

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 59»

Программа принята на заседании  
педагогического совета.  
Протокол от 29.08.2023 года № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МАОУ «Школа № 59»  
Е.И. Ветрова



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Арт-терапия» для детей 8 – 10 лет**  
Срок реализации программы – 1 год

Автор- составитель:  
Т.А. Волкова, педагог-психолог

г. Нижний Новгород  
2023 год

## Пояснительная записка

**Название программы:** Арт-терапия

**Направленность:** художественная

**Актуальность:** Дети младшего школьного возраста обладают высокой чуткостью к происходящим событиям и эмоциональной окрашенностью их восприятия. А первоклассник только-только погружается в новую для него учебную деятельность, испытывает новые эмоциональные перегрузки. Этот новый этап жизни, богатый разнообразными эмоциями, чувствами, требует от ребёнка правильного их понимания и соответствующего на них реагирования. Помочь детям восстановить эмоциональное равновесие способна арт-терапия, как средство творческого свободного самовыражения личности, невербального языка искусства. Арт-терапия имеет латентное терапевтическое влияние на эмоциональное состояние ребенка, ориентируется на внутренний потенциал каждого учащегося и помогает ему выразить свои мысли и чувства посредством творчества, погружения в различные виды искусства.

Таким образом, арт-терапия выступит средством адаптации, площадкой для регуляции эмоционального состояния младшего школьника. Процесс создания творческого продукта позволит учащимся проявить свою фантазию, активизировать мышление и восприятие, увидеть результат своей деятельности в символической, художественной форме, проявить свои творческие способности, развить коммуникационные навыки.

**Отличительные особенности программы:** Главное преимущество занятий по арт-терапии в том, что каждый ребенок в группе сможет свободно выразить свою позицию, мнение в творческой форме. В процессе работы ребенок творчески самовыражается, развивает свои художественные способности в целом, повышает свои адаптационные способности за счет раскрытия внутренних ресурсов.

Арт- терапию часто называют исцеляющим творчеством, потому что оно приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний.

**Уровень сложности программы:** начальный.

**Адресат программы:** дети младшего школьного возраста (2-4 класс).

**Планируемое количество учащихся:** группа 15 человек

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

**Часовой объём программы:** 36 часов

**Формы обучения:** беседа, игра, тренинг, мастер-класс, практикум.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная и групповая работа.

**Цель программы:** самовыражение детей в процессе творческой деятельности для регуляции их эмоционального состояния.

**Задачи программы:**

- способствовать выражению эмоционального состояния детей при помощи арт-терапевтических средств;
- помочь детям научиться реагировать на проявление эмоционального поведения других людей;
- сформировать у учащихся способность к успешной коммуникации;
- способствовать развитию сенсорных и моторных качеств ребенка;
- снизить уровень эмоционального напряжения детей;
- выявить у учащихся скрытые творческие способности;
- научить детей уверенной работе в команде.

## Планируемые результаты освоения курса:

*Предметными результатами* являются:

- умение различать основные виды художественных материалов;
- формирование начальных знаний в области искусства;
- способность к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира;
- уверенное владение техникой работы с различными видами материалов (ткань, бумага, нить, краски, цифровые материалы, глина, пластилин и т.д.).

*Метапредметными результатами* являются:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- объективная оценка результатов собственного труда;
- формирование знаково-символической деятельности учащихся;
- формирование произвольности психических процессов;
- формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления;
- развитие моторных способностей детей.

*Личностными результатами* являются:

- развитие творческого воображения;
- выражение своего эмоционального состояния в процессе творчества;
- преодоление коммуникативного зажима;
- понимание своего внутреннего мира;
- развитие новых творческих способностей;
- появление учебной инициативности и самостоятельности суждений;
- формирование эмоциональной культуры учащихся;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие самосознания;
- закрепление положительных поведенческих реакций;
- уверенная работа в группе, преодоление стеснения.

**Формы контроля (аттестации):**

- выставка творческих работ;
- наблюдение;
- рисуночные тесты.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
<b>I раздел. Я и мой мир.</b>					
2	Сказкотерапия, изотерапия. Дорисовывание финала сказки «Волшебник»	1	0,5	0,5	Самост. работа
3	Пластическая арт-терапия. Картина из пластилина	1	0,5	0,5	Практич. работа
4	Изотерапия. Аппликация «Иллюзия»	1	0	1	Практич. работа
5	Имаготерапия. Разыгрывание сказки	1	0,5	0,5	Практич. работа
6	Игротренинг. Я и другие.	1	0,5	0,5	Практич. работа
7	Музыкотерапия. Волшебная страна	1	0,5	0,5	Практич. работа
8	Сказкотерапия. Сказка по шаблону	1	0	1	Практич. работа
9	Изотерапия. Аппликация из полосок «Мой герой»	1	0	1	Самост. работа
10	Работа с тканью. «Качели», тренинг-релакс	1	0,5	0,5	Самост. работа
11	Изотерапия. Учимся рисовать пальцами	1	0,5	0,5	Практич. работа
12	Музыкотерапия, имаготерапия. Детское поурри, изображение героев	1	0,5	0,5	Практич. работа
13	Игротерапия. Командообразование	1	0	1	Практич. работа
14	Изотерапия. Аппликация из кусочков бумаги	1	0	1	Практич. Работа
15	Пластическая арт-терапия. Жгутовая техника в пластилине	1	0,5	0,5	Практич. Работа
16	Музыкотерапия, работа с тканью. Тренинг «Корабль»	1	0,5	0,5	Практич. работа
17	Работа с предметами. «Дарим радость»	1	0,5	0,5	Практич. Работа

II раздел. Эмоции и чувства.					
18	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1	0	Практич. Работа
19	Сказкотерапия. Сказка наоборот.	1	0,5	0,5	Практич. Работа
20	Изотерапия. Мое настроение.	1	0	1	Практич. работа
21	Игротерапия. Тренинг на взаимодействие.	1	0	1	Практич. работа
22	Изотерапия. Птица счастья с секретом.	1	0,5	0,5	Практич. работа
23	Работа с нитью. Нитопись.	1	0,5	0,5	Самост. работа
24	Сказкотерапия, изотерапия. Зачитывание сказки, дорисовка финала.	1	0	1	Самост. работа
25	Музыкотерапия. Музыка природы, ее изображение.	1	0,5	0,5	Практич. работа
26	Изотерапия. Рисование тканью	1	0	1	Практич. работа
27	Мульттерапия. Игра «Найди отличие»	1	0	1	Практич. работа
28	Игротерапия. Разговор о дружбе	1	0,5	0,5	Практич. работа
29	Работа с тканью. Создание мягкого сердца друг другу	1	0,5	0,5	Практич. работа
30	Пластическая арт-терапия. «Передай добро», лепка слоненка	1	0,5	0,5	Практич. работа
31	Имаготерапия, игротерапия. Сказка о друге. «Угадай одноклассника»	1	0,5	0,5	Практич. работа
32	Фототерапия, имаготерапия. «Карта наших эмоций»	1	0,5	0,5	Самост. работа
33	Игротерапия, работа с предметами.	1	0	1	Практич. работа
34	Тренинг-антистресс «Мягкие лапки».	1	0	1	Самост. работа
35	Мульттерапия. «Когда все вместе»	1	0	1	Практич. работа
36	Итоговое занятие. Создание общего коллажа. «Огонек впечатлений».	1	0	1	Практич. работа
	Итого	36	12	24	

## Содержание программы

**I раздел.** Вводное занятие. Сказкотерапия, изотерапия. Дорисовывание финала сказки «Волшебник». Пластическая арт-терапия. Картина из пластилина. Изотерапия. Аппликация «Иллюзия». Имаготерапия. Разыгрывание сказки. Игротренинг. Я и другие. Музыкаотерапия. Волшебная страна. Сказкотерапия. Сказка по шаблону. Изотерапия. Аппликация из полосок «Мой герой». Работа с тканью. «Качели», тренинг-релакс. Изотерапия. Учимся рисовать пальцами. Музыкаотерапия, имаготерапия. Детское поурри, изображение героев. Игротерапия. Командообразование. Изотерапия. Аппликация из кусочков бумаги. Пластическая арт-терапия. Жгутовая техника в пластилине. Музыкаотерапия, работа с тканью. Тренинг «Корабль». Работа с предметами. «Дарим радость».

**II раздел.** Вводное занятие. Сказкотерапия. Сказка наоборот. Изотерапия. Мое настроение. Игротерапия. Тренинг на взаимодействие. Изотерапия. Птица счастья с секретом. Работа с нитью. Нитопись. Сказкотерапия, изотерапия. Зачитывание сказки, дорисовка финала. Музыкаотерапия. Музыка природы, ее изображение. Изотерапия. Рисование тканью. Мультитерапия. Игра «Найди отличие». Игротерапия. Разговор о дружбе. Работа с тканью. Создание мягкого сердца друг другу. Пластическая арт-терапия. «Передай добро», лепка слоненка. Имаготерапия, игротерапия. Сказка о друге. «Угадай одноклассника». Фототерапия, имаготерапия. «Карта наших эмоций». Игротерапия, работа с предметами. Тренинг-антистресс «Мягкие лапки». Мультитерапия. «Когда все вместе». Итоговое занятие. Создание общего коллажа. «Огонек впечатлений».

### Условия реализации программы:

- Классный кабинет по количеству детей;
- Материально — техническое обеспечение (расходные материалы);
- Благоприятная обстановка;
- Доступ к сети Интернет (музыка, презентации, картинки)

### Формы контроля

Программой предусмотрено 2 вида контроля: промежуточный (по итогам I полугодия) и итоговый (в конце учебного года).

*Промежуточный* контроль представляет из себя выставку творческих продуктов.

*Итоговый* контроль происходит в форме выставки и защиты проектов, выполненными учащимися в течение учебного года.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование разделов и тем	Обеспечение программы методическими видами продукции	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционные материалы
1	<b>Раздел 1. Я и мой мир</b>		Акварель, нить, гуашь, кисточки, пластилин, музыка, разные виды ткани.	
2	<b>Раздел 2. Эмоции и чувства</b>		Акварель, нить, гуашь, кисточки, пластилин, музыка, разные виды ткани.	

### Календарный учебный график

Сроки реализации по годам освоения программы	Начало учебного года	I полугодие		II полугодие	
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1-ый год	01.09.23	01.09.23 – 28.10.23	05.11.23 – 30.12.23	08.01.24 – 23.03.24	31.03.24 – 24.05.24

## Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

### *Литература для педагога*

1. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Белинская, Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников / Е.В. Белинская. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 125 с.
3. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом / И.В. Вачков - М.: Генезис, 2011 – 288 с.
4. Винтенбах, И.В. Игры на выражение эмоций / И.В. Винтенбах // Детский досуг. – 2013. – № 4. – с. 34-37
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. –СПб.: Речь, 2000.
6. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков /А.И.Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2010 – 197 с.
7. Копытин, А.И. Терапия искусством в системе образования / А.И. Копытин //Школьный психолог. – 2011. – №1
8. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. –256 с.
9. Петухова, М.И. Музыкальная терапия как метод социально-педагогической адаптации младшего школьника / М.И. Петухова //Известия ТГУ. – 2013. – № 3. – с.254-263
10. Самойлова, В.Г. Арттерапия как одна из инновационных педагогических технологий коррекции эмоциональной сферы младших школьников / В.Г. Самойлова. – Ч.: ЧГАКИ, 2004. – 155 с.
11. Саморукова, В.В. Психологическое сопровождение развития эмоциональной сферы младших школьников в условиях творческой активности / В.В. Саморукова // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 5-6 – с. 367-371
12. Слобожанин А.В. Мастер-класс «Арт-терапия: цвет, символ, сказка» / А.В. Слобожанин // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н.Толстого. – 2013. – №1-2 (3-4). – с.69-76
13. Ткач, Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. — 118 с.
14. Щанникова, Е.А. Технология сказкотерапии / Е.А. Щанникова // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. –№ 6. – с. 22-23

### *Литература для учащихся и родителей*

1. Валиев С. Г. Сказки для всей семьи / С. Г.Валиев. – М.:2013.
2. Воронова А. Арт-терапия для детей и их родителей /А.А. Воронова. – М.: 2013. – 253 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич - Евстигнеева — СПб.: "Златоуст", 1998. — 352 с.
4. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод Мандала. / А.И. Копытин – СПб.:2005.
5. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб.:Речь,2006. – 176 с.



## Контрольно – измерительные материалы

**Цветовой тест Люшера (Для детей 7-14 лет)** *Тест предназначен для диагностики нервно-психических состояний и выявления внутриличностных конфликтов у детей и подростков.*

Тест состоит из 8 карточек разных цветов, обозначенных цифрами: серый – 0, темно-синий – 1, зеленый – 2, оранжево-красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7. Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии друг от друга.

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

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

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

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

### Оценка результатов

**4 балла** – в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый – в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.

**3 балла** – допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.

**2 балла** – смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.

**1 балл** – черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

## Рисуночный тест «Красивый рисунок»

Тест предназначен для обследования детей младшего и старшего возраста с целью выявления психоэмоционального состояния, устойчивости к стрессу, степени творческого развития в соответствии с возрастом. Этот тест очень простой и почти всегда охотно выполняется ребенком.

### *Задание*

*Необходимо дать ребенку белый лист А4, цветные карандаши (наиболее желателен набор из 18 цветных карандашей). Кроме того, необходимо тестируемому дать простой карандаш, ластик. И попросить его нарисовать самый красивый рисунок, все, что захочет, разными карандашами. Если ребенок отказывается это делать или говорит, что не умеет рисовать, подбодрите его такими словами: «У тебя все получится!»*

Внимательно понаблюдайте, в какой последовательности берутся карандаши, с каким цветом ребенок работал сначала, а какими он закончил рисунок. Ведь во время рисования настроение может меняться. Чтобы не забыть, пометьте себе незаметно на листке это чередование.

### *Интерпретация на тест «Красивый рисунок»*

Ребенок чаще всего использует темные тона (сочетание черного с коричневым, и синим, и фиолетовым), это может говорить о:

- сниженном настроении;
- депрессивном внутреннем состоянии.

Если цветовая палитра рисунка бедная и все количество многообразных цветовых решений сводится лишь к одному-двум цветам, причем чаще присутствует простой карандаш, слабый нажим (штрихи еле заметны, отсутствует яркость рисунка), то это может указывать на:

- астению, пассивность, отрицательное отношение к обследованию;
- общее утомление на фоне текущей или недавней болезни;
- эмоциональное истощение после стресса;
- понижение общего уровня активности;
- снижение настроения;
- легкие депрессивные признаки поведения.

Если ребенок рисует карандашами очень мягких и светлых оттенков, комбинируя их и сочетая с другими карандашами, близкими по цветовой гамме, то у него может быть:

- высокая чувствительность к окружающему его эмоциональному фону (ребенок остро реагирует на любые события и подолгу их «пережевывает» в себе);
- повышенная тревожность;
- неуверенность в самом себе.

Если в подборе цветовой гаммы наблюдается повышенная яркость, резкая контрастность, бросающаяся в глаза, линии и штрихи выполнены с сильным нажимом, возможно, ребенок ощущает:

- высокую эмоциональную напряженность;
- повышенную тревожность;
- стресс (использование ярко-красных и темно-красных карандашей приблизительно 70–90 % над остальными цветовыми оттенками);
- агрессивность и конфликтность с кем-либо.

Если в рисунке преобладают чистые и яркие цвета в разумном сочетании, без выраженного преобладания какого-то одного цвета над другим, если нажим карандаша умеренный, а использование темных оттенков оправдано для подчеркивания общей контрастности (например, обведенные черным колеса машины), можно говорить:

- о благоприятном психоэмоциональном состоянии ребенка;
- об устойчивости к стрессу.

## **Рисуночный тест «Человек под дождем»**

Тест ориентирован на *диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.*

Тест подходит как для детей 7-12 лет, так и для взрослых, выполняется по выбору обследуемого в черно-белом варианте (простым карандашом) или в цвете (например, цветными карандашами).

**Задание:** Для выполнения теста понадобится два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально, простой карандаш (или цветные карандаши), ластик. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

### **Интерпретация рисунка**

Первый рисунок отражает представление человека о себе в обычной ситуации, а второй – в неблагоприятной.

## **ТЕСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

(ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОМОТОРНОГО ТОНУСА)

### **Нажим**

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

### **Характеристика линий, которыми рисуется контур фигуры человека**

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

### **Размещение рисунка**

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

### **Человек**

#### **Поза, ракурс**

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.  
Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.  
Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.  
Голова  
Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта.  
Маленькая голова – низкая значимость интеллекта  
Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

### **Глаза**

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.  
Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.  
Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.  
Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.  
Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.  
Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

### **Нос**

Нос, выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.  
Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.  
Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

### **Рот**

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.  
Впалый рот – пассивность.  
Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.  
Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.  
Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

### **Уши**

Уши очень большие – подозрительность.  
Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

### **Волосы**

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.  
Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

### **Фигура**

Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.  
Длинная, худощавая – астения.  
Уродливая – негативизм, импульсивность.  
Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.  
Фигура, согнутая от ветра, – потребность в любви и заботе.  
Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.  
Фигура с татуировкой – негативизм.

### **Руки**

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.  
Руки расположены близко к телу – напряжение.  
За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.  
Руки расставлены в разные стороны – общительность.  
Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.  
Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.  
Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.  
Очень большие кисти – потребность в общении.  
Кисти рук зачернены – конфликтность.  
Большой кулак, острые ногти – агрессивность.  
Большие пальцы – грубость, агрессия.

### ***Ноги***

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

### ***Средства защиты от дождя***

Зонт, головной убор, плащ и т. Д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

## ***ФОН, ОКРУЖЕНИЕ***

### ***Дождь***

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи говорят о сбалансированной окружающей среде.

Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

### ***Лужи, грязь***

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

### ***Тучи***

Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

### ***Молния***

Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

### ***Радуга***

Нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

### ***Одежда***

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. П.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие дополнительные детали и предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. Д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

## ***ВАЖНО!***

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

## Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой [3] и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

1. Лист ответов <Приложение 2>
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 первоклассников –10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

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, используя глагольные предикаты и наречия.

*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 уроке чтения,

№4 – твое настроение на уроке письма,

№5 – твое настроение на уроке математики

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,

№7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,

№8 – твое настроение, когда ты находишься дома,

№9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим 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:

$$\text{ВК} = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

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, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. 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 <Приложение 3>. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. 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)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

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

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

достаточный

частичный

недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

первоклассников с недостаточным уровнем адаптации

первоклассников с частичной адаптацией

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.



Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

# Лист ответов к тесту «Домики»

---

Фамилия, имя

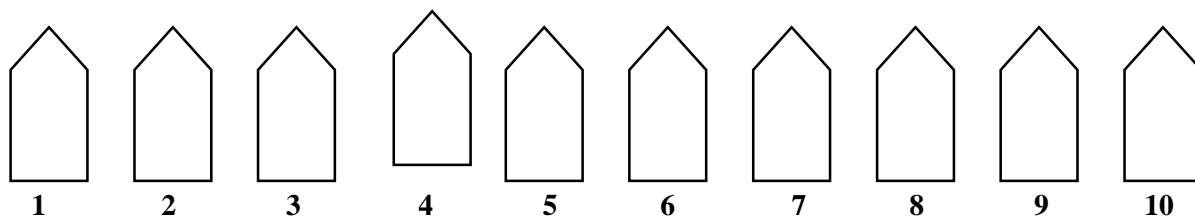
класс

дата

## 1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8

## 2 задание



## 3 задание

