

Методы психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Значительный этап работы с этими детьми – коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В отечественной и зарубежной психологии используются разнообразные методы, помогающие откорректировать эмоциональные нарушения у детей. Эти методы можно условно разделить на две основные группы: групповые и индивидуальные. Однако такое деление не отражает основной цели психокоррекционных воздействий.

В мировой психологии существует два подхода к психологической коррекции психического развития ребенка: психодинамический и поведенческий. Главная задача коррекции в рамках психодинамического подхода – это создание условий, снимающих внешние социальные преграды на пути развертывания интрапсихического конфликта. Успешному разрешению способствуют психоанализ, семейная психокоррекция, игры и арттерапия. Коррекция в рамках поведенческого подхода помогает ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Различные поведенческие тренинги, психорегулирующие тренировки закрепляют усвоенные реакции.

Методы ПК эмоциональных нарушений у детей целесообразно разделить на две группы: основные и специальные. К основным методам ПК эмоциональных нарушений относятся методы, которые являются базисными в психодинамическом и поведенческом направлениях. Сюда входят игротерапия, арт-терапия, психоанализ, метод десенсибилизации, аутогенной тренировки, поведенческий тренинг. Специальные методы включают в себя тактические и технические приемы психокоррекции, которые влияют на устранение имеющегося дефекта с учетом индивидуально-психологических факторов. Эти две группы методов взаимосвязаны.

При подборе методов психокоррекции эмоциональных нарушений необходимо исходить из специфической направленности конфликта, определяющего эмоциональное неблагополучие ребенка. При внутрличностном конфликте следует использовать игровые, психоаналитические методы, методы семейной психокоррекции. При преобладании межличностных конфликтов применяют групповую психокоррекцию, способствующую оптимизации межличностных отношений, психорегулирующие тренировки с целью развития навыков самоконтроля поведения и смягчения эмоционального напряжения. Кроме того, необходимо учитывать и степень тяжести эмоционального неблагополучия ребенка.

В отечественной психологии разработаны и описаны методы групповой психокоррекции преневротических нарушений у детей (Спиваковская, 1988). Рассматривая психокоррекционный процесс как систему, автор выделяет в ней основные блоки: диагностический, установочный, коррекционный и оценочный.

Диагностический блок отвечает за изучение индивидуальных особенностей ребенка, анализ факторов, способствующих его эмоциональному неблагополучию.

Перед началом психокоррекционной работы психологу необходимо выяснить влияние этих факторов на формирование у ребенка невротического конфликта. Отметим, что при анализе причины невротического конфликта у ребенка следует учитывать единство субъективных и объективных факторов возникновения и развития конфликта. Конфликт занимает центральное место в жизни ребенка, оказывается для него неразрешимым и, затягиваясь, создает аффективное напряжение, которое, в свою очередь, обостряет противоречия, повышает неустойчивость и возбудимость, углубляет и болезненно фиксирует переживания, негативно отражается на умственной работоспособности ребенка, дезорганизует его поведение.

Содержательный анализ детских конфликтов наиболее полно раскрывается в процессе игровой и продуктивной (рисование) деятельности. Целесообразно также

использовать прожективные психологические методики: методика КАТ, РенеЖиля, Розенцвейга и др.

Установочный блок включает в себя главную цель – формирование положительной установки ребенка и его родителей на занятия. Основными задачами этого психокоррекционного блока являются:

- снижение эмоционального напряжения у ребенка;
- активизация родителей на самостоятельную психологическую работу с ребенком;
- повышение веры родителей в возможность достижения позитивных результатов психокоррекции;
- формирование эмоционально-доверительного контакта психолога с участниками психокоррекции (Спиваковская, 1988).

Для реализации этих задач используются разнообразные психотехнические приемы: организация встреч родителей, дети которых успешно закончили курс психокоррекции, с начинающими, проведение веселой, эмоционально насыщенной игры с детьми в начале психокоррекции, с привлечением родителей и проч. Особое значение для установочного этапа психокоррекции имеет место, где проходят занятия. Это должно быть просторное, хорошо оборудованное помещение, с мягким освещением, где ребенок будет чувствовать себя спокойно и безопасно.

Коррекционный блок. Основной целью данного блока занятий является гармонизация процесса развития личности ребенка с эмоциональным неблагополучием.

Конкретные задачи:

- преодоление внутрисемейного кризиса;
- изменение родительских установок и позиций;
- снятие проявлений дезадаптации в поведении ребенка;
- расширение сферы социального взаимодействия ребенка;
- формирование у ребенка адекватного отношения к себе и к другим.

Внутри этого блока выделяются два основных этапа.

Первый этап – ориентировочный (23 занятия), где ребенку предоставляется возможность спонтанной игры. Психолог на данном этапе наблюдает за детьми, а у детей формируется положительный эмоциональный настрой на занятия, что очень важно в процессе сглаживания внутренних конфликтов. Кроме того, на данном этапе продолжается диагностика форм поведения и особенностей общения детей с целью окончательного формирования группы.

Психотехнические приемы здесь состоят из различных невербальных коммуникаций, коммуникативных игр.

Второй этап – реконструктивный, когда проводится коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций. Психотехническими приемами на данном этапе являются сюжетно-ролевые игры, разыгрывание детьми проблемных жизненных ситуаций. Эти игры способствуют эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального реагирования (Спиваковская, 1988).

При оценке эффективности психологической коррекции (рценочный блок) просматриваются отчеты родителей о поведении детей в начале занятий. Разбираются поведенческие и эмоциональные реакции ребенка с помощью метода наблюдения, анализа результатов деятельности ребенка до занятий и после. Оценивая эмоциональное состояние ребенка до и после занятий, целесообразно использовать цветовой тест Люшера, методику цветописи, разработанную Лутошкиным, рисуночные тесты, а для оценки значимых межличностных отношений лучше обратиться к цветовому тесту отношений (ЦТО), адаптированному Эдкиным.

Для детей и подростков с эмоциональными нарушениями нами предложены следующие фазы групповой психокоррекции: установочная, подготовительная, реконструктивная, закрепляющая. В таблице представлены фазы групповой динамики у детей с различной направленностью конфликта.

<i>Фаза</i>	<i>Задачи</i>	<i>Психотехнические приемы</i>
1. Установочная	Образование группы как целого. Формирование положительного настроения на занятие. Диагностика поведения и особенностей общения	Спонтанные игры. Игры на невербальные коммуникации. Коммуникативные игры
2. Подготовительная	Структурирование группы. Формирование активности и самостоятельности. Формирование эмоциональной поддержки членов группы	Сюжетноролевые игры. Игры драматизации для снятия эмоционального напряжения
3. Реконструктивная	Коррекция неадекватных эмоциональных реакций. Эмоциональное реагирование и вытеснение негативных переживаний. Обучение ребенка самостоятельному нахождению нужных форм эмоционального реагирования	Разыгрывание детьми конкретных жизненных проблемных ситуаций
4. Закрепляющая	Закрепление у ребенка адекватного эмоционального реагирования на конфликт. Формирование адекватного отношения к себе и окружающим	Специальные сюжетноролевые игры, предложенные детьми

Кроме групповых психокоррекционных занятий для детей с эмоциональными нарушениями используется разработанная нами психорегулирующая тренировка (Мамайчук, 1978). Основной целью этих занятий является:

- смягчение эмоционального дискомфорта;
- формирование приемов релаксации;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Занятия проводятся поэтапно через день с небольшой (до 5 человек) группой детей, с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка.

- Первый этап – успокаивающий, в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения. Затем детям предлагаются зрительно-музыкальные стимулы, направленные на устранение тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия.

- Второй этап – обучающий. Здесь детей обучают релаксирующим упражнениям. Используются упражнения на вызывания тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений.

- Третий этап – восстанавливающий. На фоне релаксации дети выполняют специальные упражнения, помогающие корректировать настроение, развивать коммуникативные навыки, перцептивные процессы и проч.

Опыт нашей работы показал, что психорегулирующая тренировка (ПРТ) способствует повышению устойчивости к экстремальным ситуациям, улучшению концентрации внимания, уменьшению эмоционального напряжения. При систематических занятиях ПРТ у детей нормализуются тормозные процессы, что дает возможность ребенку управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки раздражения и гнева.

Целесообразно использовать ПРТ с детьми, у которых эмоциональные проблемы проявляются в основном в сфере межличностных конфликтов.

Кроме ПРТ, на коррекцию эмоционального напряжения хорошо влияют психомышечные тренировки (Алексеев, 1985).

Данный метод включает в себя четыре основные задачи.

1. Научить ребенка расслаблять мышцы тела и лица методом прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.

2. Научить с предельной силой воображения, но без напряжения представлять содержание формы самовнушения.

3. Научить удерживать внимание на мысленных объектах.

4. Научить воздействовать на себя необходимыми словесными формулами.

Психомышечные тренировки подходят для работы с детьми от 10 лет и старше.

При выполнении психорегулирующих и психомышечных тренировок необходимо учитывать возрастные, индивидуально-психологические и клинические характеристики ребенка. Не рекомендуется проводить занятия с детьми младше 5 лет, а также брать на занятия детей с эписиндромом, с хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы, с эндокринными нарушениями и легочной недостаточностью. Следует неукоснительно придерживаться методических требований:

1. выполнение упражнений ребенком;

2. самонаблюдение и фиксация возникших во время упражнений ощущений;

3. самостоятельное повторение ребенком упражнений в течение дня.

В детской и подростковой клинике широко используется психогимнастика, предложенная чешским психологом Г. Юновой и модифицированная М. И. Чистяковой. Занятия по психогимнастике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры. Занятия состоят из следующих трех фаз.

- Первая фаза – снятие напряжения с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих социально-психологическое значение (кого выбрать в напарники и т. д.).

- Вторая фаза – пантомима (например, изображение страха, растерянности, удивления и др.).

- Третья фаза – заключительная, идет закрепление чувства принадлежности к группе (используются различные коллективные игры и танцы).

В 1990 году М. И. Чистякова применила этот метод к детям младшего возраста и несколько модифицировала его.

- Первая фаза – обучение детей технике выразительных движений.

- Вторая и третья фазы – обучение использованию выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

- Четвертая фаза – обучение навыкам саморасслабления.

Авторы предлагают в профилактических целях занятия психогимнастикой с детьми с эмоциональными нарушениями.

Кроме перечисленных выше методов особо важное значение имеют игровые методы коррекции. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом.

Существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание человеком условности и реальности сложившейся ситуации. В условных обстоятельствах, созданных по определенным правилам, игра дает человеку возможность переживать удачи, успех, познать свои физические и психические силы. Эти свойства игры как деятельности раскрывают ее богатый психокоррекционный потенциал.

Игру как метод психотерапии и психокоррекции стали применять в начале XX века. Одним из родоначальников игровых методов в лечении больных являлся Могепо, который разработал методику психодрамы, способствующую коррекции взаимоотношений больных. В 1922 году Могепо впервые организовал в Вене лечебный «театр экспромта», в котором вместе с больными на сцене выступали актеры-профессионалы.

Основа лечебного эффекта психодрамы Морепло – катарсис, душевное очищение и облегчение.

В середине 1920х годов Anna Freud и Melanie Klein применили игру как метод психотерапии детей. Авторами были предложены две формы игровой терапии: направленная и ненаправленная. Направленная (директивная) игротерапия предполагает активное участие психолога в игре ребенка, где он ведет и интерпретирует деятельность ребенка. Ненаправленная (недирективная) игротерапия проходит в форме свободной игры ребенка, что способствует большему самовыражению, достижению эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Зарубежные исследователи разработали огромное количество методов недирективной игротерапии. Например, широкое признание получили игры с песком и водой для коррекции эмоционального дискомфорта ребенка (Chan). М. Lowenfeld предложила методику «миросозидания» (WellTechnik). В распоряжение ребенка предоставляется набор различных предметов: фигурки людей, животных, части зданий, домики, автомашины, деревья, бесформенный материал (плоский и открытый ящик, наполненный песком). Из этого материала ребенок строит свой мир. «Миры» создаются ребенком в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями. Затем психолог обсуждает с ребенком процесс и конечный результат его творчества. Во время игры дети обнаруживают свое эмоциональное отношение к людям, предметам. Эта игра представляет собой определенную диагностическую ценность, кроме того, в процессе игры ребенок перерабатывает свои душевные конфликты.

Недирективная игровая коррекция одновременно решает три основные задачи:

1. способствует развитию самовыражения ребенка;
2. снимает имеющийся у ребенка эмоциональный дискомфорт;
3. формирует саморегулирующие процессы.

Применяя недирективную игровую коррекцию, психолог осуществляет эмпатическое общение с ребенком, эмоционально сопереживает с ним, устанавливает определенные ограничения в игре. Введение ограничений является главным условием достижения коррекционного успеха, поэтому важная роль в процессе директивной игровой коррекции принадлежит технике формулирования запретов и ограничений. В направленной (директивной) игровой психокоррекции центральное звено в игре – психолог, его функции заключаются в организации игры, в анализе ее символического значения. Различают два вида директивной игровой коррекции: сюжетно-ролевые игры и психодрамы.

Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Перед началом игровой коррекции необходимо разработать сюжет игры, выбрать игровой материал, сформировать группу детей и спланировать игровые ситуации. В процессе игры психолог фиксирует эмоциональные проявления ребенка. Перед началом игры необходимо подобрать специальные сюжеты, где ребенок видел бы различные конфликтные ситуации, близкие ему по значению. В ходе игры дети поочередно меняются ролями. Способность ребенка входить в роль, уподобление разыгрываемому образу – это важное условие для коррекции эмоционального дискомфорта ребенка и его внутриличностных конфликтов. Сюжетно-ролевые игры полезно проводить совместно с родителями ребенка. Психолог предварительно вместе с родителями обсуждает конфликтную ситуацию, характерную для данной семьи. Во время игры рекомендуется меняться ролями. Например, мать выступает в роли ребенка, а ребенок в роли матери. Опыт нашей работы показал, что использование этого метода психологической коррекции вызывает у детей широкий диапазон положительных эмоций от спокойно-удовлетворенного состояния до состояния эмоционального вдохновения.

Игровая психокоррекция в форме сюжетно-ролевой игры широко используется при работе с детьми с выраженными межличностными конфликтами и с нарушением поведения. В процессе коррекции детям предлагается не только игровое воспроизведение прошлого или настоящего опыта, но и моделирование нового опыта в возможных стрессовых условиях. Эффективность проведения сюжетно-ролевых игр в значительной

степени зависит от социального опыта ребенка, от особенностей его представлений о людях, их чувствах, взаимоотношениях.

Для детей с ограниченным социальным опытом вследствие задержки психического развития, физической неполноценности и т.п. целесообразно использовать игры драматизации на тему знакомых сказок.

Основной задачей игр драматизаций также является коррекция эмоциональной сферы ребенка. Проведению игры драматизации должна предшествовать подготовительная работа с ребенком. Психолог вместе с ребенком обсуждает содержание знакомой ему сказки по заранее намеченным вопросам, которые помогают ребенку воссоздать образы персонажей сказки и проявить к ним эмоциональное отношение. Сказка актуализирует воображение ребенка, развивает у него умение представлять игровые коллизии, в которые попадают персонажи. Ребенок не просто подражает, а создает образ персонажа, уподобляется ему. Способность ребенка войти в роль, уподобить себя образу – это важное условие, необходимое для коррекции не только эмоционального дискомфорта, но и негативных характерологических проявлений. Свои отрицательные эмоции и качества личности дети переносят на игровой образ, наделяя ими персонажи.

Особое значение в коррекции эмоционально-волевой сферы ребенка имеют подвижные игры (пятнашки, жмурки и др.). Эти игры обеспечивают эмоциональную разрядку, снимают торможение, связанное со страхом, способствуют гибкости поведения и усвоению групповых норм, развивают координацию движений.

Изобразительное творчество является одним из ведущих методов психокоррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков.

Еще в 1930х годах для коррекции эмоционально-личностных проблем ребенка психоаналитиками был предложен метод арт-терапии.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на изобразительном искусстве. Основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка.

В исследованиях психологов было давно замечено: рисунки детей не только отражают уровень умственного развития и индивидуальные личностные особенности, но и являются своеобразной проекцией личности. Рисунок выступает как средство усиления чувства идентичности ребенка, помогает детям узнать себя и свои способности.

Р. Альшулер и Э. Крамер выделяют четыре типа изображений, показывающих как возрастную динамику развития рисунка, так и индивидуально личностные особенности ребенка. Это бесформенные и хаотичные каракули, конвенциональные стереотипы – схемы, пиктограммы и собственно художественные произведения. Каракули, например, представляя собой исходную стадию детского рисунка, в более старшем возрасте могут выражать чувство беспомощности и одиночества.

В стереотипных схематических изображениях и пиктограммах в более старшем возрасте проектируются сублимация подавленных желаний или потребность в защите. Символические изображения отражают подавленные аффекты в форме сублимации. Особое значение играет цвет. Например, преобладание серых тонов, черный цвет говорят об отсутствии жизнерадостности, а яркие насыщенные краски – об активном жизненном тоне, оптимизме.

В отечественной психологии методы арт-терапии использовались в коррекции психических заболеваний у взрослых (Бурно, 1989) и неврозов у детей (Захаров, 1986).

Наиболее эффективна арт-терапия в коррекции страхов у детей и подростков. С помощью метода рисования А.И. Захаров выделяет несколько этапов коррекции страхов у детей. За месяц до коррекции дети приносят свои рисунки психологу и показывают их в группе другим детям. Это активизирует ребенка, вызывает у него интерес к рисованию. На первых двух занятиях по рисованию темы для рисунков выбирают сами дети. На последующих занятиях детям предлагаются тематические рисунки: «В детском саду», «На улице», «Я дома», «Моя семья», «Что мне снится страшного», «Кого я боюсь», «Мой самый страшный день». Следующий этап занятий направлен на устранение страхов. Психолог совместно с ребенком составляет список страхов, затем предлагает ребенку нарисовать их. В процессе анализа детского рисунка психолог каждый раз должен выражать одобрение, вызывая у ребенка гордость за выполненное задание. Через

несколько дней психолог проводит индивидуальное обсуждение рисунков. Ребенку последовательно показывают его рисунки и спрашивают, боится ли ребенок теперь. Отрицание ребенка обязательно надо закрепить похвалой. Оставшиеся страхи рисуют снова. Психолог просит ребенка нарисовать то, чего он уже не боится. Такая установка становится дополнительным стимулом к преодолению страха.

Кроме рисунков для коррекции страхов автор предлагает изготовление масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов (проволоки, материи, веревок и др.).

В психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями широко используется музыкотерапия. Выделяется четыре основных направления психокоррекционных воздействий музыкотерапии.

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
2. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
3. Развитие навыков межличностного общения.
4. Повышение эстетических потребностей.

В качестве психологических механизмов психокоррекционного воздействия музыкотерапии авторы указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- усвоение новых способов эмоциональной экспрессии;
- повышение социальной активности и др. (Завьялова, 1995).

Традиционно выделяются следующие варианты музыкотерапии: рецептивная музыкотерапия, которая предполагает восприятие музыки с коррекционной целью, и активная, которая представляет собой коррекционно-направленную, активную музыкальную деятельность.

Различают три формы рецептивной психокоррекции.

1. Коммуникативная – совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия.
2. Реактивная, помогающая достижению катарсиса.
3. Результативная, ведущая к снижению нервно-психического напряжения.

При работе с детьми целесообразно использовать оба варианта музыкальной психокоррекции. Активная широко практикуется в групповых занятиях для сплочения группы и эффективности группового взаимодействия. Например, хоровое пение, исполнение музыкальных произведений на музыкальных инструментах или с помощью ложек, расчесок и др.

Благодаря рецептивной музыкотерапии решаются конкретные психокоррекционные задачи: оптимизация общения, создание доверительной эмпатийной атмосферы, снижение эмоционального дискомфорта и др.

Источник: Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.