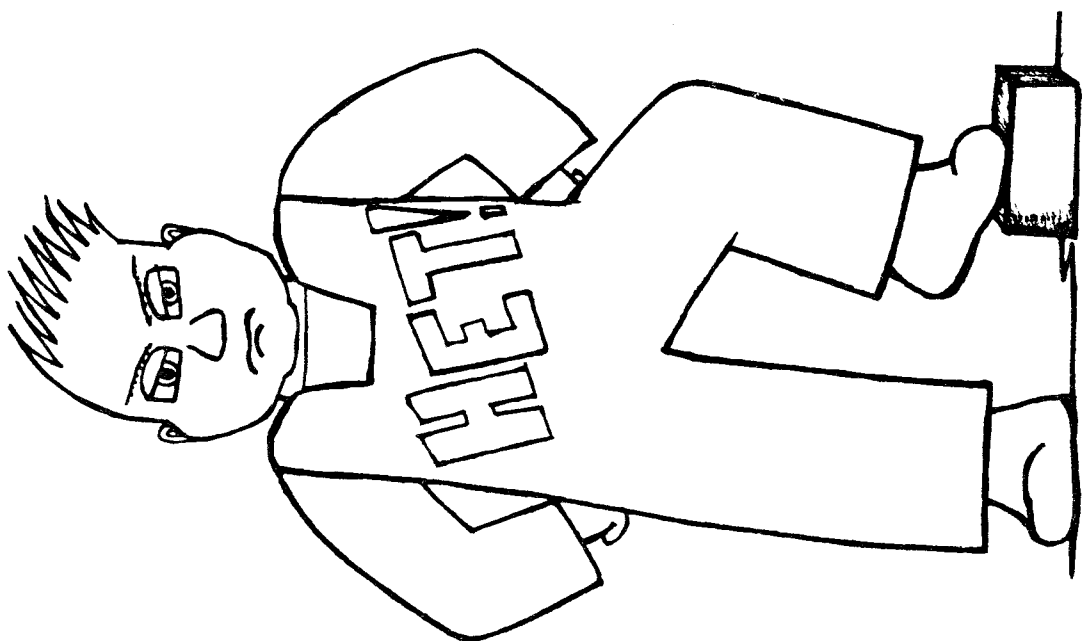
ЖАДИНА-ЖЕДАМКА



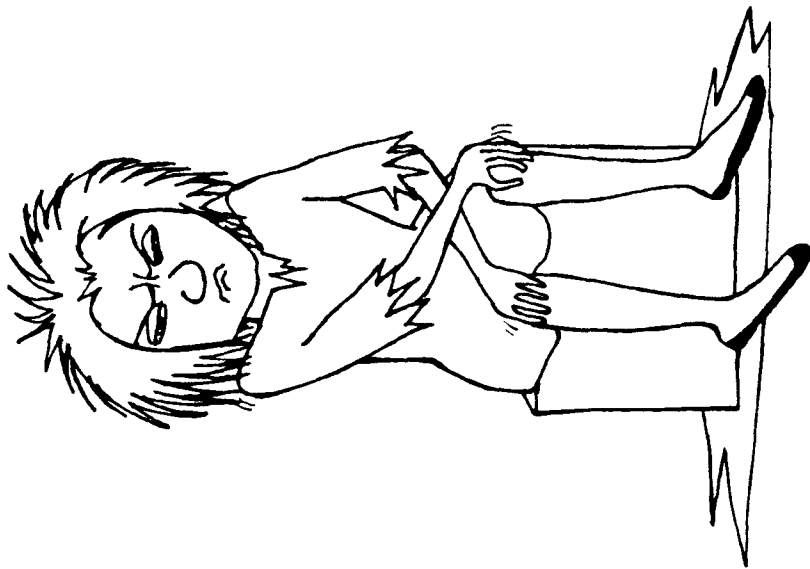
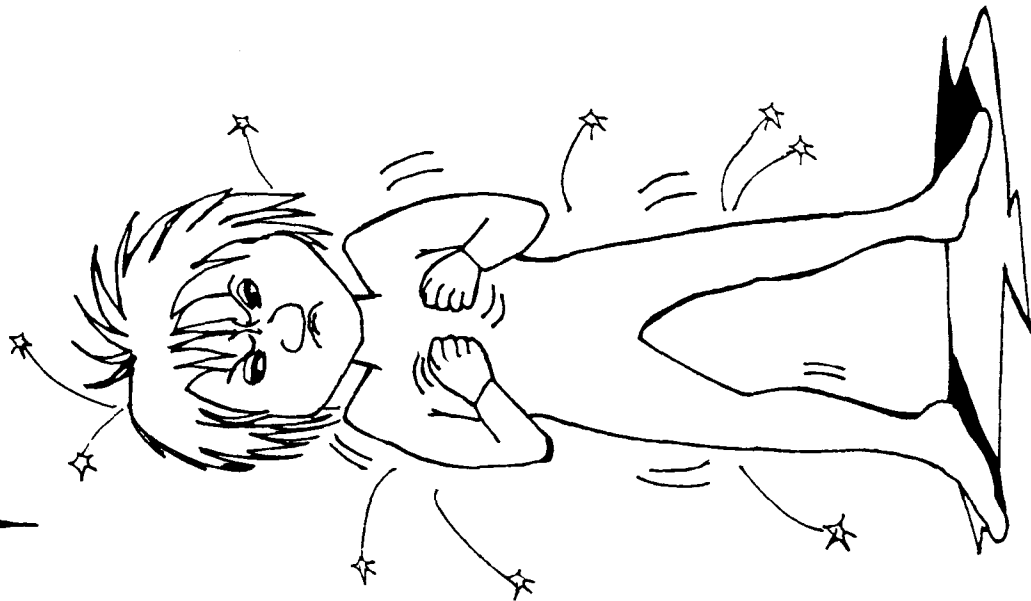
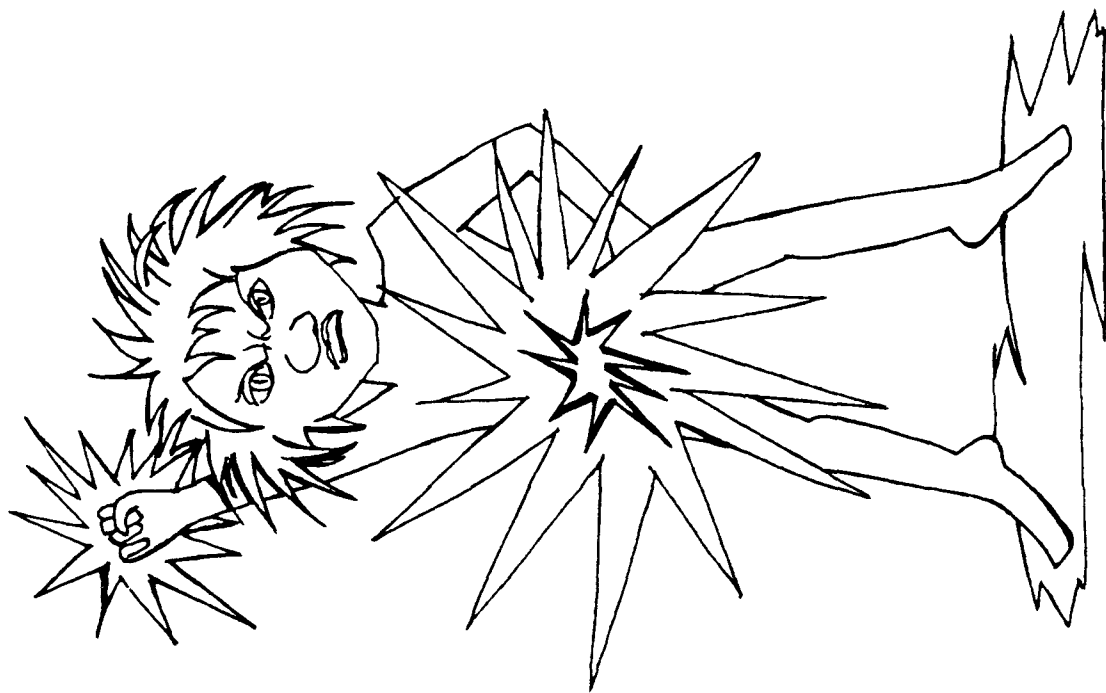


САВНАУХА

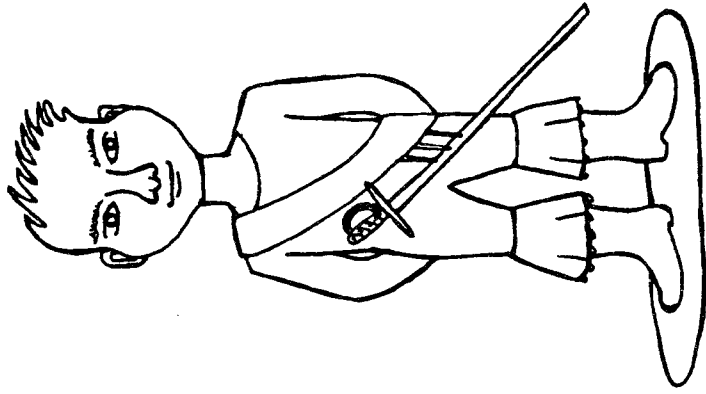
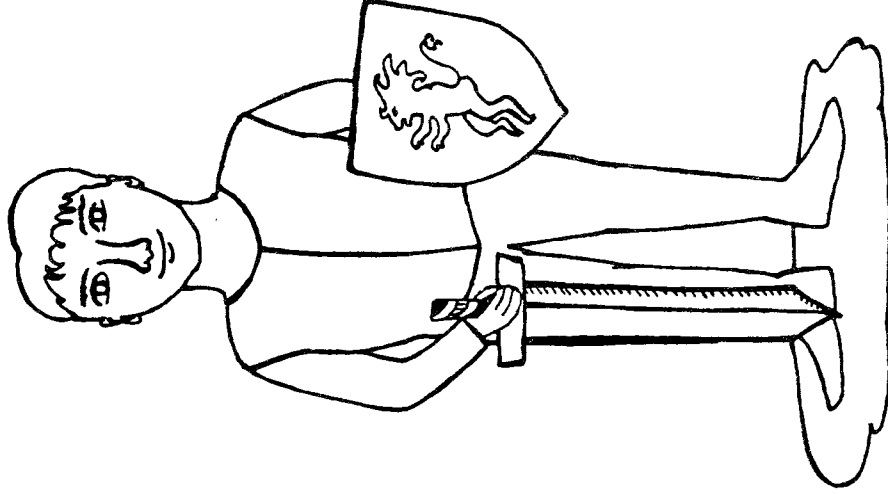
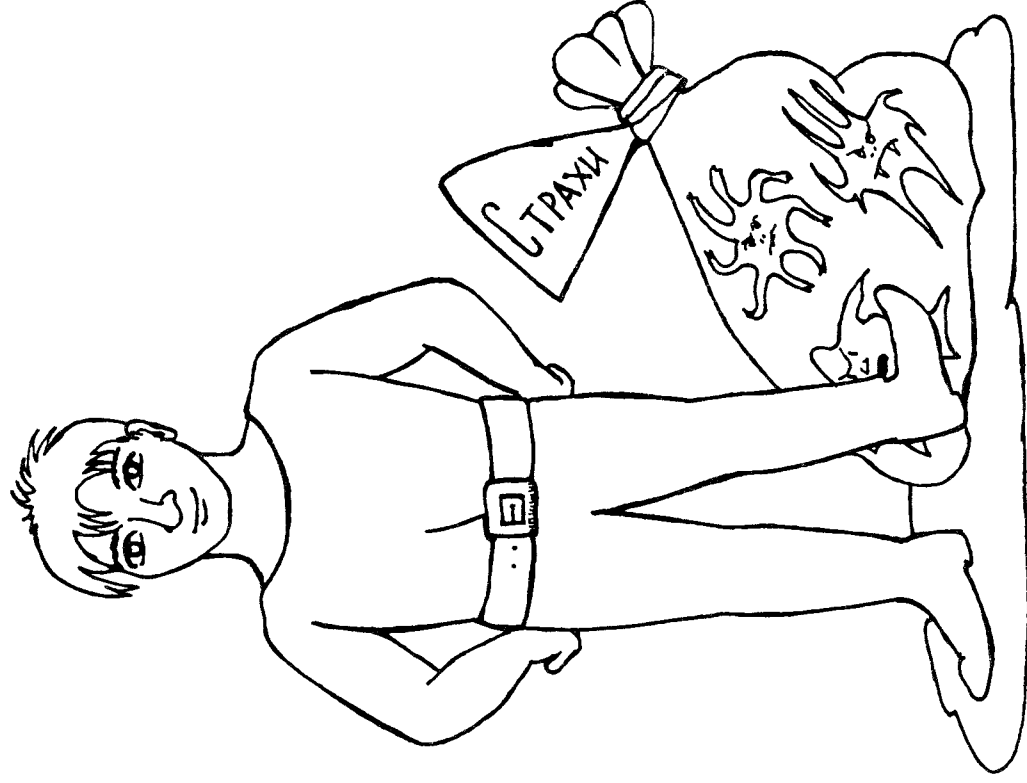
ЧЛЕНОВ

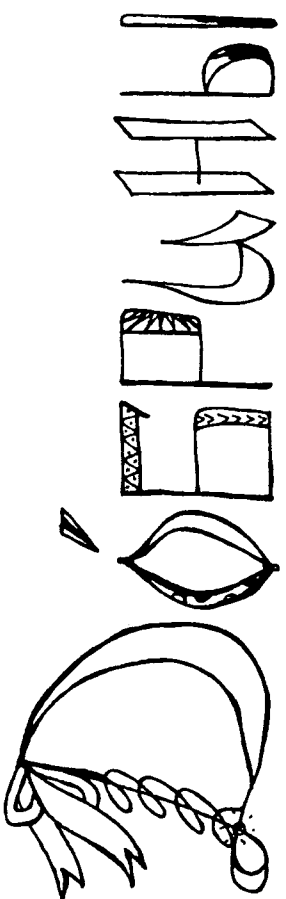
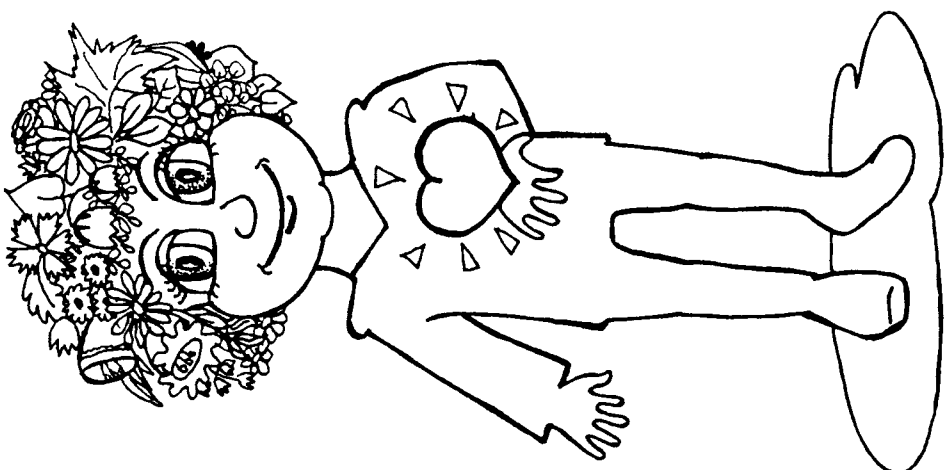
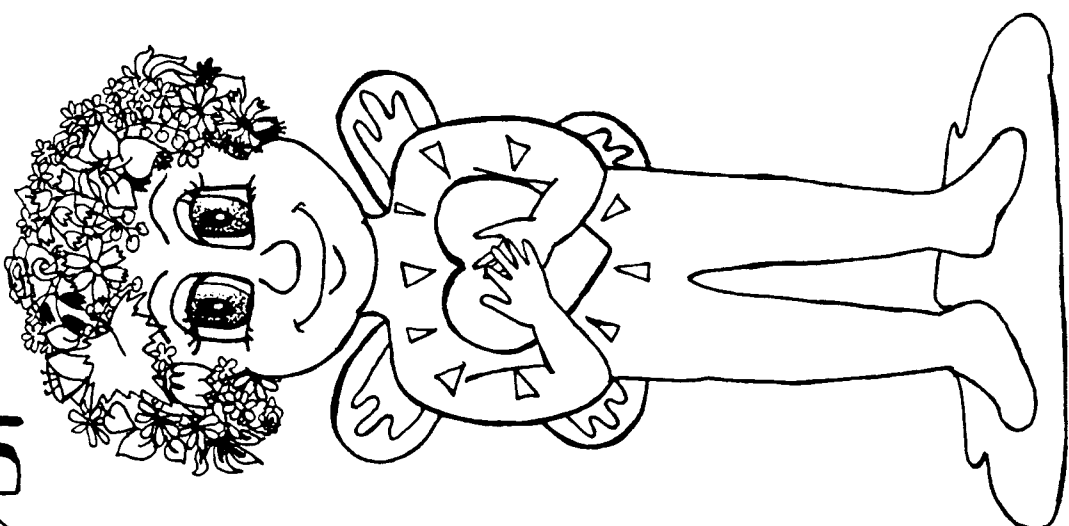
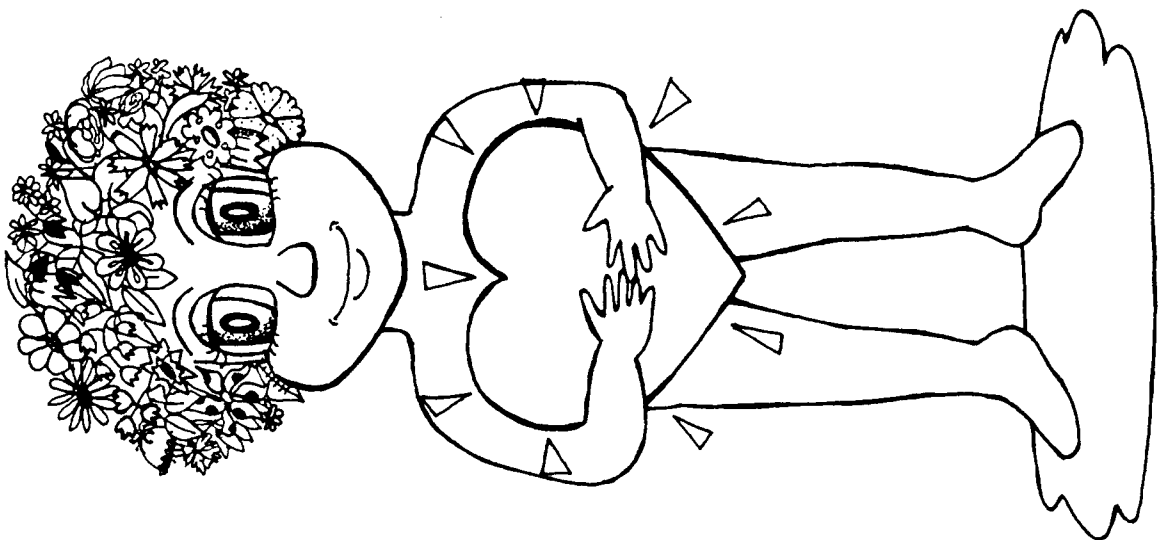


РАЗДРАЖЛИКА



БРАТЯ НЕБОГОБЫ





Высокомер Надменович. Использование данного персонажа может быть полезным при работе с определенными трудностями коммуникативной сферы. Может служить выражением как недостаточно сформированных навыков взаимодействия, так и скрытого страха перед общением со сверстниками, страха собственной некомпетентности, показателем завышенной (или же, наоборот, заниженной самооценки) и т.д. Прояснить ситуацию позволяет интервью и последующая работа с использованием Высокомера Надменовича.

Застенчик. Также относится к персонажам для работы с проблемами коммуникативной сферы ребенка. Отражает эмоциональное состояние, производное от эмоций страха, но относится больше к социальному аспекту: общению со сверстниками, публичному самовыражению, получению оценки извне и т.д.

Растерянный Нерешительный. Может использоваться как при работе с вниманием (концентрацией, устойчивостью), так и для проработки проблем, имеющих эмоциональную основу: страх обнаружения некомпетентности, неуспешности, страх ошибки и др.

Медлитель-Удлинитель. Позволяет говорить с ребенком о ситуациях, в которых он испытывает дискомфорт из-за медлительности, упреков взрослых в том, что ребенок делает что-либо медленнее, чем его одноклассники, отстает от них и т.п. Подобные ситуации являются нередкими и зачастую травмируют ребенка, по причине чего нуждаются в обсуждении.

Фантазер-Придумка. Служит, в основном, для обеспечения безопасности самораскрытия ребенка в процессе работы с методикой «Страна эмоций». Однако в ряде случаев может способствовать обозначению какой-либо проблемы или ситуации, имеющей для ребенка важное значение (фантазия как способ быть успешным, получить одобрение членов семьи, избежать контакта с реальными трудностями в чем-либо и т.д.).

Хитрик. Может служить как положительным, социально одобряемым, так и отрицательным персонажем, в зависимости от системы ценностей, принятой в окружении ребенка. В соответствии с этим стимулирует либо рассказы о случаях успешного решения каких-либо проблем, нахождения удачного, нестандартного выхода из сложной ситуации, либо воспоминания о нечестных поступках, обмане кого-либо. При работе с данным персонажем (как и с остальными «негативными эмоциями») важно не давать оценку поступкам и признаниям ребенка: прямое или косвенное порицание препятствует самораскрытию ребенка, нарушает доверительные отношения между психологом и ребенком.

Обманка. Как правило, однозначно отрицательный персонаж, соответствующий таким общественно порицаемым проявлениям, как обман, ложь. Следует обратить внимание на то, какова реакция ребенка на представление данного персонажа, какой ответ дается на вопрос, встречался ли ему этот персонаж. Нередко полное, эмоционально окрашенное отрицание присутствия Обманки в жизни ребенка. Это может отражать как действительное осознание следования ценностям, принятым в окружении ребенка, так и вытеснение ситуаций обмана, боязнь признаться в том, что ребенок этим нормам не соответствует. В данном случае особенно важно создать условия для безопасного принятия ребенком того факта, что иногда для решения проблем он прибегает к помощи Обманки. Это необходимое условие для дальнейшей эффективной работы с данной проблематикой.

Жади́на-Неда́мка. Также часто встречающийся в работе с детьми персонаж. При этом важно различать нормальные проявления осознания принадлежности чего-либо ребенку, защиты своей собственности и неумение делиться, давать что-либо другим. Работа с Жадиной-Недамкой может относиться как к формированию определенных этических представлений, так и к трудностям психологического плана (нежелание расставаться с любимой игрушкой как следствие повышенной тревожности), а также к отсутствию некоторых социальных навыков взаимодействия со сверстниками.

Завиду́ха. Этот персонаж редко акцентируется ребенком в процессе интервью (часто по причине того, что ребенок не знаком со словесным обозначением эмоции, которую тем не менее испытывал). Однако, в ходе работы может выясниться, что трудности с данным состоянием существуют и могут быть связаны с такими проблемами, как заниженная самооценка, недостаточно принимающие отношения в семье, повышенная тревожность и др. Необходимо установление причин зависти в каждом отдельном случае, особенно, если ребенок сам обращает на данный персонаж особое внимание.

Упрямы́ч. Может являться выражением как детского негативизма, так и сознательного сопротивления какому-либо действиям со стороны взрослых (реже — сверстников), подавлению воли ребенка, его попыток самостоятельности. Обсуждение данного персонажа и ситуаций, в которых он появляется, может быть диагностичным в плане выявления ситуаций, вызывающих у ребенка открытое сопротивление.

Раздражи́нка. Соответствует эмоциональному состоянию, производному от гнева, но может носить более четко выраженный коммуникативный оттенок, поскольку чаще всего находит выражение в ситуациях взаимодействия (как правило, ребенок рассказывает о том, что его раздражают действия или слова кого-либо).

Братья Небо́яновы. Так же, как Веселю́шка, Фантазер-Придумка и Добри́н, Братья Небо́яновы служат обеспечению ситуации безопасности, при этом способствуя выявлению проблем эмоционального характера. В данном случае включение в работу этих персонажей позволяет вспомнить и обсудить ситуации, в которых ребенок успешно справлялся с эмоцией страха, дает возможность почувствовать себя способным победить свои страхи

(«посадить их в мешок»), быть сильным и смелым. Использование этих персонажей способствует созданию ситуации успеха для ребенка, имеющего трудности, связанные со страхами и повышенной тревожностью.

Добрин. Несмотря на однозначно положительный характер персонажа, отношения с ним могут быть различными: ребенок может с удовольствием и гордостью вспоминать свои добрые, социально поощряемые поступки; может смущенно признаваться в том, что встретиться с Добрином ему не удастся (при заниженной самооценке, трудностях с самопринятием); может злорадно утверждать, что с Добрином не дружит и предпочитает совершать злые поступки (при трудностях с самопринятием, неуверенности в себе, повышенном уровне агрессивности и др.). Возможны и другие варианты (рассказы только о внешних, формальных проявлениях, о доброте, проявляемой только в отношении себя самого, доброте «только к животным» и т.д.). В любом случае, если отношения с Добрином акцентируются ребенком, необходимо отдельное рассмотрение отношений с Добрином.

Работа с методикой «Страна эмоций» основана на выявлении проблемных для ребенка эмоциональных состояний и на дальнейшей манипуляции ими, работе со значимыми для ребенка персонажами. Основным необходимым условием для эффективной работы является создание ситуации безопасности и доверия, способствующей самораскрытию и самопринятию ребенка, помощь психолога в осознании и рефлексии эмоциональных состояний, обсуждении и анализе возникающих затруднений и проблем.

Формы работы с данным набором рисунков отличаются разнообразием. Можно выделить два направления использования данной методики: диагностическое и коррекционное. Рассмотрим подробнее некоторые из форм работы со «Страной эмоций».

МЕТОДИКА «СТРАНА ЭМОЦИЙ» КАК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Данная методика достаточно удобна при проведении интервью с ребенком, причем какой именно способ применения будет использован, зависит как от конкретной диагностической ситуации, так и от профессиональных предпочтений самого психолога.

Рассмотрим некоторые формы диагностической работы с данной методикой.

1. Ребенку предлагается представить, что все чувства и эмоции, которые испытывают люди, можно превратить в сказочных персонажей, «портреты» которых ему и предъявляются. В процессе совместного рассматривания картинок ребенку задаются вопросы: «Знаком ли тебе этот персонаж, это чувство? Ты когда-нибудь его испытывал? А когда, например?», «Обрати внимание, это чувство может быть совсем маленьким, может быть побольше, а может — совсем большим. Ты когда-нибудь встречал этого героя, когда он совсем маленький? А когда большой? Расскажи об этом.» и т.д.

«Сейчас мы с тобой отправимся в Страну эмоций. Ты, конечно, знаешь, что все люди испытывают разные чувства, эмоции: страх, радость, грусть, гнев... Представь себе, что все чувства, которые мы испытываем, вдруг превратились в сказочных персонажей — грустных и веселых, смелых и робких, смешных и не очень — и поселились в сказочной Стране эмоций. Давай с ними познакомимся. Вот Гнев-Сердитка. Это чувство возникает у нас, когда мы сердимся, злимся, когда нас кто-то обижает. Гнев бывает маленький, если мы сердимся немножко или только начинаем сердиться, бывает побольше, а бывает таким большим, что нам трудно себя сдерживать, хочется кричать, ругаться, иногда даже драться. А ты сам знаком с этим героем? Со всеми тремя или с кем-то одним? А кто тебе лучше всего знаком: маленький, средний или большой? Когда ты с ним встречаешься? Расскажи мне.»

2. Следующий способ предпочтителен, если ребенок замкнут, и возникли трудности с установлением контакта. В этой ситуации развернутое интервью вряд ли возможно (на начальном этапе работы с ребенком), поэтому предлагается максимально упрощенная процедура: сначала психолог вместе с ребенком рассматривает картинки и комментирует их, а затем карточки перемешиваются и вытаскиваются две наугад. Ребенку предлагается игровая ситуация, в которой ему следует сделать выбор из двух карточек. После того, как выбор сделан, вытаскивается следующая пара карточек, и все повторяется. Таким образом, с одной стороны, задание максимально упрощено — всего лишь выбрать одну из двух предложенных карточек, с другой — решаются задачи, перечисленные выше. Необходимо отметить, что выбранный персонаж может соответствовать проблемной ситуации, в которой находится ребенок, а может, напротив, обозначить желаемые им качества, те, которые представляют для него определенную ценность, но пока являются недоступными по тем или иным причинам, содержание которых уточняется в процессе дальнейшей, более углубленной диагностики.

«Давай представим, что ты — известный актер, настоящая «звезда». И вот тебя пригласили озвучить роль в мультфильме (сыграть роль в фильме) «Страна эмоций». На выбор предложили эти две. Какая из них тебе больше нравится? Какую ты знаешь лучше? Какая роль тебе больше знакома? Ты хотел бы что-нибудь рассказать об этом персонаже, о том, почему ты его выбрал? ...А если бы тебе предложили выбрать из этих двух героев? (и т.д.)»

3. Данная форма работы с методикой носит уже несколько пограничный, диагностико-коррекционный характер. Ребенку предлагается сочинить рассказ (сказку), где главным действующим лицом был бы выбранный им персонаж (или персонажи, если их несколько). Критерии выбора могут быть различными. При этом задаются вопросы:

- Где он живет?
- Один ли он живет или с кем-то?
- Есть ли у него друзья? Кто?
- Что он любит делать?
- Чего терпеть не может? и т.д.

Далее вопросы формулируются в зависимости от проблемной ситуации самого ребенка с опорой на конкретный персонаж. Также достаточно эффективны вопросы о возможных отношениях и родстве персонажей: ребенок получает возможность соотнести различные эмоциональные состояния, выявить их вероятное сходство и даже процесс зарождения той или иной эмоции. В сущности, это тоже своеобразное интервью, но уже носящее игровой, условный характер. Затем сочиняется сказка: либо самим ребенком, либо совместно с психологом.

«Сейчас я расскажу тебе сказку, а ты мне поможешь, хорошо? О ком бы ты хотел услышать, выбери сам. Итак, жил-был Боястик-Дрожастик. Как ты думаешь, где он жил? А как выглядел его домик? Наверно, около его дома было что-то, чего он очень боялся. Как ты думаешь, что? И жил Боястик один-одиношенек... Интересно, а друзья у него были? А кто? Посмотри-ка среди других персонажей. И больше всего Боястик-Дрожастик любил... (подсказывай, что он любил?). А не любил Боястик... (чего не любил, как ты думаешь?). А что же случилось с ним дальше, давай придумаем вместе... и т.д.»

Отметим, что вариантов манипуляции с данными персонажами существует множество, и варианты эти всем известны: это драматизация, проигрывание при помощи кукол, рисование и т.д. Практически, здесь начинается процесс коррекции. Диагностический же аспект отражается в том, что в процессе манипулирования персонажами и, особенно, описания той или иной эмоции находит отражение актуальное состояние ребенка, а также его отношения с данным чувством (его подавление, культивирование и т.д.). Коррекционный эффект состоит в том, что ребенок, как уже отмечалось, отдаляется, дистанцируется от данной эмоции, манипулируя ею.

МЕТОДИКА «СТРАНА ЭМОЦИЙ» КАК КОРРЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Как уже было отмечено выше, определенный коррекционный эффект имеет место уже на начальном, по сути диагностическом, этапе работы: начинается процесс осознания имеющейся проблемы, рефлексия испытываемых эмоциональных состояний, дифференцируется степень их интенсивности, налаживается эмоциональный контакт ребенка с психологом, являющийся необходимым условием дальнейшей эффективной работы.

В процессе коррекционной работы с методикой «Страна эмоций» даже самые «вредные» эмоции преподносятся в виде забавных и неопасных персонажей; ребенок дистанцируется от них: не «я жадный», а «я встречал Жадину-Недамку», не «я злой», а «я знаю Сердитку, со мной иногда такое бывает». На этом этапе начинается конструктивный диалог ребенка и психолога, устанавливается атмосфера безопасности и доверия и, в то же время, обозначается предмет работы — персонаж, доставляющий ребенку наибольшие затруднения. Важно также отметить, что сам рисуночный материал методики позволяет поддерживать эмоциональный контакт с ребенком в ходе коррекционной работы. То, какая из задач будет признана наиболее важной, на чем будет сделан акцент в процессе работы, зависит от содержания индивидуальной проблематики ребенка.

Рассмотрим несколько возможных форм работы, являющихся собственно коррекционными, применять которые целесообразно после проведения диагностики, когда у психолога уже сформировалось начальное видение проблемной ситуации ребенка.

1. Изображение, проигрывание поведения выбранного персонажа. Данный прием не является новым, он успешно используется, например, в драматической психотерапии. Здесь также большую роль играет преувеличение, своеобразная гиперболизация качеств данного персонажа, проявлений его сущности

в поведении. Так, Боястик-Дрожастик — преувеличенный страх, тревога, Гнев-Сердитка — преувеличенная агрессивность и т.д. Речь идет, конечно, о «самых больших» эмоциях, персонажах с самой большой степенью выраженности. Отметим, что, как правило, дети, имеющие проблемы с выражением той или иной эмоции, выбирая ее, уверенно предпочитают ее «максимальный» вариант. В этом случае имеет смысл применить именно проигрывание, изображение «проблемного» персонажа. С точки зрения автора, этот прием более удобно и уместно использовать в начале коррекционной работы.

«...Значит, ты говоришь, что знаком с Раздражинкой самого большого роста? А ты можешь сейчас ее изобразить? Как она хмурит брови? Какое выражение лица у Раздражинки? А как она стоит или сидит? Может, она любит говорить какие-то слова? А каким голосом она их произносит? Покажи мне, как она выглядит. Ой, настоящая Раздражинка! Представляю, что ты чувствуешь при встрече с ней!..».

2. Сочинение сказки, главным героем которой является выбранный персонаж. Данный способ использования методики имеет много общего с уже описанной диагностической процедурой. Различие состоит в том, что теперь психолог принимает более активное участие в сочинительстве, направляя сюжет сказки. «Коррекционная» сказка заранее ориентирована на счастливый конец в отличие от сказки «диагностической», сюжет которой развивается свободно, в соответствии с фантазией диагностируемого. Конкретное содержание подобной работы логически следует из содержания проблемы: например, при работе со страхом сочиняется сказка с обязательным перечислением всех страхов Боястика-Дрожастика, происходит совместное создание иллюстраций к сказке, придумываются способы, при помощи которых Боястик справляется со своими бедами, что также иллюстрируется. С иллюстрированием связана и следующая форма работы со «Страной эмоций».
3. Рисование выбранного персонажа. Нередко дети сами хотят нарисовать данного персонажа, но уже таким, каким его видят они. Таким образом, можно сказать, что чувство получило свое обозначение, но теперь у ребенка появилась потребность обозначить это чувство еще раз и уже по-своему, сообразуясь с собственными ощущениями. Если такого желания не возникает, можно предложить совершить такое действие, задать вопрос: «Как ты думаешь, а как может выглядеть Твой Вредитель (Твоя Лень, Твой Застенчик и т.д.)? Ведь это Мой Вредитель, это же Я его так представила. А как выглядит Твой? Попробуй вспомнить и нарисовать его». Такое рисование имеет большое терапевтическое значение: ребенок получает возможность еще раз воспроизвести опыт переживания данного чувства и изобразить, материализовать его, сделав более доступным для воздействия. С таким обозначенным (тем более, обозначенным самим ребенком) иотреагированным в процессе создания образа чувством уже можно вступать во взаимодействие, видоизменять его и подвергать коррекции.

Методику также можно успешно использовать при проведении занятий тренингового типа, а также в игровых формах работы. В этом случае возможны и целесообразны как вышеперечисленные способы ее применения (проигрывание, изображение персонажа, рассказ о нем и т.д.), так и многие другие, предпочитаемые и разрабатываемые в зависимости от специфики проводимого занятия. Так, автором проводился цикл занятий, целью которого были развитие и коррекция эмоциональной сферы младших школьников. При этом включение персонажей «Страны эмоций» являлось постоянной частью каждого занятия, то есть, на каждое занятие «приходил» один из персонажей, с которым и предстояло познакомиться поближе. Это приносило элемент наглядности, а также повышало заинтересованность детей.

Методика «Страна эмоций» ориентирована на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, делая акцент на формировании способности осознавать и принимать свои эмоции, вступая с ними в непосредственный контакт, узнавая их и знакомясь с ними заново, изучая и исследуя. Работа с использованием данной методики способствует получению ребенком опыта самопознания и самопринятия, необходимого для дальнейшего развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллан Д. Ландшафт детской души. — СПб., 1997.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. — М.: Совершенство, 1998.
3. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Разноцветные белые вороны. — М., 1996.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1999.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 1997.
6. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. — М.: Класс, 1997.
7. Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998.
8. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. — СПб., 2001.