

## ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СЕМЬЕ

*Гришукевич Виктория Петровна,  
педагог-психолог учреждения  
«Национальный центр усыновления  
Министерства образования  
Республики Беларусь»*

В современном мире родители сталкиваются с множеством вызовов, связанных с воспитанием детей. Стресс, неопределенность, эмоциональная нагрузка могут затруднить общение и понимание внутри семьи. В таких условиях метафорические ассоциативные карты (далее – МАК) становятся мощным инструментом, способным помочь родителям и детям лучше понять друг друга.

Каждый родитель знает, как сложно порой выразить свои чувства и переживания. На практических и методических мероприятиях мы предлагаем родителям использовать МАК. Карты, становятся не просто инструментом, а настоящим ключом к пониманию и открытию новых горизонтов в отношениях.

Обозначим несколько причин почему данный инструмент полезен в работе с родителями и их детьми:

### 1. Упрощение коммуникации:

МАК помогают выразить сложные чувства и мысли, которые родители испытывают, но не всегда могут сформулировать словами. Это облегчает общение между родителями и специалистами.

### 2. Создание безопасного пространства:

использование карт создает атмосферу доверия и открытости, что позволяет родителям делиться своими переживаниями и проблемами без страха осуждения.

### 3. Стимуляция ассоциаций:

карты побуждают родителей размышлять о своих переживаниях, воспоминаниях и ассоциациях, что может привести к новым инсайтам и пониманию своих эмоций и поведения.

#### 4. Работа с эмоциями:

МАК помогают выявить и осознать скрытые эмоции, что особенно важно для родителей, которые могут испытывать стресс или тревогу по поводу своих детей.

#### 5. Развитие навыков рефлексии:

использование карт способствует развитию у родителей навыков саморефлексии, что может помочь им лучше понять свои реакции и поведение в отношении детей.

#### 6. Поиск решений:

МАК могут быть использованы для генерации идей и поиска решений в сложных ситуациях, что способствует активному участию родителей в процессе.

#### 7. Универсальность:

карты подходят для работы с различными категориями родителей, включая тех, кто сталкивается с трудностями в воспитании, проблемами в общении с детьми или специфическими ситуациями (например, с детьми с особыми потребностями).

#### 8. Поддержка в кризисных ситуациях:

в моменты стресса или кризиса МАК могут помочь родителям лучше справляться с эмоциями и находить пути выхода из трудных ситуаций.

**Почему общение при помощи метафорических карт может быть интересно ребенку?**

Образные ассоциации окружают нас повсюду. В мультфильме «Трям! Здравствуйте!» – «облака скачут, как белогривые лошадки», в детской песенке «Улыбка» – «повсюду на земле, словно лампочки включаются улыбки».

Игры на ассоциации активизируют мышление и память, позволяют детям научиться быстро подбирать нужные слова. Ребенку может быть очень

интересно, что одна и та же карта в разные дни может приобретать для него совершенно другой смысл. Известно, что дети, зачастую, мыслят образами, поэтому их природе свойственно работать с картинкой.

Дети увлекаются игрой, сказкой и происходящим волшебством, и время проходит незаметно. А родители могут придумывать приятные семейные ритуалы, помогающие ребенку чувствовать моменты близости с ними. И если взрослые будут наблюдательны, смогут узнать о своих детях много всего интересного.

Вот, например, настроение... Какое оно? Настроение может быть смешное, грустное, веселое, недовольное, гневное... Можно предложить маме или папе на консультации попробовать с ребенком такой способ поговорить о настроении ребенка. И каждому отыщется цветовая или образная ассоциация в виде карты.

### **Почему общение с детьми при помощи метафорических карт может быть интересно взрослым?**

Когда ребенок рассказывает взрослому о том, что он видит на картинке, важно внимательно слушать его и дать ему полностью высказаться. Необходимо учитывать тот факт, что у людей – разное восприятие образа, поэтому видение ребенка может совсем не совпадать с нашим. Если в этот момент взрослый отнесется с интересом к рассказу и описанию ребенка, то возможно и сам взрослый сможет открыть для себя что-то очень важное.

Необходимо обратить внимание родителей на то, что и чувствуют люди по-разному, и событие, действие, кажущееся для одного человека незначительным пустяком, для другого может стать трагедией. Ценными в этот момент являются: контакт; время, проведенное вместе; занятие, которое сближает; возможность разговора по душам.

Мы предлагаем несложный алгоритм для родителей по использованию МАК.

## **Алгоритм использования МАК.**

1. Обозначить актуальную ситуацию или проблему.
2. Для работы с МАК нужно уметь правильно задавать вопросы.

Например,

*- Что ты видишь на этой карте? -Ты есть на этой картинке?*

*-Как бы ты поступил в ситуации, в которой оказался главный герой?*

*-Если бы ты был советчиком/другом/волшебником/ что бы ты ему посоветовал?*

- 3 Выбор карты может быть открытым или закрытым.

*Открытый, когда картинки видны и их выбор осознан.*

*Закрытый, когда карты перевернуты рубашками вверх и выбор случаен.*

- 4 Использовать карты в развитии и обучении можно с 3-х летнего возраста ребенка.

- 5 Ребенок должен полностью высказаться.

*Когда он рассказывает о том, что увидел на картинке, нельзя давать свои интерпретации, высмеивать и т.д.*

- 6 При использовании МАК необходимо помнить и соблюдать правило: «Хозяин карты -хозяин истории», так как в одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы.

В заключение подчеркнем, что использование МАК в работе с родителями может значительно обогатить процесс взаимодействия и помочь в решении различных задач, связанных с воспитанием и поддержкой детей.

## Упражнения с МАК для работы с детьми.

### Рекомендуемые «детские» колоды МАК:

«Я и Ты», «Personita», «Это просто жизнь», «Мой ребенок», «Morena», «Avatar», «Тропинка к своему «Я», «Я и все, все, все», «Дружок», «Семья», «Детское счастье».

Сказочные наборы: «Мастер сказок», «Сказочные герои» и другие.

### Упражнение «Моё настроение».

Ребенка можно спросить: на что сегодня похоже твоё настроение? Затем попросить вытащить карту, на которой изображено его настроение.

Взрослый может показать на своём примере: «Моё настроение похоже на яркое солнце в безоблачный летний день». Затем разложить изображения и вытащить одну карту из колоды. Посмотреть на карту и дополнить описание своего настроения.

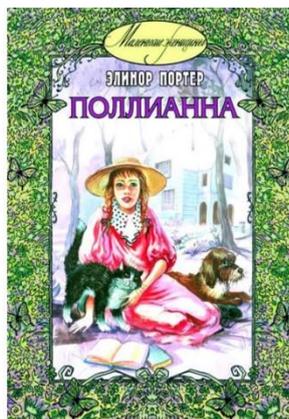
Ребенок тоже описывает свое настроение словами, затем вытаскивает карту, и дополняет свое описание. Здесь важно отметить, что здесь нет правильных и неправильных ответов, нет соревнований на лучший ответ, это просто момент общения со своим ребенком. Если вы будете играть так каждый день по минут 10-15, то станете замечать, что ассоциации ребенка будут становиться все более яркими и интересными. Рассказы - все длиннее и с большими деталями и подробностями. Кроме того - то, что вы будете делиться своими чувствами, будет способствовать интересу ребенка к тому, что вы чувствуете и что для вас важно.

### Упражнение «Мой день».

С помощью карты ребенок может рассказать, как прошел его день. Положите колоду карт на тумбочку возле кровати. Перед сном попросите ребенка не глядя вытащить одну карту из колоды. Выделите 10 минут, чтобы выслушать ребенка.

В эту же игру можно играть по книге Элинон Портер «Поллианна».

11-ти летняя девочка Поллианна, пример оптимизма, умения выражать благодарность тому, что происходит, и находить хорошее в каждом дне своей жизни.



Попросите ребенка вытащить одну карту из колоды и спросите его: что самое хорошее случилось сегодня с тобой? Вы можете разнообразить это упражнение и попросить ребенка назвать три хороших события дня. Можете сначала сами вспомнить свои события дня и делиться ими с ребенком. Такое упражнение будет развивать его и вашу наблюдательность, а также внимательность к деталям.

#### **Упражнение «Рассказ по карте».**

Выбирая карты из колоды, ребенок расскажет вам о своих друзьях, одноклассниках, учителях. А если добавить сюда сюжеты, то можно узнать кто, с кем и как взаимодействует.

#### **Упражнение «Эмоции».**

Карты из абстрактных колод можно использовать для разговора о настроении. Можно попросить ребенка найти карту, которая будет отражать его актуальное настроение. Если карта мрачная и настроение такое же, можно попросить ребенка выбрать еще одну карту, которая будет отражать его хорошее настроение. Затем, можно спросить: «Что должно произойти, чтобы твоё настроение улучшилось? Кто в этом может помочь?» и т.д.

#### **Упражнение «Трое животных».**

Для этого упражнения подойдет любая колода с изображением животных, например, «Avatar». Если такой колоды нет, можно найти в интернете фото животных на белом фоне. Чем больше, тем лучше. Распечатайте на плотной бумаге, вырежьте, и у вас получится отличное подспорье для увлекательной игры и беседы с ребенком. Предложить следующие вопросы: «Твоё самое любимое животное?», «За какие качества оно тебе нравится?», «Второе по «любимости» животное?» и т.д.

#### **Упражнение «Друг за другом».**

Упражнение хорошо подойдет для развития ассоциативного мышления, также, это упражнение подходит для знакомства в группе, для объединения семьи.

Упражнение можно выполнять всей семьей или вместе с друзьями вашего ребенка. Каждый берет себе 5 карт с картинками и 5 карт со словами. Первый участник выбирает карту – картинку и карту — слово, рассказывает почему он сделал именно такой выбор. Следующий участник подбирает слово к предыдущей карте-картинке, а к предыдущему слову подбирает картинку и так далее.

**Также предлагаю несколько упражнений, в которые можно поиграть с помощью МАК:** «В каждой карте находим что-то хорошее», «Сочинение рассказов, сказок, историй», «Учить цвета, название предметов, животных, деревьев, и т.д. с помощью МАК».

## Упражнения с МАК для работы с родителями.

**Рекомендуемые колоды МАК для родителей:** «Persona», «Мама и папа», «Внутренняя Я», «Мои ресурсы», «Эмоции», «Дороги судьбы», «Космос внутри» и др.

### Упражнение «Я забочусь о себе».

С помощью данного упражнения родители могут поработать со своим ресурсным состоянием и вспомнить способы, противодействующие эмоциональному выгоранию. Один из вариантов проигрывания: на листочках бумаги прописать способы, при помощи которых можно позаботиться о себе, защитить себя.

### Упражнение «Слова гнева».

С помощью упражнения получится осознать индивидуальные способы выражения гнева. Выбрать карту и подумать о тех словах, эмоциях, которые родитель может говорить или думать, когда испытывает гнев. Называя и одновременно записывая их.

Также могут быть предложены следующие вопросы: Что может Вас разозлить? Что происходит в этом случае? Что Вы делаете, когда злитесь? Что Вы делаете или можете делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева? Что Вы чувствуете, когда слышите в свой адрес ранящие слова? А что- когда слышите слова, отражающие чувства другого человека?

### Упражнение «Контур человека».

С помощью упражнения можно осознать своё внутреннее эмоциональное состояние.

Вытянув карту необходимо нарисовать на листе бумаги силуэт человека (изобразить только его контур, очертания). «Поселить» внутри него чувства, эмоции, которые вызывает карта. Самое важно в этом упражнении осознать свои доминирующие эмоции, чувства и переживания.

### Упражнение «Взгляд из будущего».

Взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте; осознать ресурсы, которые помогли справиться со сложной ситуацией поможет упражнение «Взгляд из будущего».

«Вспомните трудную ситуацию (несколько), которая волновала вас раньше. Возможно, это будет ситуация, связанная с *детьми, ситуация с*

*близкими...* Запишите. Теперь подумайте об этих ситуациях и проблемах «задним числом», с позиции сегодняшнего опыта.

Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы: что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии времени? Если бы эта проблема встала перед вами сейчас, как бы вы стали ее решать? Какие ресурсы использовали бы?».

Для перезагрузки своего состояния и снятия эмоционального напряжения можно использовать **медитативное упражнение «Пять этажей»**.

«Сядьте поудобней и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь представьте себе, что вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и вы в него заходите.

Рядом с кнопками вы обнаруживаете 6 табличек.

На первой из них написано «Отличная новость для Вас»;

на второй - «Чудесное спокойное место»;

на третьей – «Приятный умный человек, с которым можно поговорить»;

на четвертой – «Интересное приключение»;

на пятой – «Встреча с другом, которого ты давно не видел»;

на шестой – «Бонус для Вас» (по желанию).

Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайтесь ощутить, как лифт медленно едет к выбранному Вами этажу.

Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотритесь вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты).

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину, и из нее еще раз взгляните на место, где Вы только что побывали.

Теперь нажимайте на кнопку. Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. И вот Вы снова здесь, бодрые и хоть немного, но отдохнувшие.