

Ірина РАЧУК,
фахівець (консультант), практичний психолог КУ «Інклюзивно-ресурсний центр»
Китайгородської сільської ради

Асоціативні картки як психотерапевтичний метод подолання емоційного порушення дітей

Напруга – це надмірний психофізіологічний стан як наслідок стресових ситуацій, фізичного чи психічного навантаження. Цей термін є важливим у психології, оскільки відображає реакцію організму на зовнішні подразники. Психічна напруженість є складним психологічним станом, який пов'язаний з рівнем тривожності та нервово-психічною стійкістю і впливає на результативність навчальної діяльності. Дотримання правильного режиму дня, проведення профілактичних заходів значно полегшує процес навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Цей негативний емоційний стан домінує і «гальмує» всю решту видів діяльності та адаптаційні процеси. Розрізняють збудливий і гальмівний тип емоційного напруження.

Збудливий тип проявляється в гіперактивності, метушливості, багатослівності, легкому відволіканні уваги, швидкому перебігу мисленнєвих процесів, миттєвій зміні рішень у поєднанні з поверхневою оцінкою ситуації. Для спілкування характерні елементи роздратованості, різкості, настороженості, образливості. Деяким дітям притаманна неприродна веселість за відсутності контактів. Інколи стан збудження змінюється станом загальмованості, пасивності, млявості.

Гальмівний тип характеризується скутістю, незмінною позою, уповільненістю рухів, різним напруженням м'язів, зосередженістю на одному домінуючому об'єкті; при цьому діти можуть не реагувати на слабкі подразники, не бачити дій людей з найближчого оточення.

Збудливі й гальмівні форми емоційного напруження, зазвичай, поєднуються з різними вегетативно-судинними реакціями — серцевим ритмом, кров'яним тиском, частотою дихання, зміною кольору обличчя, станом слизової оболонки, пітливістю, «гусячою шкірою», загальною слабкістю. В непередбачуваних і складних ситуаціях емоційне напруження у дітей з ООП може перейти допустиму межу. В цих випадках спостерігаються значні порушення психічної діяльності. Основними з них є порушення сприймання, уваги, пам'яті, а також суттєве скорочення діапазону (ступінь свободи*) рухів, а інколи й повна їхня відсутність.

Емоційні порушення у дітей розподіляються на основі тих сфер життя, де насамперед знаходиться вияв емоційне неблагополуччя. Стан напруження може існувати у двох типах поведінки дітей. Першу групу складають діти з переважанням станів збудження. Ці діти характеризуються нестриманістю, дратівливістю, що нерідко призводить до виникнення конфліктів, дезорганізація діяльності. Такі діти схильні до захоплення різними видами діяльності, проте продуктивність її швидко знижується. Негативні емоційні (спалахи гніву, образи) можуть виникати як через вагомі

причини, так і через незначні дрібниці. Але швидко виникаючи, вони швидко і згасають.

Друга група за типом поведінки – це діти, у яких емоційне напруження виявляється у пригнічених станах із депресивними проявами. Такі діти не можуть легко і вільно висловлювати свої почуття, переживання, забути образу і не згадувати про неї, бути послідовними в діях і вчинках, впевнено поводити себе за будь-яких обставин.

Діти, у яких спостерігається напруженість, потребують посиленої уваги до себе. Причиною негативних станів, які мають місце у дітей, є передусім розходження між претензіями і можливостями їх задовольнити, прагненням отримати вищу оцінку своїх особистісних якостей і реальними взаєминами з людьми. Як наслідок, дитина може виявляти грубість, запальність та інші форми емоційної неврівноваженості.

Управління напругою є важливою частиною психологічного благополуччя. Це включає в себе методи релаксації, такі як медитація та глибоке дихання, а також практики психотерапії, що спрямовані на зниження стресу та покращення емоційного стану.

Психічна напруженість буває різної тривалості: короткочасної (вимірюваної хвилинами), тривалої (зберігатися годинами і цілодобово) й дуже тривалої (тривати місяцями). Визначається вона як зовнішніми обставинами, так і більшою мірою, індивідуальними особливостями людини, особистісним змістом здійснюваної діяльності.

За ступенем інтенсивності психічна напруженість (напруга) буває:

- слабка;
- оптимальна;
- перенапруженість;
- гранична;
- поза межню.

Ступінь інтенсивності психічної напруженості відбивається на ефективності дій і досягненні цілей, переслідуваних людиною. На початку ХХ в. Р. Йеркс і Дж. Додсон експериментально довели, що при підвищенні активності нервової системи успішність реакції підвищується, але після досягнення певного рівня вона починає падати.

Кожна дитина повинна вміти контролювати свої емоції, переживання, стани, поведінку. Для того, щоб зняти з дитини накопичену напруженість використовують спеціальні вправи із використанням асоціативних карток. Для полегшення та прискорення оволодіння навичками самоконтролю і самонавіювання використовуються асоціативні картки та створюється штучний зв'язок між конкретними психічними станами і кольоровими образами, на фоні яких словесні впливи будуть більш дієвими і ефективними.

Зв'язок «колір-психічний стан», «картинка-психічний стан» встановлюється на основі асоціації.

Також при проведенні занять доцільно використовувати функціональну музику. В кінці заняття пропонується 5-10 хвилин послухати заспокійливу музику (переважно використовується класична музика), вона допомагає зняти стан напруження, заспокоїтися і розслабитися.

Робота з асоціативними картками побудована за принципом вільного асоціативного експерименту. Англійський психолог Френсіс Гальтон в кінці 70-х років 19 століття вперше провів такий експеримент у чистому вигляді.

Асоціації були поділені автором на:

- Слова, які викликають сенсорні уявлення;
- Слова, які виражають емоції та емоційні переживання
- Абстрактні слова або просто вербальні відповіді.

Види асоціативного експерименту:

- вільний, коли досліджуваний відповідає на пред'явлений стимул словом, яке перше спало на думку;
- направлений, в якому експериментатор обмежує вибір піддослідного (наприклад, відповідати тільки прикметниками);

- ланцюговий, в якому піддослідному пропонують відповісти будь-якою кількістю слів, речень, які прийшли на думку, без обмежень.

Існує дуже багато переваг використання асоціативних карток у роботі з дітьми з ООП, серед яких:

- простота і наочність використання;
- екологічність (незалежність від віри, раси, віку, статі та ін.);

- можливість дослідження і подальшої роботи з тими аспектами життя і психіки клієнта, які не до кінця усвідомлюються;

- робота на рівні метафоричного пред'явлення проблеми і пошуку рішення;

- знаходження способів роботи з опором дитини;
- творче ставлення до процесу взаємодії з дитиною;
- отримання задоволення від практичної діяльності.

В теорії емоцій Ізард К. виокремлює п'ять основних тез:

- мотиваційну систему людського існування утворюють 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, зніяковілість, провина, подив, інтерес;

- кожна базова емоція має унікальні мотиваційні функції та специфічну форму переживання;

- фундаментальні емоції переживаються по-різному та неоднаково впливають на когнітивну сферу й на поведінку дитини;

- емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними й моторними процесами, впливаючи на них;

- також драйви, гомеостатичні, перцептивні, когнітивні й моторні процеси впливають на перебіг емоційного процесу.

Асоціативні картки використовуються не лише з діагностичною, але і психотерапевтичною метою. Їх психотерапевтична дія полягає у:

- подоланні стресів і постстресових ситуацій;
- роботі з конфліктами;

- реабілітації і нівелюванні наслідків психологічних травм;

- розвитку емоційно-вольової сфери;
- пошуку життєвих ресурсів.

У роботі з емоційними станами дітей з ООП використовую асоціативні картки «Емоції, настрої, стани, почуття».

Вправа 1.

Картки викладаються на столі. Дитина (діти) обирають картку відповідно до інструкції, вказати, з чим асоціюється зображення, чому обрано саме цю картку. Наприклад: «Оберіть картку, яка асоціюється у вас із радістю (сумом, тривогою, конфліктом тощо). Продемонструйте обрану картку, поясніть чому ви її обрали».

З метою корекції можна запропонувати обрати картку з бажаним стилем поведінки, настроєм, емоцією. Наприклад: «Обери картку, на якій зображено, як би ти хотів навчитися реагувати на... Поясни вибір. У яких ситуаціях ти почував себе радісним, веселим, сумним, агресивним... Що потрібно зробити, щоб ви відчули себе так само».

Пошук шляхів виходу із кризової ситуації або негативних емоційних станів передбачає: ототожнення певної картки з проблемою, потім обрання картки (карток), яка відображає бажаний стиль поведінки, прояву емоцій, взаємодії з іншими людьми; аналіз асоціацій, проговорення перешкод, відпрацювання програми розвитку і змін.

Вправа 2 «Емоції»

Картки розкладаються зворотною стороною догори. Дитині потрібно обрати будь-яку картку і пояснити, яку емоцію проявляє людина, зображена на картці, за якими ознаками вона про це дізналася. У якому стані перебуває зображена людина, які почуття переживає, який у неї настрій.

Додаткові запитання: чи переживали ви подібні емоції, почуття, знаходилися в такому стані? Коли і при яких обставинах? Як ви діяли в подібних ситуаціях.

Вправа 3 «Розпізнавання та проживання емоцій»

Під час виконання вправи дитині необхідно розкласифікувати картки на «негативні» і «позитивні» в плані емоційного навантаження. Встановити залежність між «позитивними» картками, провести аналіз спільних ознак. До кожної «негативної» картки знайти кілька «позитивних», які можуть її нейтралізувати.

Вправа 4. «Ступені прояву емоцій»

Дитині пропонують розкласти картки за ступенем прояву емоцій, які вони відчувають: від найменшого до найбільшого прояву. Під час розповіді дитини, психолог ставить додаткові запитання, стимулюючи її до проговорення власних емоцій та переживань.

Вправа 5 «Емоційний стан»

Дитині пропонують вибрати картку із зображенням, яке у неї асоціюється із власним емоційним станом. Через картку дитина описує свій власний стан, його особливості, самовідчуття. І під час проговорення власних станів та емоцій дитина звільняється від них і починає активуватися внутрішній ресурс.

Таким чином, використання асоціативних карток у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є дуже доцільним і результативним у всіх напрямках роботи, а саме: діагностичній, корекційній та психотерапії.

Використані джерела

1. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л.А. Чепи. - К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. -302 с.
2. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. - К.: Україна-Віта, 1996. - 130 с.
3. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Навчальний посібник. - К.: Вища шк., 2006. - 382 с.
4. Л.Б.Наугольник. Психологія стресу. Підручник.-Львів, 2015.