

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное 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**

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОСОЗНАННОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕАГИРОВАНИЮ

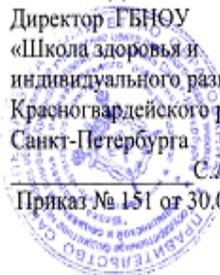
Возраст детей 3-11 лет
Разработчик
Семина Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое 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**

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОСОЗНАННОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕАГИРОВАНИЮ

Возраст детей 3-11 лет
Разработчик
Семина Анастасия Александровна,
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 «Обучение детей осознанному эмоциональному реагированию» имеет социально-гуманитарную социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

Основным фактором психического здоровья человека является **эмоциональное благополучие**. В дошкольном и младшем школьном возрасте оно определяется семьей и взаимодействующим с ней окружением ребенка.

В этом возрасте начинается активный процесс познания детьми своих чувств и эмоций, процесс осознания и умение управлять ими и распознавать у других людей. Чувства, эмоции, переживания – это важная часть жизни каждого человека. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо и что плохо. Дети познают окружающий мир на практике, жизнь ребёнка насыщена разными чувствами и эмоциями. Они не всегда положительные. Задача взрослых помогать детям в осознании эмоциональной стороны жизни. Чувства не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих.

В младшем дошкольном возрасте дети учатся узнавать свои эмоции и окружающих. Важно их называть детям: « я вижу , ты расстроен...», «как нам весело сейчас...» « может ты разозлился, когда у тебя отобрали игрушку?....»

В старшем дошкольном возрасте важно начинать учить детей управлять выражением своих чувств. В младшем школьном возрасте к детям предъявляется все больше требований по осознанной эмоциональной саморегуляции.

Актуальность программы объясняется наличием нарушений эмоциональной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста, проявлением которых являются страхи, повышенная, или пониженная тревожность, негативное эмоциональное состояние и часто сопутствующие им низкая самооценка, неуверенность в себе, в собственные силы и возможности. Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важнейших компонентов полноценной жизни ребенка.

Адресат программы: Программа предназначена для работы с дошкольниками и младшими школьниками. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 20-45 минут в зависимости от возраста участников. Общая продолжительность программы - 12 занятий (12 академических часов).

Цель программы:

Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста. Расширение осознаваемости чувств и переживаний своих и окружающих.

Задачи программы:

- Знакомство детей с эмоциями: радость, удивление, обида, гнев, страх.
- Обогащение эмоциональной сферы, улучшение эмоционального состояния детей.
- Отреагирование имеющихся отрицательных эмоций, препятствующих полноценному личностному развитию ребёнка.
- Снижение уровня тревожности, преодоление страхов.
- Обучение распознаванию эмоциональных проявлений других людей по различным признакам (мимике, голосу, пантомиме и др.).
- Формирование положительной Я – концепции.

Обучающие:

Формирование ценностно-смысловых ориентиров, позитивных жизненных установок.

Изучение жизненных стратегий, выявление факторов эмоционального неблагополучия

Формирование конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;

Развивающие:

Развитие критического мышления, позволяющего противостоять негативному влиянию окружения и избегать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

Формирование стрессоустойчивости и адекватной самооценки как условие успешной социальной адаптации учащихся.

Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, позволяющим грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.

Воспитательные:

Воспитать чувство ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;

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 -

иницирование 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;

Условия реализации программы:

Программа включает в себя групповую работу с детьми и групповые консультации родителей в конце каждого занятия.

Программа рассчитана на детей дошкольного 3 – 4, 5 – 6, 6 – 7 лет и младшего школьного возраста 7-11 лет имеющих эмоциональные проблемы, и трудности в поведении. Группы важно формировать по возрастам, т.к. в каждом возрасте детям присущ свой уровень осознанности эмоций и чувств.

В группу набираются дети по результатам предварительных консультаций специалиста с родителями и педагогами, а так же предварительной диагностики детей. В группе от 5 до 12 человек. Группы разнополые.

Планируемые результаты 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), снижается конфликтность детей в школе. Родители отмечают качественное улучшение коммуникативных навыков детей, их большую раскрепощенность и открытость социальным контактам.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство.	1	0,5	0,5
2.	Мое имя.	1	0,25	0,75
3.	Какой я?	1	0,25	0,75
4.	Я и моя фантазия.	1	0,25	0,75
5.	Знакомство с чувствами.	1	0,25	0,75
6.	Радость.	1	0,25	0,75
7.	Грусть, печаль.	1	0,25	0,75

8.	Страх.	1	0,25	0,75
9.	«Я больше не боюсь!»	1	0,25	0,75
10.	Злость, гнев.	1	0,25	0,75
11.	Дружба. Любовь.	1	0,25	0,75
12.	Заключительное занятие «Праздник»	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результативности:

Критериями результативности программы являются изменения в эмоционально-личностной сфере ребенка и поведении:

- нормализация или улучшение эмоционального состояния
- наличие положительной динамики в решении эмоциональных проблем (снижение уровня тревожности, агрессивности)
- развитие творческой активности;
- повышение уровня самооценки.

Для оценки результативности могут использоваться:

- данные диагностического исследования эмоционального состояния (тест Люшера)
- цветовой тест отношений, «Домики» Ореховой)
- данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);
- опрос родителей: Анкета Развитие коммуникативных навыков М.И.Лисина, Т.В.Синько
- Анкета Выраженность эмоциональных проявлений Степанова Г
- данные опроса детей и родителей по окончании занятий.

Учебно-методический комплекс программы:

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемы и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей Плакат с правилами. Альбомы или листы А-4 на каждого участника по количеству занятий. Цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, клей и ножницы. Схематичные изображения эмоций. Листы с домашними заданиями по темам: радость, грусть, страх, злость, любовь. Музыка для расслабления (релаксации). Шар медитаций. Мяч, колокольчик.

Методическое оснащение программы:

- Аллан Джон. Ландшафт детской души. – СПб - Мн., 2007
 Астапов В.М. Тревожность у детей. - М., 2010
 Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М., 2008
 Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. - СПб, 2005
 Ташева А. И. Гриднева С. В. «А я не боюсь!». М. Генезис. 2002 г.
 Хухлаева О. В. Лесенка радости, М. Совершенство. 1998 г.
 Хухлаева О.В., “Тропинка к своему Я”, Москва 2001
 Ясюкова Л.А., “Методика определения готовности к школе”, СПб, “Иматон” 2002

Содержание программы:

Программа включает в себя два блока. Один блок работа с детьми, второй – работа с родителями. Работа с детьми проводится с использованием игровых методов, работа с родителями проходит в форме кратких групповых бесед, консультаций со специалистом непосредственно в конце каждого занятия с детьми. Выполнение домашних заданий совместно родитель-ребенок.

Раздел 1. Вводная часть.

Тема 1.1 Знакомство.

Тема 1.2 Изучение себя. (Имя, самоидентификация, образ «Я», фантазия)

Раздел 2. Основная часть.

Тема 2.1. Знакомство с чувствами

Тема 2.2. Радость

Тема 2.3. Грусть

Тема 2.4. Страх

Тема 2.5. Злость

Раздел 3. Завершающая часть.

Тема 3.1. Любовь, дружба.

Тема 3.2. Праздник

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Конспекты к программе.

Занятие №1.

Цель: Знакомство друг с другом. Первичное диагностическое обследование.

Материалы и оборудование: диагностические методики.

Ход занятия:

1. Приветствие: название цвета и имени.

Цель: определение динамики настроения в группе.

Психолог: Дети становятся в круг, и каждый по очереди называет свое имя и цвет настроения в данный момент.

2. Ознакомление с программой.

Психолог: На занятиях мы будем играть в подвижные, ролевые игры, рассказывать о чувствах, рисовать, учиться понимать и узнавать чувства других людей, использовать безопасные способы общения друг с другом.

3. Диагностическое обследование (см. приложение):

- шкала тревожности СМАС – 8-12лет.

- тест тревожности ТДА – 6-7лет

- цветовая диагностика эмоций ребёнка (О.А. Ореховой).

- цветовой тест Люшера (по Л.А. Ясюковой)

Цель: определение уровня тревожности, развития эмоциональной сферы, эмоционального состояния.

4. Подвижные игры:

«Хитрая лиса»

Дети становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого, в стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, психолог обходит с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из детей, который становится водящим – хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в центр круга: «Я здесь». Все разбегаются по комнате, а лиса их ловит и уводит к себе. Подсчитывается количество пойманной лисой, игра повторяется с другим водящим.

«Пятнашки»

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Нельзя пятнать через стулья, они как бы так цельные колонны. Тогда можно лучше увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, т.е. начинает пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, причем не прикасаться, а ударить, как следует, с чувством эмоционально, да и еще с угрозами: «Только попадись, ну погоди, лови его, поймаю и съем, ага попался!!!».

«Пылинки и пылесос».

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-пылинка садиться на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и спокойно уходит.

5. Релаксация «Водопад».

Сядьте по удобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада, но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий, белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный, белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам с собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет так же по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее, свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням, ты чувствуешь, как они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30сек)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

6. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №2.

Цель: Знакомство друг с другом, определение правил группы.

Материалы и оборудование: цветные полоски, клубок ниток, ватман.

Краткое содержание:

1. Приветствие

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Правила группы. Обсуждение и принятие предложенных и дополнительно привнесенных участниками группы правил.

-«Здесь и сейчас» - в тренинговой комнате забываются все обиды, нанесенные раньше, обсуждается только то, что происходит здесь и в данный момент;

-«Конфиденциальности» - все, что происходит в группе нельзя выносить за пределы тренинговой комнаты;

-«Активности» - каждый участник обязан активно участвовать во всех упражнениях;

«Открытости» - участники могут открыто высказывать свое мнение по любому поводу;
-«Неосуждения» - нельзя осуждать других участников группы за их мнение или поведение;
-«Правило поднятой руки» - в один момент может говорить только один участник, перебивать его нельзя;
-«Стоп» - каждый участник за занятие может один раз отказаться от выполнения какого-либо упражнения или от ответа на вопрос, сказав слово «стоп».

Игра «Связывающая пять».

Цель: формирование чувства близости с другими людьми.

Дети сидят в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Каракули».

Цель: достижение взаимопонимания, сплочённости, уважительного, доброжелательного отношения друг к другу, атмосферы доверия.

Детям предлагается выбрать фломастер (мелок, карандаш) цвета с которым, он будет работать в дальнейшем. (Два человека не могут использовать одинаковый цвет). Детям по очереди предлагается нарисовать, не пересекая друг другом, беспорядочные, непрерывные линии (каракули). По завершению дети вносят свои минимальные дополнения в рисунок (узоры).

3.Подвижные игры: «Гуляем по парку»

Дети делятся на 2 группы – на скульпторов и глину. Глина мягкая, податливая, послушная. Скульпторы делают из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку и т.д. Скульптура замирает, и все скульпторы пытаются угадать, что изображает эта скульптура. Затем меняются ролями.

«Пятнашки»

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Нельзя пятнать через стулья, они как бы так цельные колонны. Тогда можно лучше увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, т.е. начинает пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, причем не прикасаться, а ударить, как следует, с чувством эмоционально, да и еще с угрозами: «Только попадись, ну погоди, лови его, поймаю и съем, ага попался!!!».

«Жмурки»

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Основное правило игры – стоять на одном месте и ни чем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Вместе с тем можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры, но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу. Если ведущий идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление, главное не говорить и не перемещаться по площадке.

4. Релаксация: «Путешествие на облаке».

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Психолог: Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо?

Здесь высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место, как можно более точно, здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо, здесь может произойти, что-нибудь чудесное и волшебное...(30 сек)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в комнате. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило.... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе.... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

5. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №3.

Цель: знакомство с самим собой.

Материалы и оборудование: листы белой бумаги, цветные фломастеры, карандаши.

Краткое содержание:

1. Приветствие:

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Игра «Муха».

Цель: развитие мимических движений, снятие напряжения.

Детям предлагается представить, что муха садится на различные участки лица (нос, подбородок, лоб, щека и т.д) беспокоит и постараться согнать ее с лица без помощи рук.

3. Рисование. Обсуждение.

«Мой любимый сказочный герой».

Цель: определение различных качеств у детей».

Детям предлагается подумать и нарисовать своего любимого сказочного героя (мультфильм, сказка, игрушка и т.д) и рассказать почему он дорог и значим для них.

3. Подвижные игры: «Хитрая лиса»

Дети становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого, в стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, психолог обходит с внешней стороны круга и не заметно дотрагивается до одного из детей, который становится водящим – хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в центр круга: «Я здесь». Все разбегаются по комнате, а лиса их ловит и уводит к себе. Подсчитывается количество пойманной лисой, игра повторяется с другим водящим.

4. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо совы – круг, в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки и т.д – располагаются по всей площадке, по сигналу психолога «День!» все ходят, бегают передавая движения и характер образа, стараясь не задевать друг друга. На сигнал «Ночь!» все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

5. «Прятки»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, агрессивности.

Заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, свет приглушается по желанию и готовности всех детей. Водящий обходит комнату, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся, последние молчат. Далее начинает отыскивать детей, по нахождению игра продолжается с новым ведущим.

6. Релаксация: «Водопад».

Сядьте по удобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада, но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий, белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный, белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам с собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет так же по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее, свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням, ты чувствуешь, как они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30сек)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

7. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №4.

Цель: знакомство с чувствами.

Материалы и оборудование: пиктограммы с изображением различных чувств, листы белой бумаги, цветные фломастеры, карандаши, альбом «Учимся понимать друг друга».

Краткое содержание:

1. Приветствие

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Беседа о чувствах, о плохих и хороших поступках.

Цель: знакомство с разными чувствами.

Чувства – это то, как мы переживаем разные события. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо и что плохо. Чувства не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих.

Обсуждение детьми понимания ими плохих и хороших поступков, которые были в их жизни.

Какие чувства вы знаете? (радость, страх, гнев, обида, удивление)

3. Игры с пиктограммами.

Цель: угадывание настроения, чувств, эмоций; умение собирать 5 разных пиктограмм – 5 разных чувств (радость, обида, гнев, удивление, страх).

Предложить детям 5 разных пиктограмм из 2-4 частей, собрать и угадать собранное чувство.

4. Рисование «Нарисуй своё эмоциональное состояние».

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

Детям предлагается шаблон овала головы, где можно нарисовать свое эмоциональное состояние в данный момент, дополнив его необходимыми атрибутами.

5. Игра «Угадай эмоциональное состояние».

Цель: умение осознавать эмоциональное состояние других людей.

Ребенку предлагается изобразить с помощью мимики и жестов любое, задуманное им эмоциональное состояние. Дети отгадывают.

6. Подвижные игры:

«Пятнашки»

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Нельзя пятнать через стулья, они как бы так цельные колонны. Тогда можно лучше увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, т.е. начинает пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, причем не прикасаться, а ударить, как следует, с чувством эмоционально, да и еще с угрозами: «Только попадись, ну погоди, лови его, поймаю и съем, ага попался!

«Прятки»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, агрессивности.

Заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, свет приглушается по желанию и готовности всех детей. Водящий обходит комнату, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся, последние молчат. Далее начинает отыскивать детей, по нахождению игра продолжается с новым ведущим.

«Жмурки».

Цель: уменьшение тревожности, агрессивности.

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Основное правило игры – стоять на одном месте и ни чем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Вместе с тем можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры, но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу. Если ведущий идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление, главное не говорить и не перемещаться по площадке.

7. Релаксация «Путешествие на облаке».

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Психолог: Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место, как можно более точно, здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо, здесь может произойти, что-нибудь чудесное и волшебное... (30 сек)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в комнате. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

8. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №5.

Цель: знакомство с чувствами страха «Мой страх».

Материалы и оборудование: листы белой бумаги, цветные фломастеры, карандаши, альбом «Учимся понимать друг друга».

Краткое содержание:

1. Приветствие:

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Чтение и обсуждение стихотворения Н. Павловой «Я один остался дома».

Цель: умение определить, о каком чувстве говорится в стихотворении.

Психолог: Послушай стихотворение Натальи Павловой. Что чувствовал мальчик сначала, что - потом? Подойди к зеркалу, попробуй изобразить, какое лицо было у мальчика.

Я один остался дома...

То, что было мне знакомо,

Было милым и домашним,

Стало странным, даже страшным.

В темной комнате лежу,

Озираюсь и дрожу.

Что за чудище за креслом?

Как оно туда залезло?!

Из-за шторы скалит зубы

Зверь мохнатый, страшный, грубый.
Это волк! Огромный, злой,
Хочет пообедать мной.
Он протягивает лапы...
Помогите, мама, папа!
Кубарем слетев с кровати,
Отыскал я выключатель.
Зажигаю яркий свет-
Никаких чудовищ нет!
Это кактус на окне
Показался волком мне.
Засмеялся я сначала,
А потом мне стыдно стало.
Быстро прыгаю в кровать.
Буду спать!

3. Беседа о страхе.

Цель: уменьшение тревожности.

Психолог: Каждый человек иногда чего-нибудь боится. В этом нет ничего плохого. Но если страхи появляются слишком часто, то с этим нужно и можно бороться.

4. Упражнение «Расскажи о своих страхах».

Цель: выявление реальных страхов у детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Психолог: Когда я был таким маленьким, как ты (вы), то...

А у тебя (у вас) такое бывало? А кто еще боится чего-нибудь, расскажите!

(обговорить все возможные страхи у присутствующих детей)

5. Рисование на тему «Мой страх»

Цель: снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рисуют. Звучит музыка. Рассказ детей по желанию о том, что на рисунке изображено (страшное, беспокоящее его). Предложение детям различные способы избавления от страха (нарисовать рыцаря, поместить в клетку, повесить замок, нарисовать из страшного персонажа в веселого жизнерадостного и т.д.) на этом или другом рисунке.

6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Жмурки», «Прятки». (см. предыдущее занятие)

7. Релаксация – см. занятие №3.

8. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №6.

Цель: знакомство с чувствами страха «Я тебя больше не боюсь».

Материалы и оборудование: листы белой бумаги, цветные фломастеры, карандаши, альбом «Учимся понимать друг друга».

Краткое содержание:

1. Приветствие:

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Игра – перевоплощение. Стихотворение А. Кушнера.

Сценка по произведению К.И. Чуковского «Тараканище».

Цель: развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха.

3. Объяснение пословиц-

Психолог: Послушай пословицы:

«Волков бояться – в лес не ходить»

«У страха глаза велики»

«Трусливому Афоньке и заяц – волк»

4. Беседа о страхах.

Психолог: - Все ли страхи плохие?

Бояться – это плохо или хорошо?

А бывает ли страх «хорошим»?

Бывают ли полезные страхи?

Как вы думаете кто больше боится дети или взрослые?

Как можно побороть страх?

5.- Рассматривание картинок «Боишься ли ты чего-нибудь из нарисованного».

Цель: уменьшение тревожности, развитие уверенности в себе.

Психолог: - Рассмотрите картинки. Боишься ли ты чего – нибудь нарисованного? Нарисуй в пустом квадрате свой страх.

А теперь ты можешь зачеркнуть свои страхи, закрасить их или посадить в клетку, нарисовав ее сам.

6. Рисование на тему: «Я тебя больше не боюсь».

Цель: снятие страхов, осознание своих страхов.

Психолог: - Можно даже нарисовать свой страх на листе бумаги и используя различные способы избавления от него.

7. Подвижная игра: «Слепой и поводырь».

Цель: развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети разбиваются на пары, один – «слепой», другой его «поводырь», который должен провести слепого через различные препятствия. Препятствия созданы заранее: столы, стулья, модули. У слепого завязаны глаза. Цель «поводыря» провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут. В конце игры обсуждение полученных участниками эмоция, чувств.

8.Релаксация – см. занятие №2.

9.Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №7.

Цель: Промежуточное диагностическое обследование.

Материалы и оборудование: анкета « Оценка эмоционального отношения», цветовой тест Люшера (по Л. А. Ясюковой)

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №1.

Психолог: Перед тобой полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение. Красный – прекрасное, самое лучшее настроение, оранжевый – хорошее настроение, желтый означает, что тебе приятно, зеленый – спокойствие, синий – грусть, фиолетовый – тревогу, тебе немножко беспокоит, черный – настроение плохое, а белый – никакое, невозможно ничего сказать. Выбери ту полоску, которая больше всего соответствует твоему настроению.

2. Игры в воображаемые ситуации. Поочередное создание детьми придуманного образа (человека, предмета, игрушки и т. д.) в выдуманной ими ситуации и их обсуждение.

Цель: развитие способности понимать эмоционального состояние окружающих людей, возможности к самовыражению.

3. Диагностическое обследование:

- цветовой тест Люшера (по Л.А. Ясюковой)

- анкета «Оценка эмоционального состояния» («ОЭО»).

Цель: выявление эмоционального состояния ребёнка и его отношения к различным сферам своей деятельности.

4. Подвижные игры: «Прятки», «Пятнашки», «Жмурки».

Цель: снижение эмоционального напряжения, агрессии, тревожности.

5. Релаксация – см. занятие №3.

6. Прощание: название цвета и имени, обмен мнениями о том, что понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие №8.

Цель: Знакомство с чувством удивления, умения распознавать и изображать его.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, цветные фломастеры, карандаши.

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №2.

2. Игра «Испорченный телефон».

Цель: развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека.

Все участники игры закрывают глаза (спят). Психолог молча показывает первому участнику (он не закрывает глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и, или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, тоже без слов и т. д. Психолог опрашивает всех участников, обсуждается, где произошло искажение информации.

3. Этюд «Фокус».

Цель: умение распознавать какое это чувство.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

4. Беседа о чувстве, работа с пиктограммой «удивление», примеры детей из своих жизненных ситуаций.

Цель: знакомство с чувством «удивление».

Психолог: Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Давайте рассмотрим пиктограмму. Что происходит с лицом? С бровями? Да, они поднялись вверх. А с глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву О.

Расскажите, что удивительного происходило в вашей жизни?

5. История «Живая шляпа», «Сказка о царе Салтане» (3 дива).

Цель: развитие умения выражать эмоциональное состояние (удивление).

Психолог: Слушайте историю «Живая шляпа». Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

-Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима, попрощался с друзьями и пошел к дому.

6. Рисование на тему: «Я удивляюсь».

Цель: развитие умения выражать своё эмоциональное состояние в рисунке и распознавать его у себя и других людей.

7. Подвижная игра «Узнай меня – это я».

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии.

Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим.

Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Узнай меня. Это-я». Водящий ребенок(которого поглаживают) должен отгадать, кто до него дотронулся.

8. Релаксация – см. занятие №3.

9. Прощание – см. занятие №

Занятие №9.

Цель: знакомство с чувством «обида», умения распознавать и изображать его.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, цветные фломастеры, карандаши, пиктограмма «обида», сказка «Обида».

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №1.

2. Игра «Попугай».

Цель: умение отгадывать какое чувство было задумано.

Психолог произносит короткое предложение: «Я иду гулять»

Один из участников повторяет это предложение, стараясь выразить задуманное чувство. Остальные дети отгадывают это чувство.

3. Беседа о чувстве, работа с пиктограммой «обида».

Цель: знакомство с чувством «обида»

4. Чтение и обсуждение сказки «Обида».

Цель: знакомство с чувством «Обиды», умение понять другого и найти выход из создавшейся ситуации.

Сказка «Обида»

Жили два брата лисенка - старший и младший. Вот однажды пришел к лисятам несчастливый день. Утром по дороге в школу они помогли старушке нести из магазина сумки и опоздали на урок, а учительница поставила им «2». Обиделись на нее лисята, но по - разному. Старший лисенок старался не показывать виду, что обиделся, младший- весь день,

ходил надутым. Вечером мама пришла с работы усталой и, не разобравшись, надавала им шлепков. Еще больше обиделись лисята. Но старший, как и прежде, делал вид, что ему все нипочем, а младший еще больше дулся.

Беседа о чувстве обиды, используя содержание сказки и собственные примеры детей.

5. Рисование: I – «Я обиделся», II – «Обида растаяла».

Цель: развитие умения выражать своё эмоциональное состояние в рисунке, распознавать его у себя и других людей, тревожность, умение найти позитивный выход из создавшейся жизненной ситуации.

6. Подвижная игра «Прятки с игрушкой».

Цель: развитие навыков взаимодействия, сплочения группы.

7. Релаксация – см. занятие №2.

8. Прощание – см. занятие №1.

Занятие №10.

Цель: Знакомство с чувством «гнева», умение распознавать и изображать его. Обучение безопасным способам выражения гнева и раздражения.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, цветные фломастеры, карандаши, альбом «Учимся понимать друг друга».

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №1.

2. Игра «Снимаем кино» (кинопроба).

Цель: развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека.

3. Игра «Самый злой Злюка»

- Работа с пиктограммой «гнев».

- Игра «Рассерженные шарики».

- Беседа о чувстве

Цель: знакомство с чувством «гнева», обучение безопасным способам выражения гнева.

4. Рисование на тему «Мой гнев»

Цель: развитие умения выражать своё эмоциональное состояние в рисунке и распознавать его у себя и других людей, снижение агрессии.

5. Подвижная игра «Мяч в кругу».

Цель: снятие торможения, возникающее при необходимости быстро отвечать.

6. Релаксация – см. занятие №2.

7. Прощание – см. занятие №1.

Занятие №11.

Цель: Знакомство с чувством «радости», умение распознавать его у себя и других людей.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, цветные фломастеры, карандаши, текст из мультфильма «А просто так».

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №1.

2. Игра «Угадай эмоцию».

Цель: развитие умения узнавать эмоцию, настроение по схеме и изобразить её с помощью мимики, пантомимы, голосовых интонаций.

3. Чтение и обсуждение эпизода из мультфильма «А просто так».

- Упражнение: закончите предложение: «Я радуюсь, когда...».

- Этюд «радость».

Цель: знакомство с чувством «радости», умение распознавать его у себя и других людей.

4. Игра «Разыщи радости», игра «Цветок радости».

Цель: формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлением.

5. Подвижные игры «Давай здороваться», «Рукопожатие».

Цель: снятие тревожности, агрессии, сплочённости в группе.

6. Релаксация – см. занятие №3.

7. Прощание – см. занятие №1.

Занятие №12.

Цель: Осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

Материалы и оборудование: листы белой бумаги, цветные фломастеры, карандаши, текст английской народной песенки (в переводе С. Маршака), 3 стакана.

Краткое содержание:

1. Упражнение «Что было бы, если...».

Цель: развитие воображения, осмысление своих чувств и поступков.

2. Чтение и обсуждение английской народной песенки (в переводе С. Маршака).

Цель: развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека, умение выразить своё.

3. Этюд «Солнечный зайчик».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

4. Беседа о настроении.

- Упражнение «3 стакана с водой»

Цель: развитие умения чувствовать настроение, использовать способы его улучшения, умение им управлять.

5. Рисование на тему «Моё настроение».

Цель: умение изобразить своё настроение, эмоциональное состояние, используя явления природы, погоды...

6. Подвижная игра «Скучно, скучно так сидеть...»

Цель: развитие у детей внимания, уверенности в себе.

7. Релаксация – см. занятие №2.

8. Прощание – см. занятие №1.

Цель: итоговое диагностическое обследование.

Материалы и оборудование: диагностические методики.

Краткое содержание:

1. Приветствие – см. занятие №1.

2. Этюд «Про Таню»

Цель: умение узнавать эмоции.

3. Диагностическое обследование – см. занятие №1.

4. Подвижные игры «Кто первый».

Цель: снятие тревожности, умение принимать быстрые решения и незамедлительно действовать.

5. Релаксация – см. занятие №3.

6. Прощание – см. занятие №1.

Психодиагностика к программе.

Диагностика тревожных состояний у детей (CMAS) (адаптация А.М.Прихожан)

Назначение теста

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Описание теста.

Шкала была разработана американскими психологами А. Castaneda, В. R. McCandless, D. S. Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Дж. Тейлор (J. A. Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

Инструкция к тесту. На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно, или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта).

Примечание. Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

Утверждения	Верно	Неверно
1 Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2 Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3 Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4 Ты легко краснеешь.		
5 Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6 Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7 Ты очень сильно стесняешься.		
8 Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9 Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10 В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11 В глубине души ты многого боишься.		

- | | | |
|--|--|--|
| <p>12 Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.</p> <p>13 Ты боишься остаться дома в одиночестве.</p> <p>14 Тебе трудно решиться на что-либо.</p> <p>15 Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.</p> <p>16 Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.</p> <p>17 Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.</p> <p>18 Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.</p> <p>19 Тебя легко разозлить.</p> <p>20 Часто тебе трудно дышать.</p> <p>21 Ты всегда хорошо себя ведешь.</p> <p>22 У тебя потеют руки.</p> <p>23 В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.</p> <p>24 Другие ребята удачливее тебя.</p> <p>25 Для тебя важно, что о тебе думают другие.</p> <p>26 Часто тебе трудно глотать.</p> <p>27 Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.</p> <p>28 Тебя легко обидеть.</p> <p>29 Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.</p> <p>30 Ты никогда не хвастаешься.</p> <p>31 Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.</p> <p>32 Вечером тебе трудно уснуть.</p> <p>33 Ты очень переживаешь из-за оценок.</p> <p>34 Ты никогда не опаздываешь.</p> <p>35 Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.</p> <p>36 Ты всегда говоришь только правду.</p> <p>37 Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.</p> <p>38 Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».</p> <p>39 Ты боишься темноты.</p> <p>40 Тебе трудно сосредоточиться на учебе.</p> | | |
|--|--|--|

41 Иногда ты злишься.		
42 У тебя часто болит живот.		
43 Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44 Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45 У тебя часто болит голова.		
46 Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47 Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48 Ты часто устаешь.		
49 Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50 Тебе нередко снятся страшные сны.		
51 Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52 Бывает, что ты врешь.		
53 Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое		

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы

тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей.

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1.	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2.	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3.	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4.	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5.	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6.	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7.	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8.	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9.	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10.	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм: д – нормы для девочек, м – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь

	испытуемому не свойственно	и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

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

Шкалы: уровень тревожности

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?»

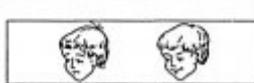
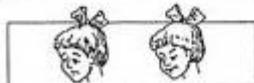
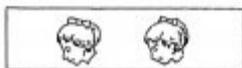
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

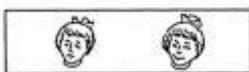
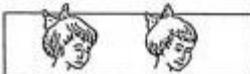
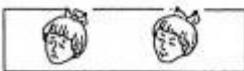
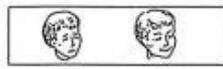
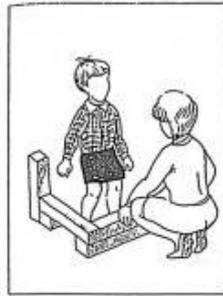
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

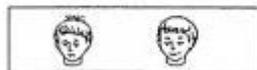
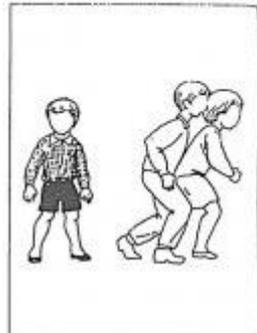
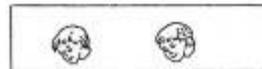
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

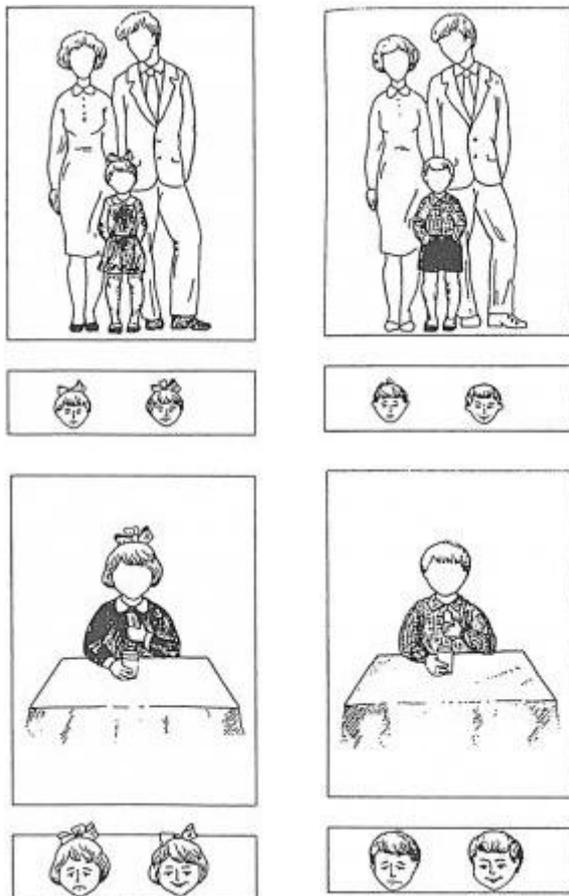
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

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 («Собирание 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», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики»

Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе. Для проведения методики необходимы следующие материалы: Лист ответов; восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Инструкция к тесту «Домики».

Представьте, что первый домик - это ваша школа. Раскрасьте его тем цветом, на который похоже ваше настроение в школе.

Представьте, что второй домик - это дом, в котором вы живёте. Раскрасьте его тем цветом, на который похоже ваше настроение дома в выходной день.

Представьте, что в третьем домике живет ваша учительница. Каким цветом хотелось бы вам раскрасить ее домик? Сделайте это.

Значение восьми цветов

Серый цвет (0).

Серый цвет — это нейтральность как субъекта, так и объекта, как внутри, так и снаружи, это ни напряжение, ни расслабленность. Серый не является территорией, которую можно оживить, а просто границей. Тот, кто избирает серый цвет, границу, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний, чтобы не возбуждаться.

Синий цвет (1)

Темно-синий цвет представляет собой свободный от раздражения покой. При рассмотрении синего наступает вегетативное успокоение. Организм настраивается на спадающий режим и отдых. Темно-синий цвет выражение биологической потребности: физиологически — это покой, удовлетворение.

Зеленый цвет (2)

Зеленый цвет стал контрольным цветом для определения психологического состояния напряжений. Напряжение психологически выражается как напряжение воли для настойчивости, упорства. «Зеленое» поведение может выразиться также и в желании иметь здоровье, и в желании долго жить или лучше, то есть может выразиться в реформаторстве.

Красный цвет (3)

Красный цвет представляет собой эрготропное физиологическое состояние. Красный цвет повышает кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Красный цвет — это выражение жизненной силы и высоты вегетативного возбуждения. Поэтому он имеет значение желания и всех форм аппетита. Красный цвет — это стремление добиться влияния, завоевать успех и жадно желать того, что может предоставить интенсивность и полнота жизни.

Желтый цвет (4)

Желтый цвет — это самая светлая яркая краска, и воздействует поэтому легко и живо. Главной чертой желтого является отражающая свет, а поэтому излучающая во все стороны яркость, невесомая веселость. Желтый свет соответствует беспрепятственному распространению, освобождению.

Фиолетовый цвет (5)

Фиолетовый цвет пытается создать единый сплав из противоположностей, а потому — это выражение идентификации. Такая идентификация — это, деликатное прочувствование, которое становится единственно возможной эмоцией, так что все, что я думаю и хочу, должно соответствовать действительности. Тот, кто отдает предпочтение фиолетовому цвету, тот хотел бы магических взаимоотношений.

Коричневый цвет (6)

Коричневый цвет представляет собой живое чувственное восприятие. Поэтому положение коричневого цвета дает представление об отношении к жизненным физическим ощущениям. Коричневый цвет предпочитают тогда, когда он соответствует беспроblemному, бесконфликтному уюту.

Черный цвет (7)

Черный цвет — это самый темный цвет. В черном завершается концентрическое направление темных цветов вплоть до окончательной точки. Черный — это абсолютная граница, где кончается жизнь. Поэтому черный цвет выражает идею «ничего». Черный — это отрицание по отношению к утверждению, которое достигает своей наивысшей точки в белом как в абсолютной свободе (отсюда — безупречность). Знамена анархистов и нигилистических союзов были черными.

Приложение 4

Цветовой тест Люшера

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 цветовых 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):

Н - 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.³⁰

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).

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<СО<К32). Преобладание отрицательных эмоций.

У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причины которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии про32А32ем, 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 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. При хроническом переутомлении 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.

Список литературы:

1. Калинина Р. Р. Тренинг развития личности дошкольника, СПб. Речь. 2010г.
2. Ковкина Т. Е., Колеченко А. К., Агафонова И. Н. «Культура и ее экспертиза». С-Пб 2006г.
3. Кряжева И. Л. Развитие эмоционального мира детей, Ярославль, Академия развития, 2007 г.
4. Лютова Е. К. Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых. М. Генезис. 2011 г
5. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб. Речь. 2012
6. Ташева А. И. Гриднева С. В. «А я не боюсь!». М. Генезис. 2012 г.
7. Хухлаева О. В. Лесенка радости, М. Совершенство. 2008 г.
8. Хухлаева О.В., «Тропинка к своему Я», Москва 2010
9. Ясюкова Л.А., «Методика определения готовности к школе», СПб, «Иматон» 2010
10. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб, 2010
11. Заморев СИ. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб., Речь, 2002
12. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006
13. Костина М.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2000
14. Калинина Р. Р. Тренинг развития личности дошкольника, СПб. Речь. 2001г.
15. Кряжева И. Л. Развитие эмоционального мира детей, Ярославль, Академия развития, 1997 г.
16. Лютова Е. К. Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых. М. Генезис. 2000 г
17. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб. Речь. 2002