


**Программа по психолого-педагогическое сопровождение
детей и подростков, прибывших из Луганской Народной Республики
на профильную летнюю смену «Пески времени»**

Утверждаю:

И.о. директора центра

 /Э.Г. Садыкова/

«» 20

Авторы составители:

Назарова Е.Л., педагог-психолог;

Ермилова Е.В., педагог-психолог

Наименование	Программа по психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, прибывших из Луганской Народной Республики на профильную летнюю смену «Пески времени»
Целевая группа	Несовершеннолетние, находящиеся в кризисной ситуации, после травмирующего события
Цель модельной программы	Оказание психологической помощи несовершеннолетним, находящимся в кризисной ситуации после травмирующих событий
Задачи модельной программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень тревожности несовершеннолетних; 2. Разработать индивидуальный план коррекционной работы, направленной на снижение последствий травмирующих событий; 3. Создать благоприятную психологическую атмосферу в детском коллективе; 4. Развивать коммуникативные навыки у детей; 5. Создать условия для самораскрытия каждого ребенка; 6. Провести анализ эффективности коррекционной работы.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страха и агрессивного поведения. 2. Освоение методов релаксации. 3. Формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысложизненной ориентации. 4. Развитие эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности. 5. Формирование адекватной самооценки, обучению ассертивному поведению, навыкам уверенного поведения и толерантности. 6. Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности и повышению эффективности взаимодействия с людьми

1. Актуальность

Ситуация, в которой оказались несовершеннолетние, прибывшие с территорий ЛНР, понимается как трудная жизненная ситуация, которая может вызвать эмоциональные напряжения и стресс, препятствует реализации важных жизненных целей и нарушает обычное течение жизни. В таких ситуациях у детей и подростков часто формируется низкая самооценка, ухудшается эмоциональная и поведенческая саморегуляция, появляются страхи и тревожность, теряется ориентирование на длительную жизненную перспективу, отмечаются нарушения пищевого поведения, проявляются симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Данная программа имеет рекомендательный характер, допускает вариативность использования технологий и механизмов с учетом особенностей учреждения, кадрового и финансового обеспечения, а также индивидуальных потребностей и конкретных обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности гражданина.

2. Нормативное правовое обеспечение

Настоящая модельная программа базируется на следующих нормативных правовых актах:

- Конституция Российской Федерации.
- Семейный кодекс Российской Федерации.
- Федеральные законы «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», «Об утверждении Примерных положений о специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»;
- Федеральные законы «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», «Об опеке и попечительстве», «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

3. Принципы организации работы по психоло-педагогическому сопровождению несовершеннолетних переживших кризисную ситуацию и травматические события, построена на следующих методических принципах:

- Индивидуального подхода и дифференцированного подхода к каждому несовершеннолетнему с учетом его потребности и особенностей.
- Добровольности принятия помощи, активности участия в преодолении сложных жизненных обстоятельств.
- Научной обоснованности используемых методик и упражнений и основаны на удовлетворении требований валидности и надежности.
- Эффективности предлагаемых рекомендаций и требует, чтобы они были полезными для участника программы.
- Системности коррекционных, профилактических мероприятий, предполагающего исправление отклонений в общении, нарушении развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждение возможных трудностей развития, стимулирование развития самосознания, формирование позитивного «образа Я».
- «Коррекции сверху вниз», который предполагает развитие качественно новых психологических способностей — самосознание, саморегуляции, релаксации, формирование сложной системы самооценок.

4. Содержание и формы работы

Программа рассчитана на одну смену (14 дней).

Работа педагога-психолога осуществляется в нескольких направлениях:

- работа с детьми;
- работа с вожатыми;
- работа с сопровождающими и родителями (запросу).

Для реализации обозначенных выше целей и задач работа педагога-психолога проводится по четырем основным направлениям:

- диагностическая деятельность;
- коррекционно-развивающая деятельность;
- консультативная деятельность;
- просветительская деятельность.

Совместно с психологом вожатые в рамках отрядных мероприятий могут организовать игровые коррекционные занятия, провести беседы, психологические мастерские, направленные на развитие коммуникативных умений и навыков ребенка, формирование уверенности в себе.

Психолог может дать квалифицированный совет вожатому о поведенческих особенностях членов отряда, что поможет организовать индивидуальную работу с детьми.

Характеристика деятельности по каждому из направлений:

1. **Диагностическая деятельность.** Проводится в организационный период и заключительный. Первичное анкетирование с целью выявления интересов детей, их эмоционального состояния, ожиданий от отдыха проводится в достаточно короткий срок.

Задача педагога – психолога помочь каждому ребенку раскрыться, показать свои лучшие качества, установить адекватные для профильной смены отношения, спланировать деятельность, наладить отношения. Этот период характеризуется:

- адаптацией детей к специфике временного детского коллектива;
- демонстрацией взрослыми стандартных норм поведения;
- выявление формальных и неформальных лидеров;
- степень деятельностной активности детей;
- дифференциация деятельностных потребностей детей;
- оказанием помощи ребенку в раскрытии потребностей и талантов.

Последние дни смены направлены на подведение итогов. Отслеживается степень реализации и задач смены. Этот период, как правило, характеризуется:

- выявление общих интересов;
- необходимостью усиления контроля за безопасностью детей;
- повышение внимания участников воспитательного процесса к эмоциональному фону.

Результаты такой диагностики служат ориентиром в организации деятельности детей в начале и в конце смены; помогают выявить проблемы, касающиеся психологического и социального развития детей, дают возможность внести коррективы в деятельность педагога, вожатого.

На протяжении всей профильной смены несовершеннолетние отмечают свое настроение. Также разработаны бланки анкет для детей и подростков с целью изучения их эмоционального состояния на начало и конец лагерной смены.

2. Коррекционно-развивающая деятельность. Проводится в форме индивидуальных и групповых занятий с несовершеннолетними.

В работе с детьми и подростками педагогом-психологом используются следующие формы и методы:

- игровые тренинги;
- сказкотерапия;
- игротерапия;
- арттерапия;
- релаксационные упражнения.

3. Просветительская деятельность. Этот вид деятельности включает: знакомство вожатых с возрастными особенностями ребенка и обучение эффективному использованию различных технологий работы с детьми, такие знания необходимы, т.к. позволяют сделать пребывание детей и подростков достаточно комфортным в профильной смене.

4. Консультативная деятельность. Способствует как повышению психолого-педагогической компетентности, как педагогического коллектива профильной смены, так и во время индивидуальных консультационных помогают ребенку справиться с негативными эмоциями, способствует предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций, решению бытовых проблем, проявить свои способности.

Ожидаемые результаты

- укрепление психического здоровья воспитанников.
- адаптированность к условиям пришкольного лагеря.
- стабилизация эмоционального состояния.
- сформированность навыков эффективного взаимодействия детей и педагогов.

7. Этапы реализации программы:

Организационный этап (с 1-го по 3-ий день от начала смены): адаптация несовершеннолетних к условиям и особенностям профильной смены, выявление личностных особенностей детей.

Основной этап (с 4-го по 11-ый день от начала смены): контроль и коррекция психологического климата в отрядах. Коррекция отрицательных психических состояний, вызванных длительным отсутствием дома. Активное, но тактичное вовлечение ребенка в межличностные отношения во временном детском коллективе для развития его социально-коммуникативных качеств и умений, умений жить в группе и соотносить личные интересы с групповым.

Итоговый этап (с 12-го по 14-ый день от начала смены): повышение дисциплинированности, анализ происшедших перемен, реадaptация детей к возвращению домой.

Одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом-психологом в конце лагерной смены, является выяснение того, что понравилось ребятам в лагере, что нет. Узнать их мнение поможет прямая откровенная беседа, короткая анкета или сочинение на данную тему. Анализ результатов подобного исследования позволит руководству пришкольного лагеря своевременно регулировать свои отношения с ребятами, намечая новые мероприятия и корректируя старые.

Помимо этого, в течение всего срока пребывания на профильной смене педагог-психолог, должен предусмотреть ежедневные консультации сотрудников лагеря. Организацию в отрядах, через вожатых, игр и мероприятий с психологическим содержанием, развивающих как отдельные психические процессы, так и психологическую компетентность личности в целом; подбор музыкальных произведений для лагерного радиовещания в соответствии с необходимым эмоциональным настроением и т. д.

План работы педагога-психолога в лагере

№	Содержание деятельности	Приемы и методы работы	Целевая аудитория, Сроки
I. Диагностическая деятельность			
1.1	Анкетирование несовершеннолетних на предмет выявления ожиданий в отношении организации их досуговой деятельности в лагере.	Анкета «Знакомство» Анкета «Давайте познакомимся» Проективный тест «Несуществующее животное». Рисуночный тест «Человек под дождём». Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). Детская шкала проявлений тревожности, А.М. Прихожан. Методика «Определение уровня тревожности», Спилбергер. Методика «Дерево с человечками» (автор — Д. Лампен, в адаптации — Л.П. Пономаренко)	1-3 день смены. Все несовершеннолетние лагеря
1.2	Исследование общего эмоционального состояния группы (отряда)	Проективная методика «Цветовой тест эмоционального состояния» групповая работа с «волшебными красками», беседа. Полный цветовой тест Люшера Методика «Я в круге», Методика «Лукошко настроения»	На протяжении смены, по запросу.
1.3	Анкетирование несовершеннолетних на предмет выявления удовлетворенности жизнедеятельностью в лагере	Анкета «Мои впечатления от жизни в лагере» Полный цветовой тест Люшера Цветок отряда	Конец смены. Все несовершеннолетние лагеря
II. Коррекционно-развивающая деятельность			
2.1	Разработать и реализовать план коррекционных занятий и индивидуальных консультаций. Индивидуальная работа и психологическая помощь проводится по результатам диагностики, наблюдений с детьми с низким уровнем адаптации, заявкам вожатых, в случае необходимости оказание экстренной психологической помощи.	По итогам диагностики и по запросу	

2.2	Групповые занятия: игровые занятия на знакомство, игровые занятия на сплочение коллектива, игры, направленные на профилактику конфликтов в отряде	Занятие с элементами тренинга (Приложение)	В 4 отрядах
III. Просветительская деятельность			
3.1	Выпуск буклетов для вожатых с методическими материалами	Буклеты: «Вожатому об организации жизни отряда», «Тайны «Школы вожатых» и пр.	Вожатым на протяжении профильной смены
IV. Консультативная деятельность			
4.1	Консультирование вожатых, работающих на отрядах (по запросу)	Беседа, упражнения, анализ проблемных ситуаций из опыта клиента, моделирование ситуаций и способов выхода из них с целью расширения субъективного опыта несовершеннолетних	На протяжении протяжении профильной смены.
4.2	Беседа с родителями (законных представителей ребенка) – по запросу	Беседа	На протяжении профильной смены.

Список используемой литературы:

1. Анн Л., Психологический тренинг с подростками. - СПб.: «Питер», 2003г.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003г.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997г.
4. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. Ростов н/Д, 2002г.
5. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007г.
6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000г.
7. Использование Интернет-ресурсов.

Приложение 1

Задача	Мероприятия	Ответственный
Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение. Обучение навыкам и приемам релаксации. Освоение навыков и приемов релаксации.	Занятие 1-2 Упражнение «Знакомство». Упражнение «Поменяйтесь местами те кто» Упражнение «Клубок». Упражнение «Назови число» Упражнение «Считаем до...» Упражнение «Ночной сторож» Упражнение «Карандаши» Упражнение «Успокой свое тело». Упражнение «Очищение от тревог». Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
		Психолог

Обучение приемам эмоциональной саморегуляции	Занятие 3-4 Приветствие «Комплимент» Упражнение «Узнайте друг друга» Упражнение «Оправдай позу» Упражнение «Купе поезда» Упражнение «Рисунок страха». Упражнение «Маска». Упражнение «Самомассаж». Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Освоение приемов эмоциональной саморегуляции		Психолог
Обучение дыхательным техникам	Занятие 5-6 Приветствие «Как сказочный персонаж» Упражнение «Интервью...» Упражнение «Покажи» Упражнение «Рак-отшельник» Внутреннее сосредоточение. Диафрагмальное дыхание. Упражнения «Концентрация на дыхании». Упражнение «Руки». Упражнение «Огненное дыхание» Упражнение «Рисунок по точкам» Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Освоение навыков дыхательных упражнений		Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции	Занятие 7-8 Приветствие «Корабли в море» Упражнение «Заколдованные друзья» Упражнение «Два дела» Упражнение «Место для отступления». «Коллективное дорисовывание» (один начинает, дальше по кругу) Ресурсные состояния, распознавание тревожных триггеров Релаксация «Храм тишины». Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции		Психолог
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции	Занятие 9 Приветствие «Снежинки» Аутотренинг. Ароматерапия. Оформление фото-стенда «Все эмоции нужны, все эмоции важны» фототерапия, развитие эмоционально-волевой сферы. (фотографирование детей с разными эмоциями, оформление общего стенда). Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья		Психолог
Снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация, поиск внутреннего ресурса, актуализация чувств, развитие рефлексии и повешение самооценки.	Занятие 10-11 Приветствие «Зато ты...» Упражнение «По листикам» Упражнение «Маски» Упражнение «Разговор через стекло» Арт-терапия «9 маленьких мандал» Релаксация «Водопад»	Психолог
		Психолог

Освоение навыков эмоциональной саморегуляции	Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	
Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции Научить способу разрядки психо-эмоционального состояния, снять эмоциональное и мышечное напряжение.	Занятие 12 Приветствие «Приветствие без слов» Упражнение «Ассертивные права» человека Упражнение «Психологическое время» Упражнение «Мусорное ведро». Арт-терапевтическое упражнение «Наш отряд в лучах солнца». Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Освоение навыков эмоциональной саморегуляции Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	Занятие 13 Приветствие «Поздороваемся пальчиками, локтями, пяточками и т.п.» Психогимнастика Упражнение «Росток» Упражнение «Танец заземления» Упражнение «Джаз тела» Упражнение «Письмо» Упражнение «Импульс» Получение обратной связи	Психолог
Актуализировать полученные знания, закрепить уверенное поведение (тренировка действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта)	Занятие 14 Приветствие Упражнение «Доверие» Упражнение «Мостик» Ролевая игра «Конфликт» Игровая ситуация «Телефон доверия». (Психолог напоминает номер 8 – 800 – 2000 – 122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб. Импровизированный звонок на «телефон доверия», примерные ситуации: • Хочу убежать из дома. Родители надоели со своими замечаниями. Что делать? • Я поругалась с парнем, которого очень люблю и очень переживаю. Помогите! • Я часто грублю учителям, никогда не считаю себя виновным. Мне кажется, что только с меня строго спрашивают, с учёбой не ладится. Как мне быть?. Звонок и беседа могут быть сыграны психологом. В результате беседы получает совет психолога, ребята добавляют свои рекомендации, дается установка, чтобы обсудить свои проблемы на следующем	Психолог

	занятия. Даются «Советы психолога». Любой участник может предложить свою ситуацию. Обсуждение результатов. Прощание «Связующая нить» и «Лист добрых пожеланий» Получение обратной связи.	
--	--	--

Приложение 2

Перечень рекомендуемых диагностических методик для проведения психологического обследования несовершеннолетних, находящиеся на профильной смене после травмирующего события

Анкета «Знакомство»

Дорогой друг!

Мы проводим анкетирование с целью узнать тебя получше, твои увлечения, умения и с их учетом сделать твоё пребывание в нашем лагере ещё интереснее и познавательнее.

Укажи, как тебя зовут _____ сколько тебе лет _____,

в каком ты отряде (обведи цифру) 1, 2, 3, 4, 5, в который раз ты посещаешь наш летний профильный лагерь (обведи цифру) 1, 2, 3, более 3- раз.

1. Успел ли ты познакомиться с ребятами в отряде?
 - да;
 - нет;
 - с некоторыми.

2. У тебя обычно много друзей?
 - да;
 - не очень много;
 - мало;
 - нет друзей.

3. Каким образом тебе больше нравится работать?
 - в команде;
 - в паре;
 - одному.

4. Что обычно ты делаешь в свободное от учебы время?
 - смотришь телевизор;
 - слушаешь музыку;
 - играешь на компьютере;
 - общаешься с друзьями;
 - гуляешь;
 - читаешь книги;
 - посещаешь кружки, секции;
 - (свой вариант ответа) _____
5. Твое первое ощущение, чувство от прошедших в лагере дней, часов, минут?
 - интересно;
 - весело;

- по-разному (что-то интересно, весело, а что-то скучно);
- скучно;
- (свой вариант ответа) _____

6. Что привлекает тебя в летнем профильном лагере?

- здесь можно заняться чем-то интересным;
- здесь можно заняться тем, чем нельзя делать дома;
- здесь можно познакомиться с новыми людьми;
- здесь можно найти друга (подругу);
- здесь меньше требований и запретов, чем дома, в школе;
- здесь нет тех требований, которые есть в школе;
- здесь нет взрослых, которые постоянно указывают, что и как делать;
- ничего не привлекает;
- (свой вариант ответа) _____

7. Какие виды деятельности тебе больше всего интересны?

- пение, танец, клоунада, театр;
- экскурсии и путешествия по городу, в парки;
- знакомство с историей Волгограда, его героическим прошлым;
- изготовление поделок своими руками;
- спортивные игры, соревнования;
- (свой вариант ответа) _____

8. Какие из желаний тебе ближе всего?

- стать самым известным в лагере;
- узнать и увидеть много нового и интересного;
- как можно больше играть в различные игры;
- приносить радость тем, кто рядом со мной в отряде;
- вести себя так, как хочу;
- познакомиться со многими ребятами и подружиться с ними;
- чтобы мой город был чистым, светлым и интересным;
- (свой вариант ответа) _____

9. Закончи предложение.

Для меня мой город – это.....

Спасибо за сотрудничество.

Итоговая анкета «Мои впечатления о жизни на профильной смене»

Дорогой друг!

Вот и подошла к концу смена на смене. Нам интересно узнать, что изменилось за то время, пока ты был в лагере. Мы обращаемся к тебе с просьбой изложить СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ. Внимательно читай вопрос и выбери вариант ответа, с которым ты согласен, или впиши свой вариант.

И.Ф. _____ Возраст _____
 Название отряда _____ Номер отряда: 1 2 3 4

1. Смог ли ты завести друзей в своем отряде?

- да;
- не так много как хотелось бы;
- нет.

2. Сложилось ли у тебя доброжелательные отношения с вожатыми в отряде?

- да;
- не очень доброжелательные;
- затрудняюсь ответить;
- нет.

3. Что тебе запомнилось из жизни отряда?
- совместные игры;
 - оформление отрядного уголка;
 - совместная подготовка к общим лагерным мероприятиям;
 - (свой вариант) _____
4. Какие практикумы были для тебя интересны? (выбор не ограничен)
- психологические занятия;
 - игра – соревнование;
 - иное _____
5. Какие кружки были тебе интересны ? (выбор не ограничен)
- ожерелье из бусинок;
 - шитье мягких игрушек;
 - плетение браслетов;
 - изготовление свечей;
 - рисование, витраж;
 - мультипликация;
 - спортивные мероприятия.
6. Что запомнилось тебе из общих мероприятий смены (игры, конкурсы, праздники, спортивные мероприятия): _____
7. Смог ли ты найти себе в профильной смене дело по душе ? Да.
Не знаю.
Нет.
8. Какие из твоих желаний смогли осуществиться в профильной смене?
- узнать и увидеть много нового и интересного;
 - как можно больше играть в различные игры;
 - приносить радость тем, кто рядом со мной в отряде;
 - вести себя так, как хочу;
 - познакомиться со многими ребятами и подружиться с ними;
 - (свой вариант ответа) _____
9. Что огорчило тебя больше всего на профильной смене ?
-
10. С каким настроением ты покидаешь профильную смену?
- с веселым, радостным, светлым;
 - немного грустно, но есть, что вспомнить;
 - мне трудно сказать;
 - (свой вариант ответа) _____.

Методика «Несуществующее животное»

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

Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с

эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами, и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест – ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

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. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истеро-идно-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, застенчивость 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 (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.

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 похоть 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.

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 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», «гратекер» 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-снихождительном 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.).

Методика «Человек под дождём» (Авторы А. Абрамс, А. Эмчин).

Малораспространённой, но интересной и информативной является методика Человек под дождём. Эта проективная методика ориентирована на диагностику силы Эго- человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов. Тест позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. Тест Человек под дождем подходит как для детей, так и для взрослых.

Инструкция к тесту Человек под дождем.

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождём. Рисуйте свободно, в любой части листа, и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

Ключ к тесту Человек под дождем.

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью.

Примеры дополнительных вопросов:

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Как он здесь оказался?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Что с ним будет дальше?

Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?

Что для Вас значит каждая его деталь?

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями - когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.

Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация к методике Человек под дождем.

Важно посмотреть, как представлена экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полёта).

В случае смещения фигуры человека под дождём в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещённое внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищённости.

В остальном при интерпретации Человека можно опираться на методiku «Дом, Дерево, Человек». Например, изображение, смещённое влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещённое вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Изображение фигуры: чрезмерно увеличенное изображение фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Люди, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми, а также может указывать на заниженную самооценку в проблемных ситуациях. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций (нет ног – нет возможности уйти от ситуации; рук – сделать что-то, преобразовать действительность; глаз – не хочу видеть; ушей – слышать и т.д., что впоследствии при длительном и сильном воздействии проблемной ситуации может привести к психосоматическим проявлениям в данной части тела – нежелание слышать происходящее может привести к понижению слуха).

Атрибуты дождя: дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии – тяжёлая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека или сильнейшей потребности в ней. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Искажение и пропуск деталей: отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), могут символизировать значимых людей для автора рисунка. Животные и птицы – потребность в ласке и заботе.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи – скажут нам о том, что человек уже давно пребывает в стрессовой ситуации, о том, что его стресс принял хроническую форму.

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности. Также могут указывать на то, что человек хорошо знаком с основным источником своего стресса и постоянно о нём думает.

Тенденции.

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Поза, ракурс

Слева направо акцент смещается с себя на мир, с прошлого на будущее и с пассивности на активность.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Иногда изображение фигуры в профиль или со спины можно трактовать как желание отрешиться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.

Интерпретация Человека.

Голова – сфера интеллекта и контроля.

Чем больше голова, тем больше значимость интеллекта

Отсутствие головы может говорить о гиперактивности, импульсивности и, иногда о психических расстройствах (как и отсутствие любой другой важной части тела).

Шея – связь разума с чувствами.

Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий осознает свои телесные импульсы и старается их контролировать.

Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов.

Короткая толстая шея – потакание слабостям, желаниям.

Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы.

Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании.

Плечи мелкие – ощущение собственной ничтожности.

Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Глаза

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.

Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос, выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Также может означать невозможность открыто выразить свое мнение.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Чем больше уши, тем больше значения придается мнению со стороны и тем спокойнее человек воспринимает критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Туловище

Чрезмерно крупное — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний.

Тело квадратное — признак мужественности.

Тело очень маленькое — чувство унижения, обесценивания.

Очень полная фигура – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм или демонстративность.

Если изображена татуировка, присутствующая у человека, это также может просто указывать на её значимость (следует задать соответствующие вопросы).

Руки – символ межличностного взаимодействия и возможностей человека.

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.
Руки слишком длинные – большие амбиции.
Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.
Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.
Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности.
Очень большие кисти – потребность в общении.
Кисти рук зачернены – конфликтность.
Большой кулак, острые ногти – агрессивность.
Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям.
Если руки шире у запястий, чем у плеч, это говорит об импульсивности в действиях.
Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны.
Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение.
Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию.
Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.
Связанные руки (или другая форма лишения движения) – невозможность изменить внешнюю ситуацию, отсутствие веры в свои силы или возможности их проявления.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Одежда

Функция одежды – «формирование защиты от стихии».

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите.

Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие особенности одежды трактуются на основе беседы.

Цвет в рисунке

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок (если тест проводится ребенку) обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

Методика определения самооценки, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн.

Рубинштейн предлагала в методике **4 обязательные шкалы**: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Цель: оценивание (шкалирование) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

здоровье;
ум, способности;
характер;
авторитет у сверстников;
умение многое делать своими руками, умелые руки;
внешность;
уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки - от «0» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам

окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.).

Таблица. Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Ф.И.О.

Дата

здоровье ум, способности характер авторитет у сверстников умение многое делать своими руками, умелые руки внешность уверенность в себе

Опросник САН

(самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального

состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

Типовая карта методики САН.

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Методика «Определение уровня тревожности»

Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным (Россия).

Данный тест является надежным и информативным способом **самооценки уровня тревожности в данный момент** (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Тест может применяться для лиц в возрасте от 16 лет.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания 1 - 20) и личностную (ЛТ, высказывания 21 - 4) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = Z - G + 35,$$

где Z - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

G - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = Z - G + 35,$$

где Z - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

G - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

- до 30 - низкая тревожность,
- 31- 45 - умеренная тревожность,
- 46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревожности (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половинку шкалы (высказывания 1 - 20) и сокращенный вариант шкалы, на заполнение которого уходит 10 -15 сек.

Показатель РТ высчитывается по формуле: $PT = Z - G + 15$,

где Z - сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

G - сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

Методика «Определение уровня тревожности»

Фамилия _____ Имя _____

Возраст _____ кл. _____ Дата _____

Инструкция.

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1 – нет, это не так

3 – верно

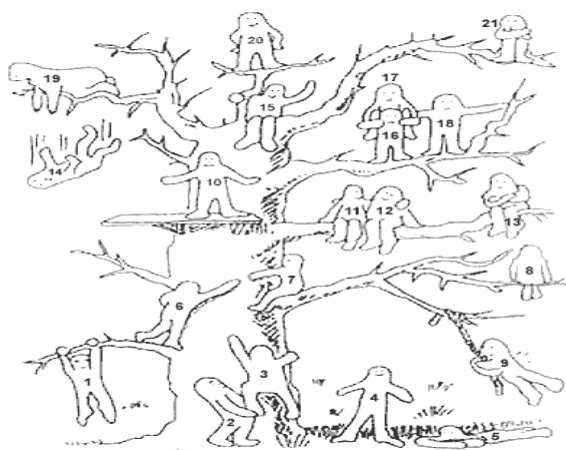
2 – пожалуй, это так

4 – совершенно верно

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4

34	Я стараюсь избегать критических состояний и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу их забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Методика «Дерево с человечками» (автор — Д. Лампен, в адаптации — Л.П. Пономаренко) может использоваться для оценки успешности адаптации ребёнка в объединениях по интересам.



Инструкция:

Посмотрите внимательно на изображения человечков и выберите, кем на данный момент видите себя? Если вы выбрали позицию №1, 3, 6 или 7, то это характеризует вас, как целеустремлённого человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то вы - общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям

Выбор человечка под номером 4 обозначает вас, как человека с устойчивой жизненной позицией и желающий добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей. Номер 5 - вы часто бываете утомлены, слабы, у вас не большой запас жизненных сил. Выбор пал на человечка под номером 9 - вы весёлый человек, любящий развлечения. Номер 13 или 21 - вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и не любите обильного общения с людьми. Номер 8 - вы любите уходить в себя, размышлять о чём-то своём и погружаться в собственный мир.

Итак, если вы выбрали номер 10 или 15 - у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

Номер 14 - вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего подвержены внутреннему кризису.

Позицию номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы - прирождённый лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

Выбор пал на человечка №16? Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно,

Вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает - в таком случае вы склонны расценивать себя, как человека, окружённого вниманием.