

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӧд челядьӧс велӧдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӧд велӧдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ № 184 от 23.05.2019

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Арт-терапия»**

Возраст учащихся – 7-10 лет
Срок обучения – 1 год
Составитель
Перминова Наталья Семеновна,
педагог дополнительного
образования

г. Усинск
2019 г.

Опробуйте новый для себя опыт. Вы удивитесь самому себе.
Я верю, что все мы способны быть подлинно творческими.
Н. Роджерс

Пояснительная записка

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей учащихся, их креативности. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапия не навязывает ребенку «внешних», «механических» средств разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы. Именно арт-терапия является наиболее доступной и эффективной формой групповой работы. Для участия в занятиях не требуется предыдущего опыта в творческой деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арт-терапия» художественной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания граждан России, Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Программа основана на учебных пособиях А.И.Копытина «Арт-терапия», И.А. Ермаковой «Вокруг цвета», а также на изучении опыта других педагогов.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней органично соединяются изобразительное, декоративно – прикладное и театральное искусство. Практическая работа занимает главное место в данной программе. Учащиеся не усваивают готовые знания, а приобретают их через прочувствованное созерцание окружающего мира, познание самих себя. Приобретенные знания учащиеся используют в своей творческой деятельности, повседневной жизни. Программа «Арт-терапия» содержит в себе 10 разделов: «Куклотерапия», «Мандала-терапия», «Музыкотерапия», «Рисуночная терапия», «Сказкотерапия», «Видеотерапия», «Драматерапия», «Арт-терапевтические упражнения», «Танцевально-двигательная терапия», «Фототерапия».

Программа предназначена для занятий с учащимися 7-10 лет. При наборе учащихся в группы наличие базовой подготовки не обязательно.

Программа рассчитана на 1 год обучения — 36 часов.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые занятия;
- занятия по подгруппам (не менее 5 человек).

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час. Расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14».

Цель программы: гармонизация личности через избавление от страхов, тревожности.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о внутреннем страхе и борьбе с ним;
- приобретение представлений о формах борьбы с негативными эмоциями.

Воспитательные:

- снижение эмоциональной тревожности;
- развитие положительной самооценки;
- воспитание положительных поведенческих реакций.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование позитивного восприятия мира;
- развитие творческого воображения, фантазии.

Учебный план

№	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Куклотерапия	7	1	6
3	Мандала-терапия	2	1	1
4	Музыкотерапия	2	1	1
5	Рисуночная терапия	4	1	3
6	Сказкотерапия	3	1	2
7	Видеотерапия	3	1	2
8	Драматерапия	4	1	3
9	Арт-терапевтические упражнения	3	1	2
10	Танцевально-двигательная терапия	2	1	1
11	Фототерапия	3	1	2
12	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	36	12	24

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила поведения и техника безопасности. Техника безопасности при работе с инструментами. Введение в программу. Расписание занятий. Понятие «Арт – терапия».

Практика: Упражнения на расслабление.

2. Куклотерапия

Теория: Понятие «Куклотерапия». Кукла и человек. История появления кукол. Способы изготовления куклы из подручных средств. Знакомство с инструментами и

материалами, необходимыми при изготовлении кукол. Кукла-закрутка, ее история и значение. Этапы (последовательность) изготовления кукол. Народный костюм для куклы.

Практика: Отработка складывания, сворачивания, скручивания, обматывания, завязывания. Изготовление куклы «закрутки» и «пальчиковой» куклы, проигрывание с этими куклами мини – сказок.

3.Мандала-терапия

Теория: Понятие «Мандала». О чем нам говорят цвета и формы в мандале. Страна цвета. Теория форм и символов. Для чего важен процесс рисования.

Практика: Выбор мандалы. Раскрашивание готовых форм мандал. Обсуждение чувств, ощущений. Рисование мандалы под релаксационную музыку. «Куски пирога» - рисование групповой мандалы.

4. Музыкалотерапия

Теория: Действие музыки на настроение. Изменение настроения с помощью музыки.

Практика: Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния. Релаксация. Танец.

5. Рисуночная терапия.

Теория: Свободное рисование. Цвет. Передача настроения в творческой работе с помощью цвета, композиции, пространства, линии, пятна. Изобразительные техники: штриховка, каракули, рисование пальцами, рисование предметами (бумага, губка, зубная щетки, кубики, ватные палочки, соломинки, нитки), рисование манкой. Что такое страх. Избавление от страха.

Практика: Упражнение «Мой страх». Обсуждение рисунка с изображением страха. Рисунки: «Необыкновенные следы», «Радость», «Нарисованная сказка», «Пугающая маска», «Веселые и грустные кляксы», «Цветочный волшебный мир».

6. Сказкотерапия

Теория: Знакомство с творчеством российских и зарубежных сказочников. Знакомство с отдельными произведениями выдающихся русских и зарубежных писателей. Вхождение в сказку. Пуантилизм (пальцевая живопись).

Практика: Чтение различных сказок под музыку: «Сказка о нежных Теплышках». Упражнение «Теплышки». Рисование «Добро и зло». Когнитивное упражнение «Чаша Добра» (визуализация). Минутка вхождения в сказку «Живой огонек». Игровое упражнение «В гостях у сказки». Этюды «Цветок», «Ромашковое поле». Тренинг эмоций «Удивление».

7.Видеотерапия

Теория: Понятие «Видеотерапия». Образ "Я": "границ моего Я", "Я, как ученик", «Я, как сын (дочь)», «самореклама».

Практика: Просмотр фильма «Синяя птица». Мультфильм «Осторожно, обезьянки!», «Повелитель страниц». Обсуждение фильма.

8. Драматерапия

Теория: Понятие «Драматерапия». Игры-драматизации. Актерский тренинг. Психогимнастика. Выразительное чтение.

Практика: Психофизическая подготовка. Упражнения физической и дыхательной гимнастики. Упражнения на память ощущений. Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт. Коммуникативные упражнения. Упражнения на память физических действий. Упражнения на развитие общения. Этюды: пластические, мимические и

пантомимические, на заданную тему, на выражение своего отношения к происходящему, моделирование ситуаций с другой оценкой событий. Медитативные сказки.

9. Арт-терапевтические упражнения

Теория: Что такое арт-терапевтическое упражнение. Правила его выполнения. Упражнения для изучения чувств, идей и событий. Упражнения для развития межличностных навыков и отношений. Упражнения для укрепления самооценки и уверенности.

Практика: Упражнения «Прошлое, настоящее, будущее», «Моя неделя, мой день, моя жизнь», «Безопасные места», «Моя карта», «Исполнение мечты», «Я хочу», «Мой сон», «Что мне в себе нравится».

10. Танцевально-двигательная терапия

Теория: Танец и чувства. Наблюдение движения. Техники: "Зеркало", "Усиление движения", "Предложение нового движения".

Практика: Упражнения «Танец отдельных частей тела», «Ведущий и ведомые», «Животные», «Отображение», «Танец-хоровод», «Все со всеми», «Восход солнца».

11. Фототерапия

Теория: Понятие фототерапии. Основное содержание фототерапии. Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром. Работа с семейным фотоальбомом. Фотоколлаж. Техники: «Мой дом», «Мой город», «Мой мир», «Слайд-терапия», «Фоторепортаж» (Мобильный фоторепортаж), «Метафорический автопортрет», «Галерея моих образов».

Практика: Упражнения: "Фотограф и модель", "Ролевые фото", «Мой мир», «Фоторепортаж», «Доска почета». Просмотр фотографий, обсуждение.

12. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения. Диагностика.

Практика: Составление совместного коллажа «Наш радужный мир».

Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Арт-терапия»

Учащиеся **знают:**

- что такое страх и как с ним бороться;
- о формах борьбы с негативными эмоциями.

Учащиеся **умеют:**

- преодолевать негативные эмоции, страх;
- контролировать свое поведение.

У учащихся **сформированы:**

- положительная самооценка;
- позитивное восприятие мира;
- коммуникативные навыки;
- творческое воображение и фантазия.
- положительные поведенческие реакции

У учащихся **снижена:**

- эмоциональная тревожность.

Формы аттестации/контроля

--	--	--	--	--	--	--	--

6. Практическое задание

«Автобиография»

Ты можешь изобразить свою жизнь? Нарисуй карту своей жизни, изобразив важные события, большие изменения и что для тебя важно (например: помнишь ли ты как пошел в школу, есть ли печальные, радостные воспоминания которые хотелось бы сюда включить).

Творческое воображение и фантазия развиты:

100%-80% - высоко (нарисовал на листе 8-10 событий)

80% - 50 % - средне (7-5 событий)

50%-20% - низко (4 – 2 события)

7. Мониторинг освоения программы - Приложение 5

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Арт-терапия» необходимо:

1. *Учебный кабинет* с удовлетворительными санитарными условиями для занятий.

2. *Инвентарь и оборудование:*

- столы;

- стулья;

- мягкие модули;

- мягкое напольное покрытие;

- раздаточный материал.

3. *Техническое оснащение занятий:*

- компьютер, проектор, экран;

- музыкальная аппаратура.

Методические материалы

При организации и проведении занятий используются следующие методические материалы:

1. Психологический практикум «Арт – терапия в работе с детьми» Киселева М.В.

2. «Метод куклотерапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста».

Терешкова А.Н.

3. «Птица радости» Психокоррекционные занятия с тревожными детьми младшего школьного возраста. Белова А.П.

4. Рисуночная терапия в преодолении страхов детей А.И. Захарова.

5. Практика сказкотерапии/ Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224.

Принципы содержания программы

Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённый день недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).

Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы учащегося, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность учащегося.

Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора учащимся материалов, способов работы, и степени активности.

Краткое описание направлений

Куклотерапия - это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. Играя с куклами, учащийся может более точно, чем словами, рассказать о том, что происходит в его жизни, что он чувствует, как относится к окружающим, при этом за все сказанное ответственность несет кукла, а не он сам.

Мандала-терапия (рисование мандал или раскрашивание специальных матриц мандал) – это действие, которое само по себе обладает терапевтическим эффектом. Рисуя мандалу, учащийся рисует не что иное, как гармоничную структуру, а потому он и сам гармонизируется, его мысли упорядочиваются, настроение повышается, что непременно приводит к расслаблению, устраняются спазмы, скованность, зажатость от всевозможных стрессов, что в свою очередь активизирует восстановительные механизмы всего организма и приводит к общему его оздоровлению.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние учащегося. Учащимся с умственными или физическими трудностями она помогает в преодолении поведенческих проблем, эмоциональных беспокойств и тревожностей, связанных с возрастным развитием. Музыкотерапия помогает облегчению боли и уменьшению нервного напряжения.

Рисуночная терапия – использование изобразительной деятельности и продуктов изобразительной деятельности, изобразительного искусства с терапевтической целью. К ряду эмоциональных проблем, являющихся приоритетными для реализации в методе рисуночной терапии, относятся эмоциональная депривация учащегося, трудности его эмоционального развития и ситуативного эмоционального состояния, повышенная тревожность, страхи, фобические реакции.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выразить те или иные жизненные сценарии.

Видеотерапия - видео-образы являются для подсознания реальностью и дают возможность формировать те качества личности, которые ведут к улучшению параметров жизни. При просмотре видеоряда меняется мышление, создавая формат успеха, благополучия, достижения любой цели.

Драматерапия — это новое направление арт-терапии, использует такой широко распространённый технический приём, как драматизация, т.е. разыгрывание какого либо сюжета. И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия.

Танцевально-двигательная терапия – один из видов психотерапии, использующий движение в основе развития физической, социальной и духовной жизни учащегося. Танцевально-двигательная терапия применима для борьбы со многими проблемами,

одними из которых являются эмоциональные и межличностные конфликты, страх перед неудачей, недостаточность коммуникационных навыков, заниженная самооценка.

Фототерапия - лечебно-коррекционное применение фотографии, ее использование для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Основным содержанием фототерапии является создание и/или восприятие учащимся фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности.

Структура занятия

Этапы работы	Комментарий
Ритуал приветствия	Позволяет спланировать учащихся, создавать атмосферу группового доверия и принятия
Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать учащихся, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия)	Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния учащегося: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике
Рефлексия – оценка занятия (беседы)	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)
Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Список литературы

1. Ирина Сусанина «Ведение в арт – терапию»
2. Киселева М.В. «Арт – терапия в работе с детьми» - СПб: 2006. -160с.
3. Копытина А.И. Арт– терапия –СПб.: Питер. 2001. – 320с.
4. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. СПб. : – Питер, 2005. – С. 278-279.
6. Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии» - СПб: 2004 – 224с.

7. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.

Приложение 1

Методика выявления детских страхов “Страхи в домиках”

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.

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.

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

Ты боишься:

1. 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);

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

Тест на внутреннее состояние

Инструкция: Дорогой друг! Оцени свое состояние в данный момент.

Оценка следующая: 0 — данное состояние отсутствует,

1 — низкая, малая выраженность состояния,

- 2 — ниже среднего,
- 3 — средний уровень,
- 4 — выше среднего,
- 5 — данное состояние максимально выражено.

Оценки 012345

- 1. Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)
- 2. Активация (активность, энергичность)
- 3. Усталость (утомление)
- 4. Бодрость (жизнерадостность)
- 5. Страх (робость, боязнь, ужас)
- 6. Возбуждение (возбужденность)
- 7. Волнение (взволнованность)
- 8. Веселье (веселость)
- 9. Восхищение
- 10. Внимание (сосредоточенность, внимательность)
- 11. Печаль (грусть, горе, душевная боль)
- 12. Злость (злоба, озлобленность)
- 13. Интерес (заинтересованность, увлеченность, любопытство)
- 14. Трудность (тяжесть, затруднение, сложность, затруднительство)
- 15. Лень (ленность, безделье)
- 16. Настроение (1 — минимальный уровень, 5 — максимально хороший)
- 17. Радость
- 18. Скука (тоска)
- 19. Сонливость
- 20. Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие, самообладание)
- 21. Счастье (блаженство, удача)
- 22. Удовлетворенность (довольство)
- 23. Удовольствие (наслаждение, приятность)
- 24. Терпение.

Ключ:

- 1. Положительные деятельностные состояния: № 2, 4, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 21, 22, 23, 24. Всего - 12. Доп. шкала № 16, если 3, 4, 5.
- 2. Отрицательные деятельностные состояния: № 1, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 18, 19. Всего - И. Доп. шкала № 16, если 1, 2.
- 3. Положительные состояния общения: № 2, 4, 6, 8, 9, 10, 13, 17, 21. Всего — 9. Доп. шкала № 16, если 3, 4, 5.
- 4. Отрицательные состояния общения: № 1, 3, 5, 7, 11, 12, 18, 19. Всего — 8. Доп. шкала № 16, если 1, 2.
- 5. Состояния, обусловленные положительным отношением к окружающим (мотивационные состояния, положительные): № 10, 13. Всего-2 .
- 6. Состояния, связанные с отрицательным отношением к окружающим (отрицательные мотивационные состояния): № 1, 12, 14, 18, 15. Всего-5 .
- 7. Положительные психофизиологические состояния: № 2, 4, 6. Всего — 3.
- 8. Отрицательные психофизиологические состояния: № 1, 3, 19 . Всего — 3.
- 9. Положительные эмоциональные состояния: № 9, 17, 21, 22, 23, 8, 13, 20. Всего — 8. Доп. шкала № 16, если 4, 5.

10. Отрицательные эмоциональные состояния: № 5, 7, 11, 12, 18. Всего — 5. Доп. шкала № 16, если 1, 2.
11. Положительные волевые состояния: № 24, 20. Всего — 2.
12. Отрицательные волевые состояния: № 14, 15. Всего — 2.
13. Положительные интеллектуальные состояния: № 2, 10, 13. Всего — 3.
14. Отрицательные интеллектуальные состояния: № 14, 15. Всего - 2.

Приложение 3

Самооценка: Психологический тест на определение уровня самооценки

Методика "Лесенка"

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек.



Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступенечке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка).

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Методика "Какой Я?"

Предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа "да" оцениваются в 1 балл, ответы типа "нет" оцениваются в 0 баллов, ответы типа "не знаю" или "иногда" оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики "Какой я"

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				

5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

10 баллов - очень высокий

8-9 баллов - высокий

4-7 баллов - средний

2-3 балла - низкий

0-1 балл - очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами “да” на все вопросы ребенок утверждает, что он “послушный всегда”, “честный всегда”, можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Приложение 4

Метод незаконченных предложений

Методика относится к группе проективных тестов, состоит из **56 незаконченных предложений**. Каждое из них направлено на выявление отношений испытуемого к той

или иной группе социальных или личностных интересов и пристрастий.

Цель — исследование направленности личности учащегося, системы его отношений.

Порядок исследований: испытуемому предлагается бланк с 56 незаконченными предложениями, условно поделенными на 7 тематических блоков (по 8 предложений в каждом блоке): отношение к учебе, отношение к школе, отношение к семье, отношение к сверстникам, отношение к самому себе, отношение к окружающим людям и отношение к своему будущему.

Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству вины, затрагивают взаимоотношения со сверстниками, родителями, собственные жизненные цели. Следует добиваться быстрого выполнения задания, не разрешать долго задумываться над ответом.

Инструкция. «На бланке приводится 56 незаконченных предложений. Прочитайте и закончите их, вписывая первую же пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это быстро, не медлите. Если не можете закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее».

Обследование приводится в два этапа. На первом испытуемые завершают незаконченные предложения, на втором этапе производят оценку своего эмоционального отношения к содержанию данной концовки.

Инструкция для 2-го этапа. Прочитав каждое предложение, выставьте эмоционально-оценочный балл: +1, 0, -1, по следующей шкале:

+1 — положительная оценка и положительное отношение к тому, о чем идет речь, переживание при этом положительных эмоций: радости, удовлетворения, признательности, благодарности, уверенности в себе, покоя и т.д.;

0 — нейтральная оценка и нейтральное отношение к тому, о чем идет речь. Отсутствие каких-либо эмоций. Предложение не закончено.

-1 — негативная оценка, негативное отношение к тому, о чем идет речь. Переживание при этом отрицательных эмоций: раздражения, гнева, досады, страха, грусти, обиды, зависти, презрения и т.д., или — если предложение не закончено по причине сильных неприятных переживаний, связанных с тем, о чем идет речь.

Примеры: «Школьное начальство... меня не беспокоит» (0); «В школе я чувствую себя... как дома»(+1); «Учителя часто бывают невнимательны ко мне» (-1).

Лист незаконченных предложений

1. Я учусь так...
2. Школьное начальство...
3. Моя мама...
4. Когда меня нет, мои друзья...
5. Когда мне начинает не везти...
6. Большинство известных мне людей...
7. Я думаю, что в будущем...
8. Я хотел бы учиться...
9. Наша школа...
10. По сравнению с большинством семей моя семья...
11. Что касается нашего класса...
12. Я достаточно способен...
13. От незнакомых людей...
14. Мне кажется, что в будущем я...
15. В учебе я вижу...
16. В школе я...
17. Моя семья обращается со мной, как с...
18. Когда я высказываю свое мнение...
19. Мне кажется, что я...

20. Люди чаще всего живут...
21. Я думаю, что планировать будущее...
22. Что касается уроков, то я...
23. Наши учителя...
24. Я хотел бы, чтобы мой отец...
25. Я думаю, что мои ровесники...
26. Я мог бы быть очень счастливым...
27. Почти все люди стремятся...
28. Думать о будущем...
29. Я могу учиться...
30. Большинство учителей...
31. Считаю, что большинство матерей...
32. В классе я чувствую себя...
33. Моим скрытым желанием является...
34. Мне кажется, что люди в основном...
35. Мне кажется, что лет через пять...
36. Домашние задания я...
37. Когда я иду в школу...
38. Моя мать и я...
39. Что касается моих товарищей в классе...
40. Больше всего я боюсь...
41. Люди видят смысл в...
42. В будущем я займусь...
43. Большинство учебных предметов...
44. Я думаю, что учителя...
45. Думаю, что мой отец...
46. Мне не нравится, когда ребята...
47. Больше всего я люблю...
48. В основном люди относятся друг к другу...
49. Часто мне кажется, что в будущем...
50. Когда я вспоминаю об учебе...
51. Когда я вспоминаю нашу школу...
52. Мой отец и я...
53. Когда летом я вспоминаю наш класс...
54. Я думаю, что обо мне...
55. Люди часто...
56. Целью своей жизни я считаю...

Ключ

Алгебраически суммируются оценки по каждому блоку, например, учеба: 0, 0, +1, –1, +1, +1, +1, –1 = +2. В результате получается обобщенная смысловая установка по данной теме (сфере). Естественно, что ученик может выставить чисто умозрительную оценку, без эмоциональной вовлеченности. Но исследования показывают, что вопросы, из которых составлен тест, являются в эмоциональном отношении достаточно значимыми для подростков.

Интерпретация. В ходе апробации теста, на основании анализа 316 установочных полей, была получена следующая шкала оценок обобщенных установок:

- весьма положительная — больше 3;
- положительная — от 1 до 3;
- нейтральная — от 0 до 1;
- отрицательная — от –3 до –1;

крайне отрицательная — меньше –3.

Однако качественный анализ проекций показывает, что часто уже на нейтральном уровне шкалы оценок (от 0 до +1) начинаются серьезные психологические проблемы учащихся в данной сфере действительности.

В результате при тестировании определяются сферы, в которых преобладают положительные установки (положительный опыт, положительное восприятие, положительные ожидания), и области, в которых преобладают установки, близкие к отрицательным или отрицательные (отрицательный опыт, отрицательное восприятие, отрицательные ожидания). Именно в последних и возникает у ребенка наибольшее число психологических проблем, снижается продуктивность деятельности и т. п. Это могут быть и учебные трудности, и взаимоотношения с учителями, с родителями и близкими, со сверстниками, заниженная самооценка и неудовлетворенность собой.

Полученные в данном примере результаты позволяют выделить сферы, где присутствует наибольшее количество негативных установок: отношение к сверстникам, к самому себе, к окружающим людям. Следующий затем качественный анализ проекций позволяет приблизиться к пониманию сущности существующих проблем.

Сферы проявления обобщенных смысловых установок

Учеба		Школа		Семья		Сверстники		Я		Люди		Будущее	
№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	

Мониторинг освоения программы

Ф И	Личностные					Метапредметные		Предметные	
	Представление о внутреннем страхе и борьбе с ним. Преодоление страха, негативных эмоций	Снижение эмоциональной тревожности.	Положительные поведенческие реакции. Позитивное восприятие мира	Коммуникативные навыки	Самооценка	Средний балл	Творческое воображение, фантазия.	Средний балл	Знания о формах борьбы с негативными эмоциями.

Низкий -1 балл

Средний – 2 балла

Высокий – 3 балла

Оценки выставляются в соответствии с проведенными диагностиками