

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–12 ЛЕТ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Строкина Оксана Николаевна,
педагог-психолог

МБУ ДО «Центр «Психологическое здоровье и образование» г. о. Самара

Применение метафорических ассоциативных карт (МАК) в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) актуально и имеет ряд преимуществ. Метафорические карты – это инструмент психотерапии и консультирования, который позволяет через образы и символы активизировать бессознательные процессы, улучшить эмоциональную сферу и развить когнитивные способности.

Ключевые аспекты использования МАК именно для детей с ОВЗ:

1. *Развитие коммуникативных навыков.* Дети с ОВЗ часто испытывают трудности в выражении своих мыслей и чувств словами. МАК позволяют им общаться через визуальные образы, что делает процесс коммуникации более доступным и понятным. Это особенно важно для детей с нарушениями речи или тех, кто испытывает сложности в вербальном самовыражении.

2. *Работа с эмоциями.* Многие дети с ОВЗ сталкиваются с трудностями в осознании и управлении своими эмоциями. Карты помогают детям лучше понимать свои чувства и научиться их выражать. Через ассоциации с изображениями ребенок может проецировать свои внутренние переживания, что способствует развитию эмоциональной сферы.

3. *Развивающие возможности.* Использование МАК стимулирует воображение, креативность и способность к символическому мышлению. Это помогает развивать когнитивные функции, такие как внимание, память и мышление. Визуальная природа карт также поддерживает развитие зрительно-пространственных способностей.

4. *Психологическая поддержка.* Для детей с ОВЗ, которые могут испытывать стресс, тревогу или другие психологические проблемы, работа с МАК может стать эффективным способом снижения уровня тревожности и улучшения общего самочувствия. Они создают безопасное пространство для выражения внутренних переживаний и поиска решений проблем.

5. *Индивидуализация подхода.* Каждый набор МАК уникален и содержит разнообразные изображения, что позволяет адаптировать работу под индивидуальные потребности ребенка. Это особенно ценно для работы с детьми с различными видами ОВЗ, такими как аутизм, задержка психического развития, нарушения слуха или зрения.

МАК в работе с детьми ОВЗ хорошо зарекомендовали себя в таких направлениях психологической работы, как:

- диагностическая работа: использование карт для выявления эмоциональных состояний, страхов, предпочтений и особенностей восприятия мира ребенком;
- коррекционная работа: развитие социальных навыков по взаимодействию с окружающими, обучение распознаванию эмоций и их управлению;
- творческая терапия: стимулирование воображения и креативности через создание историй, связанных с выбранными карточками.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты являются гибким и универсальным инструментом, который может эффективно использоваться психологом в работе с детьми с ОВЗ для достижения различных диагностических, терапевтических, коррекционных и развивающих целей.

Представленная диагностико-коррекционная методика «Позитивный поворот» основана на сочетании визуальных образов и ассоциаций, что позволяет глубоко исследовать внутренний мир ребенка, выявить скрытые проблемы и начать процесс их коррекции.

Цели:

1. *Диагностика эмоционального состояния.* Основной целью является выявление текущих эмоциональных и психологических состояний ребенка. Методика «Позитивный поворот» помогает определить, какие чувства преобладают у ребенка, какие есть страхи, беспокойства или ком-

плексы. Через ассоциации с изображениями на картах ребенок может передать свои внутренние переживания, даже если не способен объяснить их словами.

2. *Коррекция поведенческих и эмоциональных расстройств.* После выявления проблемных зон начинается этап коррекции, чтобы помочь ребенку справиться с негативными эмоциями, снизить уровень тревожности, повысить самооценку и развить навыки саморегуляции. МАК служат инструментами для осмысления и переработки негативных переживаний.

Задачи:

- выявление внутренних конфликтов и скрытых проблем;
- формирование навыков саморефлексии;
- повышение уровня доверия между психологом и ребенком;
- создание условий для творчества и самовыражения;
- обучение навыкам принятия решений.

Ожидаемые результаты от проведения диагностико-коррекционной методики «Позитивный поворот» с детьми ОВЗ для снижения уровня ситуативной тревожности.

МАК позволяют глубже проникнуть в подсознание ребенка, выявив причины его тревожности, страхов или замкнутости. Ассоциативный характер карт поможет обнаружить те проблемы, которые ребенок сам не осознаёт или не может выразить словами. Через активное участие в работе с картами ребенок получит навыки анализа своих чувств и поведения. Это важный шаг на пути к пониманию самого себя и управления своими эмоциями.

Процесс выбора карт и обсуждение ассоциаций создадут доверительную атмосферу, в которой ребенок будет чувствовать себя комфортно и безопасно. Это улучшает качество взаимодействия с психологом и повышает эффективность терапии.

Работа с МАК стимулирует фантазию и креативность. Детям предоставляется возможность создавать истории или разыгрывать сцены, что способствует развитию их творческих способностей и самовыражению. А также поможет ребенку нормализовать его эмоциональный фон, проанализировать произошедшее и выработать эффективные стратегии по взаимодействию с окружающими.

МАК предлагают широкий спектр вариантов для анализа и выбора, что поможет ребенку развивать навыки принятия решений и ответственности за свои поступки. Это особенно важно для формирования самостоятельности и уверенности в себе.

В случае детей с физическими ограничениями МАК могут использоваться для работы с психологическим состоянием, связанным с болезнью или травмой, что может способствовать снижению стресса и улучшению общего самочувствия.

Взаимодействие с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой.

Интеграция методик с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) в образовательный процесс детей с ОВЗ открывает широкие перспективы для повышения эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ. Взаимодействие МАК с такой программой дает следующие преимущества:

1. *Повышение вовлеченности и мотивации, а также поддержание познавательного интереса ребенка.* Дети с ОВЗ нередко испытывают трудности с концентрацией внимания и мотивацией. Использование МАК помогает создать условия, при которых обучение становится увлекательным процессом. Визуальные образы и возможность взаимодействовать с ними способствуют увеличению интереса к занятиям, стимулируют творческое мышление и повышают желание активно участвовать в процессе.

2. *Адаптация содержания программы под особенности ребенка.* Работа с МАК позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Поскольку каждая карта несет в себе определенный смысл, психолог может выбирать те образы, которые наиболее соответствуют потребностям конкретного ученика. Это создает персонализированный подход к обучению, что крайне важно для детей с ОВЗ. Если в программе предусмотрена работа над психологической устойчивостью, МАК могут служить отличным инструментом для диагностики эмоционального состояния ребенка и проведения соответствующих коррекционных мероприятий.

3. *Комплексный подход к образованию.* Дополнительные общеобразовательные программы направлены на всестороннее развитие личности ребенка. МАК идеально вписываются в этот кон-

текст, поскольку они затрагивают различные аспекты развития: интеллектуальное, эмоциональное, социальное и личностное.

4. *Индивидуальные образовательные маршруты.* В образовательных программах для детей с ОВЗ особое значение имеют индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ). МАК обеспечивают гибкость в построении таких маршрутов, позволяя корректировать содержание занятий в зависимости от потребностей и возможностей каждого ребенка. Психолог может подбирать конкретные наборы карт, соответствующие целям ИОМ, и изменять их в ходе работы в зависимости от динамики развития ребенка.

Целевая аудитория – обучающиеся 7–12 лет с ОВЗ.

Использовать данные методические материалы могут школьные психологи, педагоги-психологи дополнительного образования, а также педагоги, прошедшие дополнительное обучение по курсу психологии.

Для проведения методики «Позитивный поворот» необходимы: колода метафорических ассоциативных карт, подходящих по проблематике и возрасту ребенка, (например, колода Habitat «Из сундука прошлого», «Тараканы в голове» и другие); картинка со шкалой эмоциональных состояний от 1 до 10, где 1 – самый расстроенный, а 10 – самый довольный; картинка доброго волшебника, который помогает ребенку встать на экспертную позицию и посмотреть на свою ситуацию со стороны, тем самым снижая эмоциональный накал от переживания события и способствуя построению логических выводов.

Если у психолога нет подходящей колоды МАК, можно скачать из Интернета и распечатать картинки популярных героев из мультфильмов в различных ситуациях.

На рабочем пространстве перед ребенком сверху справа выкладывается картинка со шкалой эмоционального состояния, слева – картинка Волшебника.

1. Просим ребёнка дать оценку силе своей эмоции в связи с произошедшей ситуацией по десятибалльной шкале от 1 до 10, объясняя ему, что 1 – это самое грустное и печальное состояние, а 10 – самое довольное и радостное (в помощь ребенку на картинке со шкалой изображены смайлики).

Ребёнок даёт оценку своего эмоционального состояния в связи с пережитой им эмоционально насыщенной, стрессовой или психологически травмирующей ситуацией, любой ситуацией, по отношению к которой у ребёнка сохранился эмоциональный заряд, или незавершенной, из-за которой ребенок продолжительное время переживает. Также можно работать со страхом отвечать у доски, неуверенностью, сопровождающейся сильным волнением.

Чаще всего работа по методике «Позитивный поворот» проходит с ребёнком, переживающим обиду, которая не проходит.

2. Показываем ребенку на картинку Волшебника и рассказываем ему, что это добрый старец, который всё видит со стороны, а помогает ему старинная мудрая книга, в которой есть ответы на все вопросы.

3. Предлагаем ребенку в открытую выбрать из колоды МАК пять карт, которые иллюстрируют событие, вызвавшее в нем эмоцию. Из них составляется история – хронологический рассказ о том, как всё произошло.

Ребенок сам подбирает картинки, где каждая карта является какой-то частью произошедшей ситуации. Выбрав карту, ребенок проговаривает эту часть события. После того, как ребенок рассказал всю историю по пяти выбранным картинкам, мы просим его выбрать ещё одну, шестую, карту максимально желательного для себя результата. Он описывает картинку и кладет её справа самой последней в ряд.

4. Затем мы просим ребенка посмотреть на Волшебника и ответить на вопросы: «А как Волшебник видит всю эту ситуацию? Что он говорит тебе? Что об этом написано в его мудрой книге?»

Ребенку, находящемуся внутри ситуации и эмоционально переживающим её, трудно встать на экспертную позицию или позицию наблюдателя, посмотреть на все со стороны и беспристрастно оценить её. Переключаясь на роль Волшебника в игровой форме, ему легче выполнить данное задание. Но на первом этапе ответы Волшебника могут иметь негативные комментарии в адрес оппонента, например, если у ребенка сильное чувство обиды или чувство вины. Психолог на первой истории оставляет ответы Волшебника без изменений и дополнительных вопросов.

5. Следующим этапом ребёнок собирает первые пять карт, оставляя шестую на месте, перемешивает их и в произвольном порядке раскладывает их снова в линию от 1 до 5, где последней картинкой остаётся шестая карта желаемого результата.

И теперь ребенок рассказывает историю по-другому, так, как выпали карты. Теми же фразами, только в другом порядке. Заканчивается рассказ той же шестой картой желаемого результата.

Заново оцениваем силу эмоций по шкале.

Снова спрашиваем Волшебника, как теперь ему видится ситуация. Если негативные комментарии сохраняются, просим ребенка представить, что Волшебник перелистывает страницу своей мудрой книги и читает, что там написано. Также можно спросить Волшебника: «А почему оппонент так поступил? Чего он хотел в итоге, но не смог выразить другим, мирным способом?»

6. Процедура повторяется несколько раз – мешая карты и рассказывая новую историю, сопровождая её новой оценкой силы эмоций и комментариями Волшебника до тех пор, пока оценка по шкале не повысится на несколько пунктов и эмоциональная реакция ребенка на историю не стабилизируется. При каждой новой истории эмоциональная нагрузка каждой карты снижается.

7. При необходимости, можно попросить ребенка убрать какую-то карту, которая кажется ему лишней, или выполнить её замену на другую. Этот вариант применяется редко, в зависимости от индивидуальности случая или когда сила эмоций по шкале осталась на уровне 5 и ниже.

8. Производится итоговая оценка эмоционального реагирования на ситуацию по шкале силы эмоций.

Просим ребенка подумать и ответить на следующие вопросы:

- Посмотри на конечную историю. Что в ней изменилось?
- Что ты теперь думаешь об этой истории и себе в ней?
- Что изменилось в твоих чувствах по отношению к этой ситуации?

9. Психолог благодарит ребенка за проделанную работу и выражает ему слова поддержки. Если у ребенка есть телефон и желание оставить себе фотографию, психолог дает ему возможность сфотографировать итоговый расклад или только одну карту желаемого результата.

Практический пример применения диагностико-коррекционной методики «Позитивный поворот» для снижения ситуативной тревожности у детей с ОВЗ.

По рекомендации учителя к психологу обратилась мама Леры 10 лет, ученицы 4-го класса, обучающаяся по АООП НОО для детей с ЗПР. Со слов учителя, девочка внезапно стала агрессивной, кричала, ударила свою подругу Катю по руке, после чего долго не могла успокоиться и включиться в учебный процесс. Плакала, на вопросы не отвечала, о том, что привело её к такому состоянию, не рассказывала.

После приветствия и установления контакта, девочка рассказала, что её одноклассница Катя залезла к ней в портфель, пока Лера не видела и вытащила из него Лерин личный дневник, в котором она записывала свои мысли и тайны.

По шкале Лера оценила силу своей реакции на 1 с комментарием: «Я очень злюсь. Я ей доверяла, она не должна была меня так обмануть».

Психолог предложила девочке рассказать эту историю по картинкам, на что она согласилась. Лера попросила маму из кабинета не выходить, но отсесть подальше.

Первый рассказ истории по картинкам (рис. 1) у девочки вызвал затруднения, вышел эмоциональным, со слезами. Комментарии Волшебника были следующие: «Катя плохая девочка, она плохо поступила, так нельзя себя вести».

После перемешивания первых пяти карт (рис. 2) и раскладывания их снова в линию в случайном порядке, девочка уже заинтересовано открывала картинки: «Интересно, как сейчас всё получится?». Когда она увидела, что первой картой выпал Лев, сказала: «Ну, правильно, из-за этого меня и отругали. А карты со змеей и с дружбой поменялись местами. Может быть, я ей не так уж и доверяла раньше? Наверное, да. Потому что раньше я ей никогда не рассказывала свои секреты. Дальше еще карта с одиночными следами на песке – как и я, всегда хранила свои тайны внутри себя. Но я всё равно ещё злюсь. Вот как быть такой радостной, как на шестой карте?»

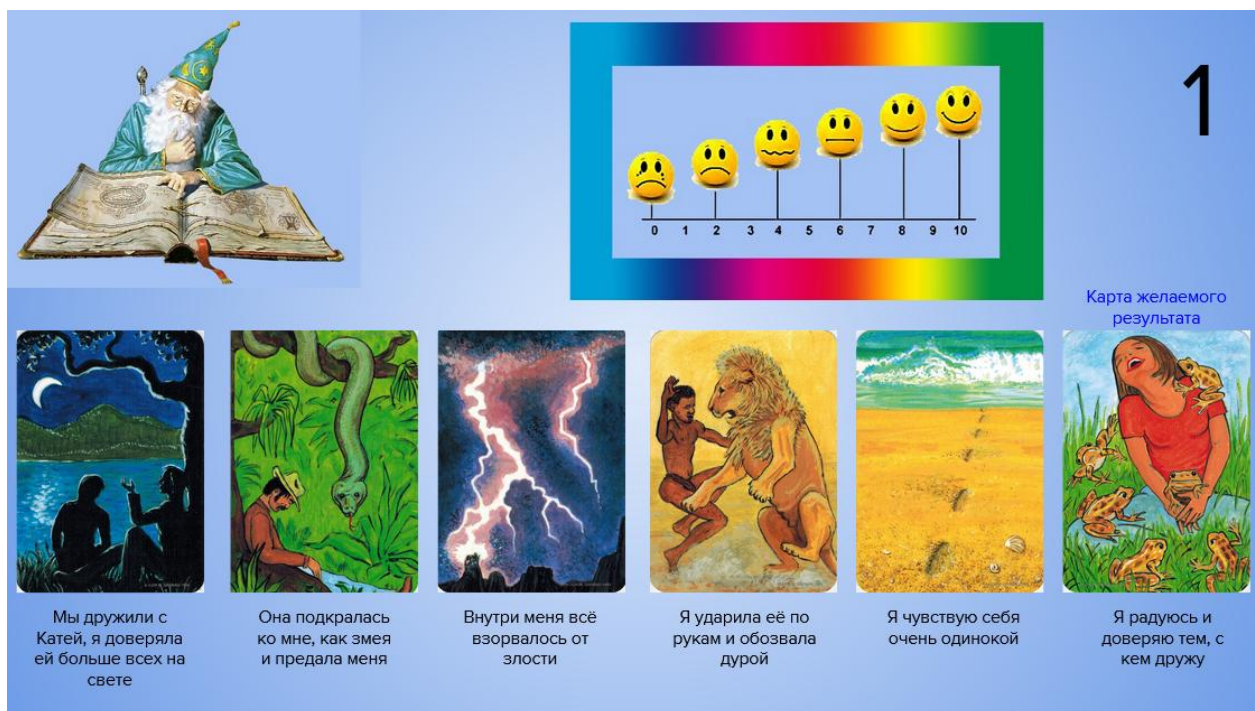


Рис. 1. Первая история

Сила эмоций по шкале поднялась до 2 баллов. Волшебник сказал девочке: «Да, ты права. Не всем людям можно доверять».

Второй этап стал более продуктивным, девочка начала успокаиваться, пропал тремор рук. Игровая форма работы заинтересовала и переключила её внимание на процесс.

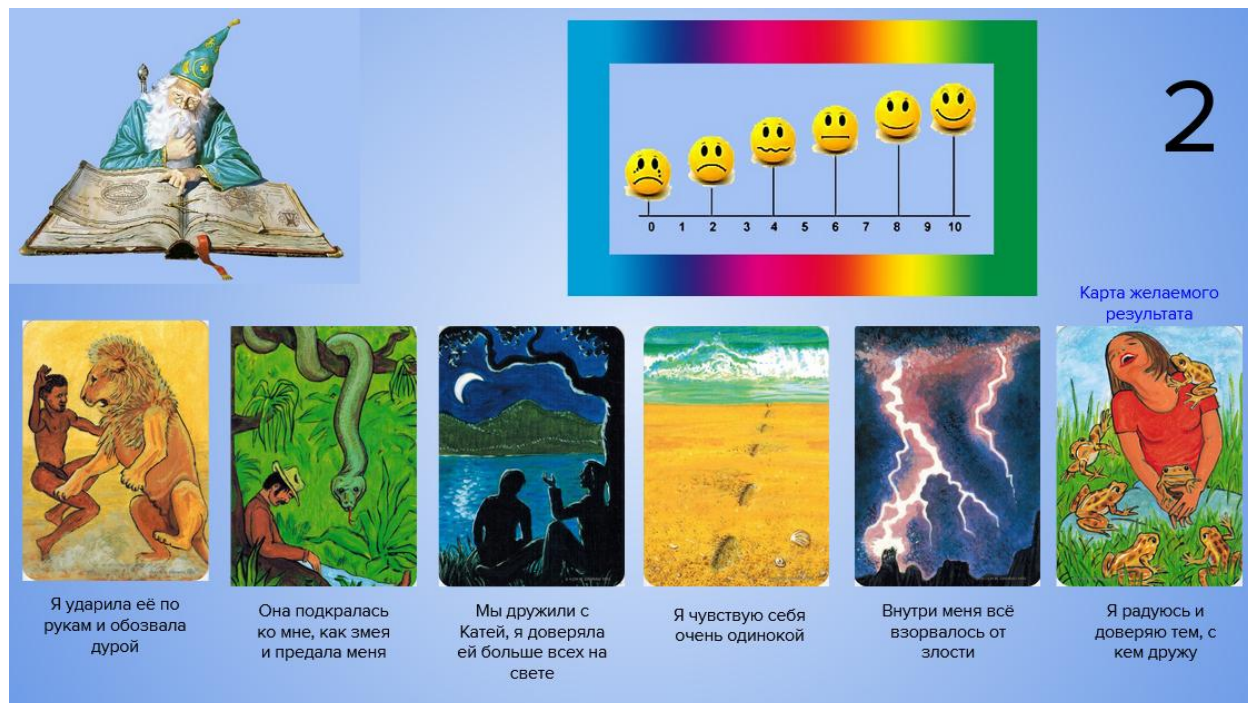


Рис. 2. Вторая история

При раскладке третьей истории (рис. 3), девочка стала более спокойной, повысилась заинтересованность, начала улыбаться. «Да, я привыкла быть одна, дружба с Катей была ненастоящая. Но теперь я знаю, что такие девочки бывают, позлилась из-за этого и теперь мне как-то свободнее. Теперь я смогу найти настоящих друзей и стать такой радостной, как девочка с лягушками».

Сила эмоций по шкале поднялась до пункта 5. Волшебник сказал девочке: «Ты правильно думаешь, есть много людей, кому можно доверять. Маме же ты доверяешь? Тебе просто надо внимательнее выбирать друзей».

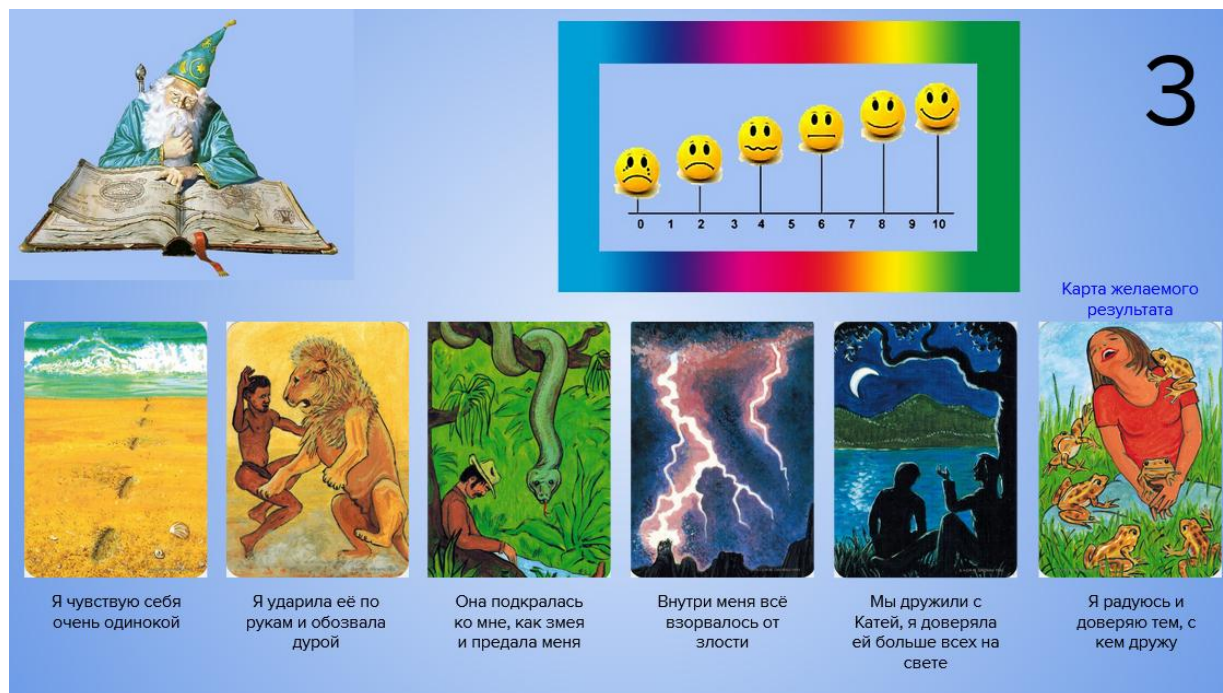


Рис. 3. Третья история

Четвертая история далась девочке легко (рис. 4), волнение пропало, стала больше улыбаться, быстрее делала выводы из нового расположения картинок. «Ну это же нормально, что я разозлилась, хотя это и привело меня опять к чувству «одиночества». Да, с друзьями люди должны доверять друг другу, а если кто-то предаст, как змея, то его надо наказывать. Хотя, мне уже кажется, что на картинке и змея мудрая, что-то подсказывает этому дяде. И со львом мальчик вроде как не дерется, а танцует. Надо же. А мне сначала эти картинки казались совсем другими. Ладно, я прощу Катю, но доверять ей все равно не буду, а найду себе других друзей, надежных. А вон их сколько у меня! Ведь все эти лягушки – это мои друзья! И я смеюсь там! Оксана Николаевна, а можно я сфотографирую эту картинку?».

Сила эмоций по шкале повысилась до 9 баллов. А Волшебник ничего Лере не сказал. «Он просто мне улыбается», – сказала девочка.

Встреча завершилась благодарностью Лере за труды и добрыми пожеланиями.

В работе использовалась колода Habitat.

Выводы. Использование метафорических ассоциативных карт (МАК) в работе с детьми с ОВЗ открывает значительные возможности для улучшения различных аспектов их развития.

Представленная методика «Позитивный поворот» способствует улучшению эмоциональной регуляции, позволяя ребенку лучше осознавать и выражать свои чувства, снижая тревожность или агрессию. Также способствует развитию коммуникативных навыков, улучшая вербальное и невербальное общение, укрепляя уверенность в себе и социальные навыки. Помогает повысить самооценку детей, формировать положительное восприятие себя и развивать креативное мышление, стимулируя воображение и нестандартный подход к решению задач.

Кроме того, в целом работа с картами улучшает когнитивные функции, включая внимание, память и логическое мышление, а также создает условия для психологической поддержки и снятия напряжения. В результате дети становятся более подготовленными к социальной интеграции и учатся осознанно воспринимать свои поступки, что способствует их успешному развитию и адаптации в обществе.

Использование карт с изображениями эмоциональных состояний помогает ребенку в идентификации своих чувств. Создание историй на основе карт в игровой форме моделирующие обще-

ственные ситуации и ситуации социального взаимодействия приводит к ненавязчивому обсуждению моделей общения и освоению норм поведения. МАК оказывает комплексный характер воздействия на психоэмоциональное и когнитивное развитие детей с ОВЗ, делая их важным инструментом в психокоррекционной практике.

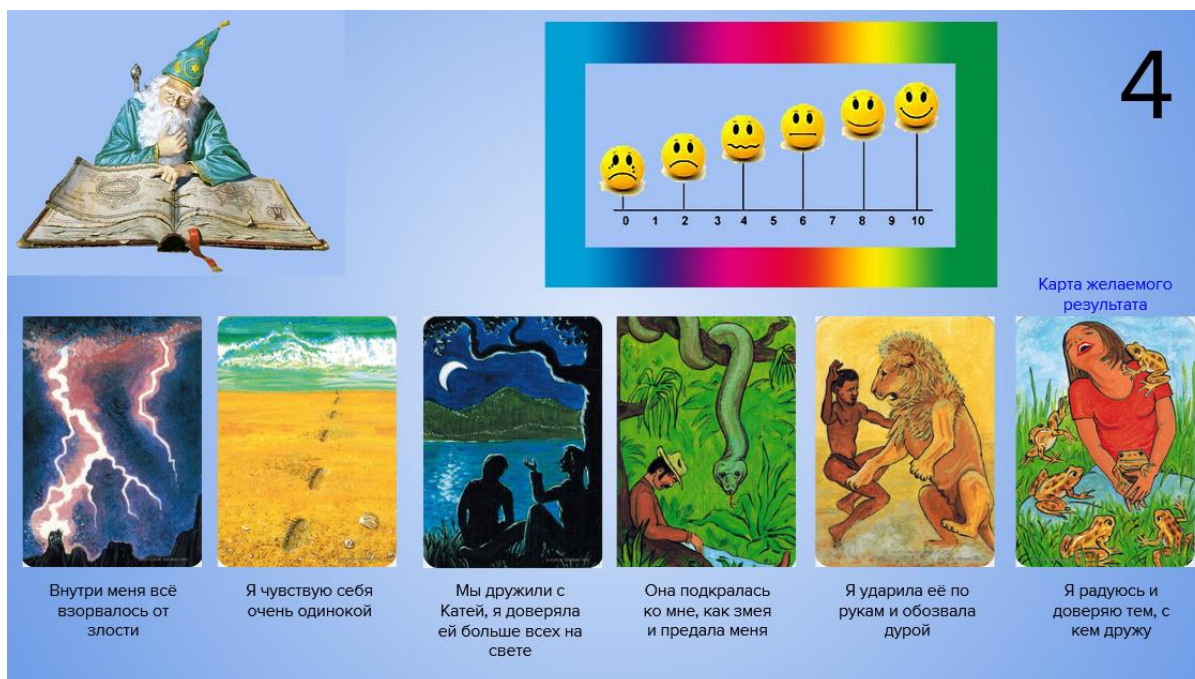


Рис. 4. Заключительная история

Предложения по использованию полученных результатов. Взаимодействие использования МАК с дополнительными общеобразовательными программами открывает новые горизонты в образовании детей с ОВЗ. Этот метод способствует повышению мотивации, индивидуализации учебного процесса, улучшению эмоционального состояния и развитию важных жизненных навыков.

Интегрирование методики «Позитивный поворот» в программу позволит сделать обучение более интересным, продуктивным и соответствующим особенностям каждого ребенка.

Например, если программа включает тему «эмоций», педагог может предложить ребенку выбрать карту, которая отражает его текущее состояние или составить истории из нескольких картинок. Затем через обсуждение можно помочь ребенку управлять своими эмоциями. Если ребенок при работе с психологом сделал себе фотографию последней карты желаемого результата, она может служить ему ресурсом и поддержкой в затруднительных для него ситуациях.

Работа с МАК в контексте психокоррекционной деятельности с детьми с ОВЗ обладает значительным потенциалом благодаря своей многогранности и гибкости.

Методические рекомендации по работе с диагностико-коррекционной методикой «Позитивный поворот» с детьми ОВЗ.

Работа с метафорическими ассоциативными картами – это эффективный инструмент для психологического сопровождения детей с ОВЗ. Метафорические карты помогают детям выразить свои эмоции, мысли и переживания через образы, что особенно важно для тех, кто испытывает трудности в вербализации своих чувств. Поэтому в работе с детьми ОВЗ необходимо учитывать несколько моментов.

При подготовке к занятию необходимо:

- подобрать набор карт, который соответствует возрасту и интересам ребенка. Лучше использовать яркие, понятные изображения, избегая сложных символов и абстрактных сюжетов;
- убедиться, что ребенок чувствует себя комфортно и безопасно. Можно начать занятие с короткого ритуала приветствия или расслабляющей игры;
- объяснить ребенку, что карты помогут ему рассказать о своих чувствах и мыслях. Важно подчеркнуть, что нет правильных или неправильных ответов и каждый может выбирать любые карты, которые ему нравятся.

Во время проведения занятия:

- познакомить ребенка с МАК, предложив ему сначала выбрать одну карту, которая ему понравилась или привлекла внимание. Попросить описать, что он видит на карте и какие ассоциации она вызывает, задавая ему открытые вопросы;
- при затруднениях в повествовании истории, можно помочь ребенку развить сюжет, задавая наводящие вопросы, но не подсказывая ему варианты;
- завершать работу подведением итогов. Обсудить с ребенком, что нового он узнал о себе и своих эмоциях. Обязательно поблагодарить его за участие. Можно предложить ему выбрать карту, которая будет символизировать его настроение после занятия.

Дополнительные рекомендации:

- необходимо обязательно учитывать особенности каждого ребенка. Некоторым детям потребуется больше времени для выбора карт;
- желательно привлекать родителей к процессу, чтобы они могли поддерживать ребенка дома и продолжать работу над развитием его эмоциональной сферы.

Практическая ценность работы. Использование диагностико-коррекционной методики «Позитивный поворот» для снижения ситуативной тревожности у детей с ОВЗ с помощью метафорических ассоциативных карт позволяет создать безопасное пространство для самовыражения и помогает детям ОВЗ лучше понимать свои эмоции и управлять ими.

Методика также способствует развитию навыков общения и взаимодействия с окружающим миром. Дети учатся выражать и обсуждать свои мысли и чувства, развивают эмпатию и понимают, как вести себя в различных ситуациях.

Через работу с образами и символами активизируются когнитивные функции: внимание, память, логика, мышление. Для детей с ОВЗ это особенно важно, так как многие из них нуждаются в дополнительной поддержке в развитии этих сфер.

Таким образом, применение диагностико-коррекционной методики «Позитивный поворот» для снижения ситуативной тревожности ребенка с помощью метафорических ассоциативных карт в работе с детьми ОВЗ является мощным инструментом диагностики и коррекции эмоциональных и поведенческих проблем. Этот метод помогает ребенку лучше понять себя, развить важные жизненные навыки и улучшить качество взаимодействия с окружающим миром.

Литература

1. Авдеева Н. Н. Использование метафорических ассоциативных карт в психокоррекционной работе с детьми с ОВЗ // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2019. – № 4. – С. 98–110.
2. Белявская А. В. Метафорические карты в работе с детьми с особыми образовательными потребностями / А. В. Белявская, Т. А. Елисеева // Современная дефектология: достижения и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции. – М., 2020. – С. 123–128.
3. Волкова Л. С. Применение метафорических ассоциативных карт в коррекционно-развивающей работе с детьми с задержкой психического развития / Л. С. Волкова, В. И. Дьяконова // Практическая психология и социальная работа. – 2021. – № 12. – С. 55–63.
4. Кравцова Е. Е. Возможности использования метафорических карт в диагностике эмоциональной сферы детей с ОВЗ / Е. Е. Кравцова, Ю. Г. Сорокина // Вопросы психологии. – 2022. – № 6. – С. 112–124.