

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
КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ**

Возраст детей 7-10 лет
Разработчик
Проскурякова Е.В.
Педагог-психолог

Санкт – Петербург

2021

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

ПРИНЯТО:

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ**

Возраст детей 7-10 лет
Разработчик
Проскурякова Е.В.
Педагог-психолог

Санкт – Петербург

2021

Нормативно-правовые документы:

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

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Коррекция нарушений социально-педагогической адаптации учащихся» имеет социально-гуманитарную направленность

Актуальность программы:

Наблюдения специалистов показывают, что период адаптации к школе труден для всех без исключения детей. Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Изменение режима дня, включение в школьный коллектив, учебная деятельность, новые обязанности, новое положение в семье — все эти факторы являются значительной нагрузкой на психику ребенка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности.

Помощь в успешной адаптации ребенка в новом статусе, формирование положительного отношения к школе, безусловно, должна исходить и от учителя, и от школьного психолога, и от родителей, отношение которых к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость и освоиться в новом для него виде деятельности.

Научная обоснованность

Поступление ребенка в школу означает смену его социальной позиции и влечет за собой ломку старых стереотипов поведения и взаимоотношений с окружающими, необходимость освоения новых норм и требований, предъявляемых к нему учителем и родителями. Все дети проходят период адаптации к школе, даже те, которые имеют хорошую предварительную подготовку. Этот период, по мнению многих авторов, продолжается в среднем от 10 — 18 дней до 1 — 3 месяцев и сопровождается ростом внутренней напряженности ребенка, повышением уровня тревожности, кризисом недоверия к окружающим повышенным уровнем враждебности, конфликтностью, трудностями в общении, снижением самооценки. При нормальном протекании школьной адаптации эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются, если же процесс адаптации ребенка в классе затруднен, может наблюдаться деформация его личностного развития. Факторы, влияющие на период адаптационного процесса в начальной школе, зависят в первую очередь от психологического климата семьи, в которой находится ребенок, его социальных навыков и личности педагога (его педагогического стиля общения).

Дети, имеющие проблемы в семье, низкий уровень развития социальных навыков - как правило, показывают высокий уровень дезадаптации в начальной школе. Это может проявляться во враждебности в отношении к другим детям и к взрослым (дети демонстрируют различные формы неприятия взрослых, вступают в многообразные конфликтные отношения со сверстниками - от ревнивого соперничества до открытой враждебности, часто ссорятся, дерутся, мешают друг другу в играх и т.д.). Высокая степень тревожности может проявляться в том, что одни «заботятся о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством», «навязываются другим детям, ими легко управлять», другие, наоборот, «любят быть в центре внимания», хвастаются, паясничают, ведут себя шумно, когда учителя нет в классе.

Тревожность по отношению к другим детям отражает степень тревожности за принятие себя сверстниками и временами может также принимать форму открытой враждебности. Так же недостаток социальной нормативности может отражаться в наличии у детей неуверенности в одобрении взрослых, которая так же проявляется в различных формах негативизма.

Данная программа базируется на двух основных системах требований, предъявляемых к ребенку в школе: к позиции ученика - (помощь в принятии ответственности в новом для ребенка статусе, обеспечивающая успешность учебной деятельности) и позиции субъекта общения (коррекция и развитие негативных поведенческих проявлений и развитие эмоциональной и личностной сферы ребенка).

Цель программы:

Социально - психологическая адаптация учащихся начальной школы.

Задачи программы:

1. Развитие эмпатии, умения ориентироваться в собственных чувствах и эмоциях и в чувствах других людей, формирование доверия к окружающим;
2. Снижение уровня тревожности;

3. Повышение уверенности в себе;
4. Обучение эффективным способам взаимодействия с окружающими (развитие коммуникативных навыков).

Обучающие

Развитие познавательного интереса, включение в познавательную деятельность.

Развитие общей осведомленности, расширение лексического запаса.

Развивающие

Развитие эмоциональной сферы.

Формирование, актуализация и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе.

Воспитательные

Формирование адекватной самооценки.

Развитие сотрудничества.

Формирование общественной активности личности, потребности в самостоятельности,

ответственности, аккуратности.

Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Формирование культуры общения и поведения в социуме.

Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение 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 - 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;

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 7-10 лет, имеющих трудности в социально-психологической адаптации в начальной школе.

Условия реализации:

Структура занятий:

1. Вводная часть: Разминка.

Цель: Положительный настрой на занятие.

2. Основная часть занятия: Практические упражнения: развивающие и коррекционные игры и задания

Цель: Соответствует конкретным задачам занятия

3. Заключительная часть занятия: Беседа, практические упражнения

Цель: рефлексия занятия, снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального настроения на следующее занятие

Сроки реализации программы:

Программа состоит из 12 занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Одно занятие длится 1 час

Занятия проводятся индивидуально или в группе. Состав группы: 9-12 человек.

Программа не рассчитана на работу с детьми:

- имеющие интеллектуальные нарушения в развитии интеллекта;
- дети с высоким уровнем социально- психологической дезадаптации (дети с высоким уровнем тревожности и агрессии проходят обучение по данной программе в форме индивидуальных занятий).

Планируемые результаты:

Формирование социально-адаптированного поведения необходимо развитие у ребенка рефлексии и эмпатии, что предполагает его способность к анализу ситуации, собственных психических состояний и действий с позиции внешнего наблюдателя, к пониманию другого человека, умение чувствовать другого и сопереживать ему.

Учебно – тематический план по программе

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Открытие группы. Знакомство. Мое имя.	1	0,5	0,5
2.	Знакомство с эмоциями	1	0,25	0,75
3.	Эмоциональные состояния	1	0,25	0,75
4.	Укрепление Собственного «Я»	1	0,25	0,75

5.	Работа с агрессией	1	0,25	0,75
6.	Работа со страхами.	1	0,25	0,75
7.	Самоанализ	1	0,25	0,75
8.	Общение	1	0,25	0,75
9.	«Волшебные» средства понимания»	1	0,25	0,75
10.	Конфликты	1	0,25	0,75
11.	Сотрудничество.	1	0,25	0,75
12.	Закрытие группы.	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12	3,5	8,5

Методы оценки результативности (эффективности) программы

Результативность программы определяется с помощью следующих методов:

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

Тест «Несуществующее животное»

Тест Люшера

Учебно-методический комплекс программы:

1. Для проведения занятий необходимо:
 1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
 2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
 3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
 4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

Методическое оснащение программы:

Шпак Л.Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни // "Социологические исследования". – 2011. – №3. – С. 50-55.

Яценко Н. Е. Толковый словарь обществоведческих терминов. – М.: Наука, 1999.

Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. – М.: Аспект Пресс, 2001.

Бердюгина Е.А. Профилактика социальных дезадаптаций в дошкольном возрасте // Актуальные проблемы специальной психологии в образовании: Сб. докл.межрегион. науч.-практ. конф.: В 2-х ч. Новосибирск, 2002. – С. 91-95

Структура программы:

1 Раздел Первичная диагностика

2 Раздел

Профилактическая часть

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(7-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Конспекты занятий по программе

№	Тема	Содержание	Время	Методы и формы работы
1	Открытие группы. Знакомство. Мое имя.	Создание доброжелательной атмосферы. Рефлексия своего настроения. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Беседа; упражнение «Моё имя»; диагностика уровня школьной тревожности Филлипса; Тест «Несуществующее животное»; Тест Люшера; Упражнение на завершение.
2	Знакомство с эмоциями	Рефлексия своего настроения. Знакомство с основными эмоциями. Умение распознавать эмоциональные состояния. Эмоциональная и смысловая оценка занятия	1 час	Релаксация «Какого цвета ваше настроение?»; упражнения «Цветок чувств», «Защита»; «Подними себя сам»; «Живые руки».
3	Эмоциональные состояния	Рефлексия своего настроения. Умение распознавать эмоциональные состояния другого по мимике, пантомимике. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Упражнения «Передай добрые чувства соседу»; «Преодолей препятствие», «Как я справляюсь с жизненными трудностями»; ролевая игра по выбору детей; релаксация «На берегу моря».
4	Укрепление Собственного «Я»	Рефлексия своего настроения. Повышение уверенности в себе и значимости в коллективе. Формирование чувства доверия к окружающим. Ретроспективная оценка занятия. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Упражнения «На что похоже моё настроение»; «Фантом»; «Шарики чувств»; упражнение с мячом «Мне понравилось...».

5	Работа с агрессией	Отреагирование агрессивных чувств. Обучение рефлексии и контролю своего поведения. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Желаю тебе удачи в ...»; беседа о понятии «Агрессия»; упражнение «Школа пугания»; игра «Будь вежливым»; упражнения «Шкала гнева»; «Скульптура из шариков».
6	Работа со страхами.	Разминка. Принятие и преобразование объекта страха. Формирование чувства доверия. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Релаксация «Гроза»; беседа «Что такое страх»; упражнения «Три поросёнка»; «Когда я боюсь»; «Облака радости»; упражнение на завершении.
7	Самоанализ	Развитие рефлексии и самоанализа. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнения «Поздороваемся»; «Письмо самому себе»; «Цели и дела»; «Я – хороший, я - плохой»; притча о трёх мудрецах; упражнение на завершение.
8	Общение	Умение слушать и слышать партнера. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Кошки - мышки»; понятие «Общение»; упражнение «Говорю, что вижу»; «Испорченный телефон»; «Разговор через стекло».
9	«Волшебные» средства понимания»	Развитие эмпатии. Умение сотрудничать. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Тень»; беседа «Средства общения; «Зеркало»; «Что помогает в общении с другими людьми»; «Согласованные действия»; Свободный рисунок; Обсуждени «Что мне помогает в общении».
10	Конфликты	Умение добиваться своей цели приемлемыми способами. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Кроссворд»; мини-лекция о конфликте; ролевая игра; релаксация «Моя жемчужина»; рисунок «Моя жемчужина»
11	Сотрудничество.	Умение учитывать интересы других, умение сотрудничать. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Скульптура друзей»; «Словарь ситуаций»; «Пустой стул»; «Отстаивание своего мнения»; упражнение на завершение.

12	Закрытие группы.	Рефлексия занятий, подведение итогов работы группы.	1 час	Упражнение «Подчёркивание общности»; повторная диагностика; коллективный рисунок «Как здорово, что мы есть!».
	ИТОГО	12 часов		

Занятие № 1

Тема: Открытие группы. Знакомство.

Цель: Установление контакта между подростками.

Создание доверительной атмосферы.

Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Проведение первичной диагностики.

1. Приветствие. Объяснение цели и сути работы.
2. Знакомство. Упражнение «Моё имя». Участники называют своё имя, рассказывают, нравится ли оно им, чем нравится, сказать, каким именем называть его в группе. На первую букву назвать положительное своё качество (то, что больше всего ценит в себе).
3. Диагностика
 - Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса;
 - Тест «Несуществующее животное»;
 - Тест Люшера
4. Упражнение (завершение) – встать в общий круг, один из участников в центре круга. К нему подходит второй и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник и пожимает свободную руку первого и второго и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга увеличивается. Когда подходит последний участник, круг замыкается и передаётся по кругу крепкое трёхкратное пожатие рук.
5. Обсуждение.

Занятие № 2

Тема: Знакомство с эмоциями

Цель: Научиться определять свои эмоции и чувства

Расширять словарь чувств и эмоций

Учить распознавать своё эмоциональное состояние

Повышение эмоциональной зрелости

1. Приветствие.
2. Релаксация «Какого цвета ваше настроение?». Рассказ каждого о своём состоянии и настроении.
3. Принятие правил группы. Предложить участникам выработать правила группы.
4. Упражнение «Цветок чувств». Предложить нарисовать цветок, на лепестках написать те чувства, которые человек испытывает. Отметить чувства, чаще всего возникающие (в индивидуальном порядке). Раскрасить чувства цветными карандашами. Обсудить, какие чувства помогают, а какие могут мешать в жизни. Что можно сделать с теми чувствами, которые негативно влияют, зачем они даны человеку? Как можно использовать их конструктивно и позитивно? Вспомнить случаи, когда даже негативные чувства помогли разрешить ситуацию.
5. Обсудить по подгруппам: по каким признакам вы можете определить настроение другого человека? (мимика, положение тела, резкость движения). Обсудить.
6. Упражнение «Защита». Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда пытались скрыть свои чувства. Какие способы защиты при этом использовались

(шутка, агрессия, уход в себя...)? Каким способом защиты ты пользуешься чаще всего, что ты при этом испытываешь?

7. Упражнение «Подними себя сам». Сидя на стуле, двумя руками крепко взяться за стул и снизу сделать попытку, оставаясь сидеть, из всех сил поднять себя со стулом. Ноги стоят ровно на полу и касаются его, спина плотно прилегает к спинке стула. На счёт «раз» начинайте себя поднимать как можно дольше, затем резко убрать руки и расслабить тело. Это упражнение учит, как важно уметь расслабляться. Для расслабления сначала необходимо научиться хорошо напрягать все части тела. После напряжения всегда наступает отдых, усталость проходит.
8. Упражнение «Живые руки». Участники сидят в кругу, ведущий шепчет на ухо одному из участников чувство, которое необходимо передать руками рядом сидящему. Это чувство передаётся до последнего участника, который должен определить, какое это было чувство.
9. Прощание.

Занятие № 3

Тема: Эмоциональные состояния

Цель: Обучение справляться с эмоциями.

Учить корректировать эмоциональное состояние конструктивным способом.

1. Приветствие. Упражнение «Передай добрые чувства соседу». Ведущий передаёт из своих ладонек в ладони близ сидящему доброе чувство. Каждый должен передать своё доброе чувство.
2. Упражнение «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в змейку. Дается инструкция: «Представьте себе, что вы стоите на краю пропасти. Вам необходимо преодолеть сложное препятствие. Препятствия изображают участники группы. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д., требующие различных подходов к решению проблемы. Условиями выполнения - не наносить друг другу морального или физического ущерба. Каждый из участников должен побывать в роли «препятствия» или в роли «преодолевающего».
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Участники пишут свои варианты жизненных трудностей. Затем добавляют варианты, которые ещё существуют.
5. Обсуждение.
6. Ролевая игра на одну из предложенных тем.
7. Обсуждение.
8. Релаксация «На берегу моря». Дети ложатся на ковер. Под музыку «Шум моря» и спокойным ровным голосом ведущий говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые – они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».
9. Прощание.

Занятие № 4

Тема: Укрепление Собственного «Я»

Цель: Осознание связи эмоции с телом.

Умение выражать свои эмоции.

Принятие эмоциональных состояний.

Осознание влияния тревожности на деятельность, мотивацию по работе с ней.

1. Приветствие.
2. Упражнение «На что похоже моё настроение». Каждый из участников по очереди займёт такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. По сигналу вся группа повторяет эту позу и определяет настроение ведущего. Своё настроение показывают все участники.
3. Изображение наиболее неприятной эмоции «Фантом». Каждый получает бланк с изображением человечка для упражнения. Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность (как вы чувствуете, что вам беспокоит). Рисунки анонимно демонстрируются участникам группы.
4. Обсуждение рисунков
5. Упражнение «Шарики чувств». Нарисовать контуры трёх и более шариков. Внутри первого написать все известные ему чувства, это шарик называется «Чувства». Другим шарикам также дать названия – «Мама», «Моя собака», «Урок», в этих шариках отметить чувства, которые возникают в отношении выбранных тем.
6. Обсуждение.
7. Прощание. Участники по кругу, передавая мяч, говорят: «Мне понравилось, как ты рассказал...».

Занятие № 5

Тема: Работа с агрессией

Цель: Научить детей распознавать агрессию и работать с ней.

1. Упражнение «Желаю тебе удачи в ...»
2. Мини-лекция: понятие агрессии. Понятие агрессивного поведения. Умение распознавать агрессию и конструктивно справляться со своей и чужой агрессией.
3. Упражнение «Школа пугания». Предложить вспомнить слова, которые люди говорят, когда злятся и пугают других. Слова записываются на доске. Обсудить, что чувствует человек, к которому обращены эти слова, какими приемлемыми способами можно разрешить конфликтную ситуацию.
4. Обсуждение.
5. Упражнение: группа делится на 2 части, становятся друг против друга. Каждая пара говорит по очереди. Члены одной группы говорят гадости (Вы – грязнуля, мисс), а вторая – только говорит комплименты (А Вы очаровательны, сэр). Потом команды меняются местами.
6. Обсудить, что задевает, и в каких ситуациях трудно себя сдерживать.
7. Упражнение «Шкала гнева». На доске изображается мишень, в которую участники бросают различные мелкие предметы (мячик, бобы). Сила броска пропорциональна силе раздражения человека. Чем сильнее злость, тем сильнее бросок. Бросая в мишень мяч, проговаривать, на что он злится, и какова его сила гнева. (Я чувствую сильную злость, когда..., я очень зол на учителя из-за двойки).
8. Обсуждение. Как можно своевременно распознать и «погасить» неприятные чувства? Продумать ситуации, помогающие справиться с гневом, рассказать о них группе.
9. Упражнение «Скульптура из шариков». Группа, в зависимости от принципа формирования, создает из шариков скульптуру своей «проблемы» (например, скульптуру друга, с которым поссорился), волнующей, напряженной ситуации и т.п. Затем эту скульптуру необходимо «лопнуть», но без помощи рук. Игра проходит оживленно и весело. В нее можно внести соревновательный момент: разделить группу

на подгруппы, каждая будет создавать свою скульптуру, а затем соревноваться в том, кто быстрее лопнет шарики.

10. Прощание.

Занятие № 6

Тема: Работа со страхом

Цель: Научиться определять чувство страха, уметь отреагировать. Повышение эмоциональной зрелости.

1. Релаксация «Гроза». Ведущий предлагает детям представить сильную грозу, как на небо набегают огромные тучи, гремит гром, становится очень темно и страшно. Дети изображают, как они боятся грозу: дрожат от страха, прижимаются друг к другу, сидя на ковре. Ведущий говорит детям, что дождь заканчивается, появляется солнышко. Дети улыбаются, потягиваются и радостно обнимаются.
2. Мини-лекция: понятие страха. Варианты переживания страха. Тревога, как вариант переживания страха. Тревожность личностная и ситуативная.
3. Упражнение «Три поросёнка». Дети делятся на подгруппы по 4 человека – Волк и поросята Наф-наф, Ниф-Ниф и Нуф-нуф. Участники вспомнили сюжет сказки. На подготовку даётся 5-6 минут, далее одна подгруппа показывает сказку, а остальные подгруппы – зрители.
4. Обсуждение.
5. Упражнение «Когда я боюсь». Продолжить фразу «Когда я боюсь...» 10-15 раз. Обсудить в группе, что может сделать человек, когда сталкивается со страхом. Провести ролевую игру по одному из предложенных вариантов.
6. Упражнение «Облака радости» - дети рисуют облака, каждое облачко – радость, надо надписать, чему радуешься в жизни.
7. Упражнение: участники по кругу говорят друг другу: «Мне кажется, что ты сможешь справиться со страхом, потому что ты...».
8. Прощание.

Занятие № 7

Тема: Самоанализ

Цель: Умение объединять свои роли, качества, поступки в целое.

Развитие рефлексии.

1. Упражнение «Поздравляем». Каждый участник произносит какую-нибудь фразу, обращённую ко всем остальным. Вместо фразы можно использовать какой-нибудь приветственный жест.
2. Упражнение «Письмо самому себе». Попросить участников группы написать себе письмо, которое будет открыто через 5 лет. Написать о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будут ваши друзья... Что вы хотите пожелать себе в будущем?
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Цели и дела». Определить, чем отличаются цели от дела (цель – хорошо отдохнуть вечером, дело – пригласить друзей, спокойно посмотреть телевизор). Составить список целей на ближайшие дни. Выбрать наиболее встречающиеся цели, назвать те дела и поступки, которые помогут осуществлению этих целей.
5. Упражнение «Я – хороший, я – плохой». Участникам предлагается изобразить разделить лист на две половины и разместить образы, отражающие различные грани его личности (хороший, плохой). При обсуждении обратить внимание на расположение образов, их размер...
6. Притча о трёх мудрецах. Три мудреца спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

- Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.
- С этим невозможно согласиться, - сказал другой, - человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и что умею сейчас, - я буду учиться тому, что потребуются мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше.
- Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, - что прошлое и будущее существует только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет, и независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

И долго ещё спорили мудрецы, наслаждаясь неспешной беседой.

7. Обсуждение.

8. Прощание «Спасибо тебе за то, что ты помог мне...» - говорят участники друг другу.

Занятие № 8

Тема Общение

Цель: Научить подростков методам вербальной и невербальной коммуникации.

Обучение необходимы навыкам отказа (умение сказать «нет»).

Ретроспективная оценка занятия.

1. Упражнение «Кошки - мышки». Для игры выбираются два человека: один – кошка, другой – мышка. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки – ворота. Задача кошки догнать (дотронуться рукой) мышку. При этом мышка и кошка могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие, стоящие в кругу, сочувствуют мышке и чем могут, помогают ей. Например, пропустив через ворота мышку в круг, они могут закрыть их для кошки. Или если мышка выбегает из дома, то кошку можно там запереть, т.е. опустить, закрыть все ворота. Игра эта не проста, особенно для кошки. Пусть кошка проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда кошка поймает мышку, из числа играющих выбирается новая пара.

2. Обсуждение.

3. Мини-лекция: понятия общения, коммуникативной компетенции. Знакомство с техниками эффективного взаимоотношения

Общение – это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

Эффективное общение – это не просто передача информации. Для того чтобы общение было эффективным, важно не только уметь говорить, но еще уметь слушать, слышать и понимать, о чем говорит собеседник.

4. Упражнение «Говорю, что вижу». Сидя в кругу, участники наблюдают за поведением других. По очереди говорят, что они видят относительно любого из участников (например: «Коля сидит нога на ногу», «Катя улыбается»).

5. Обсуждение. Часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, насколько сложно было выполнять это упражнение, что чувствовали участники?

6. Упражнение «Испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему даётся инструкция: «Представьте себе, что вам надо рассказать сказку, содержание которой вы должны передать следующему участнику группы. Текст зачитается. Его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание».

«Глашатаи в одном султанстве огласили, что тот, кто желает стать Великим мудрецом в их стране, должен в определённый день и час пройти по длинной узкой доске с завязанными глазами, держа в руках кувшин, доверху налитый молоком, не проронив ни капли молока. Многие мечтали о такой почести, поэтому в назначенный день и час площадь перед султанством была многолюдна. И только один человек выполнил задание султана. И султан спросил человека, ставшим мудрецом, как ему удалось

выполнить столь сложное задание. И мудрец ответил: «Мне было тяжело, потому что люди кричали, бросали в меня камни, пытались толкать. Но я сосредоточился и помнил только о том, что я должен пронести по узкой доске с завязанными глазами кувшин, доверху налитый молоком».

7. Обсуждение. Выделить основные правила, которые помогут сделать общение с совершенно разными людьми и в различных сферах жизни более эффективным, а значит и более гармоничным и продуктивным
 - Контакт в общении
 - Говорить по существу
 - Невербальное общение
 - Убедитесь в том, что вас поняли правильно
 - Реагируйте на информацию собеседника
8. Упражнение «Разговор через стекло». Участники разбиваются на пары. Не договариваясь с партнёром о содержании разговора, попробуйте передать через стекло всё, что нужно и получить ответ.
9. Обсуждение.
10. Прощание – участники ходят по комнате. Молча прощаются таким способом, который скажет ведущий (глазами, руками, плечами, носами, коленями, пятками), причём всегда с разными партнёрами.

Занятие № 9

Тема: «Волшебные» средства понимания

Цель: Развитие эмпатии.

Развивать умение сотрудничать

1. Упражнение «Тень». Участники разбиваются на пары. Один из них – Человек, второй – Тень. Человек делает любые движения, а Тень повторяет. Причём Тень должна действовать в том же ритме, что и Человек. Она должна догадываться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения.
2. Обсуждение.
3. Мини-лекция о содержании, цели и средствах общения. Виды общения у человека – биологические, материальные, когнитивные, деловое, личностное.
4. Упражнение «Зеркало». Участники становятся парами лицом друг к другу. Один делает замедленные движения, второй повторяет их. Ведущий говорит о некоторых ограничениях в действиях «оригинала»:
 - Не делать сложных движений, одновременно несколько движений;
 - Не делать мимических движений;
 - Выполнять движения в очень медленном темпе;Участники меняются ролями. В ходе выполнения задания участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнёра и схватывать логику его движений. Это упражнение – очень хорошее средство для установления психологического контакта.
5. Обсуждение.
6. упражнение «Согласованные действия». Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участники выполняют этюды:
 - пилка дров;
 - гребля;
 - перемотка ниток;
 - перетягивание каната...Сначала эти упражнения кажутся лёгкими. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения

напряжения.

Обсуждение.

7. Рисование в группе. Каждый участник рисует 2 минуты произвольно. Затем передаёт рисунок следующему для его дополнения, и т.д., до тех пор, пока рисунки не вернутся к первоначальному автору.
8. Обсуждение (понравилось или не понравилось в дорисованных рисунках). Шеренг.
9. Упражнение: участники обсуждают в малых группах «Что помогает в общении с другими людьми». Попросить составить список правил, которые приводят к конструктивному общению людей.
10. Обсуждение.
11. Упражнение: участники говорят друг другу: «Ты хороший собеседник, потому что...»

Занятие № 10

Тема: Конфликты

Цель: Умение добиваться своей цели приемлемыми способами. Ретроспективная оценка занятия.

1. Упражнение «Кроссворд» (по группам) 7 – 8 минут. Выбрать самое длинное имя (по количеству букв), записать на ватмане (вертикально). Остальные участники записывают свои имена так, чтобы они «цеплялись» за уже написанные буквы.
2. Обсуждение
3. Мини-лекция о конфликте. Понятие о конфликте. Виды конфликтов (разрушительные и конструктивные, внутренние и внешние). Более подробно рассматриваются типы конфликта - агрессивный, зависимый, независимый.
4. Обсуждение.
5. Ролевая игра. Дети вспоминают ситуации из школьной жизни, выбираются из них – три. Группа делится на три подгруппы, каждая из них разыгрывают «свою» ситуацию. Нужно учесть, что первая подгруппа используют агрессивный тип общения, вторая – зависимый, а третья – независимый.
6. Обсуждение, шеренг.
7. Релаксация «Моя жемчужина». Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности. Радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокачут, крушат и сметаю все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была. На дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите: мимо вас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки. А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище вашей души. Это жемчужина. Только вы можете взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.
Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать вам что-то очень важное. Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что вы уникальны, особенны, неповторимы. А теперь бережно опустите жемчужину на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что она вам сказала. Пора плыть обратно. Когда я сосчитаю до 5, и вы откроете глаза.
8. А теперь нарисуйте то, о чём с вами поделилась жемчужина.
9. Обсуждение.

Занятие № 11

Тема: Сотрудничество

Цель: Умение учитывать интересы других.

Обучение навыкам сотрудничества.

Отработка навыка активного слушания.

Ретроспективная оценка занятия.

1. Упражнение «Скульптура друзей». Один из участников создаёт скульптуру идеальных друзей. Для этого выбираются участники, которые расставляются соответственно какому-либо фрагменту взаимоотношений со сверстниками. Получается «живая картина». Каждому участнику говорится, кто он, и какую позу должен принять. Когда сцена составлена, «художник» рассказывает о том, кто изображён на картине, чем заняты персонажи.
2. Обсуждение.
3. Упражнение «Словарь ситуаций». Участники в малых группах составляют список основных трудностей в отношениях со сверстниками. Как можно решить эти конфликты?
4. Обсуждение.
5. Упражнение «Пустой стул». Группа рассчитывается на 1 и 2-й, первые номера сидят в кругу на стульях, а вторые стоят за спинками стульев. Оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Причём, он может пользоваться только невербальными средствами общения. Задача стоящих удерживать (взять за плечи своего подопечного в тот момент, когда он собирается пересечь) того, кого пригласил ведущий. Через некоторое время участники меняются местами.
6. Обсуждение.
7. Упражнение «Отстаивание своего мнения». Ролевая игра «Скажи «Нет» чему или кому – либо». Участники делятся по два человека, один в группе о чём-то просит своего товарища, в второй отказывает, не говоря «нет», не грубя. Затем партнёры меняются местами.
8. Обсуждение.
9. Упражнение (завершение): участники говорят друг другу: «Мне кажется, что с тобой хорошо дружить, потому что...».

Занятие № 12

Тема: Закрытие группы.

Цель: Рефлексия занятий.

Подведение итогов работы группы.

1. Упражнение «Подчёркивание общности». Участники группы бросают друг другу мяч, при этом говоря: «Меня объединяет с тобой...», а тот участник, кто поймал мяч, отвечает, согласен или нет, либо подумает над этим.
2. Повторная диагностика:
 - Тест школьной тревожности Филипса
 - Проективный тест «несуществующее животное»
 - Тест Люшера
3. Обратная связь. Участники группы отвечают на вопросы:
 - Вспомнили, чем занимались на занятиях;
 - Какая тема показалась наиболее интересной;
 - Какое открытие сделали в ходе занятий в группе;
 - Кто из членов группы помог и в чём помог;
 - Чему необходимо научиться, чтобы смог работать на том уровне, на котором хочется каждому;
 - Что хотелось бы добавить в программу, какую тему рассмотреть более подробно.
4. Коллективный рисунок «Как здорово, что мы есть!»
5. Обсуждение.

6. Коллективный рисунок «Как здорово, что мы есть!» участник сидит в центре круга, а остальные по очереди говорят ему: «Мне понравилось в этом человеке...».

Психодиагностика

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

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

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

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

Текст опросника

_____ класс
Фамилия, имя
№ школы

Вопрос	Ответ + или -
1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?	
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?	
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?	
20. Похож ли ты на своих одноклассников?	

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?	
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?	
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?	
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?	
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?	
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?	
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты зычно, что делаешь это плохо?	
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

Обработка и интерпретация результатов:

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

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

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

Ключ к вопросам: «+» – да «←» – нет

1.	-	19.	-	37.	-	55.	-
2.	-	20.	+	38.	+	56.	-
3.	-	21.	-	39.	+	57.	-

4.	-	22.	+	40.	-	58.	-
5.	-	23.	-	41.	+		
6.	-	24.	+	42.	-		
7.	-	25.	+	43.	+		
8.	-	26.	-	44.	+		
9.	-	27.	-	45.	-		
10.	-	28.	-	46.	-		
11.	+	29.	-	47.	-		
12.	-	30.	+	48.	-		
13.	-	31.	-	49.	-		
14.	-	32.	-	50.	-		
15.	-	33.	-	51.	-		
16.	-	34.	-	52.	-		
17.	-	35.	+	53.	-		
18.	-	36.	+	54.	-		

Результаты

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношении с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Тест "Несуществующее животное"

Метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально- "Всякая мысль заканчивается движением").

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (можно использовать тетрадный двойной листок, близкий по размеру к формату бумаги А4); простой карандаш (цветные карандаши) или шариковая (капиллярная) ручка.

Инструкция: "Придумайте и нарисуйте НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ животное и назовите его НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ названием"

Этапы интерпретации

- Общее впечатление
- Семантическая интерпретация (положение рисунка на листе)
- Графологические признаки
- Содержательные признаки
- Интерпретация сущности нарисованного
- Интерпретация названия животного

Общее впечатление

Изображая несуществующее животное, испытуемый выражает себя, свой образ. Соответственно дается характеристика человеку. Обычно рисунок оставляет одно из трех впечатлений: либо человек - агрессор, либо - обижен и ему угрожают, либо - нейтрален. Это первое впечатление. Его результаты используются при первичном ознакомительном обследовании.

Отношение площади, которую занимает рисунок, к общей площади листа отражает степень самораспространенности личности в социуме с точки зрения обследуемого.

Фигура круга или животное, состоящее из окружностей, почти ничем не заполненных, символизируют тенденцию к сокрытию, замкнутости внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Последнее может иметь несколько причин. Во-первых, нежелание обследуемого общаться с вами: он видит в вас представителя администрации. Выход из ситуации очень прост - разъяснить, кто такие психологи и чем они занимаются. Во-вторых, во многих случаях это

может быть связано с некоторыми стереотипами (ассоциации с учителем и т.д.). Если это так, то следует задуматься над тем, кто обследуемого заставил так думать. В-третьих, какие-то серьезные проблемы клиента, вплоть до наличия у него психических отклонений. Тогда необходимы консультация психиатра или повторное обследование с помощью другой, невербальной методики (например, теста восьми влечений Сонди).

В случае, когда клиент хочет уйти от обследования, но после небольших разъяснений все-таки выполняет тест, результат его не очень убедителен. Примерами такого случая могут быть рисунки 1А и 1Б.

Интерпретация сущности нарисованного

- Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции "приручить" свою жизненную энергию.
- Собака - тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.
- Кошка - потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.
- Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) - тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.
- Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, - отождествление себя с "кормильцем" или "кормилицей", стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно).
- Вьючное животное - негативное отношение к персонажу ("на мне все ездят"). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу - восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.
- Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам.
- Выбором конформного образа, например голубя - "символа мира", обследуемый хочет выразить, что он - очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.
- Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) - представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.
- Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.
- Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), - восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.
- Животные - сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.
- Стилизованные и фантастические животные - персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) - отказ от анализа своих проблем.
- Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

Интерпретация названия животного

- Имя, присвоенное животному, несет информацию о характере человека.
- Чебурашка - реальное - конкретность мышления, ориентация на реальные проблемы.
- Летучий кот - функциональное - прагматизм, реалистичность.
- Хомосапиенслон - латинские (книжно-научные) элементы - демонстративность (разума, эрудиции), акцентированность на деталях.
- Чертенюк, пузыриод - иронично-шутливое, уменьшительно-ласкательное - соответствующее отношение к окружающему.
- Картошка, тру-тру - банально-повторяющееся - инфантилизм.
- Громоздилопаук - длинное - абстрактность мышления, склонность к фантазированию.
- Бозол - поверхностно-звуковое - легкомыслие

Заключение

Внимательное изучение теста "Несуществующее животное" убеждает нас в том, что он прост для освоения, что его интерпретация своеобразна и не изобилует психоаналитическими понятиями. Однако этот тест выявляет личностные проблемы подростка.

Тест Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Характеристика цветов включает в себя:

Основные цвета	Дополнительные цвета
<p>1. синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;</p> <p>2. сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;</p> <p>3. оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;</p> <p>4. светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.</p> <p>При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций</p>	<p>1. фиолетовый;</p> <p>2. коричневый,</p> <p>3. черный,</p> <p>4. нулевой(0).</p> <p>Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.</p>

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится (не пытайтесь соотнести цвет с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п.). Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять

положите карточки цветовой стороной кверху и сделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует **желаемое состояние**, второй — **действительное**. В результате тестирования получаем 8 позиций:

- первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);
- третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);
- пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются ==);
- седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

примерная характеристика выбранных позиций:

1.отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2.показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3, 4 - предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5,6 - безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7,8 характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	х	х	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

При выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается: (+ +; х х; = =; — —)

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

Если компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, к окружающей ситуации

!	!!	!!!
А	А	А
2	1	4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7— и

позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом, может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!).

С	С	С
+	+	+
6	0	7

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —». Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние не верие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми:

№ п/п	Позиции 1,2	Позиции 7,8	№ п/п	Позиции 1,2	Позиции 7,8
1.	0 4 XX	0 1 XX	12.	6 7 XXX	3 0 XX
2.	0 6 XX	0 2 XXX	13.	7 0 XXX	3 1 XXX
3.	0 7 XXX	0 3 XX	14.	7 1 XX	3 2 XXX
4.	1 7 XX	0 4 XX	15.	7 2 XX	3 4 XXX
5.	2 7 XX	1 2 XXX	16.	7 3 XX	3 5 XX
6.	3 7 XX	1 3 XXX	17.	7 4 XX	4 1 XXX
7.	4 0 XX	1 4 XXX	18.	7 5 XX	4 2 XXX
8.	4 6 XX	2 0 XX	19.	7 6 XX	4 3 XXX
9.	4 7 XX	2 1 XXX	20.		5 3 XX
10.	6 0 XX	2 3 XXX	21.		6 3 XX
11.	6 4 XX	2 4 XXX	22.		7 3 XX

Список литературы

- Гарбузов В.И. «Воспитание ребенка». — СПб.: Дельта, М.: ООО «Издательство АСТ», 2007.
- Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» — М.: Черо, 2009.
- Дубровина В.И. «Активные методы в работе школьного психолога» / М., 2008.
- Дубровина В.И. «Рабочая книга школьного психолога». М., 2008.
- Дубровина В.И. «Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога» / М., 2007.
- Жутикова Н.В. «Психологические уроки обыденной жизни: Беседы психолога: Кн. для учителей и родителей». —М.: Просвещение, 2010.
- Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. «Тренинг по сказкотерапии».СПб.:Речь,2011.
- Калинина Р.Р.«Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения»- СПб.: Речь,2012.
- Паренс Г. «Агрессия наших детей» /Пер. с англ. — М.: Изд. Дом «Форум»,2011.