

Пояснительная записка

Программа составлена на основе методических пособий: Саранская О.Н. «Тренинг уверенность в себя», Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой», Моница Г.Б., Лютова Е. К. «Коммуникативный тренинг», Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».

Данная программа направлена на формирование у детей младшего школьного возраста навыков свободного общения со сверстниками и умение управлять собой.

Актуальность

В Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы, описаны интегративные качества личности, которыми должен обладать ребенок готовый к переходу на следующую ступень образования: эмоционально отзывчивый, овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками, способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Дети оказываются наиболее, уязвимыми и незащищенными перед лицом трагедии. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда. Известно, что самооценка ребенка формируется под влиянием оценки со стороны значимых для него взрослых из ближайшего окружения. Таким образом, у детей необходимо развивать коммуникативно-речевые умения, учить быть соучастником событий, разрешать споры и управлять своим эмоциональным состоянием, что способствует установлению разнообразных отношений и развитию свободного общения.

Цель программы:

Развить чувства собственного достоинства, лучше узнать себя и свои силы, преодоления неуверенности в себе. Наиболее успешно реализовать свои цели.

Задачи программы:

1. Формировать навыки эффективного речевого общения через «Я – концепции».
2. Формировать навыки вербального и невербального общения.
3. Снизить эмоциональную напряженность ребенка.

4. Учить способам предупреждения и разрешения конфликтов.

Обучение строится на следующих принципах:

Свобода выбора - ребенку предоставляется право выбора, где это возможно для него в обучающем или управляющем действии.

Открытость – ребенок самораскрывается и познает себя и особенности своей личности.

Деятельность - ребенок отрабатывает в действии свои мыслительные операции и настраивается на откровенное общение, т.е. дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Обратная связь - помогает ребенку преодолеть застенчивость, повысить самооценку и снизить напряжение.

Особенности программы

Методологической основой программы являются идеи отечественных психологов Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия. Развитие общения у детей можно представить как постепенное накопление информации для рефлексии обратной связи и саморегуляции. В процессе общения у детей формируется умение передавать информацию. Ребенок, который передает информацию, называется коммуникатором, получающий ее – реципиентом. Известно, что одних из первых специалистов, почувствовавших необходимость в формировании навыков общения Сухомлинский В.А., Меэр.К., Бодаев.А.А., Немов. Р.С.

Основные компоненты Я – концепции:

Когнитивную – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости (самосознание).

Эмоциональную – самоуважение, себялюбие, самоуважение.

Оценочно – волевою - стремление повысить самооценку, завоевать уважение, я – концепция это предпосылка и взаимодействие с социализацией. (я – образ, я- идеальный, я – реальный, я- высказывание, я- профессия и т.д.).

Уверенность в себе - Это готовность решать различные задачи разных уровней. (я – могу, я сам!, я- идеальный) своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. **Самооценка** - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка имеет ряд измерений: она может быть адекватной или неадекватной (а проще говоря – правильной или ложной), относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой.

Данная программа «Поверь в себя» состоит из пяти блоков, каждый из которых способствуют формированию умения общаться со сверстника.

Первый блок «Знакомства» - знакомство с группой и установление контакта.
Второй блок «Приобретаем друзей» - развить умение общаться с окружающими.

Третий блок «Доверие. Сплочение» - распознать чувства доверие к себе и к другим.

Четвертый блок «Чувства» - способность выражать собственные чувства.

Пятый блок «Развитие социально – коммуникативных навыков» - передача информации через, «Я – высказывания», поможет снизить напряжение и способствует рождению взаимопониманию.

Продолжительность программы:

Данная программа рассчитана на один год обучения с группой постоянного состава.

Объем программы 72 часа.

Возраст обучающихся — 8 - 10 лет.

Наполняемость групп— 7-8 человек.

Совместная деятельность с детьми организуется один раз в неделю.

Продолжительность совместной деятельности 40 -45 мин.

Ожидаемый результат

Ребенок знает	Ребенок умеет
Ребенок к старшему дошкольному возрасту должен овладевать приемами общения, сюда относится: сотрудничать, слушать и слышать, воспринимать и понимать информацию, говорить самому	Умеет, выражает конкретную просьбу партнеру, через «Я – высказывания» Уметь принять ответственность на себя за происходящее. Что в дальнейшем способствовать улучшению взаимоотношений.
Ребенок к старшему возрасту должен знать способы вербального и невербального общения	Умеет установить контакт между собеседника про помощи языка, и при этом заинтересовать своего партнера. Уметь общаться невербально при помощи мимики, жестам, позы и т.д.
Ребенок знать как выражать свои чувства в различных ситуаций к старшему возрасту должен управлять своим поведением и чувствами	Уметь выражать свои чувства своему собеседнику «Я расстроен...», «Я злюсь...», «Я радуюсь...», «Я удивлен...» и т.д.

Психодиагностический мониторинг

Объект	Задача	Метод	Методики	Сроки развития
Исследование уровня эмоциональной устойчивости и умение общаться со сверстниками	Определить уровень эмоциональной устойчивости и умение общаться со сверстниками	Тестовые задания предлагается рисунок и просит его выполнить задание соответствующего субтеста. Ведется наблюдение и беседа с ребенком.	Методика «Дом - Дерево-Человек»	Сентябрь, Октябрь.
Исследования самооценки и уровень конфликтности с окружающими	Определить самооценки и уровень конфликтности с окружающими	Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Ведется наблюдение и беседа с ребенком	Методика автор неизвестный «Лесенка»	Март, Апрель.
Исследование уровня взаимоотношений с окружающими и умение выражать свои чувства	Определить уровень взаимоотношений с окружающими и умение выражать свои чувства	Придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем. Ведется наблюдение и беседа с ребенком	Источник: А. Л. Венгер "Психологические рисуночные тесты". Методика по рисунку «Несуществующее животное»	

Учебно - тематический план

№	Название темы	Количество подгрупповой занятий		
1	Первый блок «Добро пожаловать в группу»			
		Всего	Теория	Практика
	Знакомство	2	1	1
	Наши особенности	2	1	1
	Имя	2	1	1
	Кто Я?	2	1	1
	Что Я знаю о себе?	2	1	1
2	Второй блок «Приобретаем друзей»			
	Мои суждения	2	1	1
	Я в своих глазах и в глазах других людей	2	1	1
	Как завязать дружбу?	2	1	1
	Кто такой настоящий друг?	2	1	1
	Как поддерживать дружеские отношения?	2	1	1
3	Третий блок «Доверие. Сплочение»			
	Я - уникальный	2	1	1
	Я не такой, как все, и все мы разные	2	1	1
	Доверие в жизни человека	2	1	1
	Я доверяю	2	1	1
	Взаимодействие	2	1	1
4	Четвертый блок «Чувства»			
	Какие бывают чувства?	2	1	1
	Где живут мои чувства?	2	1	1
	Как узнать эмоцию?	2	1	1
	Как справиться с гневом и злостью?	2	1	1
	Преодоление страха	2	1	1
5	Пятый блок «Коммуникативных навыков»			
	Каков я на самом деле.	2	1	1
	Здравствуй Я, мой любимый	2	1	1
	Самопринятие. Самоуважение.	2	1	1
	Будь собой, но в	2	1	1

	лучшем виде.			
	Мои слабости	2	1	1
	Мои проблемы	2	1	1
	Полюбить себя	2	1	1
6	Шестой блок «Уверенность»			
	Я могу...	2	1	1
	Мои фантазии	2	1	1
	Уверенность в себя – залог успеха в жизни	2	1	1
	Уверен, неуверен в себе	2	1	1
	Ситуация успеха	2	1	1
	Успех	2	1	1
7	Седьмой блок «Перед дальней дорогой»			
	Звездная карта моей жизни	2	1	1
	Перед дальней дорогой	2	1	1
	Прощай	2	1	1
	Итого	72	36	36

Содержание программы

№	Темы	Содержание
1	Введение	Знакомство с группой и установление контакта. Первичное освоение самораскрытия, активный стиль общения и способность передавать и принимать обратную связь.
2	Друзья	Развить умение общаться с окружающими. Сформировать интерес к другому человеку.
3	Сплочение	Распознать чувства доверие к себе и к другим. Повысить собственное значение и ценность.
4	Основные эмоции человека	Способность выражать собственные чувства. Восприятие себя через внутреннее состояние, обсуждение свои переживания с окружающими.
5	Коммуникативные навыки	Самосовершенствование личности

		и самореализация. Взаимодействовать со сверстниками и определять круг устойчивых интересов.
6	Подведение итогов	Обобщение полученного опыта. Создание праздничной атмосферы для формирования оптимистического направления развития.

Учебно – методическое и техническое оснащение.

Формы работы перечислить

Структура занятия

1. *Приветствие.* Его ритуал обычно придумывают сами дети на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.
2. *Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия, например: «сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».
3. *Основная работа по теме занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с целью занятия.
4. *Завершение занятия и подведение итогов.* Предполагает формирование основных результатов, достигаемых на занятии в форме открытого обсуждения.

Методы и приемы работы:

Игровая терапия - игру детей можно оценить более полно, если признать, что она является для них средством коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в игре они чувствуют себя более комфортно. Жизненный опыт ребенка гораздо больше, чем то, что он может выразить словами, поэтому он использует игру, чтобы выразить и ассимилировать то, что переживает. В то же время игра для ребенка — это и одна из форм «самотерапии», благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и проблемы. В относительно безопасной игровой ситуации ребенок позволяет себе опробовать различные способы поведения.

Музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки).

Музыка в работе с детьми помогает узнать о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Музыкаотерапия используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Ролевая терапия - В процесс ролевой игры дети представляют собой группу людей той или иной ситуации. Каждый из них ведёт себя, как хочет, играя за своего персонажа. Ролевые игры развивают такие коммуникативные навыки, как ролевое, деловое и дружеское общение. Ролевые игры помогают ребенку облегчить достижение цели. Проигрывая различных ситуации в ролевой игре, ребенок увереннее чувствует себя в реальном ролевом общении.

Групповая дискуссия - это групповое обсуждение, позволяющие выявить мнение каждого ребенка группы, возможные пути достижения цели и найти общее групповое решение проблемы. В групповой дискуссии каждый ребенок получает возможность прояснить свою собственную позицию, обнаружить многообразие подходов. Кроме того, групповая дискуссия активизирует творческие возможности ребенка, его интересы, так же является прекрасным средством сплочения и развития группы. Таким образом, групповая дискуссия создает эффективнейшую работу с детьми, в которой формируются разнообразные коммуникативные навыки, рефлексия.

Психогимнастика - работа ведется в невербальных, т.е. бессловесных упражнениях. Смысл ее заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов. Психогимнастика предусматривает самопознание и развитие через выражение чувств и эмоций.

Релаксация (использование массажных мячей и специального оборудования) - ребенок учится расслабляться, всеми, доступными ему способами. Релаксация помогает снять эмоциональное напряжение мышц тела.

Сказка-терапия. Используя сказка-терапию в работе с детьми для развития личностных качеств. Ребенок придумывает сюжет сказки или же вспоминает сказки, оказавшие когда - то на него сильное впечатление. Затем, в беседе с психологом идет обсуждение сказочного сюжета. С детьми проработать всевозможные различные ситуации при взаимодействии с окружающими. И на примере сказочных персонажей проигрывать пути решения проблем и т.д.

Песочная терапия - метод, направленный на разрешение личностных качеств. В работе с песком ребенок может разрушать песочные композиции, реконструировать их, а также многократное создание новых сюжетов. Игра с песком позволяет ребенку активизировать воображение и выразить возникающие при этом образы. Ребенок создает на песке свой мир, то, о чем

говорит внутренний голос. Связь с песком помогает сосредоточиться только на себе и направить свое внимание к тем жизненным событиям, которые волнуют сейчас. Также песочную терапию можно предлагать, если ребенок не может найти слов для объяснения своих трудностей, боли или конфликта, не видит решения возникших проблем.

Арт -терапия - способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. В процессе творчества ребенок гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, Метод арт-терапии помогает ребенку лучше отразить свое внутреннее «Я» отражая его в зрительных образах. Арт-терапия помогает ребенку снять напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Таким образом, арт-терапия позволяет каждому ребенку оставаться самим собой.

Оборудование: столы, стулья, шкаф для хранения материалов и демонстративных выполнения работ.

Инструменты: карандаши цветные, карандаши простые, ножницы, рабочие тетради, клей карандаш.

Материалы: клей карандаш, фломастеры, краска гуашь или акварель, крупы (манка, фасоль, макароны), ячейки для работы с крупами, ножницы, Ф – 3, ватман, мелки «пастель», карандаши цветные, карандаши простые.

Наглядные пособия: фотографии, цветные картинки с изображением; природы, животных, транспорта, семьи, людей, профессий, скопируй рисунок, соединением точки по порядку, симметрия в рисунке.

Техническое оснащение: телевизор, доска планшетная, компьютер, принтер.

Список литературы

1. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПб., Речь 2007.
2. Стищенко И.В. Уверенность в себе. СПб., Речь 2006.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., Прогресс, 1986.
4. Под редакцией Радугина А.А. психология т педагогика М., Центр 1999.
5. Журнал школьный психолог 2007, 2008.
6. Погудкина И.С. Работа психолога с проблемными дошкольниками. М., Книголюб 2007.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М., 1999.
8. Смед Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2006.
10. Лебедева Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. М., Книголюб 2005.
11. Погудкина И.С. «Проблемные дошкольники» М., Книголюб 2007.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг СПб., Речь 2006.
13. Дубина Л.А. «Коммуникативная компетентность дошкольников» М., Книголюб 2006.
14. Саранская О.Н. « Психологический тренинг для дошкольников» М., Книголюб 2008.
15. Хухлаева О.В. « Тропинка к своему Я». М., генезис 2011.
16. Смирнова Е.Е. « Познаю себя и учусь управлять собой» СПб., Речь 2007.
17. Саранская О.Н. «Тренинг уверенность в себя», СПб., Речь 2006

«Лесенка».

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка.

Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков.

Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы. Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на

незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. «Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

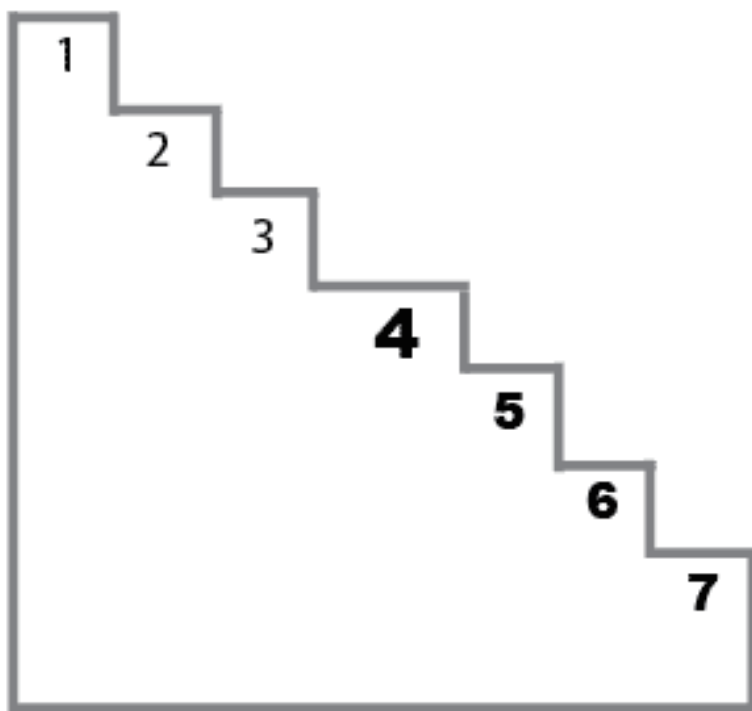
Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Тест «Рисунок несуществующего животного».

Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки, умение взаимодействовать с окружающими дошкольного и младшего школьного возраста.

Ребенку предлагается нарисовать «Несуществующее животное» и назвать его несуществующим названием. Тест проводится в форме индивидуального исследования. Рисунок выполняется простым карандашом на стандартном листе белой бумаги.

Интерпретация.

1. Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен на средней линии (вертикально). Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих. Тенденция к самоутверждению, признанию. Положение рисунка в нижней части листа – обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, потребность в признании. Отсутствие тенденции к самоутверждению.

2. Центральная смысловая часть фигуры (голова, уши).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к действительности. Почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает реализовываться (хотя и не доводится до конца). Человек активно переходит к реализации своих намерений. Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, размышлениям, лишь незначительная часть замыслов реализуется. Нередко это страх, нерешительность, боязнь перед активным действием (что именно, надо выяснить дополнительно). Положение «фас» (голова направлена на рисующего) трактуется как эгоцентризм.

Глазам придается особое значение. Если радужка особенно резко прорисована – это переживание страха человеком. Обратит внимание на наличие ресниц. Ресницы обозначают заинтересованность человека в восхищении окружающих, а также истероидно-демонстративные манеры в его поведении.

Уши. Прямое значение – заинтересованность в информации, значимость и мнение окружающих о себе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерненный, трактуется как легкость возникновения страхов, опасения, недоверия. Для тревожных детей и подростков характерен рисунок зачерненного рта округлой формы. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии губ трактуется как большая речевая активность, в сочетании с прорисованной губой – чувственность. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная. Увеличенный (по отношению к фигуре в целом) размер головы, говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, а возможно и эрудицию в себе и окружающих.

На голове часто бывают расположены **дополнительные детали**: рога – защита; ногти, щетина, иглы – агрессия.

Крылья и перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию.

Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

3. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, постамент).

Отсутствие лап рассматривается как поверхностность, неосновательность суждений, легкомыслие в выводах, иногда импульсивность в принятии решений.

Разнообразие положения этих деталей – свидетельство самостоятельности творческого начала.

4. Части возвышающиеся над уровнем фигуры (крылья, дополнительные ноги, щупальца, перья, бантики).

Части, возвышающиеся над уровнем фигуры, трактуются как уверенность в себе, любознательность, увлеченность своей деятельностью, смелость. Крылья, перья, бантики – показатель демонстративности, склонность обращать на себя внимание.

Хвосты – выражают отношение к собственным действиям и поступкам. Положительная или отрицательная оценка своих действий выражается направленностью нарисованного хвоста. Хвост направлен влево – трактуется как размышление об упущенном моменте из-за собственной нерешительности. Хвост, направленный вправо, трактуется как размышление о своих действиях, поступках в настоящее время. Хвост, направленный вверх, трактуется как уверенность, положительная оценка своих действий, поступков. Падающий вниз – сожаление о содеянном, раскаяние.

5. Контур фигуры.

Контур фигуры, выполненный в острых углах, выступах, шипах, панцире – трактуется как агрессивная защита от окружающих.

Запачкивание контурной линии фигуры – тревога, страх. Линии удвоены, поставлены шипы, заслоны – опасение, подозрительность. Верхний контур – трактуется как защита против людей, реально имеющих возможность наложить запреты, ограничения, т.е. старших по возрасту людей: родителей, учителей, руководителей.

Нижний контур – протест против насмешек, боязнь осуждения.

Боковые – готовность к защите и самозащите.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, бегокот). Другой вариант словообразования с книжно-научным, иногда латинским суффиксным окончанием (раболепиус, наплеомалария). Первое название трактуется как рациональность. Второе – демонстративность, направленная на демонстрацию собственного разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления (гляктер, ламю), трактующиеся как легкомысленность отношения к окружающему. Наблюдаются иронически-юмористические названия (риноручка, пузырищ). Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (тру-тру). Склонность к фантазированию (чаще всего защитного порядка) выражена обычно непомерно длинными названиями.

Рисуночный тест «Несуществующее животное»



Рисунок №1.



Рисунок №2.

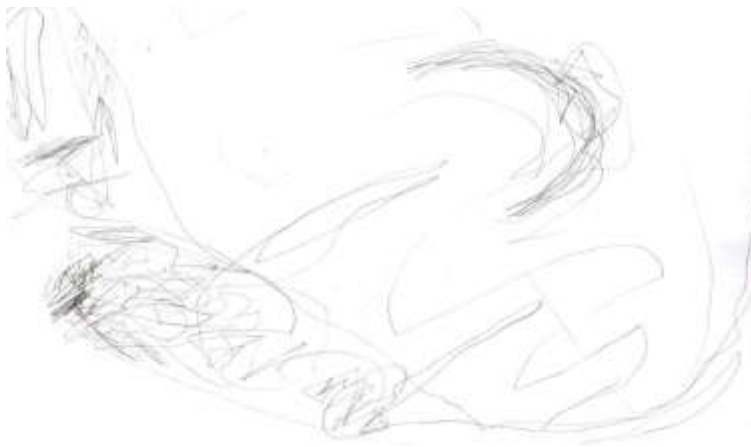


Рисунок №3.

Рисуночный тест «Дом Дерево Человек».

Цель методики. Оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

Материалы. Белый лист бумаги, сложенный пополам и образующий таким образом 4 страницы размером 15x21 см (рисуночная форма). Первая страница предназначена для регистрации даты и записи необходимых данных, касающихся испытуемого, последующие три страницы отведены для рисунков и соответственно озаглавлены: *Дом, Дерево, Человек*; несколько простых мягких карандашей, ластик. Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально. Предпочтение отдается индивидуальному тестированию, дающему большие возможности для наблюдения.

Инструкция. "Возьмите один из этих карандашей. Нарисуйте дом настолько хорошо, насколько сможете. Вы можете нарисовать дом любого типа, какой вам захочется. Можете стирать нарисованное сколько угодно - это не отразится на вашей оценке. Обдумывайте рисунок столько времени, сколько вам понадобится. Только постарайтесь нарисовать дом как можно лучше".

Как только испытуемый начинает рисовать, включается секундомер (испытуемому не сообщают, что он будет установлен, но и скрыть часы тоже не пытаются). После того как дом нарисован, исследователь просит испытуемого нарисовать дерево, а затем человека - так хорошо, как только он сможет. При этом оговаривают, что человек должен быть нарисован в полный рост. В остальном испытуемого не ограничивают в выборе размеров, образов и типов рисунка.

Запись. Пока испытуемый рисует дом, дерево и человека, исследователь должен записать:

1. следующие аспекты, касающиеся времени:
 - интервал времени с момента предоставления исследователем инструкции до момента, когда испытуемый приступил к рисованию;
 - длительность любой паузы, возникающей в процессе рисования (соотнося ее с выполнением той или иной детали);
 - общее время, затраченное испытуемым с того момента, когда ему была дана инструкция, и до того, когда он сообщил, что полностью закончил рисунок (например, дом);
2. последовательность изображения деталей каждого рисунка (дома, дерева и человека), пронумеровывая их. Отклонению от

предполагаемой последовательности изображения деталей обычно приписывают определенное значение; необходима точная запись, поскольку упущение таких отклонений может отразиться на оценке рисунка в целом;

3. все комментарии (по возможности дословно), самопроизвольно сделанные испытуемым в процессе рисования, и соотнести каждый такой комментарий с последовательностью деталей. Процесс рисования может вызвать комментарии, на первый взгляд совершенно не соответствующие изображаемому объектам, которые тем не менее могут предоставить много интересной информации об испытуемом;
4. любую эмоцию (самую незначительную) испытуемого в процессе выполнения теста. Затем нужно связать это эмоциональное выражение с изображаемой в этот момент деталью, Процесс рисования часто вызывает у испытуемого сильные эмоции, и они должны быть записаны.

Рисуночный тест «Дом Дерево Человек».

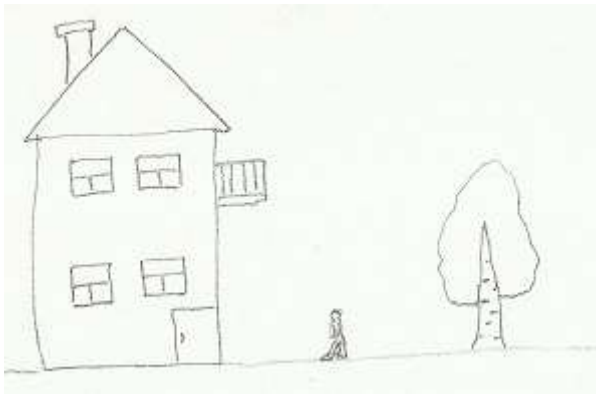


Рисунок №1.



Рисунок №2.

Программа
«Поверь в себя»

Для детей 8 - 10 лет

Автор – составитель:
Быкова Виктория Леонидовна
педагог - психолог