

Техніка «Візуалізація емоцій»

(емоційний інтелект)

Ця вправа допомагає дітям усвідомити свої негативні і позитивні емоції; дає можливість заглянути в себе, досліджувати свій емоційний стан, визнати свої почуття і прийняти відповідальність за них. Фахівцю (батькам) необхідно в цій вправі бути обережними і не використовувати оцінки типу «погано» або «добре», оскільки вони можуть вплинути на емоційний стан дітей.

Процедура проведення:

Заздалегідь приготуйте для кожної дитини олівці і папір. Знову проведіть з дітьми процедуру підготовки до спрямованого візуального образу за допомогою дихального вправи.

«Тепер давайте спробуємо використовувати ваше уяву, фантазію, побачити картинку. Ви будете досліджувати ті почуття, які ви відчуваєте.

Згадайте той час, коли вам було дуже погано, можливо, ви відчували смуток або самотність ... може бути, вас образили, і ви плакали ... або дуже на щось злилися ... або вам було дуже соромно ... Виберіть якесь одне почуття і уявіть собі ситуацію, в якій воно виникло. Що ж тоді відбувалося? Що ви робили? Чи бачите ви себе? Як ви виглядали в той момент? А тепер, оскільки зараз це все лише у вашій уяві і ви можете змінити за допомогою фантазії все, що завгодно, подумки зробіть що-небудь в тій ситуації таке, що допоможе вам почувати себе краще. Що ви таке зробите, що змінить ваше первісний стан? Щось таке, що тільки в ваших силах ... А тепер, після нових дій, що ви робите зараз? Що ви зараз відчуваєте? Відчуйте щось нове почуття, яке у вас з'явилося ... можливо, ви тепер щасливі, радієте, або спокійні, або сильні, або ласкаві, чи доброзичливі. Нехай ці почуття залишаться з вами, стануть вашою частиною. Цінують їх.

А тепер посидьте деякий час спокійно, коли ж ви будете готові, запишіть те, що ви відчували. Згадайте той час, коли вам було погано, і те, що ви зробили щоб змінити цей стан на краще».

Коментарі:

Необхідно, щоб всі матеріали були приготовлені заздалегідь, оскільки процес візуалізації повинен плавно перейти в опис дітьми свого стану. Зазвичай діти пишуть про те, що з ними відбувалося в повному мовчанні, повністю захоплені процесом, і навіть ті, хто зазвичай чинять опір письмовим завданням, можуть бути поглинені роботою протягом 20-30 хвилин без особливих зусиль.