

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРШЕНИЙ
ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ НА ПЕСКЕ**

Возраст детей 8-10лет
Разработчик
Аминева Алина Сергеевна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга



С.А.Тихашин

Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРШЕНИЙ
ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ НА ПЕСКЕ**

Возраст детей 8-10 лет

Разработчик

Аминева Алина Сергеевна,

Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Коррекция эмоциональных нарушений посредством игры на песке» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Эмоциональные нарушения и нарушения поведения часто встречаются у большинства детей. Эти явления составляют неотъемлемую часть процесса роста и развития ребенка. Однако, у некоторых детей могут наблюдаться искажающие процесс нормального развития нарушения, характеризующиеся такими эмоциональными состояниями как тревога, постоянное беспокойство и напряжение, чрезмерные страхи перед различными объектами или ситуациями, пугающие повторяющиеся мысли после перенесенного психотравмирующего события, сниженный фон настроения и др., которые требуют психологической коррекции.

Количество связанных с различными эмоциональными нарушениями обращений к специалистам службы психолого-педагогического сопровождения постоянно увеличивается и занимает значительное место в общем объеме обращений родителей. Обычно с эмоциональными нарушениями связаны многие сопутствующие проблемы поведения и общения.

Игровая форма работы в песочнице, позволяет преодолеть эти трудности, способствует снижению напряжения и недоверия, установлению доверительных отношений с психологом, создает дополнительную мотивацию для посещения занятий.

Научная обоснованность

Техника игры с использованием песка и миниатюрных символических фигур и предметов известна как «Песочная терапия» (Sandplay). Принцип "Терапии песком" был предложен основоположником аналитической психологии Карлом Густавом Юнгом. "Игра с песком предоставляет возможность ребенку избавиться от психологических травм с помощью экстеризации фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики». Сегодня «песочницу» активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, в детском психоанализе, интегративной арт-терапии. В данной программе игра на песке используется как инструмент арт-терапии.

Песочная терапия в контексте арт-терапии - sandplay представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Как один из методов коррекции и развития, она направлена на разрешение личностных проблем через работу с образами бессознательного. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построенном на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании активного воображения.

Направленность программы:

Индивидуально-ориентированная программа коррекционно-развивающих занятий «Игры на песке» рассчитана на детей в возрасте старше 3-х лет и подростков, имеющих различные нарушения эмоциональной, поведенческой и коммуникативной сферы. Программа занятий особенно рекомендуется в случаях, если ребенок (подросток):

не может объяснить словами то, что он чувствует или думает;

имеет ограничения в проявлении своих чувств;

- испытывает стресс;
- остро переживает возрастной кризис;
- находится в трудной жизненной ситуации (развод родителей, потерю близкого человека);
- запутался или борется с решением, которое должен принять;
- перенес психологическую травму.

Существуют и противопоказания к проведению занятий по программе. Не рекомендуется применять ее в случаях, когда ребенок (подросток):

- сильно сопротивляется игре в песочнице;
- имеет очень высокий уровень тревожности;
- характеризуется повышенной возбудимостью.

Цель программы

Занятия по программе преследуют цель гармонизации внутреннего мира детей и подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями и нарушениями межличностного взаимодействия.

Задачи программы

Коррекционные: игровая реконструкция психотравмирующей ситуации с последующей интеграцией и восстановлением личностных ресурсов ребенка.

- Отреагирование негативного эмоционального опыта, переживаний в процессе творческого самовыражения
- Нормализация (стабилизация) эмоционального состояния
- Снижение уровня тревожности
- Снижение нервно-психического напряжения
- Повышение самооценки, уверенности в себе

Обучающие: обучение социально-приемлемым формам снятия нервно-психического напряжения (через игру и творчество), обучение самостоятельному поиску решений проблемных и конфликтных ситуаций.

Развивающие: развитие творческого воображения, высших психических функций, устной речи, коммуникативных навыков в процессе общения с психологом; приобретение нового опыта доверительных отношений с взрослым.

Диагностические: песочная картина может быть использована как материал для:

- проективной диагностики эмоционального состояния ребенка;
- выявления актуальных проблем, значимых отношений и переживаний;
- исследования на символическом уровне предшествующего и настоящего опыта, психотравмирующих ситуаций, ценностных ориентаций и мотивации.

Воспитательные:

Формирование системы жизненных ценностей.

Формирование эффективных жизненных стратегий у ребенка и его ближайшего окружения

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся;
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в

театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Временные параметры программы

Программа рассчитана на 12 часов и предполагает проведение 12 занятий. Продолжительность каждого занятия от 30 до 60 минут в зависимости от возраста ребенка и его индивидуальных особенностей. При необходимости количество занятий может быть сокращено. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Условия реализации

Создание психологически безопасного пространства занятий на основе принципов песочной терапии (Sandplay).

Специально организованное рабочее пространство в отдельном кабинете.

Учебно - тематический план по программе

| № п/п | Тема | Содержание | Количество часов | | | Форма и методы |
|-------|--------------------|--|------------------|-------|--------|---|
| | | | Всего | Теор. | Практ. | |
| 1. | Песок и вода | Создание безопасной обстановки. Принятие правил. Знакомство с коллекцией. Свойства природных материалов. | 1 | 0,15 | 0,45 | Беседа. Спонтанная игра. Упражнение «Следы на песке» |
| 2. | Мой мир | Установление доверительных отношений. Исследование эмоционального состояния, выявление психотравмирующих ситуаций. | 1 | 0,15 | 0,45 | Создание картины Мира «Экскурсия по миру» (рассказ «История о мире»). |
| 3. | Исполнение желаний | Актуализация потребностей, ценностей, ресурсов. | 1 | 0,15 | 0,45 | Игра со структурированным и неструктурированным материалом. |
| 4. | Событие | Реконструкция и проигрывание травматического опыта, конструирование новой подвластной игровой реальности. | 1 | 0,15 | 0,45 | Индивидуальная и совместная игра. Структурированное интервью. |
| 5. | Борьба | Моделирование жизненных | 3 | 0,15 | 0,45 | Игра с сухим и |

| | | | | | | |
|----|-------------------|--|-----------------|----------|----------|--|
| | | ситуаций, отреагирование негативных переживаний. Проживание конфликтов, поиск способов их разрешения. | | | | влажным песком. Игры с ограниченным числом объектов. Совместная игра «Переговоры». |
| 6. | Параллельные миры | Исследование реальной и фантастической жизни ребенка в семье, его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. | 3 | 0,15 | 0,45 | Построение тематически ориентированных песочных картин, напрямую отражающих конкретную проблему или являющихся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя школа», «Моя семья», «Мои друзья», «Мое будущее» и т.п. |
| 7. | Путь в песках | Исследование самоидентификации, актуализация личностных ресурсов. | 1 | 0,15 | 0,45 | Тематические игры. «Реконструкция жизненного пути», «Перепроектирование жизни». Обсуждение песочных композиций. Фотосъемка |
| 8. | Сокровища | Завершение игрового сюжета. Подведение итогов. | 1 | 0,15 | 0,45 | Игра в «Прятки» Медитация на песке. |
| | | ИТОГО | 12 часов | 3 | 9 | |

Методы и средства оценки эффективности программы

На начальном и конечном этапах реализации программы проводится психологическая диагностика с целью определения особенностей развития эмоциональной сферы, свойств личности и уровня развития коммуникативных навыков.

- Тест тревожности Тэммл-Дорки-Амен
- Тест Люшера (модификации Ореховой и Собчик)
- Тест школьной тревожности Филипса
- Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина
- Опросник САН

- Проективные тесты «Рисунок человека», «Рисунок семьи» и др.
- Анкетирование родителей (анкеты Лисиной М.И. – Синько Т.В., Степановой Г. Приложение 1,2)
- Анализ продуктов деятельности (фото песочных картин и связанных с ними историй и рассказов)
- Самоотчеты (отзывы участников программы и родителей)
- Наблюдение за ребенком в ситуации стандартного диагностического обследования и поведением во время занятий.

Результативность программы:

После прохождения курса занятий по программе у детей значительно снижается уровень тревожности, агрессии, исчезают страхи. Они становятся более спокойными, уравновешенными, уверенными в себе, «покладистыми» на занятиях у других специалистов (логопедов, педагогов). Отмечается качественное улучшение коммуникативных навыков при взаимодействии с детьми и взрослыми. Приобретенный опыт творческого самовыражения способствует изменению отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, а также укреплению (или пробуждению) доверия к миру, развитию новых, более продуктивных отношений с миром.

Психодиагностика Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

Назначение теста Определение уровня тревожности ребенка.

Описание теста. Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Инструкция к тесту.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

Обработка и интерпретация результатов теста

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

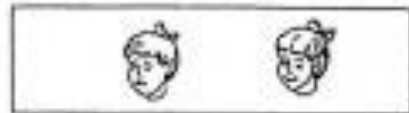
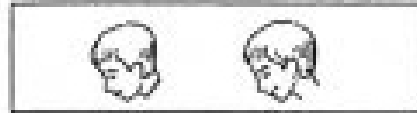
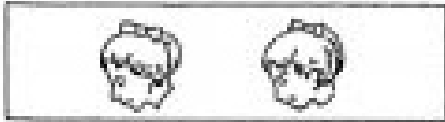
В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

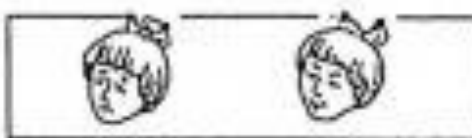
Качественный анализ

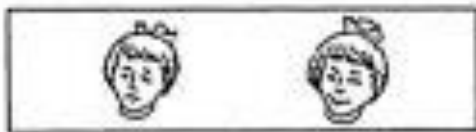
Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают Рисунки №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собираание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собираание игрушек», «Еда в одиночестве»).

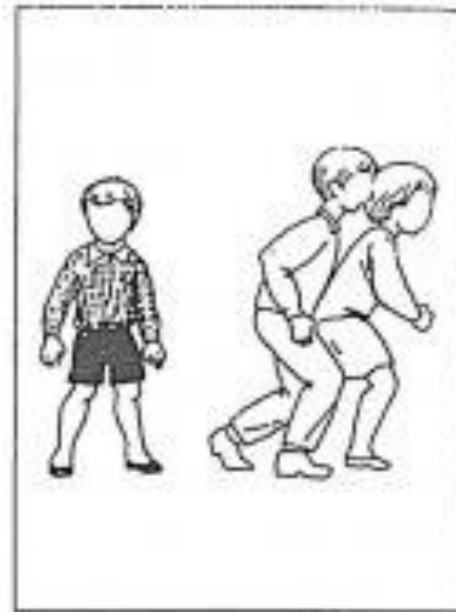
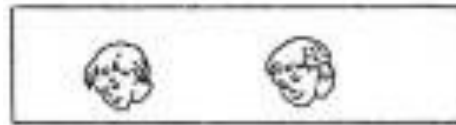
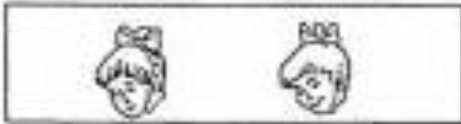


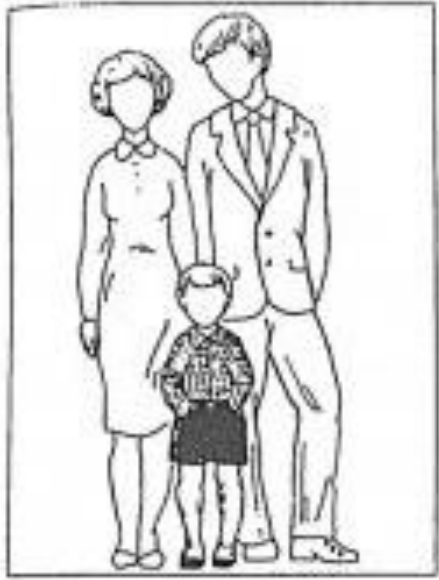












Тест Люшера (модификации Ореховой и Собчик)

Инструкция для психолога: цветные карточки выкладываются перед ребенком на чистом белом (но не ослепительно) листе бумаги. Ответы ребенка следует записывать в верхней части его ответного бланка в специально отведенном для этого месте.

Инструкция к тесту Люшера: «На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты утром идешь в школу? Чаще всего, обычно. Назови или покажи пальцем. А дома в выходные дни? На уроках математики? Русского языка? Чтения? Природоведения? И т. д. Когда у доски отвечаешь? А перед контрольной работой? Когда на перемене с ребятами играешь (общаешься)? Когда с классным руководителем разговариваешь? (Последовательно записывайте номера цветов, которые выбирает ребенок, отвечая на вопросы. А теперь выбери из всех этих цветов тот, который тебе больше всего нравится, кажется красивее других. (Выбранную цветовую карточку следует убрать, а ее номер записать.) А из оставшихся?» Далее предлагайте ребенку делать аналогичный выбор из остающихся цветов, выбранные карточки убирайте, пока они все не закончатся. Последовательность предпочтения цветов записывайте в ответном бланке.

Цветовой выбор не занимает много времени и дает необходимую информацию о физиологическом состоянии ребенка, его работоспособности в день проведения тестирования.

Процедура исследования цветных ассоциаций (когда ребенок выбирает, на какой цвет похоже его настроение дома, в школе, на конкретных уроках и пр.) позволяет выявить, насколько комфортно ребенок себя чувствует в типичных для него жизненных ситуациях.

Мы предлагаем использовать в таблице следующие условные обозначения:

0 Эмоциональные состояния и установки:

+ - положительное отношение, установка, эмоциональное состояние, хорошее настроение (отмечается при выборе синего, зеленого, красного, желтого и фиолетового цветов);

0 – нейтральное отношение, отсутствие эмоций, пассивное неприятие, равнодушие, опустошенность, ощущение ненужности (отмечается при выборе серого цвета);

-- отрицательное отношение, установка, негативизм, резкое неприятие, преобладание плохого настроения (отмечается при выборе черного цвета).

С – тревога, беспокойство, напряжение, страх, неприятные физиологические ощущения (болит живот, голова, подташнивает и пр.), отмечается при выборе коричневого цвета.

И – инфантилизм, капризы, неустойчивость установок, безответственность, сохранение «позиции ребенка» (отмечается при выборе фиолетового цвета только для ситуаций: самочувствие дома, общая установка к школе, взаимоотношение с классным руководителем).

Н – нормальное фоновое эмоциональное состояние, примерно одинаковое соотношение приятных и неприятных эмоциональных переживаний (отмечается в том случае, если расчетное значение суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) находится в пределах от 10 до 18).

2. Эмоциональная самооценка:

+ - позитивная самооценка, ребенок отождествляет себя с хорошими детьми (отмечается в том случае, если цветовой выбор ребенка начинается с синего, зеленого, красного, желтого цветов);

-- негативная самооценка, ребенок отождествляет себя с плохими людьми, сам себе не нравится (отмечается в том случае, если цветовой выбор ребенка начинается с черного, серого, коричневого цветов);

И – инфантильная самооценка, личностная незрелость, сохранение установок и манеры поведения, свойственных более младшему возрасту (отмечается в том случае, если цветовой выбор ребенка начинается с фиолетового цвета).

1 Энергия (отмечается на основе расчета значения вегетативного коэффициента ВК):

N - норма, отсутствие утомления, хорошая работоспособность;

↓ - состояние компенсируемой усталости;

↓↓ - состояние хронического переутомления;

↑ - состояние перевозбуждения, компенсирующее усталость.

Неблагополучная ситуация в семье, негативное отношение к школе, боязнь тех ли иных уроков, неуверенность в ситуации проверки знаний, не сложившиеся отношения с учителем или одноклассниками – все это может существенно нарушать самочувствие ребенка и, как следствие, сам процесс обучения. Страх школы, конкретных предметов, проверки знаний или отрицательное отношение к учителю может иметь объективную основу в недостатках интеллектуального развития учащихся. Осложнение взаимоотношений с окружающими может быть вызвано особенностями его поведения, наличием неадекватных реакций. Информация об эмоциональном состоянии ребенка должна быть проанализирована.¹⁸

Ниже мы приводим интерпретации цветовых выборов и цветовых ассоциаций, надежность которых подтверждена наблюдениями педагогов, психологов, родителей, а также сведениями о состоянии здоровья ребенка.

Синий цвет (1). Этот цвет предпочитают (выбирают в качестве наиболее приятного) чувствительные, впечатлительные, но в то же время спокойные и уравновешенные дети. Они часто отличаются утонченностью и хорошим эстетическим развитием. Состояние грусти и печали является для них приятным эмоциональным переживанием. Они имеют потребность в глубоком личном, а не поверхностном игровом общении. Если эта потребность удовлетворяется (либо в школе, либо дома), то ребенок чувствует себя хорошо. Но даже если потребность долго не находит удовлетворения, она «трансформируется» в состояние ожидания с сохранением положительной эмоциональной окраски.

Зеленый цвет (2). Этот цвет предпочитают дети с высоким уровнем притязаний. Для них характерна озабоченность собственным статусом и положением в коллективе. Они испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше других. Обычно этот цвет выбирается детьми на начальном этапе подросткового кризиса. Такой выбор свидетельствует об активизации потребности в самоутверждении, о необходимости уважительного отношения к личности ребенка. Если окружающие продолжают обращаться с ним, как с маленьким, управлять и помыкать, то потребность в самоутверждении гипертрофируется и трансформируется в подростковый негативизм (подросток в качестве предпочитаемого начинает выбирать черный цвет). Если окружающие ребенка взрослые понимают, что он вступил в подростковый возраст, и соответствующим образом изменяют манеру общения с ним, то многих поведенческих проблем просто не возникает.

Детям, которые ассоциируют с зеленым цветом свое настроение *дома*, необходимо, чтобы в семье их уважали и проявляли серьезное отношение к их мнению, интересам и достижениям, чтобы взрослые не обращались с ними как с маленькими.

Дети, выбирающие зеленый цвет для передачи своего настроения *в школе*, стремятся к лидерству во всем, стараются получать только «пятерки», хотят быть отличниками, проявляют очень высокую чувствительность во взаимоотношениях с учителями, добиваются, чтобы их хвалили и ставили в пример другим, готовы заниматься общественной работой, если она повышает их статус в классе.

Красный цвет (3). Этот цвет предпочитают активные, энергичные, напористые, деятельные дети (иногда слишком деятельные). Они обычно оптимистичны, шумны и веселы, часто несдержанны.

Желтый цвет (4), Этот цвет предпочитают мечтательные дети с богатым воображением, обычно полные надежд, но не готовые активно действовать, склонные в фантазиях проигрывать различные жизненные ситуации. Они живут больше в будущем, чем в настоящем. Такие дети любят составлять планы, но не всегда доводят их до

реализации. Если желтый цвет ассоциируется с обстановкой в школе или дома, то это означает, что ребенок связывает с ними только хорошие ожидания.

Фиолетовый цвет (5). Этот цвет предпочитают дети, у которых доминируют инфантильные установки.

Если фиолетовый цвет характеризует настроение ребенка *в школе*, то он не чувствует ответственности, не готов преодолевать учебные трудности, ходит в школу, чтобы общаться с одноклассниками. Таким детям нравится в школе, когда там бывает интересно и когда их хвалят. Однако если они испытывают трудности при выполнении домашнего задания или получают замечание на уроке, отношение к школе резко меняется: они могут капризничать, устраивать истерики, отказываться идти в школу. Если ребенок ассоциирует с фиолетовым цветом свои отношения с учителем, то от него он ожидает повышенной заботы и индивидуализированного отношения. Может обижаться и капризничать, если учитель строит отношения с ним только на «деловой» основе и не оказывает эмоциональных знаков внимания. Такой ребенок не соблюдает «дистанцию» в отношениях с учителями, старается любыми способами добиться расположения любимого учителя.

Если «фиолетовое» настроение характерно для *дома*, то, как правило, оказывается, что родители продолжают обращаться с подростком, как с маленьким ребенком, потакают и умиляются его капризам, строят отношения с ним по принципу гиперопеки.

Коричневый цвет (6). Этот цвет предпочитают тревожные дети, которые часто испытывают эмоциональный или физический дискомфорт, неприятные болезненные ощущения («мне нехорошо», «тошнит», «у меня болит живот» и т. П.), страх. Если коричневый цвет оказывается на первом месте в ряду цветовых предпочтений ребенка, то обычно это связано с наличием у него каких-либо хронических заболеваний (часто сильного диатеза, аллергии) или травм (ушибов, переломов), которые осложняют его деятельность и общение.

Ребенок, выбирающий коричневый цвет для обозначения своего настроения *в школе*, обычно плохо себя в ней чувствует: боится школы, испытывает затруднения в учебе по каким-то конкретным предметам (например, неграмотные ученики вплоть до 7-8 класса выбирают коричневый цвет для обозначения своего самочувствия на уроках русского языка).

Черный цвет (7). Выбирают учащиеся, негативно настроенные по отношению к себе и ко всему окружающему, выражая активное, резкое неприятие, протест. Они ненавидят школу, уроки и все, что связано с учебой, и открыто об этом говорят. Дома находятся в состоянии открытой конфронтации с родителями. Родители их наказывают (иногда жестоко), но дети все равно действуют по-своему. Если ребенок выбирает черный цвет как наиболее предпочитаемый (первое место), то внутренне он уже согласился с той отрицательной оценкой, которую получает от окружающих («да, я плохой»). Первоклассниками черный цвет выбирается крайне редко, но достаточно часто его выбирают дошкольники в детских садах и особенно дети, занимающиеся в центрах развития и подготовки к школе (до 20%). Дети устают от нудных занятий, от принуждения со стороны родителей и заранее ненавидят школу (само собой, и центры подготовки тоже). Когда они приходят в школу, то у большинства отношение меняется: оказывается, в школе совсем не так плохо, как они думали (мы проводили специальное обследование и беседы с детьми).

Серый цвет (0). Связан с инертностью и безразличием. Для детей, выбирающих этот цвет, характерно пассивное неприятие, равнодушие к школе. Дома они предоставлены сами себе, брошены, какое-либо эмоциональное участие взрослых в их жизни отсутствует.

В общении с детьми необходимо учитывать их доминирующие установки, особенно в период адаптации к школе и для оптимизации семейной ситуации. Установка – это «руководство к действию», ожидание, которое стремится быть реализованным. Необходимо искать причины неконструктивных детских установок, менять необходимым

образом окружающую ребенка ситуацию, отношение к нему взрослых, чтобы страх и равнодушие не сковывали его деятельность, и не было необходимости в агрессивной защите.

На основании сделанного ребенком последовательного выбора цветовых предпочтений рассчитываются показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Порядок выбора цветов 34251607, соответствующий аутогенной норме – индикатору психологического благополучия – был предложен Вальнеффом. Чтобы получить **суммарное отклонение (СО) от аутогенной нормы**, нужно: 1) для каждого из 8 цветов вычислить разницу между его номером в реальном ряду предпочтений ребенка и номером в нормативном, «идеальном» ряду, 2) суммировать эти разности (их абсолютные величины, без учета знака). Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным.

Зона 2 (20<C (K32). Преобладание отрицательных эмоций.

У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причины которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии про20А20ем, которые он не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может не нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в психологической помощи. Необходимо понять причины выявленного у ребенка состояния и в соответствии с этим планировать оказание помощи.

Зона 3 (10<СО<18). Эмоциональное состояние в норме. Ребенок может и радоваться, и печалиться, поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом нормально.

Зона 4 (0<СО<8). Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично, пребывает в состоянии эйфории.

Вегетативный коэффициент (ВК) характеризует энергетический баланс организма: способность к энерготратам или установку на сбережение энергии. В «психологической характеристике» он обозначается как «физиологическая энергия».

| | |
|--|---|
| Расчет ВК производится по формуле, предложенной К. Шипошем | $BK = \frac{18 - \text{место красного} - \text{место желтого}}{18 - \text{место синего} - \text{место зеленого}}$ |
| Для приведенного выше выбора, сделанного ребенком, расчет производится следующим образом | $BK = \frac{18 - 3 - 8}{18 - 5 - 2} = \frac{7}{11} = 0,64$ |

Значение ВК изменяется от 0,2 до 5 баллов. Полученное значение сравнивается с данными нормативных таблиц (Приложение 1) и интерпретируется следующим образом:

2 зона. Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение. Обычно переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний (почечной, сердечной, легочной недостаточности и пр.). Общая ослабленность организма обычно проявляется в его низкой сопротивляемости инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

2 зона. Компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребенка.

3 зона. Оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энерготратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяет ему полностью постанавливать затраченную энергию.

4 зона. перевозбуждение. Чаще всего является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется

ся нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо и снижение нагрузок.

Широко известно, что в состоянии хронического переутомления память, внимание, мышление не могут полноценно функционировать, нарушается адекватность реагирования, снижается способность к самоуправлению. Все это, естественно, отрицательно сказывается на школьных успехах. Но чем больше времени ребенок начинает уделять урокам и меньше – отдыху, тем плачевнее бывают общие результаты: к слабой успеваемости добавляется и потеря здоровья. При хроническом переутомлении, и первую очередь, требуется снижение нагрузок.

Для правильной оценки энергетического баланса организма, работоспособности ребенка, необходимо учитывать взаимное расположение красного (3) и желтого (4) цветов. Меняется эмоциональное восприятие цвета: сине-голубые оттенки кажутся более привлекательными, а желто-красные – резко неприятными. Особенно непереносимым становится желтый цвет. Когда этот цвет оказывается перед глазами переутомленного человека, он может вызвать приступ тошноты или головной боли, даже привести к потере сознания.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Тест предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Текст опросника

_____ класс
Фамилия, имя
№ школы

| Вопрос | Отв ет +/- |
|---|------------------|
| 1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? | |
| 2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? | |
| 3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? | |
| 4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок? | |
| 5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? | |
| 6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? | |
| 7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? | |
| 8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? | |

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

| |
|--|
| 45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение? |
| 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята? |
| 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |
| 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? |
| 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? |
| 50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? |
| 51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? |
| 52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе? |
| 53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним? |
| 54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? |
| 55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? |
| 56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? |
| 57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо? |
| 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? |

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «–», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

| Факторы | № вопросов |
|---|--|
| Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. $\Sigma = 22$ |
| Переживание социального стресса | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. $\Sigma = 11$ |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43. $\Sigma = 13$ |
| Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$ |
| Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$ |
| Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$ |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$ |

| | |
|--|--|
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$ |
|--|--|

Ключ к вопросам: «+» – да «-» – нет

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 1. | - | 19. | - | 37. | - | 55. | - |
| 2. | - | 20. | + | 38. | + | 56. | - |
| 3. | - | 21. | - | 39. | + | 57. | - |
| 4. | - | 22. | + | 40. | - | 58. | - |
| 5. | - | 23. | - | 41. | + | | |
| 6. | - | 24. | + | 42. | - | | |
| 7. | - | 25. | + | 43. | + | | |
| 8. | - | 26. | - | 44. | + | | |
| 9. | - | 27. | - | 45. | - | | |
| 10. | - | 28. | - | 46. | - | | |
| 11. | + | 29. | - | 47. | - | | |
| 12. | - | 30. | + | 48. | - | | |
| 13. | - | 31. | - | 49. | - | | |
| 14. | - | 32. | - | 50. | - | | |
| 15. | - | 33. | - | 51. | - | | |
| 16. | - | 34. | - | 52. | - | | |
| 17. | - | 35. | + | 53. | - | | |
| 18. | - | 36. | + | 54. | - | | |

Результаты

- Число несовпадений знаков («+» – Да, «-» – Нет) по каждому фактору (– абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ≥50%; ≥75%).
- Для каждого респондента.
- Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: – абсолютное значение – < 50%; ≥50%; ≥75%.
- Представление этих данных в виде диаграммы.
- Количество учащихся, имеющих несовпадений по деленному фактору ≥50% и ≥75% (для всех факторов),
- Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношении с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

| | Суждение | Нет, это не так | Пожа луй так | Верн о | Совершенно о верно |
|--|-------------------------|-----------------------|--------------------|-----------|-----------------------|
| | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я растроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

| | Суждение | Никог да | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|----|--|-------------|------------------|-------|-----------------|
| 1 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко раstraиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|
| 1 7 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 8 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 9 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 0 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка результатов. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых. При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

| Номера суждения | Ответы | | | |
|-----------------|---------|---------------|-------|--------------|
| | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| СТ | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЛТ | | | | |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

По результатам обследования группы пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____ Время _____

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|
| Самочувствие хорошее | | | | | | | | Самочувствие плохое |
| Чувствую себя сильным | | | | | | | | Чувствую себя слабым |
| Пассивный | | | | | | | | Активный |
| Малоподвижный | | | | | | | | Подвижный |
| Веселый | | | | | | | | Грустный |
| Хорошее настроение | | | | | | | | Плохое настроение |
| Работоспособный | | | | | | | | Разбитый |
| Полный сил | | | | | | | | Обессиленный |
| Медлительный | | | | | | | | Быстрый |
| Бездеятельный | | | | | | | | Деятельный |
| Счастливый | | | | | | | | Несчастный |
| Жизнерадостный | | | | | | | | Мрачный |
| Напряженный | | | | | | | | Расслабленный |
| Здоровый | | | | | | | | Больной |
| Безучастный | | | | | | | | Увлеченный |
| Равнодушный | | | | | | | | Взволнованный |
| Восторженный | | | | | | | | Унылый |
| Радостный | | | | | | | | Печальный |
| Отдохнувший | | | | | | | | Усталый |
| Свежий | | | | | | | | Изнуренный |
| Сонливый | | | | | | | | Возбужденный |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|
| Желание отдохнуть | | | | | | | | Желание работать |
| Спокойный | | | | | | | | Озабоченный |
| Оптимистичный | | | | | | | | Пессимистичный |
| Выносливый | | | | | | | | Утомляемый |
| Бодрый | | | | | | | | Вялый |
| Соображать трудно | | | | | | | | Соображать легко |
| Рассеянный | | | | | | | | Внимательный |
| Полный надежд | | | | | | | | Разочарованный |
| Довольный | | | | | | | | Недовольный |

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Проективный тест «Рисунок семьи»

Тест предназначен для выявления особенностей внутрисемейных отношений. Он поможет прояснить отношения ребенка к членам своей семьи, то, как он воспринимает их и свою роль в семье, а также те характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожные и конфликтные чувства.

Описание теста. Семейную ситуацию, которую родители оценивают со всех сторон положительно, ребенок может воспринимать совершенно иначе. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их разрешении.

Инструкция к тесту. Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается.

«Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как «Кого надо рисовать, а кого не надо?», «Надо нарисовать всех?», «А дедушку рисовать надо?» и т.д., отвечать следует уклончиво, например: «Рисуй так, как тебе хочется».

Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты, как:

Порядок заполнения свободного пространства.

Порядок появления персонажей рисунка.

Время начала и окончания работы.

Возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т.д.).

Время, затраченное на выполнение отдельных персонажей.

Эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка. По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка.

После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения. Вот вопросы, которые следует задать:

Чья семья изображена на рисунке, – семья ребенка, его друга или вымышленного лица?

Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?

Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?

Кто в семье самый хороший и почему?

Кто самый счастливый и почему?

Кто самый грустный и почему?

Кто больше всех нравится ребенку и почему?

Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?

Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

Интерпретация результатов теста

Полученное изображение, как правило, отражает отношение ребенка к членам его семьи, то, какими он их видит, и какую роль в семейной конфигурации отводит каждому.

1. Оценка общей структуры. Что мы видим на рисунке: действительно, семью, члены которой изображены вместе, близко стоящими или занятыми выполнением какого-то общего дела или это просто несколько изолированных фигур, никак не контактирующих друг с другом. Следует иметь в виду, что то или иное изображение семейной ситуации может быть связано с реальным положением в семье, а может противоречить ему.

Если, например, члены семьи изображены держащимися за руки, то это может соответствовать реальной ситуации в семье, а может быть отражением желаемого.

Если два человека изображены близко друг к другу, то, возможно, это отражение того, как ребенок воспринимает их взаимоотношения, но при этом оно не отвечает действительности.

Если какой-то персонаж отдален от других фигур, это может говорить о «дистанции», которую ребенок замечает в жизни и выделяет ее.

Помещая одного из членов семьи выше остальных, ребенок тем самым придает ему исключительный статус. Этот персонаж, по мнению ребенка, обладает наибольшей властью в семье, даже если он рисует его самым маленьким по сравнению с размерами остальных.

Ниже остальных ребенок склонен помещать того, чье влияние в семье минимально.

Если ребенок выше всех помещает своего младшего брата, то, по его мнению, он именно тот, кто управляет всеми остальными.

2. Определение наиболее привлекательного персонажа. Его можно выявить по следующим признакам:

он изображается первым и помещается на переднем плане;

он выше и крупнее остальных персонажей;

выполнен с большей любовью и тщательностью;

остальные персонажи сгруппированы вокруг, повернуты в его сторону, смотрят на него.

Ребенок может выделить одного из членов семьи тем, что изображает его в какой-то особенной одежде, наделяет его какими-то деталями и таким же образом изображает собственную фигуру, отождествляя, таким образом, себя с этим персонажем.

Размер того или иного члена семьи говорит о том значении, которое имеет этот персонаж для ребенка. Например, если бабушка нарисована большего размера, чем отец с матерью, то скорее всего в настоящее время отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.

Наоборот, наименее значимый персонаж на рисунке изображается самым маленьким, рисуется в последнюю очередь и помещается в стороне от остальных. С таким персонажем ребенок может обойтись более категорично: перечеркнуть несколькими штрихами или стереть резинкой.

Сильная штриховка или сильный нажим карандаша при изображении той или иной фигуры выдают чувство тревоги, которое испытывает ребенок по отношению к этому персонажу. И напротив, именно такая фигура может быть изображена с помощью слабой, тонкой линии.

Предпочтение того или иного родителя выражается в том, ближе к кому из родителей нарисовал себя ребенок, какое выражение лица прочитывается в фигурах родителей.

Дистанция между членами семьи – один из основных факторов, отражающих предпочтения ребенка. Расстояния на рисунке являются отражением психологической дистанции. Таким образом, наиболее близкие люди изображаются на рисунке ближе к фигуре ребенка. Это же касается и других персонажей: те, кого ребенок помещает на рисунке рядом, близки, по его мнению, и в жизни.

3. Ребенок о себе. Если ребенок больше всех выделяет на рисунке свою фигуру, рисует себя более тщательно, прорисовывая все детали, изображая более ярко, так что бросается в глаза, а остальные фигуры составляют просто фон, то тем самым он выражает важность собственной личности. Он считает себя основным персонажем, вокруг которого вращается жизнь в семье, самым значимым, уникальным. Подобное ощущение возникает на основе родительского отношения к ребенку. Стремясь воплотить в ребенке все то, чего не смогли добиться сами, дать ему все, чего были лишены, родители признают его приоритет, первостепенность его желаний и интересов и свою вспомогательную, второстепенную роль.

Маленькая, слабая фигурка, изображенная в окружении родителей, в которой ребенок признает себя, может выражать чувство беспомощности и требование заботы и ухода. Такое положение может быть связано с тем, что ребенок привык к атмосфере постоянной и чрезмерной опеки, которая окружает его в семье (часто наблюдается в семьях с единственным ребенком), поэтому чувствует себя слабым и даже может злоупотреблять этим, манипулируя родителями и постоянно требуя от них помощи и внимания.

Ребенок может нарисовать себя вблизи родителей, оттеснив остальных членов семьи. Таким образом, он подчеркивает свой исключительный статус среди других детей.

Если ребенок рисует себя рядом с отцом и при этом преувеличивает размеры собственной фигуры, то, вероятно, это указывает на сильное чувство соперничества и желание ребенка занять такое же прочное и авторитетное место в семье, как и отец.

4. Дополнительные персонажи. Рисуя семью, ребенок может добавить людей, не относящихся к семейному кругу, или животных. Такое поведение трактуется как попытка заполнить пустоты, возместить нехватку близких, теплых отношений, компенсировать недостаточность эмоциональных связей и т.д. Так, например, мальчик, будучи единственным ребенком в семье, может включить в свой рисунок двоюродных сестер или братьев, самых дальних родственников и разных животных – кошек, собак и прочих, выражая тем самым недостаток близкого общения с другими детьми и потребность иметь постоянного спутника в играх, с которым можно было бы общаться на равных.

На рисунке могут присутствовать и вымышленные персонажи, которые также символизируют неудовлетворенные потребности ребенка. Не получив их удовлетворения в реальной жизни, ребенок удовлетворяет эти потребности в своей фантазии, в воображаемых отношениях. В таком случае вам следует попросить ребенка рассказать побольше об этом персонаже. В его ответах вы найдете то, чего ему не хватает в действительности.

Ребенок может изобразить вблизи одного из членов семьи домашнее животное, в действительности отсутствующее. Это может говорить о потребности ребенка в любви, которую он хотел бы получить от этого человека.

5. Родительская пара. Обычно родители изображаются вместе, отец выше и крупнее помещается слева, мать ниже справа, за ними следуют другие фигуры в порядке значимости. Как уже отмечено, следует учитывать, что рисунок не всегда отражает действительность, иногда это лишь отражение желаемого. Ребенок, который воспитывается одним из родителей, может тем не менее изобразить их обоих, выражая тем самым свое желание того, чтобы их союз восстановился.

Если же ребенок рисует одного родителя, с которым живет, это означает принятие им реально существующей ситуации, к которой ребенок более или менее адаптировался.

Один из родителей может оказаться на рисунке в изолированном положении. Если фигура родителя одного с ребенком пола изображена в стороне от остальных, то это можно интерпретировать как желание ребенка находиться с родителем противоположного пола. Ревность, вызванная эдиповым комплексом, является вполне нормальным явлением для ребенка до достижения им полового созревания (в среднем 12 лет).

Тот случай, когда фигура ребенка и родителя противоположного пола удалены друг от друга, может, по-видимому, рассматриваться как незначительное нарушение естественного порядка взаимоотношений с родителем другого пола.

Если на рисунке родители контактируют друг с другом, например держатся за руки, то, значит, в жизни между ними наблюдается тесный психологический контакт. Если контакта на рисунке нет, то скорее всего его нет и в реальности.

Иногда ребенок, игнорируя реальную ситуацию, изображает одного из родителей неестественно большого размера, часто это касается материнской фигуры. Это говорит о том, что в его глазах этот родитель воспринимается как подавляющая фигура, пресекающая любое проявление самостоятельности и инициативы. Если у ребенка сложился образ одного из родителей как доминирующего, подавляющего, враждебного, пугающего человека, то он склонен придать его фигуре большие размеры по сравнению с фигурами других членов семьи, не учитывая их реальных физических размеров. Такая фигура может изображаться с большими руками, демонстрируя своей позой властное, диктаторское отношение.

Противоположным образом родитель, которого ребенок не воспринимает всерьез, игнорирует, не уважает, изображается небольшим по размерам, с маленькими руками или вообще без них.

6. Идентификация. В рисунке семьи имеет место и такой показательный фактор, как идентификация. Ребенок легко отождествляет себя с тем или иным персонажем своего рисунка. Он может отождествлять себя с отцом, матерью, сиблингом.

Идентификация с родителем своего пола соответствует нормальному положению вещей. Она отражает его желание иметь предпочтительные отношения с родителем противоположного пола.

Идентификация со старшим сиблингом, независимо от пола, также является нормальным явлением, особенно если есть ощутимая разница в возрасте.

Иногда ребенок может отождествлять себя и с дополнительными персонажами, не входящими в состав семьи. В чем выражается идентификация? Фигура, с которой идентифицирует себя ребенок, изображается наиболее привлекательной, законченной; ей уделяется больше времени. Кроме того, предостаточно информации об этом обычно дают результаты беседы. В беседе, на которую следует полагаться более всего, часто открываются совершенно противоположные вещи. Оказывается, что ребенок может идентифицировать себя с самым невзрачным персонажем на рисунке, который имеет нечеткие очертания, помещается в стороне от всех остальных и т.д. Такой случай говорит о том, что ребенок испытывает большие затруднения и напряженность во взаимоотношениях с семьей и самим собой.

7. Отказ от изображения того или иного члена семьи. Если ребенок рисует себя в отдалении от остальных членов семьи, то, вероятно, он испытывает чувство одиночества и изолированности.

Если же ребенок вообще отсутствует на рисунке, то речь может идти о том же самом, но в гораздо более сильном проявлении. Такие переживания, как чувство неполноценности или ощущение отсутствия общности, отчужденность, также заставляют ребенка исключать себя из рисунка семьи. Подобные примеры часто можно наблюдать в рисунках семьи, выполненных приемными детьми. Родительское недовольство, чрезмерная критичность, сравнения с братьями или сестрами в невыгодном для него свете способствуют формированию заниженного самоуважения и подавлению в ребенке мотивации к

достижениям. В более мягкой форме это проявляется, когда ребенок рисует себя в последнюю очередь.

Частое явление в детских рисунках – отказ рисовать младшего сиблинга. Объяснения, такие, как "Брата я забыл нарисовать" или "Для младшего брата места не хватило" не должны вводить вас в заблуждение. Ничего случайного в рисунке семьи нет. Все имеет свое значение, выражает те или иные чувства и переживания ребенка по отношению к близким ему людям.

Довольно распространена ситуация, когда ребенок постарше ревнует родителей к младшему ребенку, поскольку тому достается большая часть любви и внимания родителей. Поскольку в реальности он сдерживает проявление чувства недовольства и агрессии, в рисунке семьи эти чувства находят свой выход. Младший сиблинг просто не изображается на рисунке. Отрицая его существование, ребенок снимает существующую проблему.

Может иметь место и другая реакция: ребенок может изобразить на рисунке младшего сиблинга, но исключить самого себя из состава семьи, таким образом идентифицируя себя с соперником, пользующимся вниманием и любовью родителей. Отсутствие на рисунке взрослых может свидетельствовать о негативном отношении ребенка к этому человеку, отсутствию какой-либо эмоциональной связи с ним.

Анкета Развитие коммуникативных навыков М.И.Лисина, Т.В.Синько

| № | показатели | Баллы | Критерий оценки |
|---|------------------------------|------------|--|
| 1 | Потребность в общении | 1 | Не проявляет интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в социальных ситуациях, ведет себя отстраненно, не демонстрирует привязанность и доверие к детям и взрослым |
| | | 2 | Проявляет умеренный, по настроению интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в социальных ситуациях, демонстрирует избирательную привязанность и доверие к детям и взрослым |
| | | 3 | Проявляет устойчивый интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в ситуации обследования, совместной игры, на площадке, в детском саду и в других социальных ситуациях, активно демонстрирует привязанность и доверие к доброжелательным сверстникам и взрослым |
| 2 | Умение устанавливать контакт | 1 | Не здоровается по просьбе взрослого, не смотрит в глаза или смотрит мельком, не подает руку, избегает прикосновений к себе, избирательно интересуется деятельностью детей и взрослых, с трудом включается в предложенную игру, даже если она ему нравится. Уходя, не прощается |
| | | 2 | Здоровается по просьбе взрослого по настроению, смотрит в глаза мельком, не подает руку при знакомстве, интересуется деятельностью детей и взрослых на расстоянии, включается в игру только после нескольких приглашений. Уходя, прощается при напоминании взрослого по настроению |
| | | 3 | Здоровается самостоятельно или по просьбе взрослого с удовольствием, смотрит в глаза, подает руку, интересуется деятельностью, легко включается в любую игру. Всегда прощается самостоятельно или по напоминанию взрослого |
| 3 | Стиль взаимодействия | 1 | Стремление к уединению – играет в отдалении от детей, не участвует в подвижных играх, в хороводах, предпочитает настольно-печатные игры за столом |
| | | 2/д | Доминирование – стремиться быть первым, не учитывает интересы других детей, может отнять игрушку, активно демонстрирует недовольство |
| | | 2/п | Подчинение – легко соглашается на предложенную роль в игре, отдает игрушку по первой просьбе, скрывает огорчение |
| | | 3 | Сотрудничество – проявляет взаимопомощь, сопереживание, заботу, отзывчивость в играх и совместной деятельности |
| 4 | Выраженность эмоций | 1/н 1/л | Низкая - лицо амимичное, напряженное, движения и жесты скованные Эмоциональная лабильность – резкий переход от одной эмоции к другой, прямо противоположной |
| | | 2 | Умеренная - определяется уровнем комфортности ситуации для ребенка или его личным социальным опытом |
| | | 3 | Достаточная - адекватная ситуации. В играх и совместной деятельности чаще преобладают положительно окрашенные эмоции |
| 5 | Умение владеть собой | 1 | Не адекватно соотносит «желаемое и возможное», не может проявить терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка, склонен к реакциям резкого протеста и вербальной или физической агрессии |
| | | 2 | Не всегда адекватно соотносит «желаемое и возможное», терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка проявляет ситуативно, по настроению |
| | | 3 | Адекватно соотносит «желаемое и возможное», может проявить терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка |

Анкета Выраженность эмоциональных проявлений Степанова Г.

| Эмоции | Балл | Проявление в поведении |
|----------------|------|--|
| Страх | 1 | Спокоен, нерешителен, малоактивен |
| | 2 | Таращится, пялит глаза, смотрит и сторонится, уклоняется |
| | 3 | Морщится, хмурит брови, отворачивается, возбужден, напряжен |
| | 4 | Отказывается смотреть, убегает, хнычет, дрожит |
| | 5 | Хватается за близкого, замирает, волнуется, плачет, визжит |
| Гнев | 1 | Спокоен, отворачивается, хмурит брови, смотрит угрюмо |
| | 2 | Морщится, надувает губы, становится более активным, корчит рожи, возбужден, сдерживает слезы, отворачивается |
| | 3 | Убегает, хнычет, протягивает руки, крепко зажмуривается. Колотит руками, сжимает кулаки |
| | 4 | Все отвергает, плачет, пронзительно кричит, дрожит, убегает, дергается, колотит руками |
| | 5 | Орет, визжит, кидается, чем-либо, набрасывается |
| Тревожность | 1 | Ожидание неудач, неприятностей, неодобрения старших |
| | 2 | Чрезмерная исполнительность, ответственность, заискивание перед детьми и взрослыми |
| | 3 | Неуверенность в себе, заниженная самооценка |
| | 4 | Безынициативность, пассивность, робость, |
| | 5 | Повышенная возбудимость, напряженность, скованность, страх перед всем новым, незнакомым, непривычным |
| Агрессивность | 1 | Упрямство, стремление возражать, отказываться |
| | 2 | Часто обижает животных |
| | 3 | Дразнит сверстников, выкрикивает обидные фразы, оскорбляющие другого человека |
| | 4 | Ломает игрушки, разрушает постройки, сделанные другими детьми или взрослыми в ответ на замечание либо запрет |
| | 5 | Стремится намеренно причинить вред и боль другому, обидеть по средствам слов, ударить без видимой причины |
| Импульсивность | 1 | Легкая переключаемость внимания, отвлекаемость от интересного занятия |
| | 2 | Нелюбовь к однообразной работе, жажда новых впечатлений |
| | 3 | Легко возникающие и быстро проходящие обиды |
| | 4 | Неумение ждать, нетерпеливость, несдержанность эмоций |
| | 5 | Вспыльчивость, несдержанность, раздражительность, поведение без учета интересов окружающих |

Список литературы

1. Аллан Джон. Ландшафт детской души. – СПб - Мн., 2007
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. - М., 2010
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М., 2008
4. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. - СПб, 2005
5. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии. – СПб, 2007
6. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб, 2008
7. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб, 2010
8. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006
9. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. - СПб, 2012
10. Лисина М.И., Синько Т.В. Азбука общения. СПб, 2008
11. Мэш Э., Вол.ьф Д. Детская патопсихология. Нарушение психики ребенка. СПб-Москва, 2008
12. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. - СПб, 2006
13. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. - СПб, 2011
14. Эль Г. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. СПб, 2007
15. Юнг К.-Г. Аналитическая психология. - М., 2009