

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогический совет  
протокол от 31.08.2023 №14  
и Совета обучающихся  
протокол от 29.08.2023 №12

ПРИНЯТО

с учетом мнения Совета  
родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних  
обучающихся  
протокол от 28.08.2023 №12  
и Совета обучающихся  
протокол от 29.08.2023 №12

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ Л.В. Смирнова

Приказ от 31.08.2023 № 211-лс

**Программа психолого-педагогического сопровождения по снятию тревожности  
в 1-4 классах**

Составитель: Иванова Елена Александровна

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Проблема:** доказано, что тревожность у детей отрицательно сказывается на школьной успеваемости. При выполнении сложных заданий высокая тревожность снижала эффективность выполнения заданий у учащихся с высоким уровнем IQ, по сравнению с обладающими таким же уровнем интеллекта низкотревожными субъектами.

Встречи проводятся 1 раза в неделю, продолжительностью 30-40 минут. Программа включает в себя 11 встреч.

Форма работы – индивидуальная.

**Цель программы** – коррекция высокого уровня тревожности у детей 7-11 лет

**Задачи программы:**

1. Снизить уровень тревожности.
2. Повысить уверенность в себе.
3. Преодоление страхов ребенком.
4. Снятие психомышечного напряжения.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### Результаты первого уровня.

Получить социально-значимые **знания** необходимые в преодолении тревожности.

### Результаты второго уровня.

Развить социально значимые **отношения** к себе и другим, повысить самооценку.

### Результаты третьего уровня.

Открыть в себе новые внутренние силы и жизненные ресурсы, обрести внутреннюю гармонию, научиться владеть собой, контролировать и распознавать свои и чужие чувства, эмоции, настроения, овладеть механизмом самопомощи.

### **Личностные УУД:**

- Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки, нравственная ориентация);
- Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей(личностная саморефлексия, способность к саморазвитию)

### **Осмысление:**

- Объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т.ч. и самим собой).

### **Самосознание:**

- Объяснять самому себе:
- «что во мне хорошо, а что плохо» (личные качества, черты характера), «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты).

Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки(личностная позиция)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 4 блоков. В 1 блоке – 3 встречи – занятия рассчитаны на создание доверительных отношений между психологом и ребенком. 2 блок – 12 встреч – повышение уверенности в себе, снятие психомышечных зажимов. 3 блок – 2 встречи – направлен на преодоление страхов ребенка. 4 блок - 1 встреча - диагностика.

### Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.  
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.  
Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.  
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.  
Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.  
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.  
Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

### Использованные методики:

«Росточек под солнцем», «Что я люблю?», «Волшебное имя», «Превращения», «Похвалилки», «На что похоже моё настроение?», «Расскажи свой страх», «Водопад», «За что меня любит мама», «Продумай заранее», «Моя боюська», «Волшебные зеркала», «Волшебное путешествие», «Скульптура», «Моя жемчужина», «Неопределённые фигуры», «Веселый страх», «Помоги Аху»

### Структура занятия

№ п/п	Элемент тренинга	Комментарий
1	Ритуал приветствия	Создание атмосферы доверия и принятия.
2	Разминка — воздействие на эмоциональное состояние ребенка, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния ребенка. Одни позволяют активизировать, поднять настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3	Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов,

	на решение задач данного занятия. (Ролевые игры, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.)	формирование социальных навыков. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления). Количество игр и упражнений 2—4
4	Рефлексия занятия — оценка занятия. Арт-терапия, беседы	Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем это делали)
5	Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Материал и оборудование: спокойная музыка, карточки, краски, карандаши, альбомы для рисования.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (18 ЧАСОВ)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов на изучение
1	Знакомство	1
2	Диагностика	1
3	«Мои обиды»	1
4	«Фильм»	1
5	«Храбрый герой»	1
6 - 7	«Изображаем страх»	2
8 - 9	«Смельчак»	2
10	«Остров спокойствия»	1
11	«Протяни руки»	1
12	«На что похоже моё настроение?»	1
13	«Чего я боялся, когда был маленьким...»	1
14	«За что меня любит мама»	1
15	«Конкурс боюсек»	1
16	«Скульптура»	1
17	«Веселый страх»	1
18	«Мои достижения.»	1
	<b>ИТОГО:</b>	18

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Методики	Дата	
		План	Факт
1	Тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен); Самооценка Методика «Лесенка» (В.Г.Щур) Мотивация учения «Что мне нравится в школе?» - опросник (Н.Г.Лусканова)		

	Кинестетический рисунок семьи, «Несуществующее животное» «Незаконченные предложения»		
<b>2</b>	«Росточек под солнцем» «Что я люблю?» «Автопортрет» рассказ «Вот если бы все было не так» «Сосуд»		
<b>3</b>	«Росточек под солнцем» «Волшебное имя» «Рисование самого себя»		
<b>4</b>	«Релаксация» «Я – герой фильма»		
<b>5</b>	«Любимый фильм (мультфильм, компьютерная игра)» «Испуганный малыш или храбрый герой»		
<b>6 – 7</b>	«Страх на листе бумаги» «Мои страхи» «Позор, страх и ужас – в чем разница?»		
<b>8 – 9</b>	Дыхательные упражнения «Храбрый герой в моей жизни» «Для чего нужна смелость?»		
<b>10</b>	Элементы арт-терапии (изображение символов спокойствия); «Прекрасное далеко»		
<b>11</b>	«Росточек под солнцем» «Превращения» «Моё настроение» «Закончи предложение»		
<b>12</b>	«Росточек под солнцем» «Похвалилки» «На что похоже моё настроение?»		
<b>13</b>	«Росточек под солнцем» «Расскажи свой страх» «Чего я боялся, когда был маленьким...» «Водопад»		
<b>14</b>	«Приветствие» «За что меня любит мама» «Продумай заранее».		

	«Расслабление под музыку» «Сосуд»		
<b>15</b>	«Приветствие» «Конкурс боюсек» «Волшебные зеркала» «Волшебное путешествие»		
<b>16</b>	«Приветствие» «Скульптура» «Моя жемчужина»		
<b>17</b>	«Приветствие» «Неопределённые фигуры» «Веселый страх» «Помоги Аху»		
<b>18</b>	«Приветствие» «Автопортрет». «Мои достижения.» «Избавление от тревог» «Подарок другу» «Сосуд»		

### **Учебно – методическая литература**

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

## Встреча 1

### Диагностика

## Встреча 2

### “Росточек под солнцем”

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Ребенок превращается в маленький росточек (сворачивается в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

### “Что я люблю?”

Цель: знакомство с ребенком.

Ребенок говорит, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

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

Цель: повышение позитивного настроения.

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

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

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

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

– Как это – только светлые? – спросил он.

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

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

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

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

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

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

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

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

### **Обсуждение.**

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

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

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

### Рисование на тему “ Автопортрет”

Цель: осознание своего самочувствия

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

### Подарок другу

Цель: повышение позитивного настроения.

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

## **Встреча 3**

### Росточек под солнцем

См. встреча 1.

### «Волшебное имя»

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Психолог задаёт вопросы, ребенок отвечает .

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

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

### Рисование самого себя

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

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

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

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

## **Встреча 4**

### **«Фильм».**

Очень помогает достичь быстрого снижения тревоги следующее упражнение:

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. «Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твоё тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твоё тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого «фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». (Формулы могут меняться, главное – позитивное содержание и неоднократное повторение) Когда ты сильнее всего почувствуешь уверенность в себе – скрести пальцы (можно ввести иной, необычный жест – он становится «якорем» состояния уверенности) Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

## **Встреча 5**

Очень помогает в преодолении страха, тревожности игра в Храброго героя (лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

## **Встреча 6 -7**

### **«Изображаем страх»**

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Я прошу изобразить в музыке нечто страшное (или даже «твой Страх») Как правило, это диссонансы, угловатая мелодия, басы. Говорю: «страх ушел!» Символически закрываем крышку пианино или выключаем синтезатор.

Затем – прошу показать в музыке спокойную картину, помогаю в импровизациях и сама. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу – мы ее рисуем. Изображаем чудовище, в котором «все Самое Страшное». Затем нужно непременно «сразиться» с ним. Можно придать чудовищу смешные черты, чтоб ребенок мог высмеять собственные страхи. Важно, чтоб оно перестало быть угрожающим, а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «Страх» нужно уничтожить. Чаще всего создается изображение в темных тонах – ученик должен старательно заштриховать картину светлыми красками. После чего – старательно порвать рисунок или сжечь бумагу.

## **Встреча 8 – 9**

### **«Смельчак»**

Достаточно эффективно следующее упражнение. Создается соответствующая атмосфера. Вначале обращаемся к дыхательным упражнениям. Затем – смотрим «фильм». Однако «фильм» имеет иное содержание. Ученик должен очень хорошо представить сцену, где Некто успешно совершает те действия, которых он боится. (К примеру, успешно и смело играет на концерте, сдает контрольную). Нужно, чтоб ребенок очень четко представил себе то, что происходит – поведение смельчака, его вид, действия, настроение. Делаем краски фильма ярче, звуки – громче, важно сконцентрироваться на воображаемом образе. Затем прошу представить, что ученик – сам стал этим самым Смельчаком. Ему нужно тщательно, в подробностях, ощутить - как он успешно, спокойно и смело выступает. Представить свое самочувствие, ощущение уверенности. Четко (и неоднократно) проговорить: «я уверен, я спокоен, все хорошо».

Необходимо несколько раз провести подобное упражнение. В момент наибольшей остроты переживаний – ученик должен использовать определенный необычный жест. По аналогии с первым упражнением, за жестом закрепляется определенное эмоциональное состояние (успеха, покоя, уверенности). И в момент тревоги – ученик сможет обратиться к своему «успокаивающему» жесту. Повторить словесные формулировки, сопровождая процедуру дыханием (по схеме).

## **Встреча 10**

### **«Остров спокойствия»**

В работе помогают некоторые методы арт-терапии: внимательно просматриваем репродукции полотен великих художников (предпочтение отдается Рафаэлю, Веласкесу, Моне, творениям А. Рублева, некоторым работам Дали – жемчужинам искусства, несущим покой и гармонию) Одновременно с этим следует прослушивание музыкальных произведений (Моцарт, ранний Бетховен, Вивальди, Гайдн) Я прошу ученика пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленькую сказку (рассказ – в зависимости от возраста ученика) Сочинение может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия, хороши и юмор, шутки, пародии) Как правило, сочиняем по очереди (абзац за абзацем или фраза за фразой) Ребенок отвлекается от тревожных мыслей, создается непринужденная (как правило, жизнерадостная и спокойная) атмосфера. Если ученик испытывает затруднения в описании «Острова» («Страны спокойствия») – предлагаю представить, что рассматриваемые нами картины являются его изображением. Это упражнение не только понижает уровень тревожности учащихся, но и стимулирует развитие творческих способностей ребенка. Помимо всего прочего, ребенок знакомится с Искусством в разных его гранях, учится получать от него помощь и поддержку

## **Встреча 11**

### Росточек под солнцем

См. встреча 1

### Упражнение “Превращения”

Цель: осознание своего эмоционального состояния

Психолог предлагает ребенку:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

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

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

### Рисование на тему “ Моё настроение”

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он изобразил.

### Упражнение “ Закончи предложение”

Цель: развитие умения чувствовать настроение.

Ребенку предлагается закончить предложение :

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

Обсуждение.

### Подарок другу

См. встреча 1.

## **Встреча 12**

### Росточек под солнцем

См. встреча 1.

### "Похвалилки"

Цель: повышение самооценки ребенка.

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

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

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

### Игра “ На что похоже моё настроение?”

Цель: осознание своего самочувствия.

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

### Подарок другу

См. встреча 1

## **Встреча 13**

### Росточек под солнцем

См. встреча 1

#### “ Расскажи свой страх”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенок рисует свои страхи.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

#### "Водопад"

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

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

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

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

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

#### Подарок другу

См. встреча 1.

## **Встреча 14**

### Приветствие

Цель: позитивный настрой.

Ребенку предлагается поприветствовать психолога так, как он хочет (в случае затруднений можно предложить поздороваться как представитель какой-нибудь страны).

## Игра "За что меня любит мама"

Цель: повышение уверенности в себе

Ребенок говорит, за что его любит мама.

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

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

## «Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что скажешь и что сделаешь.

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

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

## «Расслабление под музыку»

Цель: расслабление.

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

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

## Подарок другу

См. встреча 1.

## **Встреча 15**

### Приветствие

См. встреча 6.

### Упражнение “Моя боюська”

Цель: формирование уверенности в себе.

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

### Рисование на тему “Волшебные зеркала”

Цель: формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия.

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

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

## "Волшебное путешествие"

Цель: расслабление.

Материал и оборудование: спокойная музыка.

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

А рассказать вы можете примерно следующее.

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

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

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал?

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

## **Встреча 16**

### Приветствие

См. встреча 6.

### "Скульптура"

Цель: снять мышечное напряжение.

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

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

- веселого ребенка.

### "Моя жемчужина"

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

Материал и оборудование: спокойная музыка.

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

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

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

### Подарок другу.

См. встреча 1.

## **Встреча 17**

### Приветствие

См. встреча 6.

### "Неопределённые фигуры"

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

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

### «Веселый страх»

Цель: символическое уничтожение страха.

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

### «Помоги Аху»

Цель: символическое уничтожение страха.

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

Страх по имени «Ах»

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

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

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

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

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

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

- Как тебя зовут?

- Катя.

- А тебя?

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

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

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

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

## **Встреча 18.**

### Приветствие

### Автопортрет.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок рисует свой портрет, затем психолог достает прошлые рисунки ребенка (в 3 зеркалах и т.д.) и спрашивает, что изменилось?

### Мои достижения.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок символически изображает вокруг своего портрета свои достижения.

### Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все

нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно.

## **Блок оценки эффективности коррекционных воздействий представлен методиками:**

«Определение уровня эмоционального стресса ребенка»,

«Оценка уровня школьной мотивации»

«Автопортрет»

«Несуществующее животное»

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

### **«Определение уровня эмоционального стресса ребенка»**

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

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

### **Обработка результатов:**

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

### **Оценка школьной мотивации (по Лускановой Н.Г.)**

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

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

1. Вопросы читаются вслух, предлагаются варианты ответов, а учащиеся (ребёнок) должны написать ответы, которые им подходят.
2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам и учитель просит их отметить все подходящие ответы<sup>1</sup>.

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

### Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- не очень •; - нравится•; - не нравится•;

1. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

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

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

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

1. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

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

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

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

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

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

1. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто•; - редко•; - не рассказываю•;

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

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

1. У тебя в классе много друзей?

- мало•; - много•; - нет друзей•;

1. Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся•; - не очень•; - не нравятся•.

### Обработка результатов:

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

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

8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

### Уровни школьной мотивации:

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

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

1. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

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

1. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

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

1. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

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

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

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

Результаты учащихся могут быть представлены по уровням:

1		2		3		4		5	
Чел.	%								

### **Методика «Автопортрет»**

Проективный рисуночный тест «Автопортрет» применяется в целях диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и подростков (F. Goodenough, 1926), далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации (K. Machover, 1949).

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

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

### **Интерпретация результатов данного теста**

<b>Признак</b>	<b>Критерии признака</b>
1 – самооценка (расположение рисунка на листе)	1.1 в центре – адекватная 1.2 в верхней части листа – завышенная 1.3 в нижней части листа – пониженная
2 – интеллектуальная и социальная адекватность (голова)	2.1 пропорциональная, нормальная по размеру голова – интеллектуальная и социальная адекватность 2.2 большая голова – высокие интеллектуальные и социальные притязания 2.3 маленькая голова – интеллектуальная и социальная неадекватность
3 – контроль над телесными влечениями (шея)	3.1 нормальная шея – адекватный (сбалансированный) контроль над телесными влечениями 3.2 длинная шея – потребность в защитном контроле 3.3 короткая шея – поведение больше направляется побуждениями, нежели интеллектом; уступки слабостям 3.4 отсутствие шеи – отсутствие контроля
4 – местонахождение базовых потребностей и влечений (туловище)	4.1 нормальное, пропорциональное туловище – равновесие потребностей и влечений 4.2 маленькое туловище - отрицание потребностей и влечений 4.3 большое, крупное туловище – неудовлетворенность осознаваемыми влечениями 4.4 отсутствие туловища – потеря схемы тела, отрицание телесных влечений

5 – чувствительность к критике, общественному мнению	<p>5.1 большие уши – повышенная чувствительность к критике, реактивность на критику</p> <p>5.2 большие глаза – повышенная чувствительность к критике</p>
6 – тревожность	<p>6.1 сильный нажим</p> <p>6.2 помещение рисунка в левой части листа (интравертированность)</p> <p>6.3 перерисовка и стирание</p> <p>6.4 заштрихованные волосы (беспокойство)</p> <p>6.5 руки прижаты к телу</p>
7 – страхи	<p>7.1 интенсивная штриховка</p> <p>7.2 обведение контура</p> <p>7.3 затушеванные зрачки</p>
8 – агрессивность	<p>8.1 сильный нажим</p> <p>8.2 жирный контур рисунка</p> <p>8.3 ноги расставлены</p> <p>8.4 видны зубы (вербальная агрессия)</p> <p>8.5 выделены «уши-ноздри-рот» (выраженная агрессивность)</p> <p>8.6 подбородок увеличен и акцентирован</p> <p>8.7 носдри выделены (примитивная агрессия - самозащита)</p> <p>8.8 руки большие, подчеркнутые – компенсация слабости</p> <p>8.9 оружие</p>
9 – выраженная защита	<p>9.1 улыбка</p> <p>9.2 руки за спиной или в карманах</p> <p>9.3 человек изображен в профиль (замкнутость)</p>
10 – эгоизм, нарциссизм	<p>10.1 пишет свое имя</p> <p>10.2 крупный рисунок</p> <p>10.3 глаза без зрачков; полуприкрытые глаза (сосредоточенность на себе)</p>
11 – депрессия	<p>11.1 рисунок в нижней части листа</p> <p>11.2 слабый нажим и контур</p> <p>11.3 скованная, статичная поза</p> <p>11.4 эскизный контур</p>

12 – зависимость (в том числе и от матери)	12.1 крупный (красный) рот 12.2 пуговицы по центральной оси 12.3 маленькие ступни и ладони 12.4 наличие карманов (зависимость от матери) и у мужчины, и у женщины 12.5 груди подчеркнуты (зависимость от матери) у мужчины
13 – эмоциональная незрелость, инфантилизм	13.1 глаза без зрачков 13.2 опускание шеи 13.3 детские черты лица 13.4 пальцы как листочки или гроздь винограда
14 – демонстративность	14.1 длинные ресницы 14.2 волосам уделено много внимания 14.3 выделенные крупные губы 14.4 одежда, тщательно прорисованная, украшенная 14.5 макияж и украшения

## **Инструкция**

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

## **Показатели и интерпретация**

### **Положение рисунка на листе**

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

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

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

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

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

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

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

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

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

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

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

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

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

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

- а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
- б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

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

### **Части, поднимающиеся над уровнем фигуры**

Могут быть функциональными или украшающими:

- крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, “самораспространение” с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа – крылья или

щупальца и т.д.). Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

## **Хвосты**

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

## **Контур фигуры**

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

## **Общая энергия**

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

## **Оценка характера линии**

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

## **Характер животного**

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

## **Разное**

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

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

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

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

## **Название**

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

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