

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**

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

Возраст детей 3-18 лет
Разработчик
Семина Анастасия Александровна,
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**

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

Возраст детей 3-18 лет
Разработчик
Семина Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

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

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Социализация детей и подростков с повышенной тревожностью» имеет социально-гуманитарную направленность

Актуальность программы

В настоящее время возрастает число эмоциональных и поведенческих нарушений у детей. Особенно это характерно для детей с повышенным уровнем тревожности. Им сложно адаптироваться в социуме, будь то детский сад, школа или любая другая группа незнакомых людей. Одним из способов коррекции этих нарушений, улучшения адаптации ребёнка к социуму является игра.

Научная обоснованность программы

Тревожность - устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты при доминировании

эмоционального.

Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизирующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов, в старшем подростковом - раннем юношеском возрастах может носить также и мобилизирующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса. Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом.

Важнейшей составляющей психопрофилактики является, естественно, непосредственная психологическая работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. При профилактике тревожности эта работа направляется прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода, при психокоррекции, преодолении тревожности, а также, помимо этого, на индивидуальные «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка или подростка. Существенна для него выработка собственных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных для человека, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций

Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д.Б.Эльконина, происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребёнка; игра определяет его отношения к окружающим людям, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности. Игра - это единственная центральная деятельность ребёнка, имеющая место во все времена и у всех народов, - отмечает Лендрет и продолжает: «Детей не нужно учить играть. Дети играют спонтанно, охотно, с удовольствием, не преследуя никаких определённых целей». К. Гроос считает, что игра животных и детей имеет упражняющую функцию. Суть детской игры и, собственно, действие состоит в том, чтобы учиться приспосабливаться к изменчивым условиям существования, а также моделировать действие и взаимоотношения взрослых.

«Игра - это движение, победа, радость, удовольствие. Игра позволяет лучше понять переживание детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляют ребёнку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние, - считает А.И.Захаров и продолжает, - к тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование - катарсис.

Адресат программы: 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. Участие в программе принимают физически и психически здоровые дети, которые имеют высокий уровень тревожности, имеющие трудности в адаптации к школе и д/с, социализации. Так же в программе могут участвовать дети, имеющие дополнительные эмоциональные, личностные, поведенческие проблемы. Возраст участников программы 6-12 лет.

Цели программы:

Социализация и адаптация детей и подростков к окружающему миру.

Задачи программы:

- 1.Снижение уровня тревожности, агрессивности, снятие страхов у детей.
- 2.Обучение тревожных детей умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях.
- 3.Улучшение эмоционального состояния детей.

Обучающие

сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе, сформировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения, сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета, вызвать интерес к проблемам самопознания, познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

Развивающие

формировать у обучающихся способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий. помочь развитию у обучающихся умений и навыков самопознания, самоанализа, общения, способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения

Воспитательные

формировать у школьников потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми.

формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию

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:

1. Снижение уровня тревожности, снятия страхов у детей. Улучшение эмоционального состояния;
2. Позитивное отношение ребёнка к себе и ближайшему окружению (адекватная самооценка, уверенность в себе);
3. Успешная социализация ребенка в обществе.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство	1	0,5	0,5
2.	Знакомство. Входная диагностика	1	0,75	0,25
3.	Тревожность	1	0,25	0,75
4.	Страх	1	0,25	0,75
5.	Страх	1	0,25	0,75
6.	Агрессия	1	0,25	0,75

7.	Неуверенность в себе.	1	0,25	0,75
8.	Самооценка. Промежуточная диагностика	1	0,75	0,25
9.	Ролевая драматизация.	1	0,25	0,75
10.	Ролевая драматизация.	1	0,25	0,75
11.	Нейтрализация последствий психологических травм	1	0,25	0,75
12.	Итоговое занятие. Выходная диагностика	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результативности программы:

Для оценки результативности могут использоваться:

1. Данные диагностического исследования эмоционального состояния перед началом занятий;
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 необходимо:

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.

Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.

В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.

В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей. Необходимы методические пособия, листы бумаги А4, фломастеры, мелки, цветные и простые карандаши, краски, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

Методическое оснащение программы:

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2010
 2. Заморев СИ. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб., Речь, 2012
 3. Костина М.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2009
 4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., Генезис, 2009
 5. Мустакас К. Игровая терапия. СПб., Речь, 2010
 6. Ташева А.И., Гриднёва СВ. А я не боюсь! М., Генезис, 2012
 7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (№1 - №4). Психологические игры и упражнения. М., Генезис, 2006
- Хайди Кэдьусон, Чарльз Шеффер. Практикум по игровой психотерапии. СПб., Питер, 2010

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Эмоционо-чувственный блок. Осознание и принятие своих эмоций

и чувств)

Тема 1.1 Тревожность

Тема 1.2 Страх

Тема 1.3 Страх

Тема 1.4 Агрессия

Раздел 2 Основная часть (Самооценка. Принятие себя, положительная оценка своих чувств, действий и поступков. Приобретение навыков регуляции эмоций)

Тема 2.1. Неуверенность

Тема 2.2. Самооценка

Раздел 3 Заключительная часть (Социализация, обучение психологическим защитами, работа с психологическими проблемами)

Тема 3.1. Ролевая драматизация

Тема 3.2. Ролевая драматизация

Тема 3.3. Нейтрализация последствий психологических травм

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

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

Тема: 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 эмоционального состояния детей:

- методика цветовой диагностики эмоций ребёнка по проективному тесту личностных

отношений, социальных эмоций и ценностных ориентации «Домики» (О.А.Орехова)

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

Уровня тревожности:

- тест тревожности (Тэммл, Дорки, Амен) модифицирован О. Хухлаевой – для детей 7 лет,
- диагностика тревожных состояний у детей (СМАС) для детей 8-12 лет.

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.

Цель: Уметь принимать правила группы;

Учить обращаться к своему «Я»;

Учить работать в коллективе.

1. Приветствие. Релаксация «Какого цвета ваше настроение?». Закрывать глаза, представить, ваше настроение. Рассказ каждого о своем состоянии и настроении.
 2. Мини – лекция: о целях, задачах программы, о методах работы. Принятие правил группы. Предложить участникам группы выработать правила работы. ... Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что - то сделать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга. Наше общение, то, что мы внесём в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимо придерживаться групповой работе.
- Правило «Здесь и сейчас»: Главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства испытывает каждый из участников в данный момент, т.е., через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник представляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента.
 - Принцип эмоциональной открытости: Если участник что-то думает или чувствует «Здесь и сейчас», то ему надо дать возможность сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.
 - Правило «СТОП»: Каждый имеет право сказать «У меня есть чувство, но я не хочу говорить о нём, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.
 - Правило искренности: Говорить следует только реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили участника, оправдали, или, наоборот, обидели. Если давать партнёру по общению искажённую обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.
 - Правило «Не давать советы»: Совет, пусть даже самый необходимый и правильный, трудно выполнить, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во – первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека,

- а, во – вторых, совет – это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознанную агрессию по отношению к советчику.
- Правило «Я - высказывание»: В группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только по отношению от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.
 - Правила запрета на диагнозы или оценку: Оценка поступка есть ограничение личности свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что, таким образом, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.
 - Принцип личной ответственности: Всё, что происходит или произойдёт с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно всё, но за свои слова нужно отвечать лично. Но что бы ни сделал участник группы, - это его выбор, за которым он несёт ответственность.
 - Принцип личного вклада: Чем больше каждый участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.
 - Правило конфиденциальности: Рассказывать о том, что было на тренинге, как вёл себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не её пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.
 - «Презумпция здоровья»: Участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.
 - Принцип «Круга»: Во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятиях можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый из участников должен находиться в относительно равном положении относительно любого другого участника.
 - Принцип инициативы участников: На занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.
 - Принцип включённости: На занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».
 - Принцип постоянства: Обязательность посещения всех частей тренинга, присутствие с начала до конца.
3. Упражнение «Символика». Ведущий рассказывает о том, что различные молодежные направления имеют свои традиции, привычки, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие – то надписи на одежде, часто окружающие жизненную позицию, девиз ее издателя. В настоящее время модно носить значки с надписями и рисунками, значки с различными девизами. Вы встречали? Что могло быть написано на вашей футболке, кепке, значке? О чем бы говорила эта надпись - о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой — либо группе шокирует ли она окружающих. Нарисовать или написать. Обсудить в группе. Придумать значок для группы.
4. Обсуждение.
5. Упражнение «Какого быть мной?» участникам группы предлагается написать или рассказать что-либо в малых группах на предложенную тему.

6. Упражнение «Бумажные мячики». Группа делится на 2 команды. Каждому участнику дать по листу газеты, чтобы он скомкал её и сделал плотный мячик. Команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 4-х метров. По команде ведущего бросают мячики в сторону противника, необходимо как можно быстрее забросить мячи, которые оказываются на их стороне, в сторону противника. По команде «стоп» прекратить бросать мячи. Выигрывает так команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Поблагодарить друг друга за игру.
7. Прощание. Обратная связь.

Занятие № 3

Тема: Я и мои чувства

Цель: Научиться определять эмоции и чувства, уметь отреагировать;
Повышение эмоциональной зрелости.

1. Упражнение «Фраза по кругу». Водящий загадывает чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося только слова например, «шурум - бурум», передает задуманное чувство. Участники группы должны определить, что пытался показать водящий. Все участники должны побывать в роли водящего.
2. Мини – лекция: понятие чувства, эмоции, ощущения, их различия. Значение чувств и эмоций в жизни человека.
3. 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 либо фломастерами. Обсудить, какие чувства помогают, а какие могут мешать в жизни. Что можно сделать. с теми чувствами, которые негативно влияют, зачем они даны человеку, как их можно использовать конструктивно и позитивно? Вспомнить случаи, когда даже негативные чувства помогли разрешить ситуацию. Обсудить способы контроля собственных чувств. Научить некоторым способам владения собой, например: дыхание, переключение внимания, психогимнастика...
4. Обсуждение по подгруппам: по каким признакам вы можете определить настроение другого человека (мимика лица, голос, положение тела, резкость движений...)? Написать, обсудить.
5. Упражнение «Защита». Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда пытались крыть свои чувства. Какие способы защиты при этом использовались (шутка, агрессия, уход в себя и т.д.)? каким способом защиты ты пользуешься чаще всего, что при этом испытываешь?
6. Обсуждение.
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 № 4

Тема: Я и мои чувства

Цель: Научиться определять эмоции и чувства, уметь отреагировать;
Повышение эмоциональной зрелости.

1. Упражнение «На что похоже моё настроение». Каждый из участников по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. По сигналу вся группа повторяет эту позу и определяет настроение ведущего. Затем свое настроение изображает следующий ведущий и т.д.
2. Мини – лекция: индивидуальное своеобразие эмоций чувств. Развитие эмоционально – личностной сферы человека. Роль эмоций и чувств в регуляции личностных взаимоотношений.
3. Упражнение «Интерпретации». Каждый участник изображает какое – либо чувство (абстрактно – символически или реалистически) и обозначает его на обороте листа. Рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначенным на обороте.
4. Обсуждение.
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. Упражнение «Напишите известные вам способы, помогающие справиться с плохим настроением». Обсудить в группе.
7. Упражнение на завершение. Участники, по кругу передавая друг другу мяч, говорят «Мне понравилось, как ты рассказал о...».

Занятие № 5

Тема: Отрицательные и положительные эмоции и чувства.

Цель: Научиться определять положительные и отрицательные эмоции и чувства;
Определять причины возникновения отрицательных чувств;
Умение справляться с возникшими отрицательными чувствами.

1. Упражнение «Центр тяжести» выполняется всеми участниками. Надо определить, где у человека находится центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (подвигайтесь, как кошка). где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения характерные для этих животных, попробуйте «на себе» это. Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.
2. Мини – лекция: функции отрицательных и положительных чувств. Влияние эмоционально – чувственного опыта по поведение человека.
3. Упражнение «Чувство вины». Участники описывают чувство вины. Вспомните, когда вы его испытываете.
Что происходит в этот момент?
Как долго это чувство присутствует?
Что или кто были причиной этого чувства вины?
Как вы решили проблему, что помогло избавиться от этого чувства?
Как вы можете сами справиться с возникающим чувством вины?
4. Ролевая игра о чувстве вины на предложенную ситуацию детьми.
5. Обсуждение.
6. Упражнение «Зажимы по кругу». Идя по кругу, по команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, всё тело. Напряжение в каждом отдельном случае должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В этом состоянии участники идут несколько секунд, по команде ведущего сбрасывают напряжение, полностью расслабляют напряжённый участок тела.

Дети прислушиваются к ощущениям своего тела, продолжая идти по кругу, вспомнить «обычное своё напряжение» (свой обычный зажим). Постепенно, напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 сек.. напрячь до предела другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

7. Обсуждение.
8. Упражнение «Чувство обиды». Участникам предлагается вспомнить, когда они были обижены на что-либо или кого-либо..как они справились с возникшими обидами? Вспомните ситуацию, когда вы могли обидеть кого-либо. Как другие справляются с возникшим чувством?
9. Ролевая игра на предложенную детьми ситуацию.
10. Обсуждение.
11. Упражнение «Каракули». По листу бумаги карандашом дети свободно водят без цели и смысла, в результате чего получится «клубок» линий. В этом клубке рассмотреть какой – либо образ и рассказать о нём. Попытаться выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании каракулей.

Занятие № 6

Тема: Что такое страх?

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. Диагностика: цветовой тест Люшера (Л. А. Ясюковой)
6. 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.
7. Упражнение «Облака радости» - дети рисуют облака, каждое облачко – радость, надо надписать, чему радуешься в жизни.
8. Упражнение: участники по кругу говорят друг другу: «Мне кажется, что ты сможешь справиться со страхом, потому что ты...».
9. Прощание.

Занятие № 7

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 № 8

Тема: Стресс

Цель: Знакомство с процессом разрешения проблем и его этапами;
Обучение преодолению проблемных и стрессовых ситуаций.

1. Упражнение «Преодолей препятствие». Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам необходимо преодолеть препятствие. Препятствия изображают участники группы. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Препятствия могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы. Условие выполнения упражнения – не наносить друг другу моральных или физических ущерб. Каждый из участников группы должен побывать в роли «препятствия» и «преодолевающего».
2. Мини – лекция: понятие стресса. Механизмы развития стресса. Стрессовые реакции, психологические аспекты стрессовых реакций. Многообразие методов саморегуляции.
3. Упражнение «Как я справляюсь с жизненными трудностями» - пишут участники группы варианты преодоления жизненных трудностей. Затем добавить, какие ещё варианты существуют.
4. Обсуждение.
5. Ролевая игра на заданную ситуацию детьми.
6. Обсуждение.
7. Упражнение «Остановись и подумай». Необходимо проработать одну из проблем по модели «Остановись и подумай».

Шаги	Вопросы/действия
ОСТАНОВИСЬ Определение	Чего касается эта проблема? В чем заключается эта

проблемы.	проблема? В чем заключается положительная сторона того, что проблема возникла? В чем заключается отрицательная сторона того, что эта проблема возникла?
ПОДУМАЙ Определение основной цели.	Чего я хочу? Какие решения в этой ситуации желательны? Какие решения в этой ситуации возможны?
ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий -положительную и негативную. Каково мое решение?
РЕШАЙ, ЧТО ДЕЛАТЬ. Принятие решения.	Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор.
ДЕЛАЙ И ОЦЕНИ ИСХОД Действие и оценка его результатов.	Насколько положительны и отрицательны результаты для меня и других.

8. Упражнение «Мне кажется, что...». Участники по кругу говорят друг другу: «Мне кажется, что для успешного решения проблемы у тебя есть...»

Занятие № 9

Тема: Копинг-стратегии

Цель: Обучение справляться с эмоциями.

Учить корректировать эмоциональные состояния конструктивными способами;
Повышать свою самооценку.

1. Приветствие. Упражнение «Передай добрые чувства соседу». Ведущий передает из своих ладошек в ладошки близ сидящему доброе чувство. Каждый должен передать соседу свое доброе чувство.
2. 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. Пусть кошка проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда кошка поймает мышку, из числа играющих выбирается новая пара.
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Восковая свечка». Группа встает в круг, в центр круга – доброволец. Он закрывает глаза и полностью расслабляется. Группа мягко и плавно толкает его из стороны в сторону. Затем, как обычно, организуется процесс рефлексии.
5. Обсуждение.
6. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон)
7. Обсуждение «Как повысить свою самооценку»
8. Релаксация «Волшебный цветок». Представьте себе, что в руках находится волшебный цветок добра. Протяните руки так, как будто вы его держите в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, она согревает вас, ваше тело, вашу душу, вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он. Какого цвета, большой или маленький, на что похож. Может быть он имеет запах, и тогда его можно понюхать. Может быть от него исходит какая-то музыка, можно ее постараться услышать... Мысленно поместить этот цветок внутрь себя. В свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает душу, доставляет радость. В вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости. Запомните это ощущение. Пусть оно вам поможет в необходимый момент.

9. Нарисовать этот цветок, поделиться своими чувствами

10. Прощание.

Занятие № 10

Тема: Взаимодействие со сверстниками

Цель: Обучение навыкам взаимодействия.

Отработка навыка активного слушания

1. Приветствие участников группы.
2. Упражнение «Найди свою пару». Каждому участнику выдается карточка – либо с вопросом, либо с ответом. Каждый должен найти того, у кого есть ответ на этот вопрос, или вопрос, соответствующий его ответу.
3. Упражнение «Кот и дом». Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым. Первые рисуют дом, вторые – кота. Разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание. Осознание своих стратегий взаимодействия в общении при конфликте интересов; формирование навыков партнерских отношений, умения понимать и чувствовать друг друга. При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания.
4. Упражнение «Вход - выход из круга». Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы.
5. Обсуждение: навыки активного слушания.
6. Упражнение «Испорченный телефон», вариант обучения в группе. Группа должна состоять минимум из 3 человек. Первый — ведущий. Остальные — участники. Ведущий выбирает достаточно длинный текст. Например, непростую для восприятия статью из газеты или отрывок из книги. Текст должен быть насыщен различной информацией, фамилиями и событиями. Чем сложнее текст, тем лучше. Объем текста должен быть около одной страницы. Ведущий и один участник остаются в комнате. Остальные участники выходят за дверь, так чтобы им не было слышно то, что происходит в комнате. Ведущий зачитывает текст первому участнику. После прочтения — сразу приглашается следующий человек. Задача первого участника заключается в том, чтобы передать содержание услышанного второму участнику максимально точно. Как только первый участник завершает свой монолог, приглашается третий участник. Очевидно, что задача второго участника аналогична — необходимо передать информацию следующему человеку. И так далее. Последний участник пересказывает все, что ему удалось запомнить ведущему. В конце тренинга ведущий зачитывает оригинал текста всем участникам, после чего сразу становится ясным объем потерянной информации и количество придуманных фактов. Повторите упражнение несколько раз с разными текстами и разной очередностью. Очевидно, что первому участнику гораздо сложнее, чем следующим за ним. Работа в группе придает упражнению эмоциональность и позитив, что повышает его эффективность.
7. Упражнение «Цветок чувств». Сегодня было много информации и много разных чувств, исходя из нашего общения. Подумайте, какие чувства возникли лично у вас. Возьмите разноцветные лепестки, вырезанные из цветной бумаги. Необходимо выбрать лепесток понравившегося цвета и написать те чувства, которые вы испытали во время занятия. Потом мы вместе прочитаем то, что получилось, а лепестки будут выложены на ватмане вокруг серединки большого цветка. В результате возникает «цветок чувств» всех участников. В этом упражнении важны и работа с цветом, и создание чувства завершенности (кольцо).
8. Прощание.

Занятие № 11

Тема: Интеграция

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

1. Приветствие. Упражнение «Поздороваемся». Каждый участник встает и произносит какую - нибудь фразу, обращенную 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 только в 2013 году. 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. Упражнение «Определение линии жизни» помогает осознать и выстроить свой жизненный план. В игре выстраивается система ценностных ориентации, она тестируется в ходе игры и при необходимости корректируется.
4. Упражнение «Кино». В игре принимают участие 5-8 человек, остальные участники группы будут зрителям, они необходимы для обсуждения процесса и результатов игры. Ведущий раздает им листы бумаги, на которых должны быть написаны жизненные ценности. Участники должны прочитать этот список и поставить напротив каждой ценности оценку, оценить ее значимость для себя: 0 - не имеет значения, + значимая ценность, - ценность имеет отрицательное значение. Далее объявляется, что каждому осталось жить по пять лет и необходимо расписать жизненные планы на эти пять лет, что и в каком порядке будет достигаться (при этом учитываются проранжированные ценности).
5. Притча о трёх мудрецах. Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: - «Моё прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, по тому, что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений». «А с этим невозможно согласиться, – сказал другой, – если бы ты был прав, человек был бы обречён, как паук, сидеть день за днём в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Моё представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли». «Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет. И не зависимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грусны, ожидание будущего счастья – тревожно!
6. Обсуждение.
7. Прощание. Упражнение «Спасибо тебе за то, что ты помог мне...» - говорят участники друг другу по кругу.

Занятие № 12

Тема: Итоговое занятие. Диагностическое обследование

Цель: Выявление эмоционального состояния ребенка

1. Приветствие.
2. Упражнение «Подчеркивание общности». Участники группы бросают друг другу мяч и при этом говорят, что их объединяет с тем человеком, которому они бросили мяч. Тот, кто получает мяч, говорит: «Я согласен» или «Я подумаю», если не согласен. Каждый участник должен получить мяч.
3. Диагностика (занятие № 1).
4. Упражнение «Надписи на спине». На спину участникам прикрепляется листок, на котором остальные участники пишут то, что им понравилось в этом человеке.

ПСИХОДИАГНОСТИКА:

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

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

Инструкция к тесту «Домики».

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

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

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

Значение восьми цветов

Серый цвет (0).

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

Синий цвет (1)

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

Зеленый цвет (2)

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

Красный цвет (3)

Красный цвет представляет собой эрготропное физиологическое состояние. Красный цвет повышает кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Красный цвет — это выражение жизненной силы и высоты вегетативного возбуждения. Поэтому он имеет значение желания и всех форм аппетита. Красный цвет — это стремление добиться влияния,

завоевать успех и жадно желать того, что может предоставить интенсивность и полнота жизни.

Желтый цвет (4)

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

Фиолетовый цвет (5)

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

Коричневый цвет (6)

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

Черный цвет (7)

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

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

Мы предлагаем использовать в таблице следующие условные обозначения:

0 Эмоциональные состояния и установки:

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

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):

N - норма, отсутствие утомления, хорошая работоспособность;

↓ - состояние компенсируемой усталости;

↓↓ - состояние хронического переутомления;

↑ - состояние перевозбуждения, компенсирующее усталость.

Неблагополучная ситуация в семье, негативное отношение к школе, боязнь тех ли иных уроков, неуверенность в ситуации проверки знаний, не сложившиеся отношения с учителем или одноклассниками – все это может существенно нарушать самочувствие ребенка и, как следствие, сам процесс обучения. Страх школы, конкретных предметов, проверки знаний или отрицательное отношение к учителю может иметь объективную основу в недостатках интеллектуального развития учащихся. Осложнение взаимоотношений с окружающими может быть вызвано особенностями его поведения, наличием неадекватных реакций. Информация об эмоциональном состоянии ребенка должна быть проанализирована.²¹

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

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

В общении с детьми необходимо учитывать их доминирующие установки, особенно в период адаптации к школе и для оптимизации семейной ситуации. Установка – это «руководство к действию», ожидание, которое стремится быть реализованным. Необходимо искать причины неконструктивных детских установок, менять необходимым образом окружающую ребенка ситуацию, отношение к нему взрослых, чтобы страх и равнодушие не сковывали его деятельность, и не было необходимости в агрессивной защите.

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

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

Зона 2 (20<СО<32). 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	$BK = \frac{18 - \text{место красного} - \text{место желтого}}{18 - \text{место синего} - \text{место зеленого}}$
Для приведенного выше выбора, сделанного ребенком, расчет производится следующим образом	$BK = \frac{18 - 3 - 8}{18 - 5 - 2} = \frac{7}{11} = 0,64$

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

2 зона. Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение. Обычно переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний (почечной, сердечной, легочной недостаточности и пр.). Общая ослабленность организма обычно

проявляется в его низкой сопротивляемости инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

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

3 зона. Оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. 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. Но чем больше времени ребенок начинает уделять урокам и меньше – отдыху, тем плачевнее бывают общие результаты: к слабой успеваемости добавляется и потеря здоровья. При хроническом переутомлении, и первую очередь, требуется снижение нагрузок.

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

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

Шкалы: уровень тревожности

Назначение теста Определение уровня тревожности ребенка.

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

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

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

Инструкция к тесту.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

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

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

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

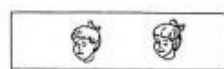
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

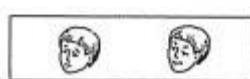
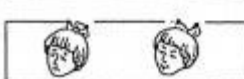
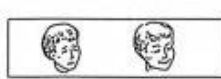
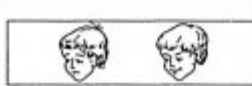
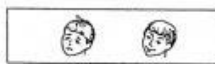
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

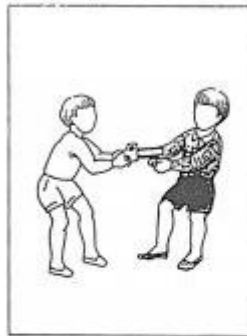
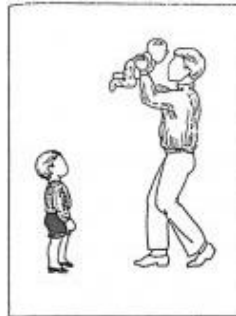
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

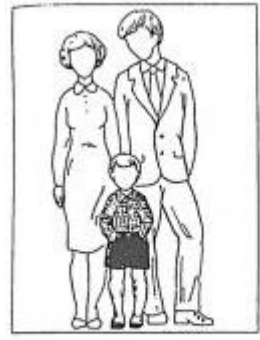
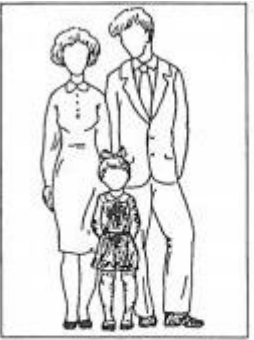
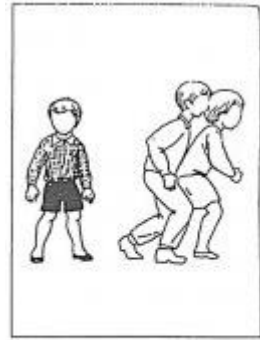
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

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









Обработка и интерпретация результатов теста

Количественный анализ

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

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

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

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

Качественный анализ

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

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

Диагностика тревожных состояний у детей (CMAS)

(адаптация

А.М.Прихожан)

Назначение теста

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

Описание теста.

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

Инструкция к тесту. На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь

галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта).

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

Тестовый материал

Утверждения	Верно	Неверно
1 Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2 Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3 Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4 Ты легко краснеешь.		
5 Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6 Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7 Ты очень сильно стесняешься.		
8 Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9 Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10 В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11 В глубине души ты многого боишься.		
12 Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13 Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14 Тебе трудно решиться на что-либо.		
15 Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16 Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17 Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18 Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19 Тебя легко разозлить.		
20 Часто тебе трудно дышать.		
21 Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22 У тебя потеют руки.		
23 В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24 Другие ребята удачливее тебя.		
25 Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26 Часто тебе трудно глотать.		
27 Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		

28 Тебя легко обидеть.		
29 Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30 Ты никогда не хвастаешься.		
31 Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32 Вечером тебе трудно уснуть.		
33 Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34 Ты никогда не опаздываешь.		
35 Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36 Ты всегда говоришь только правду.		
37 Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38 Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39 Ты боишься темноты.		
40 Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41 Иногда ты злишься.		
42 У тебя часто болит живот.		
43 Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44 Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45 У тебя часто болит голова.		
46 Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47 Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48 Ты часто устаешь.		
49 Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50 Тебе нередко снятся страшные сны.		
51 Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52 Бывает, что ты врешь.		
53 Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое		

Ключ к тесту

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

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

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

Ключ к субшкале тревожности

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

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

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в CMAS диагностика всех симптомов

тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

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

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

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

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

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

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера

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

Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон)

1 вариант: Материалы: лист бумаги, на котором нарисованы лесенки одинакового размера, состоящие из пяти одинаковых ступенек. Над каждой лесенкой надпись: счастье, здоровье, ум (можно ввести такие качества, как: красота, богатство, успех и пр.)

Инструкция: «Здесь нарисованы лесенка счастья, лесенка здоровья, лесенка ума. На самой верхней ступеньке стоят самые счастливые, умные, здоровые дети, на самой низкой – самые нездоровые, неумные, несчастливые. Отметь на каждой лесенке ту ступеньку, на которой стоишь ты. Где ты стоишь на лесенке счастья? Куда ты поставишь себя на лесенку здоровья? Куда на лесенку ума?»

2 вариант (для старших детей): Материалы: лист белой бумаги, карандаш, ластик

Инструкция: «Нарисуй три лесенки из пяти ступенек. Воспитатель рисует одну лесенку на доске так, чтобы она была лесенкой «счастья», другая «здоровья», а третья «ума». Можешь нарисовать их любого размера. А теперь определи, куда бы ты поставил себя на каждой из них». Дальше инструкция повторяется.

Этот вариант подходит для групповой работы со старшими детьми и позволяет оценить величину каждой лесенки: чем она больше, тем значимее для ребенка проблема. Учитывается также число стираний и исправлений, как характеристика устойчивости и неустойчивости самооценки.

Анализ результатов:

1. Анализ самооценки следует производить в баллах: 5 лесенка - 5 баллов, 4 - 4 балла, 3 - 3 балла, 2 - 2 балла, 1 - 1 балл.

2. Если все показатели в сумме дают 14-15 баллов - самооценка завышенная, от 9 до 13 баллов - адекватная (нормальная), от 8 до 3 - заниженная. Все полученные показатели следует соотнести с результатами других исследований. Интерпретация носит свободный характер.

Ребенок с завышенной самооценкой (или же с тенденцией к ней) нечувствителен к ситуации обучения, не умеет видеть во взрослом учителя.

Ребенок с позитивной, адекватной самооценкой (даже если он себя объективно переоценивает) имеет достаточные внутренние ресурсы для развития и обучения. Он нуждается в более точных представлениях о себе, во внимании взрослого, к которому, может быть, в высокой степени чувствителен.

Ребенок с низкой самооценкой остро нуждается в эмоциональном тепле и поддержке, в создании ситуации искусственного успеха, в закреплении позитивных эмоций и в поддержании психологического комфорта. А также в систематической помощи в принятии себя, в умении оказать себе одобрение и пр.

Список литературы

1. Араканцева Т.А. Гендерная социализация ребёнка в семье. - М.: МПСИ, 2011. - 137 с.
2. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Проблемы социализации. История и современность. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. - 216 с.
3. Белоловская А.Ю., Барахсанова Е.А. Роль семьи в социализации подростка // Педагогика и психология семьи: современные вызовы, традиции и инновации, 2015. С . 44-45.
4. Казанская В. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей. - СПб, Питер, 2011. - 288 с.
5. Козлов В.В., Шухова А.Н. Гендерная психология. - М.: Речь, 2010. - 272 с.
6. Корчак Я. Как любит ребёнка. - М.: АСТ, 2014. - 480 с.
7. Махиянова А.В. Социализация в современном обществе (гендерные модели и особенности) // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. № 3. С. 256-264.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Юрайт, 2015. - 460 с.
9. Подросток и семья. Под ред.. Райгородского Д. - М.:Бахрах-М, 2013. - 656 с.