

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
И.В. Пестова  
«26» декабря 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних»**

Возраст обучающихся: от 5 - 10 лет  
Срок реализации: от 1- 4 месяцев

Автор-составитель:  
Чусова Ксения Александровна,  
педагог-психолог

Ботанина Светлана Александровна,  
педагог-психолог

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Цель программы	4
1.3.	Задачи программы	4
1.4.	Категория участников программы	4
1.5.	Продолжительность, форма и количество занятий	4
1.6.	Планируемые результаты реализации программы	5
1.7.	Оценка результативности программы	5
1.8.	Требования к условиям реализации программы	6
1.9.	Нормативно-правовое обеспечение	6
1.10.	Методические материалы	6
2.	Учебно-тематический план программы	8
3.	Содержание программы	9
4.	Календарный учебный график	10
5.	Методы, используемые при реализации программы	11
	Список литературы	12
	Приложение № 1	13
	Приложение № 2	40
	Приложение № 3	44

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность программы**

Поступление в старшую/подготовительную группу и переход с дошкольного общеобразовательного учреждения в школу является началом нового возрастного периода в жизни ребенка. В это время происходит изменение содержания внутренней позиции, это выражается в его психологической готовности, адаптации к новым условиям и социализации к обществу.

Процесс социальной дезадаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста, становится масштабной социальной проблемой, которая ведет не только к неблагоприятным последствиям для общества, но и для самих детей, угрожая их физическому и психическому здоровью.

За предыдущий год в Центр с целью сопровождения обратилось более 900 детей с проблемами поведения, признаками социальной дезадаптации. Исходя из обращений, можно отметить тенденцию роста проблематики агрессивного и отклоняющего поведения среди несовершеннолетних, в том числе первых проб психоактивных веществ несовершеннолетними, а также проблем в межличностных отношениях, причиной которых являются низкий уровень коммуникативных навыков.

Дезадаптивным (отклоняющимся, девиантным) поведением принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам (И.А. Невский).

Своевременное выявление факторов риска, которые могут привести к социально-психологической дезадаптации ребенка, проведение профилактических мероприятий и оказание психолого-педагогической поддержки позволит предупредить и избежать возникновения девиантных форм поведения у несовершеннолетнего, что является одной из приоритетных задач центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад».

Программа «Профилактика дезадаптивных форм поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста» предназначена для решения проблемы проявлений дезадаптивных форм поведения, снижения рисков социальной

дезадаптации детей, их предупреждения и коррекции уже имеющихся отклонений, а также профилактики раннего эпизодического употребления психоактивных веществ.

### **1.2. Цель программы:**

Цель: Профилактика дезадаптивных форм поведения детей и снижение влияния факторов риска на его формирование.

### **1.3. Задачи программы:**

1. стабилизация психоэмоционального состояния детей (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний),
2. формирование навыков совладающего и асертивного поведения (формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей)
3. развитие коммуникативных навыков (освоение конструктивных методов решения конфликтов);
4. формирование стратегий противодействия вовлечению в употребление ПАВ.

### **1.4. Категория участников программы**

Данная программа предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста от 5 до 10 лет с дезадаптивными формами поведения, либо имеющими факторы риска развития данного поведения, выявленные в ходе первичной психодиагностики (низкий уровень самооценки, низкий уровень развития коммуникативных навыков, волевой саморегуляции и др.). Так же для детей, имеющих факты проб и эпизодического употребления психоактивных веществ.

### **1.5. Продолжительность, форма и количество занятий**

Программа рассчитана на 16 занятий, сроком реализации от 1 до 4 месяцев. Данная программа может быть реализована в очной форме, а также с использованием дистанционных технологий.

## **1.6. Планируемые результаты реализации программы**

Предполагаемым результатом работы по данной программе является оптимизация психических процессов у ребенка, стабилизация его психоэмоционального состояния, расширение поведенческого репертуара с преобладанием продуктивных стратегий, овладение навыками конструктивных реакций в кризисных ситуациях и новыми формами поведения, а также повышение уровня самоуважения и возникновение стремления к дальнейшему развитию своих способностей и качеств.

## **1.7. Оценка результативности программы**

Перечень психодиагностических методик, используемых в рамках программы:

### 1. Эмоционально-волевая сфера:

- восьми цветовой тест Люшера
- карта наблюдений Д. Стотта.
- тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.
- шкала явной тревожности СМАС (адаптация Прихожан).
- проективный метод «Моя семья»
- «Лесенка» В.Г. Щур (модификация А.М. Прихожан)
- исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн
- проективный метод «Автопортрет»

### 2. Поведенческая сфера:

- диагностики внутрисемейных отношений
- наблюдение
- социально-педагогический мониторинг
- проективный метод «Несуществующее животное»

### 3. Коммуникативная сфера:

- наблюдение
- социометрия

### 4. Профилактика употребления ПАВ

- опрос по мотивации на отказ от употребления ПАВ, овладение социальными навыками и применение их в тех или иных условиях.

### **1.8. Требования к условиям реализации программы**

Для обеспечения реализации программы необходимо помещение, оборудованное мебелью (стол, стулья) и освещением.

Необходимые средства для обеспечения программы: бумага А4, А3, акварельная бумага, ватман, простые и цветные карандаши, ножницы, бланки методик, флипчарт, маркеры, набор карточек с качествами личности, набор карточек с описанием жизненных ситуаций, песочница с песком.

Реализует программу педагог-психолог с высшим профессиональным образованием

**1.9. Нормативно-правовое обеспечение** данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

### **1.10. Методические материалы**

1. Сайт ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», включающий нормативно-правовые документы федерального, регионального уровня, локальные акты центра [http://centerlado.ru/biblioteka\\_3/](http://centerlado.ru/biblioteka_3/)

2. Доступные для групповой и индивидуальной работы цифровые ресурсы по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста:

- Информационный Портал «Наши дети», созданный в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» <https://nashi-deti66.ru/parents/>

- Информационные ресурсы Министерства образования и молодежной политики Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/site/section?id=306>

Презентации и материалы к занятиям, подготовленные сотрудниками ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» по содержанию программы, – в Приложениях. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Материально-технические условия обеспечения реализации программы включают:

- Учебный кабинет для проведения групповых занятий с возможностью организации тренингового режима занятий (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения), с участниками программы площадью 35 кв.м.

- Оборудование учебного кабинета:
  - рабочие места по количеству участников программа (столы, стулья);
  - рабочее место преподавателя (стол, стул);
  - доска для записей, флипчарт.
- Технические средства обучения:
  - мультимедийное оборудование (интерактивная доска, проектор, экран);
  - персональный компьютер с доступом к сети Интернет.
- Компьютерные программы, платформы и приложения, установленные на персональном компьютере (для демонстрации мультимедийного ряда презентаций, видеофильмов, проведения вебинара и пр.);
  - Принтер для возможности обеспечения участников программы печатной продукцией.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Наличие доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет»; современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты для командной работы над проектами, образовательные сайты, электронные библиотеки).

## 2. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы</b>	<b>4 часов</b>	<b>55 минут</b>	<b>3 часов 5 минут</b>	<b>Рефлексия, диагностическое обследование</b>
1.1	«Эмоции внутри меня»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия, диагностическое обследование
1.2	«Кто Я?»	1 час	20 минут	40 минут	Диагностическое обследование
1.3	«Я и мир вокруг»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия
1.4	«Желаемые качества»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия
<b>2</b>	<b>Развитие и коррекция поведенческой сферы</b>	<b>4 часа</b>	<b>1 час 15 минут</b>	<b>2 час 45 минут</b>	<b>Рефлексия, диагностическое обследование</b>
2.1	«Как я умею жить и взаимодействовать с миром»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия, диагностическое обследование
2.2	«Конфликт»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
2.3	«Стрессоустойчивость»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия
2.4	«Способы саморегуляции»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
<b>3</b>	<b>Развитие и коррекция семейных отношений</b>	<b>3 часа</b>	<b>1 час</b>	<b>2 часа</b>	<b>Рефлексия, диагностическое обследование наблюдение</b>
3.1	«Я и моя семья»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия, диагностическое обследование
3.2	«Семейные ценности»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
3.3	«Герб нашей семьи»	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, наблюдение
<b>4</b> Для детей от 7 до 10 лет	<b>Профилактика раннего употребления ПАВ (аддиктивное поведение)</b>	<b>4 часа</b>	<b>1 час 45 минут</b>	<b>2 часа 15 минут</b>	<b>Рефлексия, диагностическое обследование, наблюдение</b>
4.1	«Профилактика вредных привычек»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия, диагностическое обследование
4.2	«Воздействие на организм различных	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия

	видов ПАВ».				
4.3	«Умей сказать – НЕТ»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия
4.4	«ЗОЖ – мой выбор»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия, наблюдение
5	<b>Анализ результативности программы сопровождения</b>	<b>1 час</b>	<b>15 минут</b>	<b>45 минут</b>	<b>Рефлексия, диагностическое обследование</b>
5.1	Итоговая диагностика, получение обратной связи.	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия, диагностическое обследование
	Итого:	16 часов			

### 3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
<b>Раздел 1. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы</b>		
1.1	«Мои эмоции»	Цветонастроение, таблица эмоций, «Волшебная страна чувств» (методика Зинкевич).
1.2	«Кто я?»	«10 ответов на вопрос «Кто Я?» «Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей», Декларация самооценки», Проективная методика «Автопортрет»
1.3	«Я и мир вокруг»	«Моя вселенная». Методы арт-терапии: «Негативное чувство» в сочетании с визуализацией, «Портрет радости», «Мой страх» и т.д. №Китайская рулетка»
1.4	«Желаемые качества»	Элементы «Сказкотерапии», сочинение сказок о себе. Медитативные визуализации: «Горная вершина», «Розовый куст».
<b>Раздел 2. Развитие и коррекция поведенческой сферы</b>		
2.1	«Как я умею жить и взаимодействовать с миром»	Проективная методика «Несуществующее животное». Элементы песочной терапии «Сафари».
2.2	«Конфликт»	Признаки уверенного поведения, способы отказа, противостояния давлению.
2.3	«Стрессоустойчивость»	Что такое тревожность и стресс? «Я тревожусь в ситуациях, когда...», «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».
2.4	«Способы саморегуляции»	«Успех в жизни для меня – это...», «Мысленный портрет».
<b>Раздел 3. Развитие и коррекция семейных отношений</b>		
3.1	«Я и моя семья»	Проективная методика «Моя семья». Умение находить позитивные стороны каждого члена семьи.

3.2	«Семейные ценности»	Беседы по вопросам воспитания и развития ребенка на разных возрастных этапах.
3.3	«Герб нашей семьи»	Проективная методика «Герб нашей семьи» Установка позитивного настроения к семье.
<b>Раздел 4. Профилактика раннего употребления ПАВ (аддиктивное поведение)</b> (для детей от 7 лет и старше)		
4.1	«Профилактика вредных привычек»	Беседа на тему «Вредные привычки и способы борьбы с ними». Диагностирование раннего эпизодического употребления психоактивных веществ.
4.2	«Воздействие на организм различных видов ПАВ»	Демонстрация опыта о вреде курения. Демонстрация видеороликов по данной проблематике.
4.3	«Умей сказать – НЕТ»	Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния групповому давлению, упражнение «Круг воли».
4.4	«ЗОЖ – мой выбор»	Проективная методика/ арт на тему здорового образа жизни.
<b>Раздел 5. Анализ результативности программы сопровождения</b>		
5.1	Проведение итоговой диагностики, получение обратной связи от клиента по итогам программы	Заполнение анкеты обратной связи, диагностическое обследование.

#### 4. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов и тем	Неделя, день	Всего часов.	Виды работы, минуты			Формы контроля
				лекции практ.	Занятия	Самост. работа	
<b>Раздел 1. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы</b>							
1.1	«Мои эмоции»	1-ая неделя/понедельник	1	15	30	15	Рефлексия, диагностическое обследование
1.2	«Кто я?»	1-ая неделя/среда	1	20	20	20	диагностическое обследование
1.3	«Я и мир вокруг»	2-ая неделя/понедельник	1	10	30	20	рефлексия
1.4	«Желаемые качества»	2-ая неделя/среда	1	10	20	30	рефлексия
<b>Раздел 2. Развитие и коррекция поведенческой сферы</b>							
2.1	«Как я умею жить и взаимодействовать с миром»	3-ая неделя/понедельник	1	15	30	15	Рефлексия, диагностическое обследование
2.2	«Конфликт»	3-ая неделя/среда	1	15	25	20	рефлексия

2.3	«Стрессоустойчивость»	4-ая неделя/понедельник	1	30	15	15	рефлексия
2.4	«Способы саморегуляции»	4-ая неделя/среда	1	15	30	15	рефлексия
<b>Раздел 3. Развитие и коррекция семейных отношений</b>							
3.1	«Я и моя семья»	5-ая неделя/понедельник	1	30	20	10	Рефлексия, диагностическое обследование
3.2	«Семейные ценности»	5-ая неделя/среда	1	15	15	30	рефлексия
3.2	«Герб нашей семьи»	6-ая неделя/понедельник	1	15	10	35	Рефлексия, наблюдение
<b>Раздел 4. Профилактика раннего употребления ПАВ (аддиктивное поведение) (для детей от 7 до 10 лет)</b>							
4.1	«Профилактика вредных привычек»	6-ая неделя/среда	1	30	15	15	Рефлексия, диагностическое обследование
4.2	«Воздействие на организм различных видов ПАВ»	7-ая неделя/понедельник	1	30	30	-	рефлексия
4.3	«Умей сказать – НЕТ»	7-ая неделя/среда	1	30	20	10	рефлексия
4.4	«ЗОЖ – мой выбор»	8-ая неделя/понедельник	1	15	-	45	Рефлексия, наблюдение
<b>Раздел 5. Анализ результативности программы сопровождения</b>							
5.1	Итоговая диагностика, получение обратной связи	8-ая неделя/ среда	1	15	5	40	Рефлексия, диагностическое обследование
	<b>ИТОГО</b>	<b>8 недель 2 раза в неделю</b>	<b>16 часов</b>	<b>5 часов 10 минут</b>	<b>5 часов 15 минут</b>	<b>5 часов 35 минут</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	16 занятий	<b>16 часов</b>				

## 5. Методы, используемые при реализации программы

- методы игротерапии с детьми, и семьями;
- методы арттерапии;
- методы песочной терапии;
- поведенческая терапия;
- методы социальной терапии.

## Список литературы

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков. – М.: Центр ПЛАНЕТАРИУМ, 2003.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Владос-Пресс, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
4. Круглов Ю.Г. Русские народные сказки – М.: Просвещение, 1983.
5. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 1999.
8. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999, с.92
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
10. Собчик Л.Н. метод цветочных выборов – модификация восьми цветового теста Люшера. Практическое руководство. – СПб.: 2006
11. Хеллинггер Берт "И в середине тебе станет легко" – М.: Институт консультирования и системных решений, Издательство Института психотерапии, 2006.
12. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2007.
13. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2003.

## Примерный план коррекционно-развивающих занятий

### Занятие №1. «Мои эмоции».

#### Упражнение №1 «Цветонастроение»

Цель: анализ внутреннего состояния через образы.

Инструкция: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем состоянии, и представьте каким цветом было бы ваше настроение сейчас.

#### Упражнение №2. Таблица эмоций

Цель: формирование умения различать и описывать собственные эмоциональные состояния.

Инструкция: участники отмечают в таблице те чувства, которые для них характерны и те, которые они испытывали сегодня. Затем выбираются ячейки соответствующие месту, где эти чувства возникают.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
<b>Обычно</b>						
Радость						
Злость						
Уныние						
Удивление						
Интерес						
Обида						
Страх						
Спокойствие						
<b>Сегодня</b>						
Скука						
Страх						
Восторг						
Интерес						
Грусть						
Зависть						

Упражнение №3. «Волшебная страна чувств» (методика Зинкевич).

Перед ребенком раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1).

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое -то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики.

Пожалуйста, помоги жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой - где написано слово «Домики».

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

**Инструкция 3:** «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту.

Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, психолог благодарит ребят.

## **Занятие №2. «Кто я?».**

### Упражнение №1: «10 ответов на вопрос «Кто Я?»»

Цель: повышение уровня саморефлексии.

### Упражнение №2: «Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки

В трех колонках ребенок описывает присущие ему качества характера, желаемые и пытается представить, как его оценили бы другие люди.

### Упражнение №3: «Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы

полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

#### Упражнение №4. Проективная методика «Автопортрет»

Цель: дать оценку ребенку с точки зрения когнитивных качеств: способности, внешности, социальной значимости, и эмоциональной сферы (самоотношение, самооценка).

Инструкция: Нарисовать себя в полный рост.

Обсуждение изображения, нахождение положительных и отрицательных сторон качеств личности, внешности.

#### **Занятие №3: «Я и мир вокруг».**

##### Упражнение 1: «Моя вселенная»

Цель: раскрытие сильных сторон, осознание своей уникальности

Ребенок заполняет готовую «Звездную карту» (бланк рис.2), предлагается также по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.

Упражнение 2: Арт-терапия «Негативное чувство» в сочетании с визуализацией.

Ребенку предлагается представить, почувствовать негативное чувство, найти его образное выражение. Обсуждение изображения, какие чувства и эмоции испытывал при рисовании.

##### Упражнение 3: «Китайская рулетка»

Цель: углубление процессов самораскрытия

Ребенку предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

#### **Занятие №4: «Желаемые качества».**

##### Упражнение 1: Сказкотерапия, сочинение сказок о себе.

Цель: раскрытие личностного ресурса

В сказочной форме ребенку легче увидеть и принять свою проблему, а также придумать выход из положения – ведь в сказке все возможно. Сказочный сюжет помогает занять активную позицию по отношению к собственной жизни.

«Сказка о забывчивой фее»

«Сказка о странствиях принца Леона»

«Принцесса, которая не нравилась самой себе»

«История о принце, который носил маску»

##### Упражнение 2: Медитативные визуализации:

*«Горная вершина»*

Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в

вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

(В процессе получения обратной связи ведущий просит обратить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, о мыслях во время него и т.д.)

#### *«Розовый куст»*

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов, нераспустившихся бутонов... теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, которая очень медленно начинает раскрываться. Лепестки также медленно разворачиваются, пока не превращается в полностью раскрывшийся цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее аромат. Теперь представьте, как на розу упал луч солнца, он дает ей свое тепло и свет. Представьте себе, что вы стали этой розой и наслаждайтесь солнечными лучами, освещающими вас, свежим воздухом, внутренней свободой...

### **Занятие №5: «Как я умею жить и взаимодействовать с миром».**

### Упражнение 1: «Сафари»

Цель: Развитие межличностных отношений и создание положительного эмоционального настроения.

Оборудование: песочница, формочки, фигурки диких животных, природный материал.

#### **Игра «Отпечатки наших рук»**

На ровной поверхности песка ребенок и психолог по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям. Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?»

Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания Ваших ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ, и тем чаще нужно повторять эту игру. Не беда, если в начале игры, ребенок в точности воспроизводит ваши слова, передавая свои ощущения. Постепенно, накапливая свой чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и другими словами. Не исключено, что Ваши и его ощущения будут не совпадать. Постарайтесь не навязывать ему своего мнения. Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх: «Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы? Мне не очень удобно держать так руки. А вам?» Если у детей похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить. Можно подвигать руками?

- «поскользить» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.)
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,
- «пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти

сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травки, дерево, ежик и пр.),

- «пройтись» по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и наконец - мизинчиком).

- далее, можно группировать пальцы по-два, по три, по-четыре, по пять. Здесь уже дети могут наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?

- «поиграть» по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения «вверх-вниз».

### **Игра «Сафари»**

Педагог предлагает ребенку создать свое Сафари, предложив множество различных диких животных (фигурки). Ребенок должен из множества фигурок выбрать ту, кем будет он сам. Необходимо пояснить свой выбор (например, я выбрал льва, потому что он смелый и храбрый). Таким образом ребенок должен определить и расставить свое ближайшее окружение: родителей, друзей, близких людей. Таким же образом определить негативных людей и причину ненависти к ним. Сделать вывод какие люди его окружают.

### **Упражнение 2: «Несуществующее животное».**

Цель: диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей.

Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».

После окончания рисования ребенку задают вопросы:

- Где живет это существо (какое у него жилище)?
- Чем оно питается?
- С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
- Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
- Кто его враги?
- Кто (из живущих на Земле) его друзья?
- Что ему нужно для полного счастья?

### **Занятие №6: «Конфликт»**

#### Упражнение 1: Признаки уверенного поведения

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека*:

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,
- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,
- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает

их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

#### Упражнение 2: Способы отказа, противостояния давлению

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное

давление, воздействие.

### **Занятие №7: «Стрессоустойчивость».**

#### Упражнение 1: Что такое тревожность и стресс?

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

Упражнение 2: «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растрянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.) (Демонстрация иллюстраций, рис. 3)

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

– Расскажите, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете.

Рефлексия.

Упражнение 3: «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Ребенок указывают способы, которыми пользуются он, а также могут указать и способы, которые используют его старшие братья, сестры, родители. Педагог вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (педагог подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также

объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

### **Занятие №8: «Способы саморегуляции».**

#### Упражнение 1: Совместные с психологом размышления ребенка на темы:

«Успех в жизни для меня – это...»

«Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»

«Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»

#### Упражнение 2: «Мысленный портрет»

Данное упражнение позволяет мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обводите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы снова на подбородке. Прodelайте всю процедуру три раза.

Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Прodelайте этот элемент десять раз.

Соедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Прodelайте так пять раз.

Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

Упражнение 3: Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.

Цель: закрепление нового опыта через образы в конце занятия.

Инструкция: «создай рисунок, передающий твое состояние в настоящий момент» и др.

### **Занятие № 9: «Я и моя семья».**

#### Упражнение 1: Я и моя семья».

Цель: выявление представлений ребенка о различных аспектах его семейной ситуации, особенностей эмоциональной связи между членами семьи и атмосферы в семье.

Задание: Дайте ребенку лист бумаги для рисования формата А4, простой карандаш, ластик. Попросите ребенка нарисовать семью, включая его самого, а также предложите ему – по его желанию – добавить к рисунку и другие детали. Инструкция может быть еще более простой, если сказать только: «Нарисуй свою семью».

Когда рисунок будет закончен, необходимо попросить ребенка идентифицировать нарисованные фигуры, а для себя отметить последовательность, с которой ребенок их рисовал.

#### Упражнение 2: Положительные и негативные стороны каждого члена семьи.

Рассказ ребенка о членах своей семьи: как зовут, кем приходится, любимое занятие каждого, положительные качества, негативные качества каждого члена семьи.

Рефлексия.

#### **Занятие 10: «Семейные ценности».**

##### Упражнение 1: Семейные расстановки.

Цель: исследование семейной системы, поиск решения проблем, гармонизация внутрисемейных отношений.

Разыгрывание проблемных ситуаций с помощью некоторого сценического действия, построенного и проводимого по определенным правилам.

##### Упражнение 2: Презентация членов семьи от лица клиента

Цель: развитие эмпатического понимания члена своей семьи, с которым связана проблемная ситуация.

Инструкция: «Представь себя на месте своего отца (матери и др.). Расскажи от его (её) лица о его (её) характере, мыслях, чувствах, состоянии, а также интересах и ценностях. Постарайся передать, как он (она) относится к остальным членам твоей семьи».

#### **Занятие № 11: «Герб нашей семьи».**

##### Упражнение 1: «Герб нашей семьи».

Цель: установление доверительных внутрисемейных отношений, через участие в совместной деятельности.

Совместный рисунок родителей и ребенка. Презентация рисунка и девиз семьи. Рефлексия.

### **Занятие №12: «Профилактика вредных привычек».**

#### Упражнение 1: «Вредные привычки и способы борьбы с ними».

Цель: способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек; развитие у детей осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;

Основная часть. Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как ты думаешь, какие факторы влияют на наше здоровье. (*Ответ ребенка*).

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка? Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость.
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим

14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

- Давайте охарактеризуем некоторые из них.

*Алкоголизм* – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Вопрос: Чем же вредно пьянство? (*Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.*) Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

*Наркомания* – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном

приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

*Курение* — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Вопрос. Почему же люди пробуют курить? (*Ответы детей: за компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.*)

Игровая зависимость – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Вопрос: А есть ли у тебя какие либо зависимости: телевизионная, интернет, игровая (*ответы детей*)

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий

гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Техномания. Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Вопрос: А какие вредные привычки у тебя и как ты с ними борешься? (*называет свои вредные привычки*)

Самое главное — постарайся найти причины этой привычки.

Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения.

Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”)

Отучать других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
1. Заниматься спортом	1. Продолжительное время сидеть дома
2. Дышать свежим воздухом	2. Играть на компьютере
3. Спать достаточно	3. Употреблять алкоголь, наркотики
4. Чаще улыбаться	4. Смотреть часами телевизор
5. Любить жизнь	5. Быть раздражительным
6. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты	6. Унывать, сердиться, обижаться
7. Пить воду, молоко, соки, чай	7. Переедать
8. Как можно больше ходить	8. Курить
9. Помогать окружающим	9. Поздно ложиться и вставать

Практическая часть. Написать на листочках свои привычки и вредные и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Подведение итогов.

### **Занятие №13: «Воздействие на организм различных видов ПАВ».**

#### Упражнение 1: «Курение и его вред».

Цели: - восполнить знания о влиянии табака на организм человека; осознать необходимость воспитания в себе отрицательного отношения к курению.

а) игра-упражнение «Сорняки и розы» в группах.

- под картинкой с изображением розы надо написать полезные привычки, под картинкой с сорной травой написать вредные привычки.

(После выполнения задания проводится обсуждение)

- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по

дому, без напоминаний делать уроки. Это все полезные привычки, которые требуют особого ухода – дело это не легкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркомания. Эти привычки вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего организма. Под их воздействием поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг, ослабевают зрение, слух, обоняние, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми, способными совершать поступки, опасные для их жизни и для жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, многого не узнают в жизни.

Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают «Привычка». Но это вредная привычка.

б) чтение и обсуждение сказки «Возвращение Гулливера».

Великий путешественник Гулливер после 5 лет странствий вдали от родного берега вернулся к себе домой. Он не желал больше путешествовать и думал только об отдыхе после опасных приключений в стране Великанов и Лилипутов. Но как только он ступил на пристань со своего корабля, его поразила странная картина: вся территория порта была окутана дымом. Он огляделся и заметил людей, которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнувший дым. Гулливер, обращаясь к курильщикам, сказал, что долгое время не был на родине и хотел бы побольше узнать о произошедших за это время изменениях.

Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках?

- Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней надо обращаться.

- Почему вы курите, ведь запах такой противный?

- Не знаю, как остальные, а я давно курю, еще со школы. Конечно, запах дыма очень неприятный, но я уже привык к нему. Да и вообще, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам бы хотел бросить, но проклятая привычка берет верх надо мной.

После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое странное для него обращение с таинственными соломинками называется «курение» и оно входит в привычку человека, которая наносит вред здоровью. По дороге домой Гулливер решил зайти к своему знакомому доктору, чтобы поподробней узнать о вреде курения и о том, как в его стране появились эти странные соломинки.

- Здравствуй, приятель. За время моего путешествия вы тут научились курить странные соломинки, которые продаются во всех магазинах и стоят недешево. Удивительно, как много рекламы сигарет на улицах. А почему сигареты продают только с 18 лет?

- Понимаешь, в чем дело. Курение наносит очень большой вред здоровью. В дыме от сигарет множество вредных веществ, но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается. Угарный газ мешает организму получать необходимый для всех органов кислород, а табачные смолы загрязняют наши легкие и приводят их к болезни. Курильщики часто кашляют.

- Спасибо за интересный рассказ.

Гулливер, подойдя к своему дому, увидел садовника, который ухаживал за цветами. Садовник очень обрадовался возвращению Гулливера. Они сели на скамейку и садовник закурил.

- Ты куришь? Зачем?

- Сам не знаю. Попробовал из любопытства. Сначала это было забавно, а теперь не могу отказаться от этой привычки.

Гулливер заметил, что садовник очень изменился. Он перестал улыбаться, его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего 5 лет, а по внешности садовника можно было подумать, что Гулливер странствовал лет 20. Гулливер понял, почему сигареты не продают детям. Он насторожился. «А вдруг моя семья курит», - подумал он и поспешил домой.

Навстречу выбежали жена и дети. Гулливер их крепко обнял.

- Дети, а как вы относитесь к курению?

- «Я окончил школу, мечтаю стать футболистом, поэтому курение будет только мешать моим планам на будущее», - сказал Джо.

- «Я слежу за своим здоровьем», - ответила Лиза. Во-первых, я чищу зубы два раза в день. Во-вторых, принимаю утром душ и растираюсь махровым полотенцем. В-третьих, после занятий в школе посещаю секцию тенниса. Ну, а в-четвертых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение будет только этому мешать.

Гулливер был рад и возвращению домой, и здоровью своей семьи!

-Что вы узнали о табачном дыме?

-Нужно ли пробовать курить? Почему?

б) Перед вами лежат карточки со словами – это составные части табака. Сейчас я буду вам рассказывать о каждой, а вы вывешивайте карточки на доску.

-Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

-Сероводород - газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

-Табачный деготь - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

- Формальдегид - ядовитый газ с резким запахом, применяют в производстве фенолоформальдегидных смол.

- Угарный газ (оксид углерода) – ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

- Никотин – сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Многократное поглощение никотина вызывает никотинизм (хроническое отравление организма никотином).

- А как вы думаете, как курение влияет на здоровье человека? Какие заболевания может вызвать курение?

Запомните! Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку.

Народная мудрость давно гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!»

-Как ты думаешь, почему дети начинают курить?

Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Еще раз внимательно запомни название этих страшных

болезней, чтобы их вылечить нужны огромные деньги на лекарства и операции, а некоторые заболевания и вовсе являются неизлечимыми и вызывают смерть.

в) просмотр мультфильма “Медведь и трубка” по сказке С. Михалкова “Как медведь трубку нашел”.

Педагог: “Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?”

Ребенок: “К курению”.

Педагог: “А как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?”

Ребенок: “кашлять стал, похудел, пропал аппетит”.

Педагог: “Правильно. Значит, мы можем сказать, как называется эта привычка.

Ребенок: “Вредная”.

Педагог: “Правильно. Это вредная привычка».

Ребенок: “Вредная привычка плохо влияет на организм человека”.

*Слова для справок:* желтые зубы, красивые белые зубы, замедление роста, быстро расти и развиваться, болезни, не будет вреда моему здоровью, ссоры с родителями, не надо обманывать родителей.

Заслушивание высказываний.

#### **Занятие № 14: «Умей сказать нет!»**

Упражнение 1: Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния давлению.

Примерный список способов отказа от нежелательных действий (составляется совместно с ребенком):

- Объяснить причины отказа
- Предложить замену (заняться чем-то другим)
- Сделать вид, что не слышал
- Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа)
- Сказать «нет» и уйти

Приемы отказа при групповом давлении:

- Выбрать союзника

- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из компании что-либо делать, так почему же они так назойливы?

- Сменить тему
- Сказать, что как-нибудь в другой раз...
- Задавить интеллектом или испугать (разговор о возможных последствиях)

- Упереться: отвечать «нет» несмотря ни на что

- Обходить стороной

Примеры ситуаций для рассмотрения:

Вы с другом рассматриваете компакт диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь: «Какой тебе хочется? Давай возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом, ни работников, ни других покупателей. Что вы будете делать?

- Пропустите мимо ушей
- Заберете диск и уйдете из магазина
- Скажете, чтобы он/она вернула диск
- Обратите это в шутку и скажете, чтобы он/она положила диск назад.

8 часов вечера и вы собираетесь пойти к другу, когда ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите: «Я только пойду погуляю с друзьями». Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

- В любом случае пойдете
- Придумаете какую-нибудь причину, скажете, когда вы вернетесь, и попросите разрешения идти

- Ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами

- Будете с ней спорить

Вы у кого-то на вечеринке, и один из ваших друзей предлагает вам алкогольный напиток. Что вы скажете или сделаете?

- Выпьете
- Скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью», и предложите сделать что-нибудь другое.

- Скажете: «Нет, спасибо», и уйдете.
- Вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела, и уйдете.

Рефлексия (выводы о проделанной работе совместно с ребенком)

### Упражнение 2: «Круг Воли».

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

Бланк (рис. 4).

### **Занятие №15: «ЗОЖ – мой выбор».**

#### Упражнение 1: Беседа о здоровья.

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Вопросы:

- Что значит быть здоровым?
- Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?
- Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни? (ответы детей).

Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику

становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

Правильное питание: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас я перечислю продукты, а ты выбери что полезно, а что вредное. (*Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла, хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча*)

Закаливание: А как человек может закалывать свой организм? (ответы детей)

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

Соблюдение правил гигиены.

Чисто жить – здоровым быть!

Надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

Не заводи вредных привычек.

«Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы (спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики)

На доске:	Да!	Нет!
	спорт	алкоголь

жизнь        курение

книги        наркотики

Упражнение 2: «Проективная методика/арт на тему ЗОЖ».

Цель: Закрепление знаний о ЗОЖ.

**Занятие №16: Итоговая диагностика**

Цель: выявление динамики проделанной работы по программе «Профилактика дезадаптивных форм поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста».

**Рисунки к занятиям по индивидуально-ориентированной программе, составленной на основе программы профилактики дезадаптивных форм поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Рисунок 1. Занятие №1: «Волшебная страна чувств».

Ф. И. \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_

***Волшебная страна чувств***

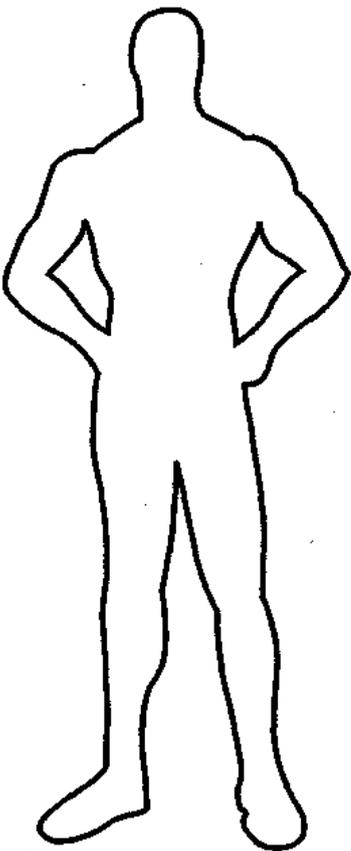
<i>Домики:</i>	<i>Жители:</i>	<i>Карта страны</i>
	Радость	
	Удовольствие	
	Страх	
	Вина	
	Обида	
	Грусть	
	Злость	
	Интерес	

Рисунок 2. Занятие №3: «Моя вселенная»

# МОЯ ВСЕЛЕННАЯ





Рисунок 3. Занятие №7: Когда я тревожусь



## Рисунок 4. Занятие № 14: Круг воли

## «Круг воли»

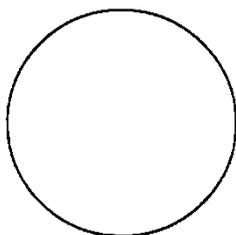
Ф. И. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция:**

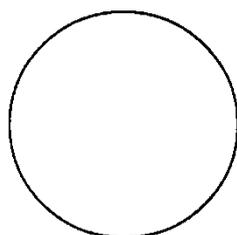
1. Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

2. Подберите те цвета карандашей, которые как вы считаете, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, соответствующие количеству этого качества в вас самих:

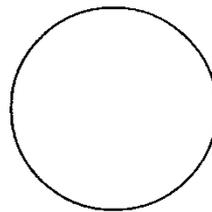
1. Решительность



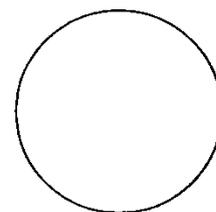
2. Настойчивость



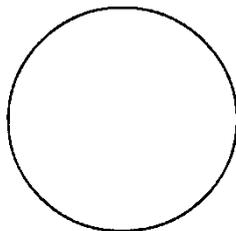
5. Целенаправленность



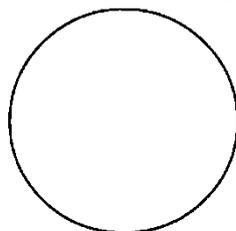
6. Инициативность



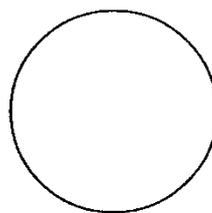
3. Смелость



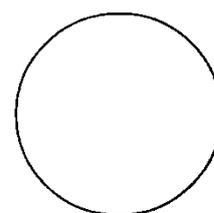
4. Самостоятельность



7. Выдержка



8. Дисциплинированность



### Диагностический блок

#### Тест Люшера для детей (3 года -12 лет)

Цветовая методика Люшера позволяет определить уровень комфортности ребенка в различных местах его времяпровождения (дом, сад, школа) и выявить его возможное депрессивное состояние.

Взрослый предлагает ребенку выбирать по очереди из 8 разноцветных карточек наиболее приятный цвет. Номера цветов, представленные в методическом руководстве, записываются. На основе записей строится индивидуальная характеристика ребенка и даются рекомендации по способам, позволяющим избежать стресс и его симптомы.

Номера цветов:

- серый – 0
- темно-синий – 1
- зеленый – 2
- оранжево-красный – 3
- желтый – 4
- фиолетовый – 5
- коричневый – 6
- черный – 7

Для получения достоверных результатов целесообразно использовать стандартные наборы карточек, например из методики, изданной Иматон.

Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии друг от друга.

Инструкция

«Посмотри внимательно на эти 8 карточек. Выбери, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайся не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбирай цвет, наиболее приятный сам по себе». Выбранная карточка переворачивается и убирается в сторону из поля зрения испытуемого. «Хорошо, а теперь выбери самый приятный цвет из оставшихся». Эта инструкция и, соответственно, выборы повторяются до тех пор, пока перед испытуемым не останется три последних карточки. «Хорошо, а теперь выбери самый неприятный цвет».

Включить звук

Все выборы испытуемого записываются. По окончании первой серии испытуемому вновь предлагаются все карточки: «Теперь попробуй еще раз выбрать самый приятный цвет из этих карточек. Не старайся вспомнить, как ты выбирал в прошлый раз, просто выбирай самый симпатичный цвет».

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

- «+» – наиболее приятные цвета;
- «х» – приятные цвета;
- «=» – безразличные цвета;
- «-» – неприятные, отвергаемые цвета.

Далее результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа. (Руководство по использованию восьмицветового теста

Люшера/ составитель Дубровская О.Ф. М, «Фолиум», 1995 или Цветовой психодиагностический тест М. Люшера, С.-Птб, Иматон, 2000.)

Оценка результатов

- 4 балла – в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый – в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.
- 3 балла – допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.
- 2 балла – смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.
- 1 балл – черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

### **Карта наблюдений(КН) Л.Стотта**

Методика используется для диагностики трудностей адаптация ребенка в школе, анализа характера дезадаптации и степени неприспособленности детей к школе по результатам длительного наблюдения, дает возможность получить картину эмоционального состояния ребенка, не позволяющего ему адекватно приспособиться к требованиям школьной жизни. Карта состоит из 198 «отрезков», сгруппированных в 16 синдромов.

- I - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям;
- II - депрессия;
- III - уход в себя;
- IV - тревожность по отношению к взрослым;
- V - враждебность по отношению к взрослым;
- VI - тревожность по отношению к детям;
- VII - недостаток социальной нормативности;
- VIII - враждебность по отношению к другим детям;
- IX - неугомонность;
- X - эмоциональное напряжение;
- XI - невротические симптомы;
- XII - неблагоприятные условия среды;
- XIII - умственная отсталость;
- XIV - сексуальное развитие;
- XV - болезни и органические нарушения;
- XVI - физические дефекты.

Заполняется карта учителем, воспитателем или взрослыми, хорошо знающими ребенка. В регистрационном бланке зачеркиваются те цифры, которые соответствуют формам поведения (синдрому), наиболее характерным для данного ребенка.

Центральная вертикальная черта отделяет более тяжелые нарушения (справа) от менее тяжелых (слева). При подсчете симптом, находящийся слева от вертикальной черты, оценивается одним баллом, справа – двумя. Подсчитывается сумма баллов по каждому синдрому и общий «коэффициент дезадаптированности»

по сумме баллов по всем синдромам. Помимо количественной обработки результатов проводится их качественный анализ.

Большое количество зачеркнутых отрезков у ребенка (по сравнению с другими детьми) дает возможность сделать вывод о серьезных нарушениях в развитии его личности и поведения, а также выделить те синдромы, которые в первую очередь определяют нарушения и преодоление которых должно занимать центральное место в работе с ребенком.

1. НД - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям. Это ведет к тому, что любой успех стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11 - менее явные симптомы; от 12 до 17 - симптомы явного нарушения.

2. Д - депрессия. В более легкой форме (симптомы 1-6) время от времени наблюдаются разного рода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы 9-20 отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные синдромы «ВВ» и «ТВ», в особенности в крайних формах депрессии. По всей вероятности, они действительно репрезентируют элементы депрессивного истощения.

3. У - уход в себя. Избегание контакта с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.

4. ТВ - тревожность по отношению к взрослым. Беспокойство и неуверенность в том, интересуется ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1-6 - ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы 7-10 обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11-16 - проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.

5. ВВ - враждебность по отношению ко взрослым. Симптомы 1-4 - ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5-9 - относится ко взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 10-17 - открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18-24 - полная, неуправляемая, привычная враждебность.

6. ТД - тревога по отношению к детям. Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

7. А - недостаток социальной нормативности (асоциальность). Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1-5 – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы 5-9 у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10-18 - отсутствие моральной щепетильности в мелочах. 16 - считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

8. ВД - враждебность к детям (от ревнивого соперничества до открытой враждебности).

9. Н - неугомонность. Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

10. ЭН - эмоциональное напряжение. Симптомы 1-5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости. 6-7 - о серьезных страхах. 8-10 – о прогулах и непунктуальности.

11. НС - невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка, они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

Ориентировочные критерии (по данным В.А.Мурзенко).

Коэффициент дезадаптации основной части выборки составляет от 8 до 25 баллов. Свыше 25 баллов свидетельствует о значительной серьезности нарушения механизмов личностной адаптации, эти дети стоят на грани клинических нарушений и нуждаются в специальной помощи, вплоть до вмешательства психоневролога.

Карта наблюдений

1. НД - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям.

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.

2. Плачет, когда ему делают замечания.

3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.

4. Ребёнок "подчинённый" (соглашается на "невьигрышные" роли, например, во время игры бежит за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).

5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.

6. Лжёт из боязни.

7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.

8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.

9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.

10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.

11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.

12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.

13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чём-то (например, о помощи).

14. Легко становится "нервным", плачет, краснеет, если ему задают вопрос.

15. Легко устраняется от активного участия в игре.

16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним здороваются.

II. Д – депрессия

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чём не заботится.

2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.

3. Ведёт себя очень по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.

4. В играх иногда активен, иногда апатичен.

5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.

6. Выполняя ручную работу иногда очень старателен, иногда нет.

7. Нетерпелив, теряет интерес к работе по мере её выполнения.

8. Рассерженный, "впадает в бешенство".

9. Может работать в одиночестве, но быстро устаёт.

10. Для ручной работы не хватает физических сил.

11. Вял, безынициативен (в классе).

12. Апатичен, пассивен, невнимателен.

13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.

14. Движения замедленны.

15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).

16. Взгляд "тупой" и равнодушный.

17. Всегда ленив и апатичен в играх.

18. Часто мечтает наяву.

19. Говорит невыразительно, бормочет.

20. Вызывает жалость (угнетённый, несчастный), редко смеётся.

21.

III. У - уход в себя

1. Абсолютно никогда ни с кем не здоровается.

2. Не реагирует на приветствия.

3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.

4. Избегает разговоров ("замкнут в себе").

5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).

6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.

7. Не проявляет интереса к коллективным играм.

8. Избегает других людей.

9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.

10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).

11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.

12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.

13. Ведёт себя, подобно "настороженному животному".

IV. ТВ - тревожность по отношению к взрослым.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.

2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.

3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовнёй).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. "Подлизывается", старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается "монополизировать" учителя (занимать его исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью "устраняется", если его усилия не увенчиваются успехом.

V. ВВ - враждебность по отношению к взрослым.

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в "хорошем" настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень сердечным, иногда - равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может выражать злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).
12. Вульгарный язык, рассказы, стихи, рисунки.
13. Неприятен, в особенности, когда защищается от предъявляемых ему обвинений.
14. "Бормочет под нос", если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами лжёт без какого-либо повода и без затруднений.
17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и считает, что несправедливо наказан.
19. "Дикий" взгляд. Смотрит "исподлобья".
20. Очень непослушен, не соблюдает дисциплину.

21. Агрессивен (кричит, угрожает» употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с так называемыми "подозрительными типами".
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведёт себя непристойно.

#### VI. ТД - тревога по отношению к детям.

1. "Играет героя", особенно когда ему делают замечания.
2. Не может удержаться, чтобы не "играть" перед окружающими.
3. Склонен "прикидываться дурачком".
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством.

Навязывается другим; им легко управлять.

6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Стараются занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведёт себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (брюки, причёска - мальчики: преувеличенность в одежде, косметика - девочки).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

#### VII. А - недостаток социальной нормативности (асоциальность)

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берётся ни за какую работу.
7. Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашние задания.
11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. "Нечестный игрок" (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

## VIII. ВД - враждебность по отношению к другим детям.

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их путать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристает к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерётся несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.)

## IX. Неугомонность.

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них очень неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет карандаши, книги, другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде
7. Нестарателен в школьных занятиях,
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-либо сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделать. Ни на чем не может остановиться хотя бы на относительно длительный срок.
11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.

## X. ЭН - эмоциональное напряжение.

1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-либо.
7. Другие дети пристают к нему (он является "козлом отпущения").
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.
9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведёт себя в группе (классе) как посторонний, отверженный.

## XI. НС - невротические симптомы.

1. Заикается, запинаяется. "Трудно вытянуть из него слово".
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные "тики".
5. Грызёт ногти.
6. Ходит, подпрыгивая.
7. Сосёт палец (старше 10 лет).

## XII. С - неблагоприятные условия среды.

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по несколько дней
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребёнка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.
5. Неряшлив, "грязнуля".
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

## XIII. УО - умственная отсталость.

1. Сильно отстаёт в учёбе.
2. "Туп" для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Совершенно не понимает математики.
6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.
7. Попросту глуп.

## XIV. СР - сексуальное развитие.

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращённые наклонности.

## XV. Б - болезни и органические нарушения.

1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть или краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.

## 14. Неестественные позы тела.

## XVI. Ф - физические дефекты.

1. Плохое зрение
2. Слабый слух.
3. Слишком маленький рост.
4. Чрезмерная полнота.
5. Другие ненормальные особенности телосложения.

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

*Цель методики:* Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал : 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

*Проведение исследования :* Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

*Инструкция.*

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого бенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

*Образец*

*протокола:*

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата: 10.11.96 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	Выбор
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+

12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю нить молоко	+	

*Анализ результатов:* Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### Количественный анализ

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

ИТ =	<u>Число эмоциональных негативных выборов</u>	x100%
	14	

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

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

#### Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

### **Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)**

#### Инструкция к тесту

В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как

тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

<b>Утверждения</b>	<b>Верно</b>	<b>Неверно</b>
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

*Примечание*

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

Тестовый материал

<b>№</b>	<b>Утверждения</b>	<b>Верно</b>	<b>Неверно</b>
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		

20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		

50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «*социальной желательности*» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

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

Ключ к субшкале **тревожности**

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

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

Обработка и интерпретация результатов теста

#### **Предварительный этап**

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

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

#### **Основной этап**

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого

сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

*Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены*

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

*Примечание к таблице норм:*

- *Д* – нормы для девочек,
- *М* – нормы для мальчиков.

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

*Характеристика уровней тревожности*

Стены	Характеристика	Примечание
<b>1-2</b>	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
<b>3-6</b>	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
<b>7-8</b>	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
<b>9</b>	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер

10	Очень высокая тревожность	Группа риска
----	---------------------------	--------------

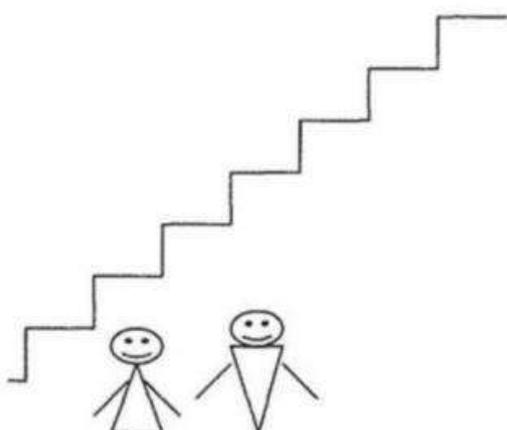
### Методика «Лесенка» В.Г.Щур

**Цель методики** - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

#### Процедура проведения

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и объясняют задание.

#### Стимульный материал



#### Инструкция

«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

#### Процедура проведения

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

#### Интерпретация результатов

Неадекватно завышенная самооценка

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

#### **Завышенная самооценка**

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

#### **Адекватная самооценка**

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

#### **Заниженная самооценка**

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе.

Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

#### **Методика на самооценку «Дембо-Рубинштейн»**



*Порядок проведения:* 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 их удовлетворил.

Методика может проводиться как фронтально – с группой обследуемых, так и индивидуально. Исследователю необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

*Анализ результатов:* Обработка проводится по 6 шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах (1 мм – 1 балл).

При этом подсчитывают:

1. высоту самооценки – расстояние от 0 до «—»
2. уровень притязаний – расстояние от 0 до «х»
3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «—» до «х». Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Параметр	Количественная характеристика (баллы)			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100

*Высота самооценки:*

Заниженная самооценка (менее 45 баллов)

Реалистичная самооценка (45 – 74 балла).

Завышенная самооценка (75 – 100 баллов) указывает на определенные отклонения в формировании личности:

- личностная незрелость,
- неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими,
- «закрытость» для нового опыта,
- нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Заниженная самооценка (ниже 45 баллов) указывает на 2 противоположных психологических явления:

- подлинную неуверенность в себе,
- «защитное» декларирование собственного неумения, неспособности и т.п., позволяющее не прилагать никаких усилий.

*Уровень притязаний:*

Реалистичный уровень (60 – 89 баллов).

Наиболее оптимальный уровень (75 – 89 баллов) – важный фактор личностного развития.

Завышенный уровень (90 – 100) – нереалистическое, некритичное отношение к собственным возможностям.

Заниженный уровень (менее 60 баллов) – индикатор неблагополучного развития личности.

### Опросник «САН»

Цель: изучение актуального самочувствия, настроения и активности испытуемого.

Бланк ответов

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

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:*

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Ключ:

Самочувствие (сумма баллов по шкалам)	1,2,7,8,13,14,19,20,25,26
Активность (сумма баллов по шкалам)	3,4,9,10,15,16,21,22,27,28
Настроение (сумма баллов по шкалам)	5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

*Интерпретация результатов:*

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

### **Шкала «Проявление тревожности» Тейлора**

Цель: измерение проявлений тревожности

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,

53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14,17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком - уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

### **Проективный метод «Несуществующее животное»**

*Цель:* изучение особенностей эмоциональной сферы и сферы общения ребенка

*Материалы:* лист бумаги А4, цветные карандаши

*Инструкция:* «Я хочу посмотреть насколько у тебя развито воображение, фантазия. Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле нет и никогда не было и которого до тебя никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». Ребенку необходимо придумать название и составить небольшой рассказ об этом животном. Интерпретация представлена в литературе.

### **Проективный метод «Человек под дождём»**

Применяется для оценки адаптивных возможностей и устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов. Рисунки рассматриваются в сравнении. Дождь символизирует стрессовую ситуацию. По тому, как меняется человек по сравнению с первым рисунком, можно судить об отношении автора к трудностям и способам их преодоления.

*Материалы:* 2 листа белой бумаги формата А4; набор цветных карандашей.

*Время рисования:* обычно 20–25 минут. Желательно, чтобы задания были выполнены за один раз.

*Инструкция №1:* пожалуйста, нарисуйте человека.

Примеры вопросов психолога: расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Какое у него настроение? В какой момент времени мы его застали? Какие у него перспективы?

*Инструкция №2:* нарисуйте человека под дождем.

Примеры вопросов психолога: Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу? Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность? Любите ли вы дождь? Если да — почему? Если нет — почему? Если человеку под дождем дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь? Что сам человек может сделать, чтобы помочь себе справиться с дождем?

### *Анализ рисунков*

Человека под дождем изображают по-разному. Примерно в 40% случаев наблюдается дискомфортное, подавленное состояние; в 20% — комфортное, радостное; в 40% — нейтральное, деловое.

Иная картина наблюдается в отношении инструкции «Нарисуйте дождь в сказочной стране». В рисунках на эту тему преобладает комфортное состояние. Мы можем ранжировать эти рисунки по уровню комфорта: от бурной радости — до ощущения защищенности и покоя.

Мы полагаем, что сама тема «Дождь в сказочной стране» актуализирует у человека ресурсные переживания, стимулирует формирование чувства перспективы, защищенности. В этом контексте информативность рисунка «Дождь в сказочной стране», как носителя ресурса противостояния неблагоприятным факторам, довольно велика. Вероятно, эта тема актуализирует глубинные ассоциации с дождем как носителем божественной благодати и процветания.

Цель психологического анализа рисунков «дождливой» серии: понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

#### *Эстетика рисунка*

Может измениться как в «лучшую сторону», так и в «худшую». Если эстетика рисунка меняется в «лучшую сторону», возможно при воздействии неблагоприятных факторов, давления, автор мобилизуется. Если эстетика меняется в «худшую сторону», возможно в условиях действия неблагоприятных факторов, давления, автор «дичает», перестает за собой следить и пр. По нашим наблюдениям, эстетика рисунка меняется редко.

*Размер рисунка.* Капли дождя нередко заходят за невидимые границы листа (40 мм от краев). Но бывает, что размер рисунка существенно уменьшается. Возможно, это свидетельствует о бессознательном стремлении автора минимизировать «энергозатраты» в связи с воздействием неблагоприятных обстоятельств, спрятаться, укрыться.

*Размер фигуры* изменяется часто. Либо уменьшается, либо увеличивается. Нередко изменения незначительны. Резкое же уменьшение размера фигуры в рисунке «Человек под дождем» может свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, о потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается — до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, «почвы под ногами».

*Расположение относительно центра.* В рисунке «Человек под дождем» нередко «теряется центр». Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери «стержня», «центра» вследствие действия неблагоприятных факторов.

*Характер действий человека, стиль поведения под дождем.* Может меняться динамика рисунка. В рисунке «Человек» фигура стоит, в рисунке «Человек под дождем» бежит, идет, двигается. Изображение движущегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спастись бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже — все это покажет характер действий человека в неблагоприятных условиях.

*Цвет.* Если была выполнена инструкция № 1, можно установить, какие цвета используются при раскрашивании в рисунке «Человек» и «Человек под дождем». Нередко в рисунке «Человек под дождем» используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, к себе, к ситуации.

*Пол.* Часто под дождем «меняется пол». Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по «мужскому» или «женскому» типу. «Мужской тип» свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять активность, ответственность, принимать

решения, искать выход. «Женский тип» отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

*Возраст.* Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше биологического возраста рисующего. Увеличение возраста «под дождем» может говорить о стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на «детское начало» в авторе. Какой характер носит актуализированное «детское начало», можно увидеть из образа действий и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, можно предположить, что автор в сложных ситуациях проявляет инфантилизм и бессилие. Если ребенок радуется, танцует, бежит за радугой, — вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать потребность в личностном росте.

*Средства защиты от дождя.* Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек использует средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает — капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям. Встречается и другая картина. В рисунке «Человек под дождем» изображена фигура в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека «чрезмерно защищенного», который всегда «готов к удару». Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! Стоит ли игра свеч, предстоит решить автору совместно с психологом.

*Лужи, тучи.* Туча — источник дождя. Лужа — след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Мы заметили, что лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последствие стресса.

*Дополнительные образы: солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира.* Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на ресурсы психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

*Общий эмоциональный фон.* Изменение общего эмоционального фона укажет на динамику настроения и состояния.

### **Проективный метод «Человек»**

*Цель:* исследование образа «Я» ребенка

*Инструкция:* нарисуй человека – всего, целиком. Постарайся нарисовать как можно лучше – так как ты умеешь. После окончания работы проводится обсуждение рисунка. Можно попросить ребенка сочинить небольшой рассказ об изображенном персонаже.

### **Опросник «Анализ семейной тревоги»**

*Инструкция:* Предлагаемый опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Если вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, как бы я не поступил (а), всё равно будет не так.
3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноватым (ой) во всём, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (ой).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (ей) и неловким (ой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (ой).
9. Когда я дома, всё время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю: «Что ещё случилось в моё отсутствие?»
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо ещё очень много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (ей) дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идёшь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

1	4	7	10	13	16	19	В	/5
2	5	8	11	14	17	20	Г	/5
3	6	9	12	15	18	21	Н	/6
С=.../14 (N)								

### **Опросник «Конструктивно-деструктивная семья»**

*Инструкция:* Предлагаемый опросник содержит утверждения о члене Вашей семьи, который доставляет Вам больше всего забот. Если Вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Уверен, что помочь ему (ей) могут только самые строгие меры.
2. Когда смотрю на него (неё), думаю, что судьба ко мне несправедлива.
3. Я никогда не знаю, что у него (неё) на уме.
4. Порой думаю: «Было бы лучше, если бы он (она) куда-нибудь исчез».

5. Что бы мы с ним не делали, он (она) становится всё хуже.
6. Окружающие считают меня виновным (виноватой) в том, что происходит с ним (ней).
7. Нередко он (она) исчезает, и я не знаю, что с ним (ней).
8. Никто из окружающих не хочет помочь мне.
9. Он (она) не считается со мной.
10. Бывает, что мне неприятно иметь с ним (ней) дело.
11. Я никогда не знаю, что он (она) ещё выкинет.
12. Он (она) относится ко мне враждебно.
13. К нему (ней) невозможно найти подход.
14. Из-за него (неё) у меня испорчены отношения со многими.
15. Он (она) всё скрывает от меня.
16. Если бы его (её) не было, моя жизнь была бы счастливой и интересной.
17. Даже если он (она) твёрдо решит стать лучше, я знаю: всё равно он (она) останется таким (такой), как был (а).
18. Мне стыдно, когда говорят о нём (ней).
19. Он (она) постоянно обманывает меня.
20. Его (её) исправление (выздоровление) очень мало зависит от меня.

						Д	К
1	5	9	13	17	Влияние	5	2
2	6	10	14	18	Фрустрация	4	2
3	7	11	15	19	Информация	5	1
4	8	12	16	20	Отчуждение	3	0

> 12 < 5

### **Проективный метод «Моя семья»**

*Цель:* выявление особенностей семейных взаимоотношений в восприятии ребенка.

*Инструкция:* «Нарисуй на этом листе всю свою семью». Если ребенок задает вопросы, то проверяющий отвечает «Я не знаю, кто входит в твою семью, ты знаешь это лучше меня». Интерпретация данной методики широко представлена в литературе.

### **Семейная социограмма (Эйдемиллер)**

*Цель:* выявление положения субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

*Инструкция:* «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- величина кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между ними.