

## **Метафорические ассоциативные карты как инструмент эмоционального развития детей дошкольного возраста**

*О.А. Виноградова, педагог-психолог*

*МДОБУ «Детский сад №30 «Росинка» комбинированного вида*

Тема эмоционального интеллекта в последнее время всё больше обсуждается психологами и педагогами. Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», потому что еще не могут управлять своими чувствами, не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, что приводит к импульсивности поведения, трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Развитие эмоционального интеллекта у детей с раннего возраста повышает вероятность успеха во взрослой жизни:

- направлять свои эмоции в нужное русло;
- понимать и анализировать свои поступки;
- критически и рефлексивно мыслить [4, с. 14].

В работе по развитию эмоционального интеллекта действенным инструментом психолога являются метафорические ассоциативные карты, или МАК. МАК – это сюжетные, портретные или абстрактные изображения, которые помогают раскрыть индивидуальные психические проекции. В работе с детьми метафорические ассоциативные карты помогают снять барьеры, ребёнок начинает раскрываться, с помощью карт выносит проблему «во вне» (проецирует).

С помощью МАК можно решить следующие задачи:

- развивать у ребёнка творческое и ассоциативное мышление;
- узнавать актуальные проблемы ребёнка через рассказывание по картинкам;
- знакомить ребёнка с эмоциями. Например, предложить выбрать карточки с изображением грустных, весёлых лиц, попросить показать злого или доброго персонажа, попросить объяснить свой выбор.
- учить находить решения. Например, предложить порассуждать, как может персонаж, герой на картинке, подружиться с ребятами. Предложить найти картинки для сочинения истории;
- учить справляться со страхом. «Как этот персонаж сможет побороть свой страх? Что бы ты посоветовал этому герою? Давай придумаем историю с помощью картинок»;
- составлять связный рассказ по картинкам, объединяя их в единый сюжет.

Таким образом, используя метафорические ассоциативные карты, ребёнок расскажет подробно, что его беспокоит, какие эмоции вызывают разные события, и многое другое. Универсальность МАК в том, что применять их во взаимодействии с детьми могут как специалисты-психологи, так и воспитатели, а также родители.

В работе с детьми, для их эмоционального развития можно использовать следующие колоды метафорических ассоциативных карт:

Камилла Крюгер «Я и все-все-все», «Поверь в себя», «Расправляя крылья», «Всё в моих руках». Эти колоды с яркими, красочными рисунками Виктории Кирдий очень нравятся дошкольникам, детям интересно с ними играть и рассматривать картинки, часто на них изображены милые зверята.

Ирина Орда «Исцеление внутреннего ребёнка». Эта колода содержит 20 карт – портретов детей с разными эмоциями и 80 карт – ситуаций семейной жизни, как негативных, так и позитивных. Колода этих МАК позволяет диагностировать и прорабатывать детские травмы.

Александра Теплякова «В мире животных». Эти карты используются для работы в сфере детско-родительских отношений. В колоде 64 сюжетные картинки, которые описывают различные ситуации из жизни детей и их семей, она помогает прояснить конфликтные ситуации. Ключевой персонаж на картинке – детеныш животного (ребёнок), в центре внимания его взаимодействие с окружающими и возникающие при этом сложности.

Е. Кирюшина, А. Махматуллина «Семейка Гномс». Этот набор картинок для развития эмоциональной сферы состоит из 68 карточек с изображениями основных чувств и эмоций и их оттенков. Игра с этими карточками расширяет эмоциональный словарь и создает ситуацию, в которой взрослые и дети могут разговаривать о том, что они чувствуют. «Монстрики чувств» С помощью данного инструмента дети знакомятся с эмоциями (радость, грусть, гнев, страх, интерес, удивление), а также с ключевыми понятиями необходимыми для социализации и самоорганизации (ответственность, осознанность, вдохновение, доверие). Колода «Монстрики чувств» состоит из 25 цветных карт с изображениями 25 разных чувств и настроений.

Т. Зинкевич – Евстигнеева «Мастер сказок»

М. Минакова «Мама, папа и я»

Варианты упражнений для коррекции эмоциональных состояний

Оптимальным возрастом для работы с МАК с дошкольниками является старший дошкольный возраст (5-7 лет), так как у детей этого возраста уже можно говорить об определённом уровне абстрактного мышления.

Техника по методике Н.В. Буравцовой «Линейка эмоций» с использованием колоды «Морена», применяется в работе с детьми с 5 лет. Ребёнку предлагается выбрать 3-4 карты из набора и ранжировать их по линейке эмоционального состояния: «грустно – весело», «приятно – неприятно», «обида – удовольствие». Далее предлагается ребёнку определить, какая карта в наибольшей степени соответствует переживаемым им эмоциям (с какой картой он себя ассоциирует):

- как именно эта карта отражает переживаемые им эмоции и чувства, что хочется изменить;

- в какую сторону линейки эмоций хочется переместиться и какие эмоции прожить (что почувствовать);

- кто может помочь пережить новые эмоции (к кому можно обратиться за помощью).

Упражнение «Сочинение сказки». Ребёнку предлагается выбрать себе героя из карт – портретов, и сочинить сказку о том, как герой научился справляться со своими эмоциями (гневом, злостью, обидой). От имени выбранной карты ребёнок рассказывает о том, что герой пережил, как он себя чувствовал и как чувствует сейчас. Затем ребёнок выбирает карту, на которой персонаж смог совершить желаемые изменения и переживает другие эмоции.

Таким образом, в процессе работы с метафорическими картами ребёнок учится рассказывать истории, сочинять сказки, развивать творческое мышление, распознавать и понимать эмоции.

#### Библиографический список

1. Буравцова, Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками.
2. Буравцова, Н.В. Коррекция эмоционального состояния.
3. Сергиенко, Е., Хлевная, Е., Киселева, Т. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей. ООО «Издательство АСТ», 2021.
4. Миллс, Дж., Кроули, Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка.
5. Толстая, С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. М.: ООО «Вариант», 2018.