

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**

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОСРЕДСТВОМ
АРТ-МЕТОДОВ**

Возраст детей 6-12 лет
Разработчик
Трошенко Наталья Олеговна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021


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**

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОСРЕДСТВОМ
АРТ-МЕТОДОВ**

Возраст детей 6-12 лет
Разработчик
Трошенко Наталья Олеговна,
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 Гармонизация эмоциональных состояний посредством арт-методов имеет социально-гуманитарную направленность

Актуальность

Возраст 6-12 лет относится к аффективному этапу формирования личности. В это время возрастает подвижность нервных процессов, причем процессы возбуждения превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость и повышенная эмоциональная возбудимость.

Основным уровнем реагирования организма на «вредность» в этом возрасте является эмоциональный уровень (Ковалев В.В.). И если ребенок получит психическую травму, перенесет тяжелую болезнь или постоянно будет находиться в ситуации нервно-психического напряжения в школе или дома по самым разным причинам, то у него может произойти задержка развития на этапе аффективного формирования. И в дальнейшем в структуре личности будут сохраняться и обнаруживаться такие черты, как эмоциональная

неустойчивость, непосредственность реагирования на внешние события, недоверчивость, неуверенность в себе, тревожность, робость и другие заострения эмоциональных и поведенческих свойств. Эти черты характера могут привести к астенизации ребенка, затруднению адаптации к среде, нарушению развития личности ребенка, а в некоторых случаях выступить в качестве фактора риска развития пограничных психических расстройств (Александровская Э.М. 1993).

Исходя из этого, работа психолога с детьми младшего школьного возраста должна обязательно включать исследование и гармонизацию их эмоциональной сферы, обучение пониманию своих эмоциональных свойств и способов эмоционального реагирования, коррекцию отрицательных эмоциональных состояний, которые могут нанести вред психическому здоровью детей. На этой основе развивается самосознание (образ-Я), формируется способность к самоанализу, пониманию себя и других; происходит овладение навыками самопомощи, социальной поддержки. Эти задачи успешно решаются с помощью методов арт-терапии.

Научная обоснованность

Арт-терапия предполагает использование разнообразных изобразительных материалов для выражения содержаний внутреннего мира (Копытин А.И., 2002). Рисунок и живопись является адекватным и эффективным методом диагностики и коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста, когда возможности вербального взаимодействия между ребенком и взрослым оказываются ограниченными. Как подчеркивает Арнхейм Р., произведение изобразительного искусства является не просто «иллюстрацией» к мыслям автора, а конечным продуктом его мышления. Поэтому детский рисунок выступает как способ реализации детского знания, смягчения затруднений в понимании понятий, упорядочивания представлений об окружающем мире, как средство само моделирования и самосознания в нем - аналогично тому, как это происходит в игре (Выготский Л.С., 1987).

Переходя от рисования к обучению другим формам отражения действительности (письму, рассказу, лепке, строительству из песка) можно корректировать подсознательные очаги их направленности (Алан, Оклендер 1997). Основным механизмом коррекции во всех случаях выступает сублимация, которая «опредмечивает» аффекты в продуктах творческой деятельности. Психолог использует полученную информацию из анализа этих продуктов, а также свои знания и опыт, чтобы помочь ребенку как можно точнее выразить в них своё эмоциональное состояние.

Помимо сублимационной, выделяют также проективную изотерапию. Специфика такого рисования заключается в том, что ребенку намеренно предлагают сюжет проективного характера, а потом обсуждают изображения и интерпретируют их. Важным требованием к содержанию рисунка является его потенциальная способность к анализу в последующей беседе.

Очень благодарным представляется выдвижение тем, связанных с актуальными переживаниями, волнующими событиями и ситуациями. Длительная работа над заданной темой требует концентрации на проблеме, следствием чего может быть её более ясное понимание («кристаллизация проблемы»), большая возможность для рассмотрения со стороны, формулирования, обсуждения и отреагирования. Если отреагирование не оказалось достаточным, терапевтический эффект усиливается в беседе по рисунку, поскольку ребенок еще раз вынужден «окунуться в проблему». Таким образом, рисунок и его обсуждение выступают как средства развития чувства идентичности ребенка, помогают ему узнать себя и свои возможности (Никольская И.М., 2005).

Дети часто и легко изображают себя в рисунках, уделяя себе, как в играх, большое внимание. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат изотерапии может иметь место даже при непосредственном изображении конфликта - разрешая его магически, как в детской игре. Поскольку дети

чувствуют и понимают больше, чем способны выразить словами (особенно в конфликтных ситуациях, где происходит накопление переживаний и эмоциональный «тормоз») рисунок дает ребенку возможность преодолевать психологический барьер неуверенности и разобраться в себе. Практически любой детский рисунок - это особый материал, который помимо художественно-творческого начала имеет важный коммуникативный смысл, и благодаря легко проявляющейся проекции, отсутствию обдумывания, «цензуры», содержит обильную и доступную информацию об авторе.

Терапевтическая функция рисования и других способов творческого самовыражения заключается еще и в том, что ребенок получает шанс производить и демонстрировать окружающим свое умение и достижения в виде конкретных результатов. Рисование отвлекает ребенка от его болезненных переживаний, снимает напряжение, успокаивает, возвращает ощущение собственной ценности, устраняет сомнения в собственных способностях к достижению успеха.

Важнейшим принципом взаимодействия психолога с детьми в любом творческом процессе выступает безусловное одобрение и принятие всех продуктов их творческой деятельности, независимо от содержания, формы, качества. Получая положительное подкрепление от психолога, дети достаточно быстро втягиваются в работу, начинают действовать уверенно и самостоятельно. Таким образом, создаются условия для снятия внешних социальных преград на пути развития личности ребенка. Воплощение в художественных образах трудных жизненных ситуаций, переживаний и возможность рассказать об них позволяет детям не только описать словами и осознать свои проблемы, но и разделить их с другими. Ребенок переносит на различные материалы и изобразительные средства свое беспокойство, напряжение; с помощью слов учится дифференцировать и обобщать то значимое, что происходит в его внутреннем мире. Такая работа способствует развитию детского самосознания, а также содержит в себе терапевтический эффект, помогая отреагировать внутренние конфликты и принять факт нормализации своего состояния.

Участвуя в творческом процессе, ребенок приобретает опыт позитивных изменений. Дополнительными, положительно влияющими факторами являются совместная деятельность в группе, групповая сплоченность и поддержка, освоение новых ролей и проявление скрытых качеств личности, получение обратной связи в условиях особых отношений в группе, обусловленных взаимным принятием и эмпатией. Всё это помогает ребенку испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других в его собственной личности, восстановить позитивную окрашенность отношений с окружающим миром, начать жить в согласии с самим собой и другими людьми.

Адресат: Программа направлена на оказание психологической помощи детям, оказавшимся в трудных и неприятных жизненных ситуациях, вызывающих негативные переживания и предрасполагающих к возникновению эмоциональных нарушений и дезадаптивных способов поведения. Возраст участников программы от 6 до 12 лет.

Цели программы:

Гармонизация эмоциональных состояний посредством арт-методов.

Задачи:

- снижение внутреннего напряжения и беспокойства, эмоционального дискомфорта
- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия и доверия
- развитие навыков понимания и выражения собственных эмоций
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека

- коррекция тревожности, агрессивности, страхов
- формирование положительной самооценки
- повышение собственной компетенции, значимости и уверенности в себе
- развитие социальных навыков
- овладение новым опытом взаимодействия с окружающими и новыми формами поведения
- развитие творческих способностей

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;

Повышение социально-психологической компетентности родителей и педагогов;

Формирование у родителей и педагогов навыков поддерживающего поведения.

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;

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 25-45 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек) и индивидуальной.

Планируемые результаты программы:

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;
- умение конструктивно взаимодействовать с другими людьми.
- повышение уровня самооценки.

Учебно-тематический план

| № | Наименование разделов и тем | Всего, час. | В том числе | |
|----|--|-------------|-------------|------------|
| | | | теорет. | практ. |
| 1. | Знакомство. Входная диагностика | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Мое имя | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3. | Автопортрет | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 4. | Моя история | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 5. | Мое настроение | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 6. | Мои мечты | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 7. | Мои чувства (злость) | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 8. | Мои чувства (страх) | 1 | 0,25 | 0,75 |

| | | | | |
|-----|---|-----------|------------|------------|
| 9. | Мой мир | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 10. | Мой дом | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 11. | Я и другие | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 12. | Заключительное занятие. Итоговая диагностика | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | ВСЕГО: | 12 | | |

Оценка результатов:

Для оценки результативности могут использоваться:

1. данные диагностического исследования эмоционального состояния перед началом занятий (тест Люшера, цветовой тест отношений, рисуночный тест Сильвер);
2. данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);
3. данные опроса детей и анкетирования родителей по окончании

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой арт-терапии. Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка. Раздаточный материал на каждого ребенка: простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, музыка для расслабления (релаксации), магнитофон, мяч, колокольчик, 2 листа ватмана, клей и ножницы, скотч или кнопки, чистые листы, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

Методическое оснащение:

1. Алан Д. Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках. СПб, Минск: Диалог-Лотаць, 2007.
2. Арнхейм Р. Новые очерки психологии искусства. Москва: Прометей, 2004.
3. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...сомнения и переживания самых младших школьников. СПб: Речь, 2005.
4. Выготский Л. С. Психология искусства. Москва: Педагогика, 2000.
5. Келлог Д. Мандалы в арт-терапии / Метод «Мандала». Под редакцией Копытина А.И. Москва: Психотерапия, 2009.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь, 2006.
7. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. СПб: Речь, 2006.
8. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб: Лань, 2010.
9. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб: Питер, 2009.
10. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь, 2005.
11. Московская С. Звук и цвет. Педагогика будущего – синтез искусств. СПб, 2005.
12. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками.
13. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. СПб: Речь, 2008.

14. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. Москва: Класс, 2007.
15. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию: становление человека. Москва: Прогресс, 2008.
16. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб: Питер, 2001.
17. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. И. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб: Речь, 2009.

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Самооценка. Принятие себя, положительная оценка своих чувств, действий и поступков. Приобретение навыков регуляции эмоций)

- Тема 1.1 Мое имя
- Тема 1.2 Автопортрет
- Тема 1.3 Моя история

Раздел 2 Основная часть (Эмоционо-чувственный блок. Осознание и принятие своих эмоций и чувств)

- Тема 2.1. Мое настроение
- Тема 2.2. Мои мечты
- Тема 2.3. Мои чувства (злость)
- Тема 2.4. Мои чувства (страх)

Раздел 3 Заключительная часть (Коммуникативный блок. Принятие окружающего мира. Приобретение навыков эффективного общения)

- Тема 3.1. Мой мир
- Тема 3.2. Мой дом
- Тема 3.3. Я и другие

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 занятий по учебной программе

Занятие 1. «Магический круг»

Цель: Снижение эмоционального напряжения и установление контакта между участниками.

1. Участники занятий рассаживаются на стоящие по кругу стулья. Каждому по очереди предлагается назвать свое имя. Далее детям сообщается о том, чем они будут заниматься, как будут проходить занятия, какие правила необходимо соблюдать (см. Приложение 1).

Раскрашивание геометрического узора в круге.

Участникам предлагается выбрать из набора для раскрашивания понравившийся вариант геометрического узора в круге (мандалу) и раскрасить его. По завершению этого

задания дети приглашаются к созданию своего собственного рисунка в круге, по возможности абстрагируясь от продемонстрированных им вариантов.

2. Рисунок в круге (мандала). Каждому участнику дается лист форматом А3 с нарисованным на нем кругом. *Инструкция:* «Выберете один пастельный мелок, цвет которого наиболее приятен вам в данный момент; нарисуйте им что-нибудь в центре круга. Внимательно посмотрите на нарисованную вами форму и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Используйте эту подсказку и заполните пространство внутри круга. Если вам захочется выйти за границы круга, можете это сделать – это ваш круг. Постарайтесь получить от этой работы удовольствие. Когда вы закончите рисовать, придумайте название работы, подпишите рисунок и укажите, где находится верхняя часть изображения».

3. После того, как участники закончат рисовать, происходит показ рисунков, их представление авторами и краткое обсуждение. Во время обсуждения рисунков каждый участник может высказать свое мнение о рисунках других детей, в соответствии с принятыми правилами, поделиться своими чувствами, мыслями, ассоциациями. В завершении занятия участникам предлагается кратко обозначить свое настроение и впечатление от работы. Одним из примеров ритуала прощания может быть вариант, когда каждый участник обращается к своему соседу слева или справа по имени и говорит: «До свидания».

Занятие 2. «Рисуем имя»

Цель: Развитие положительного, целостного образа «Я» и самопринятия.

1. Упражнение «Мое имя». Участникам, сидящим в круге, предлагается внимательно посмотреть друг на друга и вспомнить о том, как кого зовут. Затем каждый называет по имени остальных участников, стараясь никого не пропустить. Участники выполняют упражнение, следуя *инструкции:* «Сядьте, пожалуйста, так, как вам удобно; спина прямая, ноги на полу. Закройте глаза. Сделайте спокойный вдох и выдох. Прислушайтесь, что происходит вокруг и внутри вас. А теперь медленно произнесите про себя свое имя. Почувствуйте, какое у вас красивое имя, оно только ваше. Пропойте его про себя тихо. Прокричите свое имя про себя громко. Поднимите правую руку и напишите в воздухе свое имя. Поднимите левую руку и напишите имя. Напишите свое имя в воздухе двумя руками. Еще раз мысленно произнесите свое имя и сделайте какое-нибудь движение руками, какое захочется. Представьте, что у вас в руке большая широкая кисть. Вы опускаете ее в ведро с краской и пишете свое имя огромными буквами. Постарайтесь занять как можно больше пространства, от пола до потолка и обратите внимание на то, какого цвета воображаемая краска. Запомните этот цвет. Откройте глаза. Понравилось или не понравилось вам это упражнение? Легко или трудно было его выполнять? Какой цвет использовало ваше воображение в последней части упражнения?»

2. Рисунок имени. *Инструкция:* «Походите немного по кабинету выберете место, где вам будет приятно и удобно работать. А теперь возьмите лист бумаги и напишите все варианты своего имени – полное, сокращенное, ласковое и т.д., любимое, нелюбимое или кличку. Не забудьте про имена, которыми вас называют родители, друзья и имена, которыми бы вас могли называть по вашему желанию, в том числе и вымышленными. Из всего списка выберите одно, которое хотелось бы нарисовать. Нарисуйте на обратной стороне листа выбранное имя, используя любые изобразительные средства. Это может быть конкретный рисунок или рисунок из линий, пятен и даже каракули. Можно использовать в рисунке узоры, значки, символы, эмблемы, гербы и другие обозначения, подходящие на ваш взгляд вашему имени. В случае затруднения можно написать свое имя каким-нибудь необычным способом, например, используя различные шрифты, иностранный язык, буквы-образы, иероглифы и т.д.»

3. Во время демонстрации работ и обсуждения можно предложить участникам ответить на следующие вопросы: Зачем человеку имя? Что значит твое имя? Подходит ли тебе твое имя? Кто и почему тебя так назвал? Какое имя подходит нашей группе? Важно подчеркнуть, что имя защищает человека, отличает его от других и несет в себе качества, которые помогают в жизни. При необходимости некоторым участникам группы дается домашнее задание: сочинить историю (составить рассказ) или написать и проиллюстрировать книжку «История моего имени».

! Домашнее задание: Детей просят узнать у родителей, почему их так назвали, и составить рассказ «История моего имени».

Занятие 3. «Метафорический автопортрет»

Цель: Актуализация и выражение чувств, связанных с самоотношением, преобразование эмоционального опыта в визуальные формы в процессе творчества..

1. Упражнение «Каракули». *Инструкция:* «Встаньте свободно, так, чтобы не задевать друг друга в радиусе примерно одного метра. Закройте глаза. Представьте, что вы стоите перед большим листом бумаги. Он расположен на таком расстоянии, что до него можно достать рукой, и на такой высоте, что до него можно дотянуться. В каждой руке вы держите воображаемый карандаш и рисуете на воображаемой бумаге каракули, с помощью размашистых ритмичных движений. Полностью используйте свое тело. Линии проходят по разным направлениям, заполняют все пространство листа, каждую его часть, каждый уголок. Откройте глаза. Выберете место для работы за столом и выполните рисунок каракулями на настоящей бумаге». Следующий шаг заключается в рассматривании каракуль со всех сторон и в отыскании среди них форм, которые что-нибудь напоминают. Дети могут даже представлять себя этими формами и сочинять истории от их имени. Можно удалять и дополнять линии по своему выбору так, чтобы получилась картинка. Одни участники могут находить несколько небольших картинок, другие - выделять и дополнять большую картину, состоящую из связанных друг с другом сцен. Когда ребенок может отыскать только одну небольшую картинку, ему предлагается изобразить сцену, в которую будет включена эта маленькая картинка. В заключении дети рассказывают истории о своих картинках.

2. Метафорический автопортрет. *Инструкция:* «Сейчас вам предстоит нарисовать необычный автопортрет – так, если бы вы были животными. Представьте, какими бы животными вы хотели стать, если могли. Возможно, это будут реальные животные или вымышленные (сказочные, мифические, фантастические)».

3. Показ работ и обсуждение сопровождается небольшой историей как бы от лица изображенного животного.

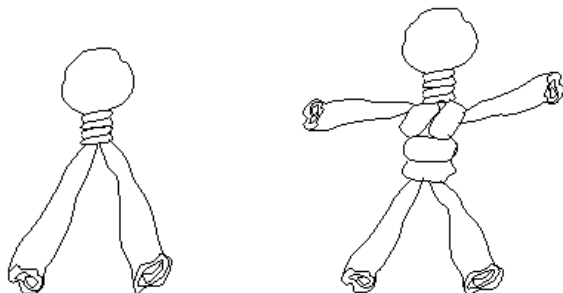
Занятие 4 «Жила-была кукла, похожая на меня...»

Цель: создание атмосферы взаимного принятия и доверия, развитие навыков общения и творческого самовыражения.

1. Упражнение «Бумага». Участниками осваиваются основные приемы работы с бумагой: разрывание, сминание, сгибание, скручивание.

2. Изготовление куклы из бумаги. Работа начинается с того, что скручиваются две плотные трубки из тонкой бумаги длиной 40-50 см. В середину одного рулона заворачивается небольшой круглый комочек бумаги. На этом месте впоследствии появится голова. Далее трубка сгибается вдвое и под головой, там, где будет шея, наматывается несколько витков толстой нити. Если ребенку это не под силу, ему нужно помочь, вращая туловище куклы вокруг нити, которую удерживает и натягивает ребенок. Вторая трубка обматывается вокруг туловища снизу вверх 2-3 раза и на уровне плеч завязывается узлом. Каркас куклы готов, можно приступать к детализировке. Прежде всего, следует оторвать квадратный кусок бумаги, цвет которого подходит для лица куклы: желтый, розовый, белый, - по желанию автора. Центр квадрата прикладывается к макушке и аккуратно натягивается на голову, края закручиваются вокруг шеи. Место, где

будет лицо, аккуратно разглаживается так, чтобы все складки сместились к затылку. Теперь можно одевать куклу, покрывая ее, слой за слоем, цветными «рубашками», «платьями», «джинсами», «жилетами», «пиджаками» и пр. Все это закрепляется вокруг туловища «поясами» из толстых цветных ниток, тесемок, шнуров. При желании, на концах рук можно сформировать ладошки, ноги обуть в туфли или сапожки, добавить всякие мелочи - бусы, пуговицы, пряжки и пр. В последнюю очередь завершается головка (прическа, шляпа, детали лица).



3. Перед представлением своих работ участникам наминается, что у кукол может быть имя, особый кукольный голос, своя история, которую бы хотелось рассказать. Если позволяет время, можно предложить игру-драматизацию с участием всех кукольных персонажей «Театр кукол».

Занятие 5. «Рисуем настроение»

Цель: Снижение эмоционального напряжения. Развитие способности понимать и выражать свое эмоциональное состояние. Развитие эмпатии и творческого воображения.

1. Упражнение «Кляксы». В основе упражнения – техника кляксографии. *Инструкция:* «Перед тем, как приступить к созданию клякс, необходимо развести немного акварельной краски до жидкого состояния. Готово? Итак, приступаем к рисованию. Возьмите плотный альбомный лист бумаги, согните его пополам, затем разверните. Наберите краску на кисточку и капните на половинку листа. Получилось? Теперь складываем бумагу пополам, аккуратно придавливаем листки бумаги друг к другу, разглаживаем их, а затем разворачиваем их и приступаем к рассматриванию. На что похожа эта клякса? Можно дорисовать отдельные детали, чтобы образ стал более узнаваем. Обратите внимание, что на листе получились две симметричные кляксы. А теперь попробуем сделать сразу несколько клякс разных цветов. Нравится? Усложняем задание. Это не единственный способ, которым можно рисовать кляксы. К примеру, кляксу можно сделать следующим образом: налейте жидкой краски в центр листа, а затем осторожно наклоняйте бумагу в разные стороны, получатся цветные потек, и. Рассмотрите их и немного пофантазируйте – скажите, что они вам напоминают. В заключении еще один способ: опять сделайте кляксу и аккуратно подуйте на нее через соломинку. Что получилось? Можете что-нибудь добавить к этим брызгам и дорисовать картину».

2. Рисунок «Мое настроение». Участникам предлагается выбрать из набора цветного картона 2 листа разного цвета, соответствующих их настроению в настоящий момент, и соединить их с помощью скотча как книжные страницы. На одном из листов нарисовать красками (гуашью) свое настроение. Отражением настроения могут быть различные образы или сюжеты, в том числе и абстрактные. Готовые изображения взбрызгиваются водой, складываются и растираются сверху ладонью, как будто пропечатываются. После раскрытия симметричные рисунки - «отражения настроения» могут располагаться вертикально и тогда возникает чудесный эффект: верхняя часть, расположенная,

например, на желтом фоне, «отражается» в нижней части рисунка – допустим в синей. Все вместе неизменно воспринимается как пейзаж, которому фоновые закраски придают каждый раз новое. При горизонтальном расположении рисунка-«отражения» одна его часть оказывается слева, другая – справа. В этом случае персонажи рисунка «отражаются» не в «воде», а в «зеркале». Рисунок можно дополнить контуром или рамкой.

3. В процессе демонстрации работ участники могут поделиться своими рассуждениями о том, каким бывает настроение и от чего оно зависит, а также способами самопомощи и самоподдержки.

Занятие 6. «Когда наступит завтра...»

Цель: актуализация латентных ролей, укрепление позитивного образа «Я».

1. Игра «Волшебное колечко» . Правила игры: ведущий обходит по кругу всех участников, сидящих с вытянутыми руками и сложенными друг с другом ладонями. Он имитирует передачу спрятанного в своих ладошках кольца каждому участнику, за исключением одного – ему он отдает кольцо по-настоящему, пытаясь это сделать незаметно. Все участники наблюдают и стараются угадать нового обладателя кольца. После произнесенных ведущим слов: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» получивший кольцо участник стремится занять место ведущего в центре круга, а остальные участники препятствуют этому. Игра продолжается с новым ведущим – «властелином кольца», успешно вырвавшегося из круга.

После окончания игры участникам предлагается создать на листе бумаги свое волшебное кольцо, надетое на один из пальцев руки в виде контура ладошки.

2. Рисунок «Я в будущем». Перед тем как задать тему рисунка, участникам предлагается представить, что волшебство и сила их колец заключается в том, что они могут осуществлять путешествие во времени: если надеть кольцо на безымянный палец, то можно очутиться в будущем.

3. После показа и обсуждения рисунков, участникам предлагается возвратиться в настоящее время, надев воображаемое волшебное кольцо на средний палец руки.

Занятие 7. «Материализация агрессии»

Цель: выражение и осознание чувств, преобразование негативных, агрессивных чувств.

1. Упражнение «Палитра чувств»

Инструкция: «Расположите цвета предлагаемой палитры по степени предпочтения: сначала самый любимый, приятный цвет, затем менее симпатичный и т.д. до самого неприятного. Подберите к каждому из слов, описывающих разные чувства, настроение или состояние человека соответствующий цвет вашей палитры. Список слов: счастье - горе, справедливость - обида, дружба - ссора, доброта - злоба, сука - восхищение».

2. Задание «Скульптура». Каждому участнику предстоит создать скульптуру злого, агрессивного существа. В процессе работы могут использоваться воздушные шары, скотч, проволока, нитки, разнообразная бумага (бумага для упаковки, газеты, фольга, бытовая пленка), пластилин и другие пластические материалы. Готовые работы размещаются в пространстве кабинета на полу, стене, столе – по желанию участников.

3. По ходу представления работы автор может придумать своему творению («монстру») имя и легенду (где живет, как проявляет агрессию, какими свойствами еще обладает). Во время обсуждения выясняется: что делает «монстра монстром», как можно справиться с ним; бывает ли у кого-нибудь такое ощущение, что внутри него просыпается такая злость, которая готова поглотить самого его и всех вокруг; что будет, если «внутренний монстр» победит кого-нибудь из участников, а не он его.

Занятие 8. «Маски»

Цель: снижение тревожности, коррекция страхов, проживание страха, преобразование негативных (агрессивных) чувств, выражение и осознание чувств.

1. **Упражнение «Следы на бумаге».** *Инструкция:* «Возьмите лист плотной бумаги черного или другого, очень темного цвета. С помощью пастельных мелков нанесите несколько плотных цветных линий. Проведите по ним ладонью. Видите, как от линий потянулись прозрачные тени? На что они похожи? Обратите внимание на то, что пастель оставляет крошки: их можно прижимать пальцами, кулаком, ладонью, или растирать. Все это оставляет след и приносит неожиданные, интересные изменения. Можно добавить поверх фоновых пастельных пятен другие графические элементы». Чтобы пастель не осыпалась, законченные рисунки можно развесить на стене, устроив выставку.

2. **«Маска страха».** *Инструкция:* «Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя те же материалы, что и в предыдущем задании. По черному или коричневому фону можно рисовать светлыми мелками или высветить контуры. Лишнюю бумагу – фон отрывайте пальцами. Ножницами пользоваться нельзя».

3. **Игра-драматизация «Театр масок».** Участникам предлагается рассмотреть изображение масок, обменяться впечатлениями, а также придумать название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Возможно объединение участников для совместного творчества, когда роли распределяются в соответствии с придуманным сюжетом, а каждый говорит от «лица» своей маски.

Занятие 9. «Фантастическое путешествие»

Цель: активизация воображения, оптимизация эмоционального состояния.

1. **Упражнение «Противоположности».** Сначала участникам предлагается подобрать антонимы к словам, понятиям, эмоциям. Например, день-ночь, холодно-жарко, сладко-горько, весело-грустно. Затем участники выполняют психогимнастические этюды: «Штанга», «Воздушный шар», «Шалтай-Болтай», «Дерево», «Цветок», «Гроза».

2. **Упражнение «Фантастическое путешествие».** *Инструкция:* «Через минуту я попрошу всех закрыть глаза, и мы с вами отправимся в фантастическое путешествие. Когда мы закончим, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии. Теперь я хотела бы, чтобы вы расположились как можно удобнее и закрыли глаза. Сделайте глубокий вдох и шумный выдох: «Хаааааах». Отлично. Путешествие начинается. Слушайте мой голос, мысленно воображайте то, о чем я вам сейчас расскажу, и отмечайте, как вы будете чувствовать себя все это время. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите за тем, что происходит. Итак, представьте себе, что идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от тропинки скалы, и время от времени вы видите, как пробегает маленький зверек, наверное, кролик. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка идет вверх. Теперь вы взбираетесь на гору и оказываетесь на вершине горы. Когда вы добираетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя. Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Перед вами долина. Прямо через долину высится еще одна гора. Вы можете видеть в ней пещеру. Вам хочется попасть на эту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают туда, и вам тоже хочется стать птицей. Вдруг вы понимаете, что можете превратиться в птицу, прямо сейчас - в фантазии все бывает. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. (Пауза, чтобы дать время для полета).

На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе к пещере, отыскиваете вход в пещеру, и видите

маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы прохаживаетесь, рассматриваете стены и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждом из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом. Это может быть место, которое вы вспомните или узнаете вновь; место, о котором вы мечтали; место, которое нравится вам или не нравится; место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь. Но каким бы место ни было, это будет ваше место.

Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас. Посмотрит, что находится вокруг.

Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете, или незнакомые. Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте? Отмечайте, как вы чувствуете себя в этом месте. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо? Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза).

Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы открыв глаза, вы взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или мелки, и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Пожалуйста, не разговариваете, пока будете рисовать. Если вам нужно что-то сказать, делайте это шепотом. Если вам не хватает нужного цвета, тихо подойдите и возьмите то, что вам нужно, или одолжите это у кого-нибудь. Нарисуйте место, которое вы представили себе, как можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии. Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, и каким образом – с помощью формы, цвета и символов. Положитесь на то, что вы увидели, когда открыли дверь, даже если это вам не понравилось. Как только вы почувствуете, что готовы, можете начинать».

3. В заключительной части этого занятия необходимо акцентировать внимание участников на существование личного пространства. Это пространство, в котором каждый находит себя, и каждый владеет им, обычно не замечая этого.

Занятие 10. «Что нам стоит дом построить...»

Цель: развитие навыков саморегуляции и способности к творческому самовыражению.

1. Упражнение «Передай по кругу». Участникам предлагается выступить в роли актеров «немного кино» и сыграть заданный образ. Например: белое пушистое облачко, злая волшебница, голодный волк, выпавший из гнезда птенец, испуганный заяц, рассерженный лев, раскаленное солнце, часто морозящий дождь, старая бабушка, веселый клоун. Сначала упражнение выполняется всеми одновременно, но каждым по-своему. Затем один из участников разыгрывает какое-нибудь движение или эмоцию, а остальные по кругу повторяют за ним. В заключении каждый участник по своему усмотрению придумывает свой образ, для которого предстоит украсить дом в следующем задании.

2. Коллаж «Мой дом». В качестве домов для персонажей участникам предлагаются картонные коробки. Они украшаются, «отделяются» лоскутками ткани, кожи и кружева; перышками, самоклеющейся цветной пленкой или скотчем, листьями, шишками и другими природными материалами.

3. После представления готовых домов и их жителей, участники могут объединить свои дома в один большой дом или выстроить из них улицу, город.

Занятие 11. «Эх, дороги...»

Цель: развитие навыков социального взаимодействия, сплочение группы

1. Упражнение «Клубок». Участники передают клубок ниток друг другу так, что у каждого в руке остается нить, и все оказываются опутанными паутиной. Чтобы паутина не разорвалась, каждому необходимо постоянно следить за силой натяжения нити остальных участников. После распутывания паутины и сматывания клубка участникам предлагается создать рисунок на полу, используя нити разноцветных шерстяных клубков.

2. Совместный рисунок «Дороги». Выполняется на одном листе бумаги большого формата или куске обоев. Участникам предлагается заполнить пространство дорогами и всем тем, что их окружает. Участники самостоятельно выбирают способ работы и необходимые материалы. Вместе с традиционными изобразительными средствами могут использоваться: клей, песок, жидкая глина, небольшие камни, измельченные сухие листья

3. Во время обсуждения обращается внимание на то, что творчество представляет собой невербальную коммуникацию: с помощью рисунка можно общаться друг с другом.

Занятие 12. «Праздник»

Цель: осмысление и закрепление опыта, приобретенного в процессе занятий; получение обратной связи по результатам работы.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами». Инструкция: «Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пусть поменяются местами все те, у кого карие глаза», - и все те, у кого карие глаза, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру».

2. Задание «Вкусная мандала». Участникам предлагается создать из фруктов и сладостей мандалу (магический круг), которую впоследствии можно будет съесть. Можно использовать любимые продукты. Важно отметить: все то, к чему мы относимся с любовью, «подпитывает» нашу светлую сторону, придает силы, приносит радость, которой поделиться с другими.

3. Во время заключительного обсуждения участникам предлагается поделиться своими впечатлениями о занятиях: что больше всего понравилось, что больше всего запомнилось; какие трудности возникали... Желающие могут выразить свои пожелания и обменяться подарками.

Психодиагностика

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);

О – 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.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»). Первокласниками 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<С (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 проблем, 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 | $ВК = \frac{18 - \text{место красного} - \text{место желтого}}{18 - \text{место синего} - \text{место зеленого}}$ |
| Для приведенного выше выбора, сделанного ребенком, расчет производится следующим образом | $ВК = \frac{18 - 3 - 8}{18 - 5 - 2} = \frac{7}{11} = 0,64$ |

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.

Цветовой тест отношений (Тест А. И. Лутошкин)

Цель. Изучение эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям и к себе и отражает как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень этих отношений.

Описание теста. При разработке ЦТО использован набор цветowych стимулов из восьми цветового теста М. Люшера.

Инструкция к тесту. Вам нужно будет подобрать к каждому из людей и понятий, которые будут зачитываться, подходящие на Ваш взгляд, цвета. Выбранные цвета могут повторяться. Цвета должны подбираться в соответствии с Вашим личным восприятием, а не по их внешнему виду.

Проведение ЦТО включает в себя следующие этапы:

1. Исследователь составляет список лиц, а также понятий, имеющих для испытуемого существенное значение.
2. Перед испытуемым раскладываются на белом фоне в случайном порядке цвета. Затем исследователь просит испытуемого подобрать к каждому из людей и понятий, которые последовательно им зачитываются, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. В случае возникновения вопросов исследователь разъясняет, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду.

Тест имеет два варианта проведения, различающиеся по способу извлечения цветowych ассоциаций. В кратком варианте ЦТО от испытуемого требуется подобрать к каждому лицу или понятию какой-нибудь один подходящий цвет. В полном варианте испытуемый ранжирует все восемь цветов в порядке соответствия их понятию или лицу, от «самого похожего, подходящего» до «самого непохожего, неподходящего». Краткий вариант ЦТО предназначен для задач экспресс – диагностики, полный вариант — для исследовательских целей.

3. После завершения ассоциативной процедуры испытуемый ранжирует цвета в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого», приятного для глаза, и кончая самым «некрасивым», неприятным.

Обработка результатов. Интерпретация результатов осуществляется:

- а) сопоставление цветов, ассоциируемых с определенным понятием, с их местом (рангом) в раскладке по предпочтению. Если с некоторым лицом или понятием ассоциируются цвета, занимающие первые места в раскладке по предпочтению, значит, к данному лицу или понятию испытуемый относится положительно, эмоционально принимает его, удовлетворен своим отношением к нему. И, наоборот, если с понятием или лицом ассоциируются цвета, занимающие последние места в раскладке по предпочтению, значит, испытуемый относится к нему негативно, эмоционально его отвергает. Формальным показателем этого в кратком варианте ЦТО является ранг цвета, ассоциируемого в раскладке по предпочтению с данным понятием; эта цифра может меняться от 1 до 8. В полном варианте соответствующий показатель может быть рассчитан как коэффициент ранговой корреляции Спирмена между ассоциативной раскладкой и раскладкой по предпочтению;
- б) интерпретация эмоционально-личностного значения каждой цветовой ассоциации, на

основе чего может быть составлено представление о содержательных особенностях отношения.

Таким образом, ЦТО основывается на двух исходных положениях: Первое — каждый из испытуемых цветовых стимулов обладает определенным и устойчивым эмоциональным значением;

Второе — существует закономерность переноса эмоциональных значений цветов на стимулы, с которыми они ассоциируются.

Применение данного теста прежде всего требует изучения эмоциональных значений используемых цветов. Каждый из цветов ЦТ обладает собственным, ясно определенным эмоционально-личностным значением.

«Личностные» характеристики цветов, входящих в ЦТО

1. Синий: честный, справедливый, невозмутимый, добросовестный.
2. Зеленый: черствый, самостоятельный, невозмутимый.
3. Красный: отзывчивый, решительный, энергичный, напряженный, чувствительный, сильный, обаятельный, деятельный.
4. Желтый: разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный, напряженный.
5. Фиолетовый: несправедливый, неискренний, эгоистичный, самостоятельный.
6. Коричневый: уступчивый, завистливый, спокойный, добросовестный, расслабленный.
7. Черный: непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый.
8. Серый: нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, не самостоятельный, слабый, пассивный.

Рисуночный тест Сильвер

РТС включает три субтеста: задания на прогнозирование, рисование с натуры и задания на воображение. Для оценки эмоциональной сферы применяется лишь задание на воображение. Тест же «Нарисуй историю» предназначен в основном для диагностики и коррекции эмоциональных нарушений.

Тестирование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Индивидуальное тестирование рекомендуется в том случае, если испытуемые — дети или взрослые — недостаточно хорошо понимают инструкцию, если ребенку меньше семи лет, либо если исследование проводится в клинических условиях. Оба теста могут применяться для оценки состояния детей начиная с пятилетнего возраста, а также подростков и взрослых. Время выполнения задания не ограничивается. Большинство выполняют его не более чем за 10 минут. Испытуемому должны быть предоставлены изобразительные материалы — бумага формата А 4 и простой карандаш и резинка (хотя использование иных материалов может быть допустимым, в особенности, если

тестирование проводится во время обычных арт-терапевтических занятий).

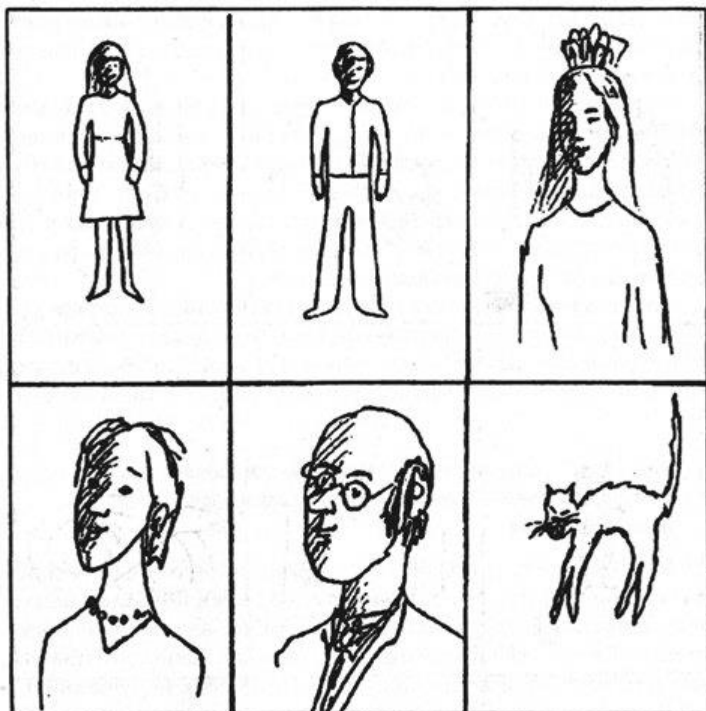


Рис. 1. Рисуночный тест Сильвер. Стимульные рисунки, вариант А

Задание на воображение. Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами (людьми, животными) или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые новые, дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название или сочините историю. Расскажите, что происходит и что может произойти через некоторое время.

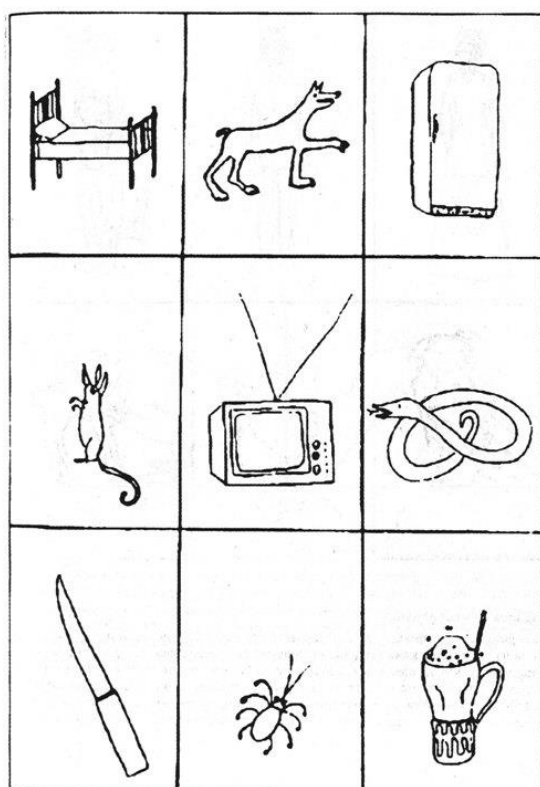


Рис. 1. Продолжение (вариант А) 37

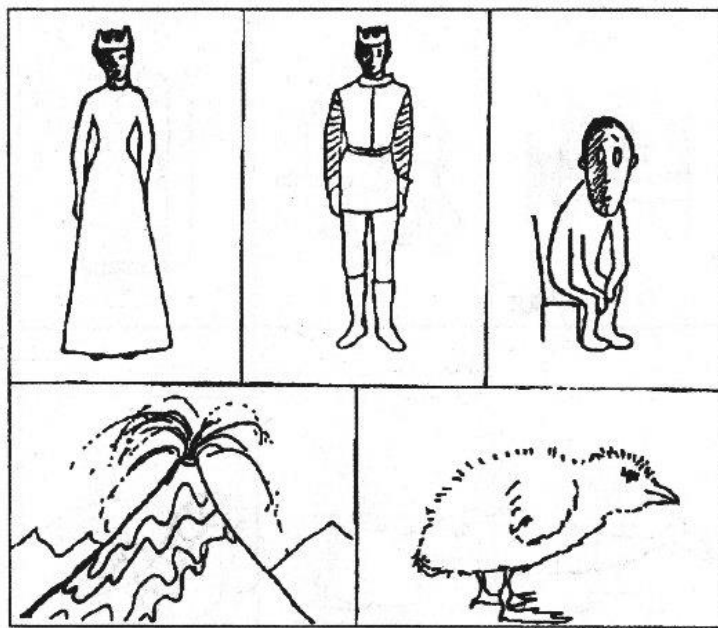


Рис. 2. Рисуночный тест Сильвер. Стимульные рисунки, вариант Б

Задание на воображение. Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами (людьми, животными) или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые новые дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название или сочините историю. Расскажите, что происходит и что может произойти через некоторое время.

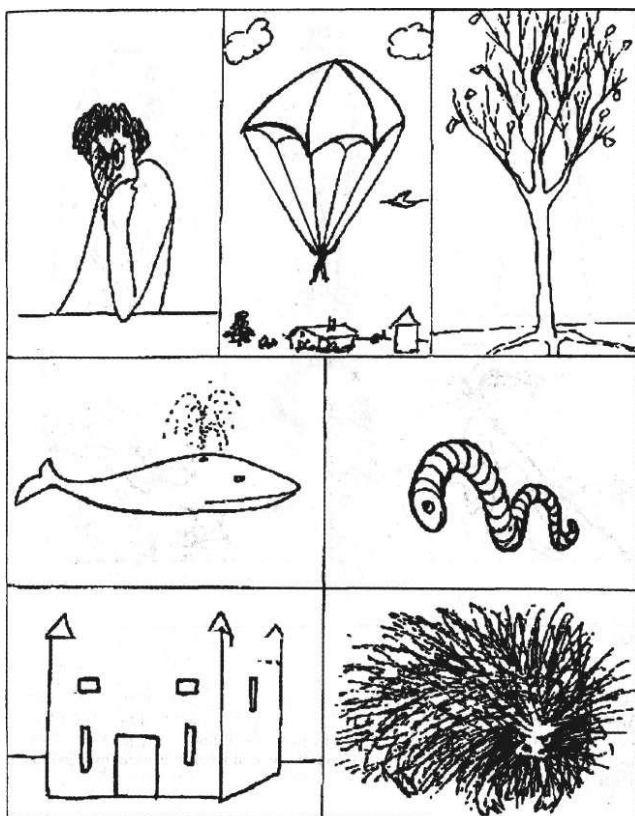


Рис. 2. Продолжение (вариант Б) 39

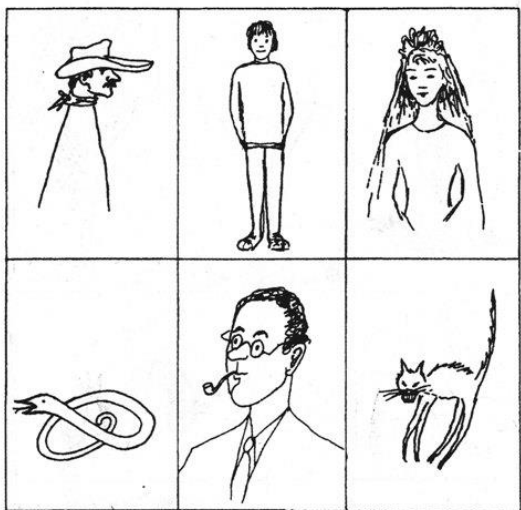


Рис. 3. Тест «Нарисуй историю». Стимульные рисунки, вариант А

Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название и запишите историю.

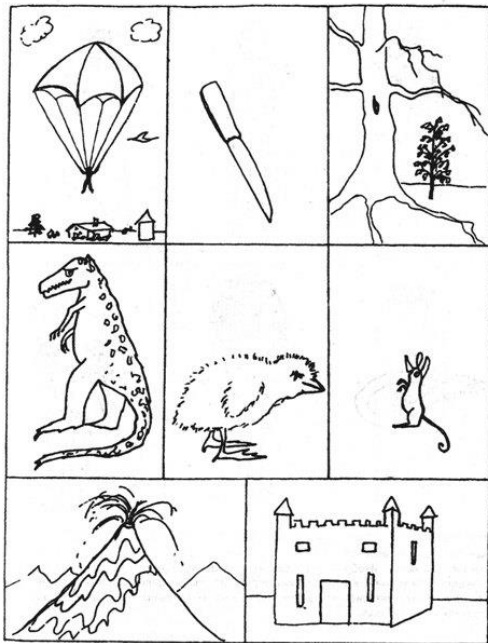


Рис. 3. Продолжение (вариант А) 41



Рис. 4. Тест «Нарисуй историю». Стимульные рисунки, вариант Б

Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название и запишите историю на строчках ниже рисунка.

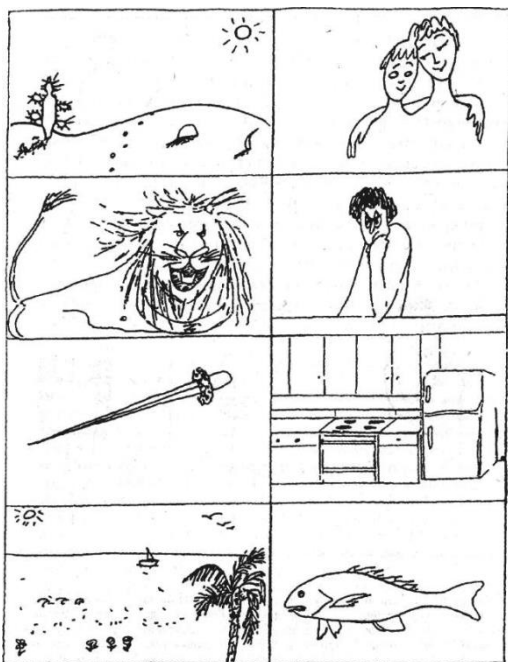


Рис. 4. Продолжение (вариант Б)

Помимо арт-терапевтов, РТС и тест «Нарисуй историю» могут применяться психологами и другими специалистами в области психического здоровья. При выполнении задания на воображение РТС и теста «Нарисуй историю» испытуемых просят выбрать два из 13 или 15 стимульных рисунков с изображением людей, животных и неодушевленных предметов и придумать, что происходит с изображенными персонажами и предметами. Затем нужно нарисовать то, что придумано. При этом можно вносить изменения в стимульные образы, рисовать любые новые, дополнительные

предметы и персонажи. Закончив рисовать, испытуемый должен дать своему рисунку название и написать историю. Если он не умеет рисовать, то специалист записывает историю с его слов.

Оба теста включают два набора стимульных изображений — вариант А и вариант Б. Вариант Б может использоваться при повторном тестировании

Оценка эмоционального состояния связана с использованием двух шкал — шкалы эмоционального содержания рисунка и шкалы оценки образа «Я». При использовании первой шкалы рисунки с выраженным отрицательным эмоциональным содержанием (изображения одиноких, печальных, беспомощных, пытающихся покончить жизнь самоубийством, мертвых или находящихся в смертельной опасности персонажей, изображение деструктивного взаимодействия между персонажами, связанного с убийством или угрозой для жизни) оцениваются в 1 балл; с умеренно отрицательным содержанием (изображения одиноких, испуганных, злящихся, неудовлетворенных или несчастных персонажей, рисунки, отражающие напряженные или неприятные отношения между персонажами) — в 2 балла; с нейтральным содержанием (изображения с противоречивым, неопределенным или неясным эмоциональным содержанием) — в 3 балла; с умеренно положительным содержанием (одинокие персонажи, изображенные счастливыми, но пассивными, испытывающими удовольствие, а также кем-либо спасаемые, изображение дружественных или приятных отношений) — в 4 балла; с выраженным положительным содержанием (изображение успешных, счастливых или достигающих своих целей персонажей, отношений любви и заботы) — в 5 баллов.

В соответствии с критериями шкалы оценки образа «Я» рисунки также делятся на пять категорий с соответствующими баллами от 1 до 5. Для того чтобы оценить образ «я» испытуемого; необходимо понять, с каким из изображенных на его рисунке персонажей он идентифицируется. Иногда это бывает достаточно очевидно, иногда испытуемому необходимо задать проясняющие вопросы, например, «Какой из изображенных на твоём рисунке персонажей тебе ближе?» или «На место какого персонажа ты бы себя поставил?». В таблице 1 приведены критерии оценки рисунков согласно шкале эмоционального содержания, а в таблице 2 — критерии оценки рисунков согласно шкале образа «я».

Таблица 1. Критерии оценки рисунков согласно шкале эмоционального содержания

1 балл. Рисунки с выраженным отрицательным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение одиноких, печальных, беспомощных, пытающихся покончить жизнь самоубийством или находящихся в смертельной опасности персонажей;
- б) изображение деструктивного взаимодействия между персонажами, связанного с убийством или угрозой для жизни.

2 балла. Рисунки с умеренно отрицательным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение фрустрированных, испуганных, страшных или несчастных персонажей;
- б) изображение напряженных или враждебных отношений между персонажами.

3 балла. Рисунки с нейтральным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение таких персонажей или отношений, которые имеют как положительные, так и отрицательные характеристики или амбивалентное содержание;
- б) изображение персонажей или отношений с противоречивым и неясным смыслом;
- в) изображение персонажей или отношений без определенного эмоционального содержания.

4 балла. Рисунки с умеренно положительным эмоциональным содержанием:

- а) изображение счастливых, но пассивных персонажей;
- б) изображение дружественных отношений между персонажами.

5 баллов. Рисунки с выраженным положительным содержанием, например:

- а) изображение счастливых или успешных и предпринимающих активные действия персонажей;

б) изображение отношений любви или заботы.

Таблица 2. Критерии оценки рисунков / согласно шкале образа «я».

1 балл. Болезненные фантазии: испытуемый идентифицируется с грустным, беспомощным, одиноким, пытающимся покончить жизнь самоубийством, мертвым или находящимся в смертельной опасности персонажем.

2 балла. Неприятные фантазии: испытуемый идентифицируется с испуганным фрустрированным, несчастным или страшным персонажем.

3 балла. Противоречивые или амбивалентные фантазии: испытуемый идентифицируется с переживающим противоречивые чувства или равнодушным персонажем, либо образ «я» не просматривается или неясен, а также если испытуемый идентифицируется с рассказчиком.

4 балла. Приятные фантазии: испытуемый идентифицируется со счастливым, но пассивным персонажем или тем, кого спасают.

5 баллов. Фантазии, связанные с исполнением желаний: испытуемый идентифицируется с активным, достигающим своей цели и удовлетворенным персонажем, в том числе с тем, кто совершает деструктивные действия, нападает и достигает своей цели, а также с тем, кого любят.

Таблица 3. Характеристика различных категорий рисунков, в зависимости от их эмоционального содержания и тематики

| Категории рисунков | Балльная оценка | Тип рисунка |
|--|-----------------|--|
| 1. Грустный персонаж 2. Одинокий, беспомощный персонаж 3. Изображение сцены самоубийства 4. Изображение мертвого персонажа или персонажа в смертельной опасности 5. Проявление агрессии или деструкции | 1 | Выраженное отрицательное содержание |
| 6. Проявление враждебности или угрозы 7. Испуганный персонаж 8. Нападающий, страшный или разгневанный персонаж 9. Малопривлекательный персонаж 10. Неудовлетворенный, фрустрированный, несчастный персонаж | 2 | Умеренно выраженное отрицательное содержание |
| 11. Амбивалентное содержание (как положительное, так и отрицательное) 12. Нейтральное содержание, отсутствие эмоций 13. Неясное, противоречивое содержание | 3 | Нейтральное, неясное, амбивалентное содержание |
| 14. Счастливый, получающий удовлетворение, но пассивный персонаж 15. Дружеские отношения 16. Приятные отношения 17. Спасение персонажа | 4 | Умеренно положительное содержание |
| 18. Счастливый и успешный персонаж 19. Удовлетворенный, достигающий своей цели персонаж 20. Отношения любви 21. Отношения взаимной заботы и поддержки | 5 | Выраженное положительное содержание |

Список литературы

1. Актуальные проблемы современной психологии. Материалы международной конференции. - М.: МГУ, 1987.
2. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. -- М., 1984. -- С. 173.
3. Байметов А.К. Некоторые обусловленные силой возбуждения факторы индивидуального стиля в учебной деятельности старшеклассников. / Типологические исследования по психологии личности (Сб. под ред. В.С. Мерлина). - Пермь, 1967, с.34 - 46.
4. Бернс Р. Развитие "Я-концепции" и воспитание. М.: Педагогика, 1986.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. // Вопросы психологии, 1979, № 2, с.72-79.
6. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоции: Тексты. - М., 1984. - С. 49-50.
7. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. - М.: Педагогика, 1988.
8. Габдреева Р.Х. Основы самоуправления психическим состоянием. / Проблемы самоуправления в системе психологической службы ВУЗов.- Казань, 1983, с. 68-85.