

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
города Оби Новосибирской области

*Приложение к ООП НОО, утвержденной
приказом директора от 31.08.2026г № 233-О/Д*

**Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения процесса
адаптации первоклассников**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Поступление в школу — это критический период в жизни ребенка, связанный с резкой сменой социальной ситуации развития. Для первоклассника школа — это не только новые учебные задачи, но и необходимость встраиваться в сложную систему межличностных отношений. Исследования последних лет показывают, что именно уровень развития эмоционального интеллекта (ЭИ) является предиктором успешной школьной адаптации. Ребенок, способный распознавать свои эмоции, понимать чувства сверстников и управлять собственными реакциями, значительно легче преодолевает стресс начала обучения, реже демонстрирует деструктивное поведение и быстрее формирует учебную мотивацию.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению через развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Задачи программы:

1. Познавательная: ознакомить детей с базовыми эмоциями, их внешними проявлениями и значением в жизни человека.
2. Развивающая: развивать навыки саморегуляции, умение распознавать эмоциональные состояния окружающих, формировать способность к эмпатии.
3. Коммуникативная: обучить конструктивным способам выражения чувств и взаимодействия со сверстниками в учебных и игровых ситуациях.
4. Профилактическая: снизить уровень школьной тревожности, предотвратить проявления дезадаптации и эмоционального напряжения у обучающихся.

Теоретико-методологические основы:

Программа разработана на основе системно-деятельностного подхода (А.Г. Асмолов), теории эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, П. Сэловей, Дж. Мэйер) и отечественных исследований в области психологии развития (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец).

Принципы реализации программы:

- * Принцип гуманизации: уважение к уникальности эмоционального мира каждого ребенка.
- * Принцип системности: работа ведется не эпизодически, а в рамках целостной системы сопровождения.
- * Принцип деятельностного подхода: развитие ЭИ происходит не через назидания, а в процессе игровой, творческой и коммуникативной деятельности.
- * Принцип партнерства: активное вовлечение родителей и педагогов в процесс поддержки эмоционального комфорта ребенка.

Особенности целевой группы:

Программа ориентирована на обучающихся 1-х классов (6,5–7,5 лет). Учитываются возрастные особенности: преобладание наглядно-образного мышления, высокая эмоциональная лабильность, зависимость от оценки взрослого и потребность в игровой форме подачи материала.

Ожидаемые результаты:

- * Снижение показателей школьной тревожности.
- * Формирование навыка «эмоционального словаря» (ребенок может вербализовать свое состояние).
- * Улучшение навыков общения: уменьшение количества конфликтных ситуаций, рост умения договариваться.
- * Повышение уровня произвольности поведения и способности к самоконтролю в учебной деятельности.

Структура программы:

Программа включает в себя входную диагностику, цикл коррекционно-развивающих занятий (игровые тренинги, арт-терапевтические техники, упражнения на осознанность) и итоговый мониторинг адаптации.

Диагностический инструментарий (Мониторинг адаптации)

Для оценки эффективности программы и отслеживания динамики адаптации первоклассников используется комплекс методик, позволяющих оценить уровень тревожности, эмоциональной сферы и готовности к школьному обучению.

1. Входная диагностика (сентябрь-октябрь) — «Точка отсчета»

Цель: выявить «группу риска» (детей с дезадаптацией) и определить уровень эмоционального развития и получить необходимую информацию об уровне развития эмоционального интеллекта детей.

1. Проективная методика «Школа зверей» (автор С. Панченко): Позволяет выявить отношение ребенка к школе, наличие страхов, уровень школьной тревожности и особенности его коммуникации в классе.
2. Тест тревожности Филиппа (адаптированный вариант для младших школьников): Оценка уровня школьной тревожности, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний.
3. Методика «Домики» (автор О.А. Орехова): Позволяет оценить эмоциональное отношение ребенка к школьной среде и его потребностно-эмоциональный профиль (насколько комфортно ему в классе).
4. Анкета для родителей «Оценка адаптации ребенка к школе»: Позволяет получить данные о физиологическом состоянии, режиме дня и эмоциональном фоне ребенка дома.

2. Промежуточная диагностика (декабрь) — «Коррекция маршрута»

Цель: оценить динамику эмоционального состояния после первой четверти.

* Наблюдение за поведением в учебной и внеурочной деятельности: Использование карты наблюдения (оценка активности, усидчивости, способности к контакту со сверстниками и учителем).

* Методика «Эмоциональные лица» (вариация теста Н.Я. Семаго): Экспресс-оценка того, как изменилось эмоциональное состояние ребенка в школе.

3. Итоговая диагностика (май) — «Результативность»

Цель: сравнение показателей с входной диагностикой.

* Повторное проведение методики «Школа зверей» или теста Филиппа: Для фиксации качественных изменений (снижение тревожности, изменение отношения к школе).

* Социометрия (в упрощенном варианте «Два домика»): Позволяет оценить, как изменился статус ребенка в классе, насколько он включен в систему отношений.

* Анкетирование учителей: Оценка успешности учебной адаптации (как ребенок справляется с правилами, как проявляет себя на уроках).

Способы получения информации на данном этапе:

1. Опрос педагогов – выявить соответствие ряда важнейших характеристик обучения, поведения и общения ребенка предъявляемым ему психолого-педагогическим требованиям.
2. Психологическое обследование детей – получение информации о психолого-педагогических особенностях развития, которые скрыты от непосредственного наблюдения: особенности развития эмоционального интеллекта.

Методики в приложении:

1. Анкета для родителей и учителей (приложение 1).
2. Тест тревожности Филиппа (адаптированный вариант для младших школьников)
3. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (приложение 2).
4. Проективная методика «Школа зверей» (автор С. Панченко)
5. Проективная методика «Три желания» (приложение 3).
6. Методика «Что – почему – как» (приложение 4).
7. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (приложение 5).
8. Определение эмоционального уровня самооценки (приложение 6).
9. Методика самооценки «Дерево» (приложение 7).
10. Методика «Страна эмоций» (приложение 8).
11. Графическая методика «Кактус» (приложение 9).
12. Тест «Домики» (автор О.А. Орехова) (приложение 10).
13. Проективная методика «Я и группа» (приложение 11).
14. Анкета для родителей «Оценка адаптации ребенка к школе»

Аналитическая работа: осмысление и планирование дальнейшей деятельности педагогов, психолога и родителей в период тренинговой работы по данной теме (заключение по результатам психодиагностического исследования).

Установочный блок

Цель: создать установку у детей, родителей, педагогов на активный тренинговый процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы.

Методы:

1. Консультация для родителей «Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей дошкольного возраста» (обсуждение основных направлений работы с детьми) (Приложение 12)
2. Индивидуальные беседы с родителями, с целью создания установок на тренинговую работу с детьми (по запросу).
3. Комплектование тренинговой группы.

Тренинговый блок

Цели:

1. Развитие эмоционального интеллекта у детей, представлений о себе и своих чувствах.
2. Освоение ребенком умения управлять своими эмоциями.
3. Развитие способности понимать самого себя, учить чувствовать себя и принимать себя таким, какой есть.
4. Развитие способности понимать окружающих, эмоции и чувства окружающих людей.
5. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Задачи:

1. Учить контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”.
2. Развивать способность сознательно влиять на свои эмоции.
3. Развивать умение определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их).
4. Формировать способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим.
5. Развивать умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
6. Формировать способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Направления работы:

1. Научить понимать и осознавать потребности и эмоции тела, развить мышечное внимание и свободу.
2. Формировать у дошкольников потребность и умение накапливать положительные эмоции, распознавать и справляться с бесполезными эмоциями.
3. Научить позитивно (без раздражения, капризов, агрессии) реагировать на различные жизненные ситуации и заранее создавать желаемые ситуации.
4. Заложить у дошкольников основы умения анализировать и понимать себя и собственное поведение (что происходит и почему), поведение других людей, управлять своими эмоциями, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
5. Способствовать адекватному для дошкольников ролевому развитию, а также формированию эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.
6. Научить дошкольников поддерживать сотрудничество.
7. Обеспечить осознанное участие семьи.

Программа состоит из цикла занятий (16).

Форма работы: групповая.

Периодичность проведения – 2 раза в неделю.

При проведении занятий используются различные методы:

1. Ролевые, психогимнастические, коммуникативные игры.
2. Игры и задания, направленные на развитие произвольности.
3. Игры, направленные на развитие воображения.
4. Релаксационные упражнения.
5. Развивающие упражнения.
6. Рисуночные методы.
7. Пальчиковые игры.

Структура занятий.

По своей структуре занятие делится на вводную часть, основную и заключительную.

Задачей вводной части является создание у детей определенного положительного эмоционального фона.

Задания для основной части занятия подбираются с учетом их направленности на развитие эмоциональной сферы: развитие у детей потребности в общении с другими, умении подчиняться интересам и правилам детской группы, овладение способами взаимодействия с другими детьми.

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы воспитанников и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Ответы детей на вопрос, чем они занимались и чему научились на данном занятии.

Принципы проведения занятий:

1. Безопасность: создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.
2. Возрастное соответствие: предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.
3. Деятельностный принцип: задачи развития коммуникативных навыков достигаются через использование различных видов деятельности.
4. Дифференцированный подход: учет индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.
5. Рефлексия: совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.
6. Конфиденциальность: адресность информации о ребенке родителям. Недопустимость медицинских диагнозов. Акцент на рекомендациях.

Учебно-тематический план

№

Наименование темы

Цель

Время проведения

1.

Знакомство. Упрямство

Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, познакомить детей с правилами доброжелательного поведения, формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

35 минут

2.

Учимся доброжелательности

Развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим, учить правильно, выражать свое эмоциональное состояние, развивать положительную самооценку.

40 минут

3.

Добро и зло

Раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать каким эмоциональным состояниям оно соответствует, учить детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.

45 минут

4.

Вина

Снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения, коммуникативности.

40 минут

5.

Обида

Снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

55 минут

6.

Стыд

Снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

35 минут

7.

Радость и гнев

Продолжить знакомство с эмоциями, учить определять по мимике и жестам настроения друг друга, учить детей регулировать поведение друг друга.

45 минут

8.

Поговорим о доброте

Обобщить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию. Вызвать стремление совершать добрые поступки, учить передавать эмоциональные состояния человека с помощью мимики, жестов и речи, формировать позитивный образ своего «Я».

35 минут

9.

Знакомство с понятиями «физическая и эмоциональная боль»

Познакомить детей с понятиями «физическая и эмоциональная боль»: научить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.

50 минут

10.

Фея радости

Развитие умения детей вступать в контакт, высказывать свою точку зрения, спросить о чем – либо.

45 минут

11.

Ссора

Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания – дружелюбие, враждебность.

50 минут

12.

Чувства одинокого человека

Учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать свои эмоциональные состояния и переживания, закреплять знания правил доброжелательного поведения, формировать внимательное отношение к другим людям, во время игр снимать негативные эмоции детей.

35 минут

13.

Красивое – безобразное

Продолжать знакомить детей с понятием «эмоциональная боль»: научить различать ощущения, которые люди испытывают во время эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.

45 минут

14.

Настроение Бабы Яги»

Продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей, упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (веселый – грустный), учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и давать им моральную оценку.

40 минут

15.

Страх

Научить детей различать эмоциональные состояния другого человека, учить детей конструктивными способами снимать напряжение, связанного с чувством страха. Во время занятия снимать отрицательные эмоции детей, развивать навыки общения.

40 минут

16.

Хорошо ли быть злым

Продолжить знакомство с полярными понятиями «добро» и «зло», закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей, побуждать к оказанию помощи, учить детей конструктивными способами снимать напряжение, связанного с чувством злости.

40 минут

План – Тайминг

Занятие 1. «Знакомство. Упрямство»

Цель: учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, познакомить детей с правилами доброжелательного поведения, формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

Время проведения: 35 минут.

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Сказка «Упрямые козы» 10 минут

2.2. Тренинг эмоций 5 минут

2.3. Игра «Сказка наоборот» 5 минут

2.4. Игра «Два барана» 5 минут

Дети слушают сказку, которую рассказывает педагог. После дети отвечают на вопросы по сказке.

Дети делятся на пары и изображают упрямых коз

Дети, вместе с педагогом сочиняют сказку наоборот.

Дети делятся на пары. Задача – противостоять друг другу не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся, тот проиграл. После дети отвечают на вопросы педагога.

«Волшебная тарелочка», картинка с изображением двух коз, стоящих на мостике.

Маски коз для каждого ребенка

Маски баранов для каждого ребенка

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 2. «Учимся доброжелательности»

Цель: развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим, учить правильно выражать свое эмоциональное состояние, развивать положительную самооценку.

Время проведения: 40 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, поднимают их вверх и улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Чтение отрывка «Варежка»

2.2. Беседа по прочитанному

2.3. Тренинг эмоций после чтения рассказа

2.4. Сочинение историй

2.5. Рисование на тему «Мой верный друг – собака»

Дети слушают рассказ педагога. 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Эмоции – злость, гнев. 5 минут

Дети придумывают истории – продолжение рассказа 5 минут

Дети рисуют по заданной теме 10 мин.

Картинки с изображением эмоций

Листы формат А4 для каждого ребенка, фломастеры, цветные карандаши.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка» 5 минут

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 3. «Добро и зло»

Цель: раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать каким эмоциональным состояниям они соответствуют, учить детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.

Время проведения: 45 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, жмут друг другу руки.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Слушание музыки 10 мин.

2.2. Беседа 5 минут

2.3. Игровая ситуация 10 мин.

2.4. Тренинг эмоций (пантомимика) 5 минут

2.5. Рисование

Дети слушают музыку, произвольно двигаются под музыку. Отвечают на вопросы педагога.

Дети слушают стихотворение, прочитанное педагогом. Дети отвечают на вопросы по прочитанным произведениям.

«Кто быстрее соберет рисунок» - совместная работа детей в микрогруппах.

Дети изображают доброго и злого сказочного персонажа.

«Добрый и злой» - дети дорисовывают пиктограммы.

Магнитофон, веселая, «сердитая» музыка

Разрезные пиктограммы «доброго» и «злого»

Картинки с изображением добрых и злых сказочных персонажей.

Недорисованные пиктограммы на каждого ребенка.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

10 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 4. «Вина»

Цель: снятие эмоционального напряжения, снижение симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения, коммуникативности.

Время проведения: 40 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети становятся в круг берутся за руки, улыбаются друг другу. 5 минут

2. Основная часть

2.1. Игра «Розовое масло»

2.2. Беседа по содержанию

2.3. Тренинг эмоций

2.4. Игра «Волшебная коробка»

2.5. Беседа

Дети слушают рассказ педагога. 10 мин.

Дети отвечают на вопросы педагога, по прослушанному. 5 минут

Дети показывают чувство вины. 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога. Рисование эмоции. 10 мин.

Игрушки – гномы, сюжетна картинка «вина»

Коробка с шишками, камешками, перышками, пуговицами, ракушками, листьями. Бумага формата А4 на каждого ребенка, цветные карандаши

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка» 5 минут

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 5. «Обида»

Цель: снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

Время проведения: 55 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети берутся за руки, поднимают их вверх, улыбаются друг другу 5 минут

2. Основная часть

2.1. Игра «Встреча с гномами»

2.2. Тренинг эмоций

2.3. Игра «Сказочный персонаж»

2.4. Рисование эмоции

2.5. Беседа

Дети просматривают картинку с изображением сюжета, отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети показывают как выглядит обиженный человек. 5 минут

Дети выбирают маску сказочного персонажа, выполняют задания педагога. 5 минут

Дети рисуют обиду, рассказывают историю. 10 мин.

Педагог беседует с детьми, дети выполняют задания, отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Картинка, с изображением сюжета

Картинка с изображением эмоции – обида

Маски сказочных персонажей на каждого ребенка, несколько листов разноцветной плотной бумаги в виде островков.

Листы формата А4 на каждого ребенка, цветные карандаши.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку. 10 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 6. «Стыд»

Цель: снятие эмоционального напряжения, симптомов тревожности. Развитие ассоциативного воображения.

Время проведения: 35 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг берутся за руки, улыбаются друг другу. 5 минут

2. Основная часть

2.1. Чтение истории

2.2. Беседа по содержанию

2.3. Тренинг эмоций

Дети прослушивают историю. 5 минут

Дети рассматривают картинку, анализируют позы и мимику персонажей, отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Картинка с изображением стыда. Поднос с кусочками овощей и фруктов – банан, соленый огурец, виноград, яблоко, лимон, ананас, горькая редька.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

10 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 7. «Радость и гнев»

Цель: продолжить знакомство с эмоциями, учить определять по мимике и жестам настроение друг друга, учить детей регулировать поведение друг друга.

Время проведения: 45 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Беседа с детьми

2.2. Упражнение «Как победить злость»

2.3. Упражнение «Зеркало»

2.4. Упражнение «Слушай хлопки»

2.5. Тренинг эмоций

Дети отвечают на вопросы педагога 5 минут

Дети выполняют упражнения на снятие агрессии. 5 минут

Дети выполняют мимические упражнения, отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети выполняют задание педагога (2 – 3 раза) 10 мин.

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Картинки, с изображениями эмоции – радость, злость.

Зеркало.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 8. «Поговорим о доброте»

Цель: обобщить представление детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию. Вызвать стремление совершать добрые поступки, учить передавать эмоциональные состояния человека с помощью мимики, жестов и речи, формировать позитивный образ своего «я».

Время проведения: 35 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Игра «Угадай настроение»

2.2. Беседа «Помоги волшебнику»

2.3. Чтение рассказа

Беседа по картинке, варианты ответов детей. 10 мин.

Слушание стихов, рассматривание фотографии, ответы детей на вопросы, сопоставление лиц девочек с их поступками. 10 мин.

Дети слушают рассказ педагога. 5 минут

Сюжетные картинки, с изображением эмоций

Сюжетные картинки.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку. 5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 9. «Знакомство с понятием физическая и эмоциональная боль»

Цель: познакомить детей с понятиями «физическая и эмоциональная боль»: научить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.

Время проведения: 50 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Упражнение «Волшебное яблочко»

2.2. Тренинг эмоций

2.3. Беседа с детьми

2.4. Чтение рассказа

2.5. Тренинг эмоций «Ой-ой-ой»

2.6. Рисование

Дети отвечают на вопросы педагога, слушание рассказа. 10 мин.

Дети при помощи мимики, жестов, пантомимики показывают эмоции лягушонка 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога 5 минут

Дети слушают рассказ педагога, отвечают на вопросы по рассказу. 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога 5 минут

Дети рисуют, как медвежонок выздоровел. 10 мин.

Листы формата А4 на каждого ребенка, цветные карандаши.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 10. «Фея радости»

Цель: развивать умение детей вступать в контакт, высказывать свою точку зрения, спросить о чем – либо.

Время проведения: 45 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Релаксационное упражнение

2.2. Беседа

2.3. Изготовление человечков из ниток

2.4. Танец с человечками

Дети закрывают глаза, слушают рассказ педагога. 10 мин

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Дети в парах выполняют кукол из ниток по образцу педагога, придумывают куклам имена. 15 мин.

Дети танцуют с человечками. 5 минут

Магнитофон, релаксационная музыка

Магнитофон, веселая музыка

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 11. «Ссора»

Цель: учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания – дружелюбие и враждебность.

Время проведения: 50 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Чтение стихотворения

2.2. Беседа

2.3. Тренинг эмоций

2.4. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

2.5. Беседа

2.6. Рисование

Дети слушают стихотворение. 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога 5 минут

Дети выполняют мимические упражнения, отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Дети садятся в круг, выполняют задания педагога. 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога 5 минут

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Дети рисуют бабочек 10 мин.

Листы формата А4 на каждого ребенка, цветные карандаши.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 12. «Чувства одинокого человека»

Цель: учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать свое эмоциональное состояние и переживания, закреплять знания правил доброжелательного поведения, формировать внимательное отношение к другим людям, во время игр снимать негативные эмоции детей.

Время проведения: 35 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Правила доброжелательного поведения

2.2. Игра «Тень»

2.3. Игра «Закончи предложение»

2.4. Тренинг эмоций

Дети внимательно слушают педагога, отвечают на вопросы, разыгрывают сценку. 10 мин.

Один из детей делает движение – другой его повторяет 5 мин.

Дети отвечают на вопросы 5 мин.

Дети при помощи мимики изображают эмоции. 5 мин.

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку. 5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 13. «Красивое - безобразное»

Цель: познакомить детей с понятиями «физическая и эмоциональная боль»: научить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.

Время проведения: 45 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Беседа

2.2. Упражнение «Мир красоты»

2.3. Рисование

2.4. Беседа по содержанию рисунка

Дети отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети закрывают глаза и фантазируют, отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Рисуют красками по замыслу 5 минут

Оформление выставки, обсуждение содержания работ. 5 минут

Листы формата А4 на каждого ребенка, цв. карандаши

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку 5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши.

Занятие 14. «Настроение Бабы Яги»

Цель: продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей, упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (веселый – грустный), учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и давать им моральную оценку.

Время проведения: 40 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Беседа

2.2. Тренинг эмоций

2.3. Игра «Угадай настроение Бабы Яги»

2.4. Рисование

Дети отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети выполняют пантомимические и мимические упражнения, повторение потешки. Дети отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Дети рисуют веселую Бабу Ягу, обсуждение получившихся рисунков 5 минут

Карточки с изображением различных эмоций Бабы Яги

Листы формата А4 на каждого ребенка, цв. карандаши

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 15. «Страх»

Цель: научить детей различать эмоциональное состояние другого человека, учить детей конструктивными способами снятия напряжения, связанного с чувством страха. Во время занятия снимать отрицательные эмоции детей, развивать навыки общения.

Время проведения: 40 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Беседа

2.2. Чтение страшного рассказа

2.3. Игра «Мой страх»

2.4. Тренинг эмоций

Что такое страх? Дети отвечают на вопросы педагога. 5 минут

Дети слушают рассказ, затем отвечают на вопросы педагога. 10 мин.

Дети рассказывают педагогу – чего они боятся 5 минут

Мимические и пантомимические упражнения. 10 мин.

2. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку. 5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши

Занятие 16. «Хорошо ли быть злым»

Цель: продолжить знакомство с полярными понятиями «добро» и «зло», закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей, побуждать к оказанию помощи, учить детей конструктивными способами снятия напряжения, связанного с чувством злости.

Время проведения: 40 минут.

№ п/п

Раздел

Содержание

Время

Оборудование

1. Упражнение на установление контакта

Ритуал начала занятия

Дети встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

5 минут

2. Основная часть

2.1. Обсуждение рисунков

2.2. Игра «Цветик – семицветик»

2.3. Беседа по содержанию рисунка. Рассматривают рисунки с прошлого занятия, отвечают на вопросы педагога.

2.4.

Рисуют красками по замыслу

Оформление выставки, обсуждение содержания работ.

10 мин.

10 мин.

5 минут

5 минут

Листы формата А4 на каждого ребенка, цв. карандаш

3. Упражнения на подведение итогов

Рефлексия «Ромашка»

Каждый из детей берет ромашку, заранее подготовленную педагогом, и раскрашивает только один лепесток любым понравившимся цветом и возвращает ромашку на полянку.

5 минут

Белые ромашки из бумаги, цветные карандаши.

Оценочный блок

Цель: оценка эффективности проведенной тренинговой работы. Сравнение результатов диагностики экспериментальной и контрольной групп (Приложение 9)

Методы:

1. Использование методов диагностического блока (прослеживание изменений по всем параметрам).
2. Использование метода математической статистики (Приложение 10).

Составление консультаций, психопрофилактических мероприятий по данной теме для всех участников образовательного процесса.

Анкета для родителей и учителей:

Цель: оценка эмоциональной отзывчивости детей, их способности переживать значимые для них события и сопереживать окружающим людям.

Вопросы

Ответы

Да

Нет

Ребёнок вежлив в общении с вами и другими взрослыми?

Терпим к вашим замечаниям и замечаниям других взрослых?

Принимает участие в домашних делах (в делах школы)?

Помогает своим друзьям?

Поддерживает друзей, у которых случаются неприятности?

Признаёт свою вину, если совершил нежелательные поступки?

Обращает внимание на эмоциональное состояние окружающих?

Выполняет поручения взрослых?

Точно передаёт информацию, полученную от других людей?

Выражает собственное мнение о поступках окружающих и их взаимоотношениях?

Анкеты анализируются психологом, и поскольку ответы могут быть противоречивыми, после обсуждения с другими педагогами составляется «эмоциональный портрет» ребёнка.

Приложение 2

Проективная методика

«Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.

Инструкция. Психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.

Обработка результатов.

- 0 баллов – дорисовка отсутствует; изображён предмет или животное;
- 1 балл – изображено человеческое лицо;
- 2 балла – изображён человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении).

Уровень развития эмоционального интеллекта:

- Низкий: 0 баллов;
- Средний: 1 – 2 балла;
- Высокий: 3 – 6 баллов

Приложение 3

Проективная методика «Три желания».

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.

Инструкция. Психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три ваших желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!».

Обработка результатов.

- 0 баллов – рисунок отсутствует;
- 1 балл – рисунок связан с желанием «для себя»;
- 2 балла – рисунок связан с желанием «для других людей».

Уровень развития эмоционального интеллекта:

- Низкий: 0 – 3 балла
- Средний: 4 балла
- Высокий: 5 – 6 баллов

По окончании рисования с детьми проводится беседа. Какие желания характерны для детей данного возраста.

Методика «Что – почему – как».

Цель. Выявить степень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

Инструкция. Воспитатель говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

Текст для девочек:

«Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводи́ла среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом.

На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вове. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вове и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

Текст для мальчиков:

«Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь.

В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я – младший брат Юры и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

Обработка результатов.

Ребёнок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определённую проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале (в соответствии с критериями, используемыми в тесте Д. Векслера).

Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?

- 0 баллов – ребёнок не отвечает или даёт такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно».
- 1 балл – «Старшая сестра (старший брат) угрожала (угрожал) ребятам;
- 2 балла – конструктивное решение проблемы.

Варианты конструктивного решения:

- старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам что так делать нельзя, что это плохо;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

«Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»

- 0 баллов – ребёнок не понимает вопроса.
- 1 балл – «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».
- 2 балла – «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются»

Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?

- 0 баллов – ответ отсутствует.
- 1 балл – «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».
- 2 балла – ребёнок сам принимает решение, опираясь на свои чувства – чувства обиженного человека.

Уровни развития эмоционального интеллекта:

- Низкий: 0 – 2 балла;
- Средний: 3 – 4 балла;
- Высокий: 5 – 6 баллов.

Приложение 5

«Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей»

(автор А.М. Щетинина)

Цель: выявить характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей.

№

Проявление эмпатических реакций и поведения

Часто

Иногда

Никогда

1 Проявляет интерес к эмоциональному поведению других.

2 Спокойно издали смотрит в сторону ребенка, переживающего какое-либо состояние.

3 Подходит к переживающему ребенку, спокойно смотрит на него.

4 Пытается привлечь внимание взрослого к эмоциональному состоянию другого.

5 Ярко, эмоционально реагирует на состояние другого, заражается им.

6 Реагирует на переживания другого, говоря при этом: «А я не плачу», «А у меня тоже», «А мне тоже..?»

7 «Изображает» сочувствие, глядя при этом на взрослого, ожидает похвалы, поддержки.

8 Сообщает взрослому, как он пожалел, помог другому.

9 Предлагает переживающему эмоциональное состояние ребенку что-либо (игрушку, конфетку и пр.)

10 Встает рядом с ребенком, беспомощно смотрит на него, на взрослого.

11 Проявляет сочувствие только по просьбе взрослого (успокаивает, обнимает, гладит и пр.).

12 Активно включается в ситуацию, по собственной инициативе помогает, гладит, обнимает и пр., т.е. производит успокаивающие действия.

Обработка полученных результатов

Количественная:

1. если ребенок часто ведет себя адекватно поведению, означенному в пунктах 1, 5, 9, 12, то за каждое из этих проявлений он получает 6 баллов, что в сумме будет составлять 24 балла;
2. если подобные формы поведения он обнаруживает лишь иногда, то ему присваивается за каждую по 5 баллов;
3. если форма поведения ребенка часто адекватна означенным в пунктах 4, 6, 7, 8, то за них он получает по 4 балла;
4. если проявление данных форм поведения (4, 6, 7, 8) наблюдается у ребенка лишь иногда, то он получает за них 3 балла;
5. если поведение ребенка часто соответствует описанным в пунктах 2, 3, 10, 11, то ставится по 2 балла;
6. если ребенок никогда не проявляет указанного поведения, то ставим 0 баллов.

Качественная интерпретация данных

Если ребенок проявляет интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого, то это может интерпретироваться как проявление ребенком гуманистической формы (высокой) проявления эмпатии. К детям с гуманистическим типом эмпатии относятся те, кто набрал от 20 до 24 баллов.

В том случае, когда ребенок пытается отвлечь внимание взрослого на себя, эмоционально реагирует на переживания другого, но при этом говорит: «А я не плачу никогда...» и т.п., если ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому, то все эти показатели рассматриваются как проявление эгоцентрической эмпатии. Эгоцентрическую эмпатию проявляют дети, набравшие от 12 до 16 баллов.

Дети, не проявляющие интереса к эмоциональному состоянию других, слабо реагирующие на их переживания и совершающие эмпатийные действия лишь по побуждению взрослого, могут быть отнесены к низкому уровню развития эмпатии. Это дети, которые получают от 1 до 8 баллов.

Дети с количеством баллов от 17 до 19 могут быть отнесены к проявляющим смешанный тип эмпатии. Если же балл ребенка колеблется в пределах 11, то можно предположить, что развитие эмпатии у него идет по типу эгоцентрической.

Определение эмоционального уровня самооценки.

(автор А.В.Захарова)

Цель: изучить Я-КОНЦЕПЦИЮ личности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

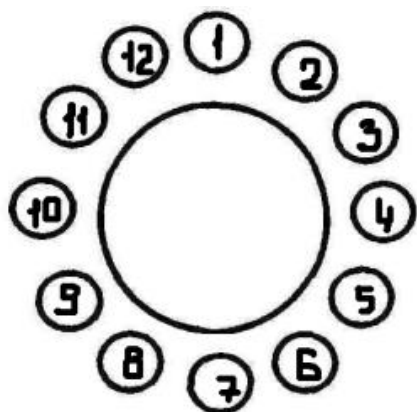
Исследование выполняется на основе проективной методики, включающей в себя семь субтестов, в которых ребенку предлагается выбрать свое место или место близких ему людей в схематичных рисунках. Все спонтанные высказывания испытуемого при выполнении субтестов фиксируются в протоколе либо записываются на диктофон.

Материал: рисунки для выполнения субтестов.

Субтест 1. Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков — люди. Укажи, где находишься ты.



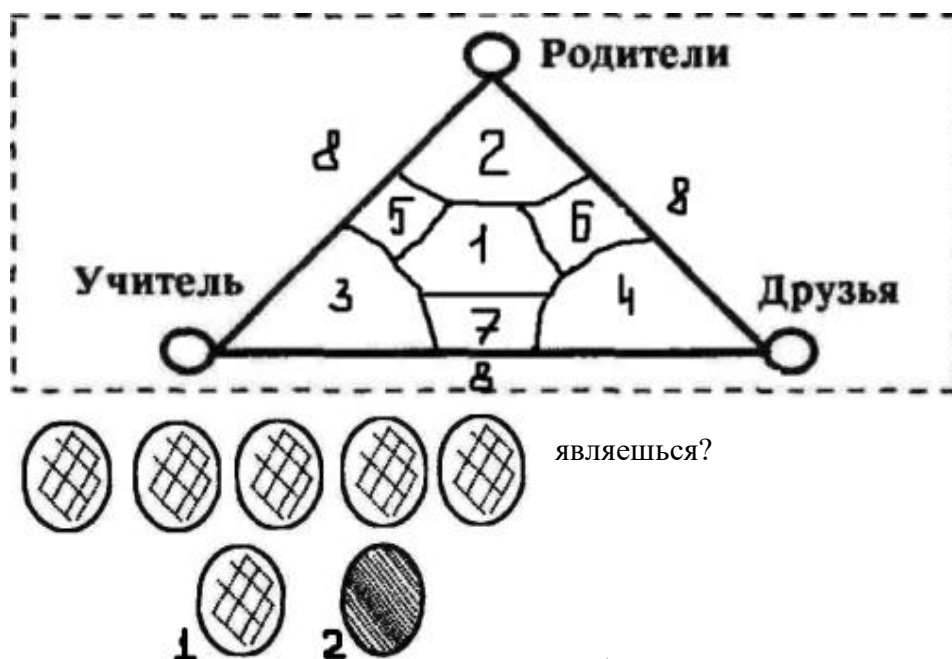
Субтест 2. Большой круг — это твое «Я». Маленькие круги — это твои родные, друзья и учитель. Покажи, где будут находиться отец, мать, бабушка, дедушка, брат (сестра), воспитатель, друзья.



О — отец
М — мать
Д — дедушка
Б — бабушка
Бр — брат
С — сестра
Др — друзья
У — учитель

Субтест 3. Вот на рисунке твои родители, воспитатель, друзья. Поставь крестик там, где

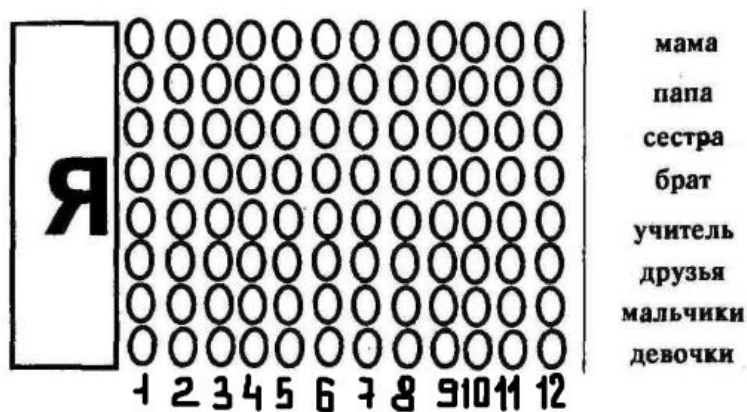
находишься ты.



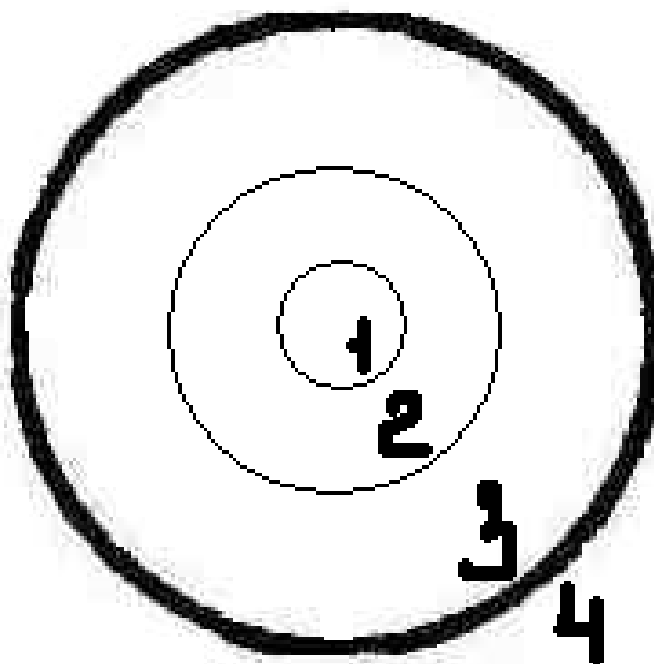
Субтест 4. Представь, что ты находишься в нижнем ряду. Каким из двух кружков ты

являешься?

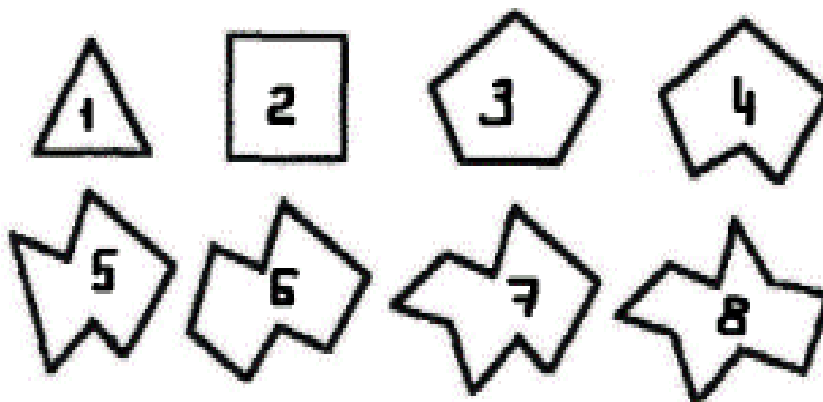
Субтест 5. Слева в прямоугольнике находишься ты. Поставь крестики в соответствующих рядах, где находятся твои мама, папа и т. д.



Субтест 6. Поставь точку в том месте круга, где ты находишься.



Субтест 7. В какой фигуре, изображенной на рисунке, ты поместишь себя?



Обработка результатов:

Субтест 1. Нормой для ребенка является указание на третий-четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего Я-образа, осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого - заниженную самооценку. (В форме для забивки указать номер круга).

Субтест 2. Позволяет определить отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных

внизу, чувствует свое превосходство над ними (в форме для забивки указать номера позиций для мамы, отца, бабушки и т.д.)

Субтест 3. Определяет социальную заинтересованность, чувствует ли ребенок себя включенным, принятым в мир людей, а также степень близости с той или иной категорией людей. Если ребенок указал себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах. (В форме для забивки указать номер зоны с крестиком).

Субтест 4. Индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг -1) или своей уникальности (правый круг-2). (В форме для забивки указать номер выбранного круга).

Субтест 5. Идентификация. С кем из перечисленных людей ребенок сильнее идентифицирует себя, при анализе экспериментатор должен обратить внимание на адекватность идентификации полу ребенка. (В форме для забивки указать номера рядов для мамы, папы, бабушки, дедушки и т.д.).

Субтест 6. Определение степени эгоцентризма. Для дошкольника характерен высокий эгоцентризм (расположение в самом центре круга), более старший ребенок должен быть разумно эгоистичным. (В форме для забивки отметить номер выбранной позиции).

Субтест 7. Оценка сложности Я-КОНЦЕПЦИИ. Чем сложнее выбранная фигура, тем более сложная Я-КОНЦЕПЦИЯ ребенка. (В форме для забивки указать номер выбранного круга от 1 до 8).

По итогам обработки результатов опытов и группового обсуждения выполнить описание Я-КОНЦЕПЦИИ испытуемого.

Приложение 7

Методика самооценки «Дерево»

(автор Д. Лампен)

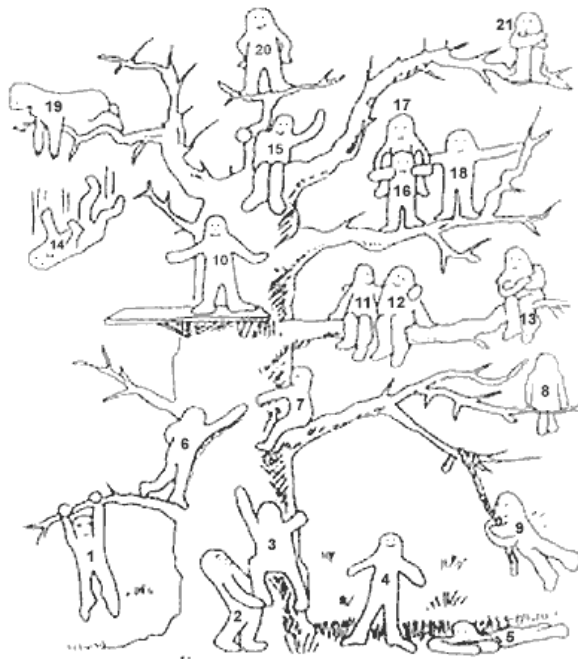
Цель: определение положения респондента в социуме.

Воспитанникам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый ребенок получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). Исходя из опыта, мы не предлагаем вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор.

Задание дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них - разное настроение и они занимают различное положение.

Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам.

Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться ».



Интерпретация результатов: выполнения проективной методики «Дерево» проводится нами исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана нами с учетом устных рекомендаций Д. Лампена, опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения мы подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Обработка:

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий
№ 2, 19, 18, 11, 12 - общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 - мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 - характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

Приложение 8

Методика «Страна Эмоций»

(автор Т. В. Громова)

Методика «Страна эмоций» разработана для использования при работе с эмоционально-волевой, а также коммуникативной сферой ребенка.

Цель: формирование способности осознавать и принимать свои эмоции, вступая с ними в непосредственный контакт, узнавая их и знакомясь с ними заново, изучая и исследуя, получение опыта самопознания и самопринятия.

Задачи:

1. Диагностика эмоционально — волевой сферы ребенка:

1. определяются эмоции, являющиеся наиболее проблемными для ребенка;
2. выявляется уровень развития рефлексии собственных эмоциональных состояний, а также эмоциональной децентрации ребенка;
3. выявляется способность ребенка дифференцировать эмоции по степени их интенсивности;
4. определяются наиболее эмоционально значимые для ребенка сферы жизнедеятельности (взаимоотношения с родителями, друзьями, учебная деятельность и т.д.).

2. Коррекция трудностей в эмоционально-волевой сфере:

5. создание условий для осуществления ребенком рефлексии собственных чувств и их реагирования;
6. дифференцирование эмоции по степени интенсивности переживания;
7. создание ситуации безопасного принятия эмоций негативного характера.

Методика позволяет создать оптимальные условия для безопасного самораскрытия ребенка, исследования им собственных чувств, обозначения трудностей, с которыми он сталкивается, как проблем, которые он может решить, справиться с которыми ему по силам. В процессе работы с методикой психолог предоставляет ребенку возможность получить (может быть, впервые) опыт самоанализа, осознания своих чувств, их присвоения, а значит — контроля над ними. Переживание подобного опыта способствует личностному росту ребенка, развитию его эмоциональной сферы.

Автором был создан ряд персонажей, каждый из которых соответствовал какому-либо эмоциональному состоянию. Часть персонажей целесообразно отнести к основному составу, в который входят: Гнев - Сердитка, Боястик - Дрожастик. Вредитель, Веселинка, Грустинка как аналоги базовых эмоций, а также Лень как персонаж, наиболее часто используемый при работе с проблемами эмоционально-волевой сферы. Остальные персонажи можно отнести к дополнительному составу: Обидка, Раздражинка, Высокомер Надменovich, Застенчик, Хитрик, Фантазер- Придумка, Жадина - Недамка, Обманка, Завидуха, Растерянчик Нерешительный, Медлитель-Удлинитель, Упрямыч, Братья Небояновы и Добрин. Большинство дополнительных персонажей соответствует эмоциональным состояниям, производным от основных. Предвосхищая закономерный вопрос о том, зачем в состав персонажей включены такие эмоции, как Веселинка, Фантазер-Придумка и Добрин, по определению не относящиеся к проблемным, отметим, что тем не менее их присутствие в методике необходимо по следующим причинам.

1. Наличие в Стране Эмоций исключительно отрицательных, «проблемных» персонажей настораживает ребенка, может оказать влияние на уровень его тревожности, а также на сам характер взаимодействия с психологом, лишает методику игрового, безопасного характера, что значительно затрудняет ее применение.
2. Положительные персонажи часто включаются ребенком в рассказ о выбранной эмоции, выступают в качестве помощников, способствующих счастливой развязке. Иногда ребенок совершенно неожиданно самостоятельно обнаруживает родство некоторых

своих проблемных эмоциональных состояний с состояниями радости, удовольствия и т.д., что также оказывает коррекционный эффект.

Предлагаемый состав эмоций (как отрицательных, так и положительных) может изменяться и дополняться в процессе работы.

Характеристики персонажей, используемых в методике «Страна эмоций».

Гнев - Сердитка. Агрессивность является одной из самых распространенных поведенческих проблем в дошкольном и младшем школьном возрасте. Зачастую агрессивные проявления (физические или вербальные) являются единственным знакомым и доступным ребенку средством выразить свой гнев, обиду, страх подвергнуться нападению и т.д., поскольку способности ребенка к самовыражению в этом возрасте ограничены. Работа с данным персонажем помогает построить более конструктивные отношения со своим гневом, найти социально приемлемые способы его выражения.

Вредитель. Этот персонаж также соответствует эмоции гнева, но относится больше к его разрушительному выражению, физической агрессии (ребенок «встречается» со своим Вредителем, когда у него возникает желание кого-то толкнуть, ударить, сломать чью-то игрушку, сбросить вещи с парты и т.д.). Таким образом, данный персонаж может отражать не только стремление выразить гнев, но и желание привлечь к себе внимание. В каждом конкретном случае следует установить, выражением каких эмоций служит для ребенка Вредитель.

Грустинка. Также способ реагирования на ситуации неуспеха, неудачи, на нежелательные события в жизни ребенка. Является своеобразным указателем на ситуации, являющиеся наиболее стрессовыми в данный период. Работа с данным персонажем дает возможность ребенку говорить о том, что вызывает печаль, расстраивает его, т.е. обозначить то, что серьезно нарушает душевное равновесие ребенка, но, как правило, им не осознается.

Боястик - Дрожастик. Соответствует базовой эмоции страха. Играет важную роль при работе с различными страхами, тревогой. В процессе интервью отражает объекты, явления, ситуации, вызывающие у ребенка наибольший страх. В процессе работы с Боястиком-Дрожастиком создаются благоприятные условия для осознания, рефлексии своих страхов, их отреагирования, снижения уровня психического напряжения.

Веселинка. Эмоция радости. Как положительный персонаж является скорее вспомогательным при диагностической и коррекционной работе, но при этом помогает установлению взаимосвязи между различными эмоциональными состояниями и эмоциональным удовлетворением, получением удовольствия (иногда Веселинка «появляется» вместе с Вредителем, «дружит» с Обманкой, «состоит в родственных отношениях» с Высокомером и т.д.).

Лень. Использование данного персонажа дает возможность работать как с проблемами произвольности, так и с трудностями эмоционального характера, скрытым сопротивлением какой-либо деятельности (учебной, взаимодействию с группой сверстников, общению с кем-либо и т.д.). Способствует осознанию проблемы, а также разотождествлению с состоянием лени, отделению этого состояния от самой личности.

Обидка. Позволяет вспомнить и обсудить ситуации, в которых ребенок видит несправедливость, чувствует обиду, при этом часто не имея возможности выразить открытый протест. Уместно также обсуждение того, как себя ведет Обидка, что делает, с кем дружит и т.д.

Высокомер Надменovich. Использование данного персонажа может быть полезным при работе с определенными трудностями коммуникативной сферы. Может служить выражением как недостаточно сформированных навыков взаимодействия, так и скрытого страха перед общением со сверстниками, страха собственной некомпетентности, показателем завышенной (или же, наоборот, заниженной самооценки) и т.д. Прояснить ситуацию позволяет интервью, им последующая работа с использованием Высокомера - Надменovichа.

Застенчик. Также относится к персонажам для работы с проблемами коммуникативной сферы ребенка. Отражает эмоциональное состояние, производное от эмоции страха, но относится больше к социальному аспекту: общению со сверстниками, публичному самовыражению, получению оценки извне и т.д.

Растерянчик Нерешительный. Может использоваться как при работе с вниманием (концентрацией, устойчивостью), так и для проработки проблем, имеющих эмоциональную основу: страх обнаружения некомпетентности, неуспешности, страх ошибки и др.

Медлитель-Удлинитель. Позволяет говорить с ребенком о ситуациях, в которых он испытывает дискомфорт из-за медлительности, упреков взрослых в том, что ребенок делает что-либо медленнее, чем его одноклассники, отстает от них и т.п. Подобные ситуации являются нередкими и зачастую травмируют ребенка, по причине чего нуждаются в обсуждении.

Фантазер-Придумка. Служит, в основном, для обеспечения безопасности самораскрытия ребенка в процессе работы с методикой "Страна эмоций". Однако в ряде случаев может способствовать обозначению какой-либо проблемы или ситуации, имеющей для ребенка важное значение (фантазия как способ быть успешным, получить одобрение членов семьи, избежать контакта с реальными трудностями в чем-либо и т.д.).

Хитрик. Может служить как положительным, социально одобряемым, так и отрицательным персонажем. В зависимости от системы ценностей, принятой в окружении ребенка. В соответствии с этим стимулирует либо рассказы о случаях успешного решения каких-либо проблем, нахождения удачного, нестандартного выхода из сложной ситуации, либо воспоминания о нечестных поступках, обмане кого-либо. При работе с данным персонажем (как и с остальными «негативными эмоциями») важно не давать оценку поступкам и признаниям ребенка: прямое или косвенное порицание препятствует самораскрытию ребенка, нарушает доверительные отношения между психологом и ребенком.

Обманка. Как правило, однозначно отрицательный персонаж, соответствующий таким общественно порицаемым проявлениям, как обман, ложь. Следует обратить внимание на то, какова реакция ребенка на представление данного персонажа, какой ответ дается на вопрос, встречался ли ему этот персонаж. Нередко полное, эмоционально окрашенное отрицание присутствия Обманки в жизни ребенка. Это может отражать как действительное осознанное следование ценностям, принятым в окружении ребенка, так и вытеснение ситуаций обмана, боязнь признаться в том, что ребенок этим нормам не соответствует. В данном случае особенно важно создать условия для безопасного принятия ребенком того факта, что иногда для решения проблем он прибегает к помощи Обманки. Это необходимое условие для дальнейшей эффективной работы с данной проблематикой.

Жадина - Недамка. Также часто встречающийся в работе с детьми персонаж. При этом важно различать нормальные проявления осознания принадлежности чего-либо ребенку, защиты своей собственности и неумение делиться, давать что-либо другим. Работа с Жадиной-Недамкой может относиться как к формированию определенных этических представлений, так и к трудностям психологического плана (нежелание расставаться с любимой игрушкой как следствие повышенной тревожности), а также к отсутствию некоторых социальных навыков взаимодействия со сверстниками.

Завидуха. Этот персонаж редко акцентируется ребенком в процессе интервью (часто по причине того, что ребенок не знаком со словесным обозначением эмоции, которую тем не менее испытывал). Однако, в ходе работы может выясниться, что трудности с данным состоянием существуют и могут быть связаны с такими проблемами, как заниженная самооценка, недостаточно принимающие отношения в семье, повышенная тревожность и др. Необходимо установление причин зависти в каждом отдельном случае, особенно, если ребенок сам обращает на данный персонаж особое внимание.

Упрямыч. Может являться выражением как детского негативизма, так и сознательного сопротивления каким-либо действиям со стороны взрослых (реже — сверстников), подавлению волн ребенка, его попыток самостоятельности. Обсуждение данного персонажа и ситуаций, в которых он появляется, может быть диагностичным в плане выявления ситуаций, вызывающих у ребенка открытое сопротивление.

Раздражинка. Соответствует эмоциональному состоянию, производному от гнева, но может носить более четко выраженный коммуникативный оттенок, поскольку чаще всего находит выражение в ситуациях взаимодействия (как правило, ребенок рассказывает о том, что его раздражают действия или слова кого-либо).

Братья Небояновы. Так же, как Веселинка, Фантазер-Придумка и Добрин, Братья Небояновы служат обеспечению ситуации безопасности, при этом способствуя выявлению проблем эмоционального характера. В данном случае включение и работу этих персонажей позволяет вспомнить и обсудить ситуации, в которых ребенок успешно справлялся с эмоцией страха, дает возможность почувствовать себя способным победы и, свои страхи ("посадить их в мешок"), быть сильным и смелым. Использование этих персонажей способствует созданию ситуации успеха для ребенка, имеющего трудности, связанные со страхами и повышенной тревожностью.

Добрин. Несмотря на однозначно положительный характер персонажа, отношения с ним могут быть различны: ребенок может с удовольствием и гордостью вспоминать свои добрые, социально поощряемые поступки; может смущенно признаваться в том, что встретиться с Добрином ему не удастся (при заниженной самооценке, трудностях с самопринятием); может злорадно утверждать, что с Добрином не дружит и предпочитает совершать злые поступки (при трудностях с самопринятием, неуверенности в себе, повышенном уровне агрессивности и др.). Возможны и другие варианты (рассказы только о внешних, формальных проявлениях, о доброте, проявляемой только в отношении

себя самого, доброте «только к животным» и т.д.). В любом случае, если отношения с Добрином акцентируются ребенком, необходимо отдельное рассмотрение отношений с Добрином.

Формы диагностической работы с данной методикой.

1. Ребенку предлагается представить, что все чувства и эмоции, которые испытывают люди, можно превратить в сказочных персонажей, «портреты» которых ему и предъявляются. В процессе совместного рассматривания картинок ребенку задаются вопросы: «Знаком ли тебе этот персонаж, это чувство? Ты когда-нибудь его испытывал? А когда, например?», «Обрати внимание, это чувство может быть совсем маленьким, может быть побольше, а может — совсем большим. Ты когда-нибудь встречал этого героя, когда он совсем маленький? А когда большой? Расскажи об этом.» и т.д.

«Сейчас мы с тобой отправимся в Страну эмоций. Ты, конечно, знаешь, что все люди испытывают разные чувства, эмоции: страх, радость, грусть, гнев... Представь себе, что все чувства, которые мы испытываем, вдруг превратились в сказочных персонажей — грустных и веселых, смелых и робких, смешных и не очень — и поселились в сказочной Стране эмоций. Давай с ними познакомимся. Вот Гнев-Сердитка. Это чувство возникает у нас, когда мы сердимся, злимся, когда нас кто-то обижает. Гнев бывает маленький, если мы сердимся немножко или только начинаем сердиться, бывает побольше, а бывает таким большим, что нам трудно себя сдерживать, хочется кричать, ругаться, иногда даже драться. А ты сам знаком с этим героем? Со всеми тремя или с кем-то одним? А кто тебе лучше всего знаком: маленький, средний или большой? Когда ты с ним встречаешься? Расскажи мне.»

2. Следующий способ предпочтителен, если ребенок замкнут, и возникли трудности с установлением контакта. В этой ситуации развернутое интервью вряд ли возможно (на начальном этапе работы с ребенком), поэтому предлагается максимально упрощенная процедура: сначала психолог вместе с ребенком рассматривает картинки и комментирует их, а затем карточки перемешиваются и вытаскиваются две наугад. Ребенку предлагается игровая ситуация, в которой ему следует сделать выбор из двух карточек. После того, как выбор сделан, вытаскивается следующая пара карточек, и все повторяется. Таким образом, с одной стороны, задание максимально упрощено - всего лишь выбрать одну из двух предложенных карточек, с другой - решаются задачи, перечисленные выше. Необходимо отметить, что выбранный персонаж может соответствовать проблемной ситуации, в которой находится ребенок, а может, напротив, обозначить желаемые им качества, т.е. Которые представляют для него определенную ценность, но пока являются недоступными по тем или иным причинам, содержание которых уточняется в процессе дальнейшей, более углубленной диагностики.

«Давай представим, что ты — известный актер, настоящая «звезда». И вот тебя пригласили озвучить роль в мультфильме (сыграть роль в фильме) «Страна эмоций». На выбор предложили эти две. Какая из них тебе больше нравится? Какую ты знаешь лучше? Какая роль тебе больше знакома? Ты хотел бы что-нибудь рассказать об этом персонаже, о том, почему ты его выбрал? ...А если бы тебе предложили выбрать из этих двух героев? (и т.д.)»

Приложение 9

Графическая методика «Кактус»

(автор М. А. Панфилова)

Цель: исследование аффективной сферы ребенка.

Инструкция: «На листе белой бумаги нарисуй кактус, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. После завершения рисунка в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию: Этот кактус домашний или дикий? Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать? Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют? Кактус растет один или с каким-то растением по-соседству? Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

При обработке результатов принимаются во внимание данные, свойственные всем графическим методам: пространственное расположение, размер рисунка, характеристики линий, нажим карандаша. Кроме того, учитываются показатели, специфические именно для данной методики. Важно учитывать характеристику «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный), характеристику иголок (размер, расположение, количество).

Качества испытуемых

Признаки рисунка

Агрессия

Наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности

Импульсивность

Отрывочность линий, сильный нажим

Эгоцентризм, стремление к лидерству

Крупный рисунок, центр листа

Неуверенность в себе, зависимость

Маленький рисунок, расположение в низу листа

Демонстративность, открытость

Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм

Скрытность, осторожность

Расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм

Использование ярких цветов, "радостные" кактусы

Тревога

Использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями

Женственность

Наличие украшений, цветов, мягких линий и форм

Экстравертированность

Наличие на рисунке других кактусов или цветов

Интровертированность

На рисунке изображен один кактус

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности

Наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества

Дикорастущие, "пустынные" кактусы

Приложение 10

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

(автор О.А.Орехова)

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда.

Цель: диагностика эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций.

Для проведения методики необходимы следующие **материалы:**

1. Лист ответов
2. Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой детей – 10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: *сегодня мы будем заниматься раскрашиванием.*

Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по-вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение на уроках,

№4 – твое настроение на перемене,

№5 – твое настроение, когда ты общаешься с одноклассниками

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем

№7 – твоё настроение, на уроке письма

№8 – твоё настроение, на уроке математики

№9 – твоё настроение, когда ты идёшь домой,

№10 – придумай сам(а) твоё настроение, и занятие....

Методика даёт психотерапевтический эффект, который достигается самым использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:

ВК = (18 – место красного цвета – место синего цвета) / (18 – место синего цвета – место зеленого цвета)

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе и своему окружению. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым

цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе-скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

с положительным отношением к школе

с амбивалентным отношением

с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)

частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)

недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) ребенка к окружению и себе.

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить детей, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога.

Ф.И.

Базовый комфорт

Личностный рост

Потенциальная агрессия

Межличностное взаимодействие

Познание

Отношение к себе

Отношение к школе

Отношение к учителю

Отношение к предметам

Отношение к одноклассникам

Отношение к родителям

Вегетативный коэффициент

Суммарное отклонение от аутогенной нормы

КСУ – компенсируемое состояние усталости, требуется режим

ХП – хроническое переутомление, непосильные нагрузки

Приложение 11

Проективная методика «Я и группа»

Описание: рисуночный тест «Я и группа» представляет собой проективную методику и может быть использован в следующих целях:

— актуализации осознания участниками себя как члена группы и своего места в системе групповых межличностных отношений;

— диагностики особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе.

Методика также может применяться при социометрических исследованиях.

Многократное использование теста «Я и группа» дает возможность изучить динамику отношений личности к группе.

Процедура проведения:

Участнику группы дается лист формата А4 и зачитывается инструкция.

Инструкция: *«Нарисуйте, пожалуйста, на листе бумаги рисунок на тему «Я и группа». Рисуйте то, что приходит вам в голову, не боясь показаться смешным или нелогичным. Мастерство исполнения не имеет значения. Укажите в этом рисунке себя и остальных членов группы».*

Интерпретация:

Рисуночный тест «Я и группа» не имеет четкой схемы анализа. Ниже представлена одна из возможных схем анализа рисуночного теста «Я и группа». При ее разработке использовалось данное В. Н. Мясищевым определение отношения как основанной на опыте психологической связи человека с окружающим его миром людей и вещей.

Выраженное с помощью рисунка, это отношение становится доступным для психологического анализа как раз через систему изображенных автором рисунка взаимосвязей между собственным «Я» и «Я» других людей. Эти взаимосвязи на рисунке представлены дистанцией между изображенными фигурами, их ориентацией друг относительно друга, месторасположением в пространстве рисунка, то есть проксемическими параметрами невербального общения.

Интерпретация рисунков, содержащих изображение группы людей, с опорой на проксемические компоненты коммуникации является на сегодня достаточно традиционной. При этом изображение интерпретируется так, как если бы это была реальная ситуация группового общения. И тому есть основания. Известно, что основным фактором, влияющим на особенности проксемических параметров общения между партнерами, является характер их взаимоотношений. Этот факт доказан большим количеством экспериментальных исследований (М. Хейдемets, 1979). Обзор зарубежных работ, приведенный Г. Т. Хоментаскас (1986), позволяет заключить, что подобные закономерности относятся также и к нарисованной межличностной ситуации. Однако если реальная ситуация межличностного взаимодействия или невербальная интеракция есть согласование, подстройка позиций, по меньшей мере, двух партнеров, то проективный рисунок - это есть лишь ее отображение в сознании (и подсознании) рисующего.

Таким образом, рисунок «Я и группа» является не столько отражением реальной внутригрупповой структуры отношений, сколько отражением «видения» автора рисунка этих групповых отношений, своего места в системе этих отношений и, в конечном итоге, отражением отношения автора рисунка к группе как целому.

На основании вышеизложенного подхода к анализу проективного рисунка были выделены следующие критерии, позволяющие диагностировать отношение участника к группе:

— Особенности изображения группы (группа не структурирована; группа разбита на подгруппы; группа изображена как единое целое).

— Месторасположение «Я» относительно группы (в центре группы; в группе (среди других); на периферии группы; вне группы; в одной из подгрупп).

— Соотношение размеров «Я» и других членов группы (изображение «Я» по величине превосходит изображение других членов группы; величина «Я» равна величине других членов группы; величина «Я» меньше величины других членов группы).

Сочетание параметров рисунка «Я и группа» дало основание для выделения пяти типов отношений к группе:

1. отношение к группе как к «референтной»,
2. эгоцентричное отношение к группе,
3. отстраненное отношение к группе,
4. отношение к группе как к «нереферентной»,
5. непонимание личностью своего места в структуре группы.