

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №585

Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Председатель ШМО

И.о. зам. Директора по ВР

директор ГБОУ СОШ

Классных руководителей

ГБОУ СОШ №585

 С.А. Семенова

 С.А. Кравченко

 И.А. Варова

«28» 08 2023 года

«29» 08 2023 года



Приказ № 62/1

от 29.08.2023 года

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Я верю в себя»

(развитие уверенности в себе, снижение уровня тревожности)

возраст обучающихся: 7-9 лет (обучающиеся 1-2-х классов)

составитель: Шумилова Ирина Алексеевна

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. Возникшая в детстве неуверенность в себе, как правило, становится устойчивым образованием. К концу дошкольного периода у детей часто встречаются волнение, досада, напряженность. Эти состояния отражают те области развития психической сферы ребенка (личностную, познавательную, деятельностьную), которые наиболее подвержены изменениям в соответствующем возрастном периоде.

Кроме того, основываясь на результатах мониторинга школьной тревожности, уровня устойчивости самооценки, можно с уверенностью сказать, что среди учащихся начальной школы всегда выделяется группа детей с заниженным уровнем самооценки и повышенным уровнем эмоционального напряжения. Такие дети нуждаются в специализированной помощи педагога-психолога.

Учитывая все вышеизложенное и была составлена данная программа.

Цель программы – снижение уровня тревожности у детей 7-9 лет

Задачи программы:

1. Снижать уровень психомышечного напряжения.
2. Создавать условия для преодоления страхов ребенком.
3. Содействовать развитию коммуникативных навыков как важной основы эффективной коммуникации
4. Развивать уверенность в себе.

Технологии обучения:

Игротерапия, арт-терапия, релаксационные техники, функциональная музыка.

Используемые формы работы – индивидуальные, групповые

Особенности организации образовательного процесса:

Контингент: учащиеся 1-2 классов в количестве 10-12 человек.

Группа формируется на основе данных мониторинга уровня школьной тревожности и эмоционального состояния.

Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительностью 45 минут. Программа включает в себя 8 занятий.

Программа состоит из 3 блоков.

В 1 блоке – 3 встречи – занятия рассчитаны на создание доверительных отношений между психологом и детьми. 2 блок – 5 встреч – повышение уверенности в себе, снятие психомышечных зажимов. 3 блок – 2 встречи – направлен на преодоление страхов ребенка.

Структура занятия

п/п	Элемент тренинга	Комментарий
	Ритуал приветствия	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой
	Разминка — воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. групповую (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
	Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, решение задач данного занятия. (Ролевые игры, сказкотерапия, динамическое развитие группы. Важен проигрывание ситуаций, этюды, порядок предъявления упражнений и	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен проигрывание ситуаций, этюды, порядок предъявления упражнений и

групповая дискуссия.)

их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4

Рефлексия занятия — Арт-терапия, (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)

Ритуал прощания

По аналогии с ритуалом приветствия

Материально-технические условия реализации программы: магнитофон, спокойная музыка, ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши, альбомы для рисования.

Ожидаемые результаты реализации программы

Образовательные:

1. учащиеся овладеют знаниями, необходимыми в преодолении тревожности.
2. научиться распознавать и называть свои и чужие эмоции и эмоциональные состояния

Развивающие:

1. повысят уровень развития коммуникативных навыков, такие как умение слушать собеседника и высказывать свою точку зрения
2. научиться объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей

Воспитательные:

1. научиться оценивать ситуации и поступки
2. приобретут навыки использования приемов эмоциональной саморегуляции
3. повысят уровень самооценки

Учебно-тематический план:

№	ЭТАП	Теор.часов	Практич. часов	Всего часов	Формы контроля
1.	Вводный этап	0,2	0,8	1	Наблюдение
2.	Развитие уверенности в себе	0,6	2,4	3	Наблюдение за деятельностью учащихся, степень активности включения в упражнения, выполнение творческих заданий
3	Преодоление страхов	0,8	2,2	3	Наблюдение за деятельностью учащихся, степень активности включения в упражнения, выполнение творческих заданий
4	Заключительный этап	0	1	1	Наблюдение
	Итого	1,6	6,4	8	

Календарно-тематический план:

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата пров.
1	Давайте познакомимся	1. Приветствие 2. «Что я люблю?» «Автопортрет» 3. Рассказ «Вот если бы все было не так» 4. Рефлексия.«Подарок другу»	
2	Я и мое имя	1. Приветствие 2. «Волшебное имя» 3. «Рисование самого себя» 4. Рефлексия «Подарок другу»	
3	Волшебные превращения	1. Приветствие 2. “Превращения”	

		<ol style="list-style-type: none"> 3. "Моё настроение" 4. "Похвалилки" 5. "Закончи предложение" 6. Рефлексия 	
4	Я и другие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. "Водопад" 3. Упражнение «Я и другие» 4. "Волшебное путешествие" 5. "За что меня любит мама" 6. Рефлексия «Подарок другу» 	
5	Мои страхи. Конкурс страшилок.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. "Расскажи свой страх" 3. "Чего я боялся, когда был маленьким..." 4. "Конкурс боюсек" 5. "Волшебные зеркала" 6. Рефлексия 	
6	Веселый страх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. "Неопределённые фигуры" 3. «Веселый страх» 4. «Помоги Аху» 5. Рефлексия 	
7	Избавимся от тревог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. «Автопортрет». 3. «Мои достижения.» 4. «Избавление от тревог» 5. Рефлексия «Подарок другу» 	
8	Сундучок успехов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. "Скульптура" 3. "Моя жемчужина" 4. «Сундучок успехов» 5. Рефлексия «Спасибо за...» 	

Формы и методы контроля.

Блок оценки эффективности коррекционных воздействий представлен методиками:

- «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»,
- «Оценка уровня школьной мотивации»
- «Автопортрет»

«Несуществующее животное»

Методика проводится на первом занятии и на последнем, чтобы выявить начальный и конечный уровень тревожности.

«Определение уровня эмоционального стресса ребенка»

Ученику предлагается внимательно прочитать эти утверждения и выбрать те, в которых говорится о том, что и с ним бывает.

1. Я боюсь идти к зубному врачу, представляя, как будет больно
2. Я не люблю оставаться один (одна) в квартире и в темноте.
3. Я боюсь грозы и молнии.
4. После страшной сказки, рассказа, кино я долго не могу уснуть.
5. Мне часто снятся страшные сны.
6. Я долго привыкая к новому классу, новой учительнице.
7. Я боюсь крови.
8. Если у нас контрольная работа, я боюсь, что могу что-то не решить.
9. Я часто стесняюсь чужих людей и краснею.
10. Мне страшно, когда я вижу мертвую собачку, кошку, птичку, когда в кино показывают, как стреляют, убивают.

Обработка результатов:

Определяется % выбранных ребенком утверждений по отношению к их общему числу. До 22, 5 % - низкий уровень тревожности. Чем выше процент, тем тревожность ярче выражена; 37 % и более- тревожность очень высокая, требуется медицинская консультация.

Оценка школьной мотивации (по Лускановой Н.Г.)

Цель: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Предлагаемая анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребёнка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

Инструкция для ребёнка: я буду задавать тебе вопросы, а ты на листе в пустых клетках отмечай подходящие тебе ответы.

Вопросы анкеты:

- 1) Тебе нравится в школе или не очень?
- не очень ; - нравится ; - не нравится
- 2) Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома; - бывает по-разному; - иду с радостью

3) Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл (пошла) бы в школу или остался (осталась) бы дома?

- не знаю; - остался (осталась) бы дома; - пошёл (пошла) бы в школу

4) Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится; - бывает по-разному; - нравится

5) Ты хотел (а) бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел (а) бы; - не хотел (а) бы; - не знаю

6) Ты хотел (а) бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю; - не хотел (а) бы; - хотел (а) бы

7) Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто; - редко; - не рассказываю

8) Ты хотел (а) бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю; - хотел (а) бы; - не хотел (а) бы

9) У тебя в классе много друзей?

- мало; - много; - нет друзей

10) Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся; - не очень; - не нравятся

Обработка результатов:

Подсчитайте количество баллов по следующему ключу и определите уровень развития мотивации.

№ вопроса	Оценка		
	За первый ответ	За второй ответ	За третий ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Уровни школьной мотивации:

1. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога.

2. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

3. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

4. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

5. ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Методика «Автопортрет»

Проективный рисуночный тест «Автопортрет» применяется в целях диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности

(самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Интерпретация результатов данного теста

Признак	Критерии признака
1 – самооценка (расположение рисунка на листе)	1.1 в центре – адекватная 1.2 в верхней части листа – завышенная 1.3 в нижней части листа – пониженная
2 – интеллектуальная и социальная адекватность (голова)	2.1 пропорциональная, нормальная по размеру голова – интеллектуальная и социальная адекватность 2.2 большая голова – высокие интеллектуальные и социальные притязания 2.3 маленькая голова – интеллектуальная и социальная неадекватность
3 – контроль над телесными влечениями (шея)	3.1 нормальная шея – адекватный (сбалансированный) контроль над телесными влечениями 3.2 длинная шея – потребность в защитном контроле 3.3 короткая шея – поведение больше направляется побуждениями, нежели интеллектом; уступки слабостям 3.4 отсутствие шеи – отсутствие контроля
4 – местонахождение базовых потребностей и	4.1 нормальное, пропорциональное туловище – равновесие потребностей и

<p>влечений (туловище)</p>	<p>влечений</p> <p>4.2 маленькое туловище - отрицание потребностей и влечений</p> <p>4.3 большое, крупное туловище – неудовлетворенность осознаваемыми влечениями</p> <p>4.4 отсутствие туловища – потеря схемы тела, отрицание телесных влечений</p>
<p>5 – чувствительность к критике, общественному мнению</p>	<p>5.1 большие уши – повышенная чувствительность к критике, реактивность на критику</p> <p>5.2 большие глаза – повышенная чувствительность к критике</p>
<p>6 – тревожность</p>	<p>6.1 сильный нажим</p> <p>6.2 помещение рисунка в левой части листа (интравертированность)</p> <p>6.3 перерисовка и стирание</p> <p>6.4 заштрихованные волосы (беспокойство)</p> <p>6.5 руки прижаты к телу</p>
<p>7 – страхи</p>	<p>7.1 интенсивная штриховка</p> <p>7.2 обведение контура</p> <p>7.3 затушеванные зрачки</p>
<p>8 – агрессивность</p>	<p>8.1 сильный нажим</p> <p>8.2 жирный контур рисунка</p> <p>8.3 ноги расставлены</p> <p>8.4 видны зубы (вербальная агрессия)</p> <p>8.5 выделены «уши-ноздри-рот» (выраженная агрессивность)</p> <p>8.6 подбородок увеличен и акцентирован</p> <p>8.7 ноздри выделены (примитивная агрессия - самозащита)</p> <p>8.8 руки большие, подчеркнутые – компенсация слабости</p> <p>8.9 оружие</p>
<p>9 – выраженная защита</p>	<p>9.1 улыбка</p> <p>9.2 руки за спиной или в карманах</p> <p>9.3 человек изображен в профиль</p>

	(замкнутость)
10 – эгоизм, нарциссизм	10.1 пишет свое имя 10.2 крупный рисунок 10.3 глаза без зрачков; полуприкрытые глаза (сосредоточенность на себе)
11 – депрессия	11.1 рисунок в нижней части листа 11.2 слабый нажим и контур 11.3 скованная, статичная поза 11.4 эскизный контур
12 – зависимость (в том числе и от матери)	12.1 крупный (красный) рот 12.2 пуговицы по центральной оси 12.3 маленькие ступни и ладони 12.4 наличие карманов (зависимость от матери) и у мужчины, и у женщины 12.5 груди подчеркнуты (зависимость от матери) у мужчины
13 – эмоциональная незрелость, инфантилизм	13.1 глаза без зрачков 13.2 опускание шеи 13.3 детские черты лица 13.4 пальцы как листочки или гроздь винограда
14 – демонстративность	14.1 длинные ресницы 14.2 волосам уделено много внимания 14.3 выделенные крупные губы 14.4 одежда, тщательно прорисованная, украшенная 14.5 макияж и украшения

Инструкция

Придумайте и нарисуйте **НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ** животное и назовите его **НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ** названием.

Показатели и интерпретация

Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство

своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

Положение “анфас”, т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали “уши” – прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно – зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить

внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога – защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками – когтями, щетиной, иглами – характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда – постамент)

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры

Могут быть функциональными или украшающими:

- крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, “самораспространение” с неделикатным и неразборчивым

притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа – крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, “запачкивание” контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, “заслоны”, линия удвоена. Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы “защиты”, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей – только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, – или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но “усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии – слабая паутинообразная линия, “возит карандашом по бумаге”, не нажимая на него.) Обратный же характер линий – жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ, выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии

Здесь следует обратить внимание на дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, “островки” из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, “запачкивание”, отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же – фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Характер животного

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему “Я”, представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего. Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности “очеловечивания” животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Разное

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы.. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно – ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело “животного” – постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму “готового”, существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается “готовая” существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, “бегекот”, “мухожер” и т.п.). Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием (“ратолетиус” и т.п.). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления (“лялие”, “лиошана”, “гратегер” и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия (“риночурка”, “пузыренд” и т.п.) – при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (“тру-тру”, лю-лю”, “кускус” и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями (“аберосинотиклирон”, “гулобарниклета-миешиния” и т.п.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. / А. И. Захаров. – СПб.: Речь, 2013.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. -Феникс, 2009.
3. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Костина Л. М. – СПб.:Речь, 2012.
4. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Генезис, 2011.
5. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2009.
6. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции /О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2014.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2011.

Упражнения

“Росточек под солнцем”

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

“Что я люблю?”

Цель: знакомство с ребенком.

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».

Цель: повышение позитивного настроения.

Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей («Даже если... В любом случае...») и слов менять ситуацию. Давай потренируемся.

Рисование на тему “ Автопортрет”

Цель: осознание своего самочувствия

Ребенку предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым он пойдет с занятия.

Подарок другу

Цель: повышение позитивного настроения.

Психолог и ребенок по очереди дарят друг другу улыбку (берет его за руки) или говорят что-то приятное.

«Волшебное имя»

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Психолог задаёт вопросы, ребенок отвечает .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как?

Ребенок выбирает понравившееся имя. Затем ребенок говорит несколько предложений о нем, о его достоинствах.

Рисование самого себя

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материал и оборудование: краски, карандаши, листы для рисования.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

Упражнение “Превращения”

Цель: осознание своего эмоционального состояния

Психолог предлагает ребенку:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк;

ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Рисование на тему “Моё настроение”

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он изобразил.

Упражнение “Закончи предложение”

Цель: развитие умения чувствовать настроение.

Ребенку предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

Обсуждение.

"Похвалилки"

Цель: повышение самооценки ребенка.

Ребенок получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего ребенок делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить,

необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Игра “ На что похоже моё настроение?”

Цель: осознание своего самочувствия.

Ребенок говорит, на что похоже настроение. Начинает психолог: “Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

“ Расскажи свой страх”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог рассказывает ребенку о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем ребенок сам рассказывает чего он боялся, когда был маленьким.

Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким..”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенок рисует свои страхи.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

"Водопад"

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Материал и оборудование:магнитофон , спокойная музыка.

"Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

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

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно

спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

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

Игра "За что меня любит мама"

Цель: повышение уверенности в себе

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Затем можно попросить его, чтобы он повторил то, что перечислил.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

Вообрази себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение? Получилось ли у тебя успокоиться?

«Расслабление под музыку»

Цель: расслабление.

Сядь спокойно в комфортной позе. Закрой глаза. Медленно расслабь мышцы.

Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Какое место ты представил? Расскажи о нем.

Упражнение "Конкурс боюсек"

Цель: формирование уверенности в себе.

Психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

Рисование на тему "Волшебные зеркала"

Цель: формирование положительной "Я-концепции", самопринятия.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

"Волшебное путешествие"

Цель: расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на

облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

"Скульптура"

Цель: снять мышечное напряжение.

Ребенок - скульптор, психолог - скульптура. Затем меняются. По заданию скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который всем доволен.
- ребенка, который грустит.
- ребенка, который чего-то боится.
- веселого ребенка.

"Моя жемчужина"

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: *"Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают 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. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых."*

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".

“Неопределённые фигуры”

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки.

Психолог рисует различные фигуры, ребенок говорит на какие страшные существа они похожи.

«Веселый страх»

Цель: символическое уничтожение страха.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши.

Ребенку предлагается пририсовать к этим неопределенным фигурам что-то смешное, чтобы было смешно, а не страшно на него смотреть. Затем каждый рассказывает как он это сделал.

«Помоги Аху»

Цель: символическое уничтожение страха.

Психолог читает начало сказки про Аха. После прослушивания, ребенок предлагает как он хотел бы ему помочь. Жалко ли ему Аха. Потом сочиняет сам конец сказки.

Страх по имени «Ах»

В одной далеко стране жил был страх, звали его все Ахом. По ночам Ах выходил на улицу и заглядывал каждому в окна, врывается во сны всем и пугал. Детей он пугал, прячась под кроватью и в шкафу. Днем же он спал. Сложная работа была у Аха. Да и сложно ему было жить – не было друзей у него, все его боялись. Только днем, когда он спал, ему снились папа и мама. А ведь они говорили ему не идти на эту работу, просили найти что-то другое, полегче. Предупреждали его.

Но вот однажды утром, когда Ах шел домой, он вдруг увидел девочку. Она сидела на скамейке и смотрела на него широко раскрытыми ногами, но она не боялась его. Ее звали Катя.

Катя подбежала к нему и спросила: «Почему ты не спишь, ведь еще даже солнце не встало?»

Ах не мог поверить тому, что происходит. Она не боялась его. И тут он ответил ей: «Ты... Ты меня не боишься?»

«Вовсе нет, как тебя можно бояться? Ты такой милый, у тебя добрые глаза», - ответила она.

Ах улыбнулся, впервые его кто-то не испугался. Радости его не было границ.

- Как тебя зовут?

- Катя.

- А тебя?

- Меня все зовут Ах. А своего настоящего имени я уже и не помню. У меня нет друзей. Все меня боятся, - сказал Ах и горько заплакал.

- Хочешь я буду с тобой дружить, ты только не плачь. Я тебя не боюсь.

И они пошли в гости к Аху. Ах рассказал девочке много интересного. Они долго говорили, до позднего вечера, а потом девочка ушла домой.

Тут Ах понял, что не нужно пугать людей, что люди добрые и всегда помогут. И в эту ночь Ах заснул крепким сном и все жители города уснули спокойным сладким сном.

Мои достижения.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок символически изображает вокруг своего портрета свои достижения.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно.