



«Я не боюсь!»

**(программа для детей дошкольного возраста по
коррекции страхов и тревожности)**

Составила:
Педагог-психолог
Хорина А.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нестабильные социально - экономические условия жизнедеятельности человека привели к резкому увеличению нарушений нервно - психического характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности, который представляет собой наиболее значимый риск-фактор, ведущий к нервно-психическим заболеваниям человека. По данным Всемирной организации здравоохранения число тревожных людей в 80-е годы составляло 15% от общей выборки, в настоящее время их количество возросло в 5 раз. При этом изменяется и уровень тревожности. В настоящее время в психологической практике имеется достаточно большой набор техник и приемов, непосредственно направленных на преодоление различных видов тревожности, но в большей степени они предназначены для работы с детьми и подростками, для развития их эмоциональной сферы. Особое значение в связи с этим имеет работа по психопрофилактике и регуляции тревожности дошкольников, особенно в преддверии их поступления в школу, что, несомненно, является сильно фрустрирующим фактором.

Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Мир детства полон всевозможных тайн, загадок, тревог. Разве не внушает страх незнакомое пространство, в которое внезапно попадает ребенок, и даже его собственная комната? А какие опасности таит в себе темное время суток – вечер и ночь, когда страшным представляется то, что днем никакого испуга не вызывает или первый поход в школу. Плоды детских страхов, возникающие вдруг в воображении ребенка, нереальны, однако страх, испытываемый дошкольником, переживается им по-настоящему. Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть "свои" страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Идея данной программы - предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения, вызванные семейными проблемами, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Это в будущем может помочь им быть более адаптированными к школьным трудностям и облегчить знакомство с новой для них школьной системой.

Цель программы – создание условий для преодоления социальных страхов у детей дошкольного, младшего школьного возраста.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

- Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния;
- Снизить общий уровень тревожности;
- Формировать навыки общения, контроля своего поведения;
- Содействовать развитию творческих навыков;
- Повысить психологическую готовность к школе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок

Эффективность программы может быть проверена перед началом работы, и после ее завершения с помощью следующих диагностических методик:

"Страхи в домиках" Захарова, Панфиловой¹;

Методика «Уровень тревожности ребенка» Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.².

Графическая методика «Кактус» Панфиловой³.

Условия реализации программы:

-кадровые: данную программу проводит педагог-психолог с группой 4-6 человек.

-пространственно - временные: программа рассчитана на 10 часов групповой работы, которые проводятся раз в неделю по 20 минут.

-организационные: для реализации программы требуется свободное помещение с ковром и со стульями по количеству участников, подготовленные до начала занятия.

-материально – технические: материалы и средства, необходимые для проведения занятия прописаны к каждому занятию.

Ожидаемые результаты:

Снижение уровня тревожности.

Развитие коммуникативных навыков, повышение представлений о собственной ценности, развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости

в современных быстроменяющихся условиях, в том числе к условиям школы.

ЭТАПЫ РАБОТЫ:

1 этап — диагностический.

Цель: изучение эмоционального состояния здоровья у детей.

Диагностика:

Данный этап предполагает первичную встречу психолога с ребенком и его родителями. Проводится диагностика с ребенком, а также беседа с родителями, в ходе которой объясняются принципы работы, цели и задачи программы. Также собираются данные анамнеза.

2 этап - практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений эмоциональной сферы детей. Этот этап предполагает групповую работу с детьми согласно тематическому плану.

3 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы. На данном этапе проходит контрольное тестирование в индивидуальном порядке. Родителям сообщаются результаты по итогам всех занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Ритуал приветствия: Упражнение "Росточек под солнцем".

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Упражнение "Доброе утро..."

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д.

Упражнение "Что я люблю?".

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Правила группы.

Всегда говорит только один человек, остальные слушают.

В играх участвуют все члены группы

Информация не выносится за пределы группы.

Упражнение "Художники – натуралисты".

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

Ритуал прощания: Упражнение «Листочек падает».

Психолог поднимает в метре от стола лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно тот спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листы бумаги – дети поднимают руки вверх. Психолог опускает лист, он опускается на стол. Детям нужно отпустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Повторить несколько раз.

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: раскрытие своего "Я". Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: краски, альбомы для рисования.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем"

см. 1 занятие.

2. Упражнение "Узнай по голосу"

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

3. Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившиеся.

Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4. Рисование самого себя.

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.

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. занятие 1.

2. Упражнение "Превращения". Психолог предлагает детям:

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;

3. Рисование на тему "Моё настроение". После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

4. Упражнение "Закончи предложение". Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся...

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: краски, ватман.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Злые и добрые кошки". Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра "На что похоже моё настроение?" Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

4. Упражнение «Лисичка веселая - грустная». Психолог просит всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они играют. После этого грустных лисичек, скучающих по маме. И, наконец, снова веселых лисичек, когда им купили новую игрушку.

5. Рисование на тему "Автопортрет". Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они идут на занятия.

6. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 5.

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Расскажи свой страх". Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах в детском возрасте, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

3. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким". Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

4. Упражнение "Чужие рисунки". Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе отгадывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 6.

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение

эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Смелые ребята". Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают: "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение "Азбука страхов". Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение "Я тебя не боюсь". Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 7.

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: краски, ватман или кусок обоев.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д."

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Игра "Тропинка". Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

4. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес". Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 8.

Цель: Формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию: шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Конкурс боюсек". Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

3. Упражнение "Придумай весёлый конец". Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

4. Рисование на тему "Волшебные зеркала". 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?

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 9.

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Игра "Путаница". Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Упражнение "Волшебный сон". Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

4. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.

5. Упражнение "Волшебники". Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывает кисти рук.

6. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 10.

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия: "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Неоконченные предложения". Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. "Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю...", "В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

3. Игра "Комплименты". Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...". Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!". Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

4. Упражнение "Подарки". Дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

5. Ритуал прощания: «Листочек падает». См. 1 занятие.

Используемая литература

Баркан А.И. Практическая психология для родителей. - М.: АСТ- ПРЕСС, 2001.-432 с

Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. - 1993. -№ 1.-С. 104-112

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М.: Изд-во "Ось-89", 2005. - 256 с

Дружинин В.Н. Психическое здоровье детей. - М.: Тв.Центр, 2002. - 64 с.

Изард К.Э. Эмоции человека- СПб.: Изд-во "Питер", 2000. -464 с.

Краткий психологический словарь/Под ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Политиздат, 1985. - 431 с.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с.

Кузьмина М. Детский невроз страха //Школьный психолог, 2000. -№ 5. - С. 8-9

Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Вып. 2. - Киев, 1992.

Основы специальной психологии / Под ред. Л.В. Кузнецовой. - М.: Изд. Центр "Академия", 2002. - 480 с.

Панфилова М.А.. Игротерапия общения. - М.: ГНОМ и Д, 2000

Психолого - педагогическая диагностика: Учебное пособие для студентов высш. пед. учебн.

Заведений/ Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. - М.: Академия, 2005. - 320 с.

Столярченко Л.Д. Основы психологии. - Ростов Н/Д.:Феникс, 2003. - 672 с.

Широкова Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 304 с

Ярушина И. Программа социально-психологической коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста// Школьный психолог. - 2000. - № 22

Рекомендуемая литература для родителей:

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М. «ЧеРо», 2002.

Зажикина М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают. – М.: Генезис, 2010.

Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2010.

Кравцова А. Мама, давай вернем его аисту! или Как помочь ребенку подружиться с братиком или сестричкой. – М.: Эксмо, 2007.

Корчак Я. Как любить ребенка. – М.: У-Фактория, 2007.

Баркан А. Плохие привычки хороших детей. - М: Дрофа-Плюс, 2007.

Образцова Л.Н. Нестандартный ребенок. Не хочу, не буду! 101 способ договориться: подсказки для родителей. – М.: АСТ, 2010.

Приложение 1

Методика выявления детских страхов “Страхи в домиках”.

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова.

Захаров А.И. Детские неврозы. - СПб.: Респекс, 1995.

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Инструкция и описание: Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: “Скажи, ты боишься или не боишься...”.

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа “да” - “нет” или “боюсь” - “не боюсь”. Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа “не боюсь темноты”, а не “нет” или “да”. Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Инструкция: “В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам”.

Ты боишься:

когда остаешься один;

2. нападения;

3. заболеть, заразиться;

4. умереть;

5. того, что умрут твои родители;

6. каких-то детей;

7. каких-то людей;

8. мамы или папы;

9. того, что они тебя накажут;

10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);

11. перед тем как заснуть;

12. страшных снов (каких именно);

13. темноты;

14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17. когда очень высоко (страх высоты);

18. когда очень глубоко (страх глубины);

19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);

20. воды;

21. огня;

22. пожара;

23. войны;

24. больших улиц, площадей;

25. врачей (кроме зубных);

26. крови (когда идет кровь);

27. уколов;

28. боли (когда больно);

29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);

30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);

31. опоздать в сад (школу).

Анализ результатов: Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;
 - страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
 - страх смерти (своей);
 - боязнь животных;
 - страхи сказочных персонажей;
 - страх темноты и кошмарных снов;
 - социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
 - пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;
- Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния.

Приложение 2

Графическая методика «Кактус»

Автор: М.А. Панфилова.

Панфилова М.А.. Игротерапия общения. - М.: ГНОМ и Д, 2000

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

Инструкция и описание: При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием цветных карандашей восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

Анализ результатов:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

пространственное положение

размер рисунка

характеристики линий

сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)

характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)

характеристика иголок (размер, расположение, количество)

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка:

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Приложение 3

Методика «Уровень тревожности ребенка».

Авторы: Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.

Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Вып. 2.- Киев, 1992.

Цель: методика предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка и воспитателей.

Описание и инструкция: Перед вами 20 вопросов. На каждый из них надо ответить «да» или «нет» в специальном бланке.

ДА

НЕТ

1. Не может долго работать не уставая
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован
5. Смущается чаще других
6. Часто говорит о возможных неприятностях
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. Жалуется, что сняться страшные сны
9. Руки обычно холодные и влажные
10. Нередко бывает расстройство стула
11. Сильно потеет, когда волнуется
12. Не обладает хорошим аппетитом
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается
16. Часто не может сдержать слезы
17. Плохо переносит ожидание
18. Не любит браться за новое дело
19. Не уверен в себе, в своих силах
20. Боится сталкиваться с трудностями

Анализ результатов: положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.