

## **Методика работы с негативными эмоциями и психологическими установками детей младшего школьного возраста и подростков**

Курбанова Алёна Михайловна  
Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 169»

В школе учатся дети разных целевых групп, в отношении которых осуществляется адресная психологическая помощь: норма (нормотипичные обучающиеся); дети, испытывающие трудности в обучении, освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; дети с отклоняющимся поведением; дети с высоким риском уязвимости; одарённые дети.

Деструктивное поведение и негативные эмоции у детей часто возникают из-за внутренних психологических установок (убеждений). В процессе психолого-педагогической практики появился определённый алгоритм работы в данном направлении. Этую методику начала выстраивать в 2023 году, на сегодняшний день активно использую в своей работе.

Методика предназначена для работы с учащимися младшего школьного и подросткового возраста. Технологическая основа взята из направлений когнитивно-поведенческой и эмоционально-образной психотерапии. Работу в данной методике следует проводить после 2-3 занятий и установленного доверительного контакта (раппорта) с учащимся.

**Цель методики:** преодоление личностных проблем, негативных эмоций учащихся.

### **Задачи:**

- снижение негативного эмоционального напряжения;
- изменение неконструктивных психологических установок;
- нахождение новых вариантов решения проблемы.

### **Этапы выполнения**

#### **I этап – «Создание положительного, доверительного контакта с учащимся»**

Приветствие. Внимательное, активное слушание ребёнка/подростка о тревожащей его проблеме. Эмоциональная поддержка мимикой, словами, например: «Вижу, тебе тяжело (больно) об этом говорить». Задавание уточняющих вопросов для лучшего понимания проблемы. Например, «Какую

эмоцию сейчас чувствуешь? В каких ещё ситуациях ты ощущаешь такое же чувство? Что происходит в этот момент с тобой?». Этими уточняющими вопросами исследуем глубину проблемы.

В завершении первого этапа можно спросить: «Как бы тебе хотелось себя чувствовать, если бы не было этой проблемы? Как изменилось бы твоё поведение? Что бы ты стал делать по-другому?» Этими вопросами проверяется истинное желание ребёнка/подростка на решение проблемы, появляется мотивация к изменениям.

## **II этап – «Изображение проблемы»**

На втором этапе предложить учащемуся нарисовать проблему на листе: «Сейчас ты рассказал мне про тревожающую тебя проблему, постарайся её нарисовать, как тебе хочется, любой вариант будет верным». На столе перед ребёнком лежат простой карандаш, лист бумаги, цветные карандаши и фломастеры.

Если учащийся говорит не о проблеме, а о негативной, тревожащей его эмоции. Тогда можно попросить нарисовать эту эмоцию, но сначала предложить сделать глубокий вдох и на выдохе представить образ негативной эмоции, и изобразить её на листе бумаги.

После того, как ребёнок/подросток нарисовал свою проблему (или негативную эмоцию), задаются следующие вопросы:

- Как бы ты назвал свою проблему (эмоцию) одним словом? (слушаем ответ, отмечаем себе, учащийся тоже может записать название проблемы на своём листе)

- Если позволить себе представить, что твоя проблема (эмоция) могла бы говорить, что бы она тебе сказала? (учащийся даёт ответы, психолог отмечает у себя на листе).

- Что ты чувствуешь сейчас?

- Что бы тебе хотелось ответить на всё то, что сказала твоя проблема (эмоция)? Психолог записывает все ответы. Как правило, после того как клиент поговорит с проблемой (негативной эмоцией), напряжение снижается.

- Какой (какая) ты, когда отвечаешь так своей проблеме (негативной эмоции)?

Ответы на второй, четвёртый и пятый вопросы очень важны. В них всегда содержатся установки (убеждения) человека. Например, учащийся может дать такие ответы: «Всё плохо. Надо исправиться». «Должна учиться хорошо». «Я всегда всё порчу». «Я глупая, безответственная, никчёмная». «Меня никто не любит. Никому не нужен» и т.д.

### **III этап – «Работа с внутренними установками (убеждениями)»**

Все выявленные негативные внутренние убеждения и оценки учащегося про самого себя подвергаем сомнениям. Каждое убеждение разбираем (расшатываем и перестраиваем) отдельно с помощью вопросов:

- От кого ещё ты слышали подобные фразы?
- Как часто тебе так говорили?
- В каких ситуациях это происходило?
- Что ты делал (думал) в такие моменты? Если ребёнок/подросток начинает плакать - дать время выпустить эмоциональное напряжение: проплакать эмоцию, помять, порвать бумагу, или предложить постучать тыльной стороной ладоней по своим коленям.
- Если встать в сторону от проблемы и посмотреть на неё со стороны, мог (могла) ты в той ситуации что-то сделать или подумать по-другому?
- Что бы ты мог (могла) сказать человеку с такой же проблемой, как у тебя? Какие можно сказать ему добрые и поддерживающие слова?

После такой работы с каждой выявленной психологической установкой можно спросить учащегося:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Какую эмоцию, ощущаешь?
- Как и где она проявляется у тебя в теле?
- Как теперь ты видишь свою проблему (эмоцию)?

Это делается для того, чтобы проверить, насколько учащемуся стало легче.

#### **IV этап – «Делаем первый шаг к решению проблемы»**

На четвёртом этапе работы можно обсудить с ребёнком/подростком возможный алгоритм конструктивных действий для решения неприятной, проблемной ситуации, спросить его:

- Что будешь думать в момент неприятной ситуации, что говорить?
- Каким образом будешь действовать теперь?

Затем следует попросить учащегося назвать первый шаг (действие), который он сделает в ближайшее (уточнить какое именно) время, к решению его проблемы:

- Какой первый шаг ты сможешь сделать в ближайшее время для решения проблемы (неповторения подобной неприятной ситуации)?

#### **V этап – «Завершение работы»**

В заключительной части сказать слова поддержки, комплименты ребёнку/подростку, добрые пожелания, благодарность за работу. По необходимости назначить день следующей встречи для продолжения работы.

Результативность этой методики заключается в положительном эмоциональном состоянии уже сразу после первой работы с учащимся. Дети улыбаются, говорят, например, такие слова: «Как будто груз с плеч упал». «Чувствую спокойствие». «Полегче стало». Появляется учебная мотивация: учащиеся начинают выполнять домашние задания, перестают пропускать уроки. Ребёнок/подросток выводит проблему (негативную эмоцию) на лист бумаги, видит её со стороны, что уже снижает концентрацию тревожного состояния. Когда проблема внутри, учащийся её не видит, негативное эмоциональное состояние возрастает. Здесь подходит пословица из русской народной сказки «У страха глаза велики». В работе с изображением образа проблемы (или негативной эмоции) выявляются негативные установки (убеждения), с которыми можно работать, изменять их на позитивные, снижать эмоциональное напряжение.