

Поведение ребенка, динамика развития его эмоциональной сферы составляют для практического психолога основу для понимания внутреннего мира маленького человека, говорят о его психическом состоянии, возможных перспективах развития. Это пособие, адресованное практическим психологам ДОУ, педагогам и воспитателям, включает теоретические и практические материалы по проблемам развития и коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Содержащиеся в этой книге интересные игры, упражнения, этюды, конспекты занятий, советы и рекомендации помогут специалистам правильно организовать коррекционную и развивающую работу с детьми.



ISBN 5-8112-0522-8



9 785811 205226

АЙРИС *дидактика*

В мире детских эмоций

В МИРЕ ДЕТСКИХ ЭМОЦИЙ

Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Стёпина



**ПОСОБИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ
РАБОТНИКОВ ДОУ**

библиотека

психолога
образования

УДК 372+159.922.8
ББК 74.100+88.8
Д18

Идея, разработка издания принадлежит
издательству «Айрис-Дидактика»

Серийное оформление А. М. Драгового

Д18 Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М.
В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 160 с. — (Библиотека психолога образования).

ISBN 5-8112-0522-8

Поведение ребенка, динамика развития его эмоциональной сферы составляют для практического психолога основу понимания внутреннего мира маленького человека, говорят о его психическом состоянии, возможных перспективах развития. Это пособие, адресованное практическим психологам ДОУ, педагогам и воспитателям, включает теоретические и практические материалы по проблемам развития и коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Содержащиеся в этой книге интересные игры, упражнения, этюды, конспекты занятий, советы и рекомендации помогут специалистам правильно организовать коррекционную и развивающую работу с детьми.

ББК 74.100+88.8
УДК 372+159.922.8

ISBN 5-8112-0522-8

© Айрис-пресс, 2004

Введение

...Поделись улыбкою своей,
И она еще не раз к тебе вернется...
М. Пляцковский

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Для практического психолога поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем в понимании мира маленького человека и свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Поэтому взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки — важнейший источник формирования чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний.

Когда мы наблюдаем восход солнца, читаем книгу, слушаем музыку, ищем ответ на возникший вопрос или мечтаем о будущем, то наряду с разными формами познавательной деятельности, мы проявляем свое отношение к познаваемому миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут нас радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада — вот разнообразный спектр чувств и эмоций, возникающий в процессе познания и деятельности человека и влияющий на его протекание.

Если в восприятии, ощущениях, познавательных процессах отражаются многообразные предметы и явления, их различные качества и свойства, всевозможные связи и зависимости, то в эмоциях и чувствах человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого. Эмоции и чувства — это своеобразное личностное отношение человека не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Так, между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом чувств и эмоций.

Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением), мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли и характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется личностное отношение человека к предмету потребности. Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку

глубже понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствует познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков, мира окружающих его предметов и явлений. Эмоции и чувства придают словам и поступкам, всему поведению своеобразный колорит. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях.

Еще Гиппократ признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции. Тем не менее, дать точное определение каждой из них и измерить их интенсивность чрезвычайно трудно. Как правило, психологи судят об испытываемых человеком эмоциях, основываясь на их описании самим человеком, а также на своих наблюдениях за мимикой и физиологическими реакциями.

По современным оценкам, приблизительно 80% всех физиологических и медицинских проблем включают эмоциональные компоненты. Эмоции сопровождаются определенными физиологическими изменениями в организме. Так, при стрессе, вызванном чрезмерно сильными эмоциями страха, гнева, радости, скорее всего, будет чувствоваться напряжение в желудке, сухость во рту или учащенное сердцебиение. Кроме того, на интенсивные эмоции человеческий организм может отвечать активизацией физиологических процессов: повышением артериального давления, покраснением лица, расширением зрачков и напряжением мышц, изменением кожно-гальванических реакций, усилением потоотделения, увеличением частоты дыхания, особенно в стрессовом состоянии.

Существуют и другие физиологические реакции, которые можно измерить только с помощью медицинских приборов.

Проведенные американским ученым Левинсоном исследования, целью которых являлась попытка установить, вызывает ли конкретная эмоция какие-либо специфические реакции, характерные только для нее, позволили обнаружить, что отрицательные эмоции (страх, гнев, печаль) вызывают

более сильные физиологические реакции, чем положительные. Это свойство было отмечено Левинсоном у всех испытуемых, независимо от пола, возраста, а также культурной принадлежности.

Ученых интересует вопрос о том, какие зоны мозга связаны с формированием определенных эмоций. Исследования функций головного мозга показывают, что левое полушарие мозга «отвечает» за положительные эмоции (радость, веселье), а правое полушарие — за отрицательные.

Возможно, что функциональная асимметрия левого и правого полушарий является признаком, позволяющим судить о темпераменте человека. Девидсон и его коллеги поставили серию экспериментов, которые дали следующие результаты:

- у детей, склонных к сильным переживаниям при разлуке с матерью, а также у людей с пессимистическими взглядами на жизнь обнаруживалась повышенная активность лобной доли правого полушария;
- активность лобной доли левого полушария у людей, когда-либо в жизни перенесших сильную депрессию, повышена по сравнению с ее активностью у тех, кто никогда не испытывал депрессии.

Таким образом, результаты современных исследований показывают, что в формировании положительных и отрицательных эмоций участвуют разные полушария головного мозга.

Для большего понимания природы эмоций приведем краткую схему¹, содержащую основные понятия по данной проблеме.

¹ Эта схема составлена на основе работ: 1). Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: Информ.-метод. Пособие к курсу «Психология человека». — М.: Педагогическое общество России, с. 276, 2001. 2). Алехина И. В., Матяш Н. М., Павлова Т. А. Психология: Практический курс. Психология человека. — Брянск: Издательство Брянского педагогического университета им. акад. И. Г. Петровского, 1999.



Основные характеристики эмоционального развития дошкольников

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни ребенок сталкивается с многообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. Родители не только знакомят малыша со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Знакомясь с различными свойствами и качествами вещей, маленький ребенок получает и некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, действия, поступки приобретают знак желаемых, приятных, другие, наоборот — отвергаются. Познавая окружающий мир, ребенок уже в раннем детстве проявляет выраженное, субъективное, избирательное отношение к предметам. Прежде всего, малыш четко выделяет из окружающей среды близких ему людей.

Так, он начинает искать мать, плачет, если ее нет рядом, даже в ситуации, когда его непосредственные биологические потребности в пище, тепле удовлетворены или оживляется, если она рядом. Проявляя таким образом свое эмоциональное состояние, ребенок информирует взрослого о том, что ему нравится, сердит или огорчается. Это особенно важно в младенчестве, когда вербальное общение недоступно.

Эмоциональная активность младенца, сопровождающаяся оживлением, является основой развития эмоций, представленными эмоционально-выразительными движениями ребенка и его мимикой.

«Комплекс оживления» определен как исходная точка в формировании эмоциональных реакций, составляющих основу эмоционального благополучия детей.

В работах отечественного психолога А. И. Сорокиной, выполненных под руководством С. Ю. Мещеряковой, изучалось развитие эмоционального отношения ребенка к взрослому на первом году его жизни. К исследованию были привле-

чены дети с разным опытом общения: младенцы из семьи и из домов ребенка. Методика исследования заключалась в регистрации эмоциональных проявлений младенцев при восприятии ими положительных (доброжелательный взгляд, улыбка, ласковый разговор), отрицательных (укор, неприятное удивление) и индифферентных воздействий взрослого. В первой серии эти воздействия были адресованы непосредственно ребенку, а во второй — находящемуся рядом, но невидимому для малыша другому человеку. Полученные результаты заключались в следующем.

Негативные проявления при отрицательных воздействиях начинают преобладать только во втором полугодии жизни. Дети до 5–6 месяцев радостно встречают любые обращения взрослого.

Выявилась зависимость сроков проявления дифференцированного отношения к отрицательным и положительным воздействиям от условий воспитания детей. Младенцы из дома ребенка, испытывающие дефицит общения, продолжают проявлять положительные эмоции при негативных воздействиях взрослого, в то время как семейные дети уже в конце первого полугодия начинают реагировать на них отрицательно.

Опыт общения со взрослыми сказывается в интенсивности и разнообразии эмоциональных проявлений младенцев. В первом полугодии у семейных детей наблюдается больше ярких улыбок, радостных вокализаций, бурных проявлений двигательного оживления, чем у детей из дома ребенка. Во втором полугодии у них уже более разнообразно выражены отрицательные эмоции: семейные дети обижаются, сердятся, жалобно хнычут, обнаруживают множество оттенков недовольства, смущения, «кокетства»; сироты же преимущественно проявляют скованность, испуг и слабое недовольство.

Качественный анализ данных показал: чем старше становятся дети, тем большие различия наблюдаются в их эмоциональных проявлениях при адресованных и неадресованных воздействиях взрослых. Если у ребенка до 6 месяцев эти различия проявлялись лишь в интенсивности эмоциональных проявлений, то во втором полугодии (6 мес. — 1 год) дети

совершенно по-разному реагируют на эти воздействия. Например, если адресованный им укор они воспринимают отрицательно (сердятся, обижаются), то неадресованный укор могут встречать позитивными эмоциями.

Очень интересны различия эмоциональных реакций детей в ситуативно-личностном и ситуативно-деловом общении. Оказалось, что в ситуативно-личностном общении положительные эмоции выражены значительно ярче, чем отрицательные, а в ситуативно-деловом, наоборот, отрицательные эмоции достигают большей интенсивности, чем положительные.

Основные характеристики формирования эмоциональной сферы детей раннего возраста (1–3 года):

- отсутствие эмпатии;
- характерные эмоциональные реакции связаны с непосредственными желаниями;
- эмоциональность обусловлена конкретной ситуацией: может ли получить предмет, успешно ли действует с игрушкой, помогает ли ему взрослый;
- отсутствует соподчинение мотивов;
- ребенок не в состоянии принять решение, сделать выбор;
- присутствует эгоцентризм;
- зарождается самосознание (узнавание себя в зеркале, называние себя по имени, переживание кризиса 3-х лет «Я сам», употребление в речи местоимения «Я»);
- появляется первичная самооценка «Я хороший», как правило, в этом возрасте она максимально завышена;
- восприятие аффективно окрашено;
- включаясь в действие, ребенок не предвидит последствий и не переживает по поводу поступка и его последствий;
- важна оценка взрослого (похвала — отрицание);
- реакция на оценку взрослого, аффект — последнее звено в цепочке реакций.

В дошкольном возрасте (3–7 лет) проявляются следующие особенности формирования эмоциональной сферы:

- более спокойный, уравновешенный эмоциональный фон восприятия;

- эмоциональность обусловлена развивающимися представлениями: желание — представление — действие — эмоция;
- эмоциональные процессы более управляемые;
- развивается эмоциональное предвосхищение (будущий результат, его оценка взрослым). При отрицательном результате действий возникает неодобрительная оценка взрослого, что может повлечь за собой развитие тревожности. При положительном результате действия ребенок получает положительную оценку взрослого, что вызывает позитивный эмоциональный стимул для дальнейшего поведения;
- аффект — первое звено в цепочке реакций;
- происходит переход от желаний (мотивов), направленных на предметы, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата;
- самооценка несколько завышена, что помогает осваивать новые виды деятельности без сомнения и страха, но к моменту обучения в школе уровень самооценки снижается;
- соподчинение мотивов (мотивы приобретают разную силу и значимость), появление новых мотивов (мотив достижения успеха, соревнование), складывается индивидуальная мотивационная система (выделяются доминирующие мотивы, формируется иерархия, выделяются социальные мотивы: достижение успеха, интерес к достижению деятельности);
- появляется способность оценивать свое поведение.

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность. На этом возрастном этапе реакций ребенка достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер. Так, для раннего возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с желаниями ребенка. Ребенок эмоционально реагирует на то, что непосредственно воспринимает. Он остро переживает неприятную процедуру

в кабинете врача, но уже через несколько минут спокоен и живо интересуется новой обстановкой. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности, и его невозможно обрадовать тем, что через 5 дней ему что-то подарят. Маленький ребенок, не умеющий управлять своими переживаниями, почти всегда оказывается во власти у захватившего его чувства. Внешнее выражение чувств у ребенка носит более бурный и произвольный характер, чем у взрослого. Чувства у ребенка быстро и ярко вспыхивают и столь же быстро гаснут. Эмоции, которые ребенок испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

В конце периода раннего детства, при приближении к кризису 3-х лет, наблюдаются аффективные реакции на трудности, с которыми сталкивается ребенок. Он пытается что-то сделать самостоятельно, это у него не получается, в нужный момент рядом не оказывается взрослого — некому прийти на помощь. В такой ситуации вполне вероятна эмоциональная вспышка. Например, ребенок не может открыть дверь в комнату и начинает бить по ней руками и ногами, что-то вскрикивая. Причиной гнева или плача может быть и отсутствие внимания к ребенку со стороны взрослых, занятых своими делами именно в то время, когда ребенок изо всех сил старается завладеть их вниманием, ревность к брату или сестре и т. п.

Как известно, аффективные вспышки скорее угасают тогда, когда взрослые достаточно спокойно на них реагируют, а по возможности вообще их игнорируют. В отдельных случаях, особое внимание взрослых действует как положительное подкрепление: ребенок быстро замечает, что общение с родителями следует за его слезами или злостью, и начинает капризничать чаще. Кроме того, ребенка раннего возраста легко отвлечь. Если он действительно расстроен, взрослому достаточно показать ему любимую или новую игрушку либо организовать совместную деятельность — и ребенок, у которого одно желание сменяется другим, мгновенно переключается и с удовольствием занимается новым делом.

Чувства, возникающие у ребенка по отношению к другим людям, легко переносятся на персонажей художественной ли-

тературы, сказок, рассказов, возникают по отношению к животным, игрушкам, растениям.

К дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств — принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

Формирование чувства личной и культурной идентичности, происходящие между двумя и шестью годами, сопровождается разнообразными сильными эмоциями и переживаниями, которые ребенок должен научиться интегрировать в структуру собственной личности.

На протяжении детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром. Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у ребенка возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо выполнил он свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других людей и в какой мере соблюдаются им самими и окружающими определенные нормы и правила поведения.

Для дошкольного детства становится характерным более адекватное проявление эмоций, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Этот новый относительно стабильный эмоциональный фон определяет растущая способность детей управлять своими эмоциями. Регулирование эмоций — одна из сторон детского психосоциального развития, особенно, в первые семь лет жизни. В раннем детстве течение эмоциональной жизни ребенка обуславливали особенности той конкретной ситуации, в

которую он был включен, например: обладает он привлекательным предметом или не может его получить. К концу дошкольного возраста эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, что дает возможность ребенку отвлекаться от непосредственной ситуации, и сиюминутные затруднения, связанные с ней, могут восприниматься не так остро, теряя свою прежнюю значимость. Но из этого совсем не следует снижение насыщенности, интенсивности эмоциональной жизни ребенка. День дошкольника настолько наполнен эмоциями, что к вечеру он может, утомившись, дойти до полного изнеможения.

В возрасте 3–7 лет желания ребенка соединяются с его представлениями, и благодаря этому побуждения перестраиваются. Так, эмоции, связанные с представлением, позволяют предвосхищать результаты действий ребенка, удовлетворение его желаний. Механизм эмоционального предвосхищения подробно рассмотрен и описан А. В. Запорожцем. Его суть в том, что еще до того, как дошкольник начнет действовать, у него появляется эмоциональный образ, отражающий и будущий результат, и оценку со стороны взрослых. Эмоционально предвосхищая последствия своего поведения, ребенок уже заранее знает, хорошо или дурно он собирается поступить. Предвосхищение полезного результата действий и вызванной им высокой оценки со стороны близких взрослых связано с положительными эмоциями, дополнительно стимулирующими поведение. Поэтому пожелания, ориентированные на эмоциональное воображение детей, а не на их сознательность, оказываются значительно более эффективными. Механизм эмоционального предвосхищения последствий деятельности лежит в основе эмоциональной регуляции действий ребенка.

Изменяется в этот период и структура самих эмоциональных процессов. В раннем детстве в их состав были включены вегетативные и моторные реакции: переживая обиду, ребенок плакал, бросался на диван, закрывая лицо руками и т. д. Эти реакции сохраняются и у дошкольников, однако внешнее выражение эмоций становится у большинства детей более сдер-

жанным. В структуру эмоциональных процессов, помимо вегетативных и моторных компонентов, входят теперь и сложные формы восприятия, образного мышления, воображения. Ребенок начинает радоваться и печалиться не только по поводу того, что он делает в данный момент, но и в связи с тем, что еще предстоит сделать. Переживания становятся сложнее и глубже.

Изменяется содержание аффектов — расширяется круг эмоций, присущих ребенку. Особенно важно появление у дошкольников таких эмоций, как сочувствие другому, сопереживание — без них невозможна совместная деятельность и сложные формы общения детей.

Как уже подчеркивалось, развитие эмоциональной сферы связано с формированием плана представлений. Образные представления ребенка приобретают эмоциональный характер, и вся его деятельность становится эмоционально насыщенной. Все, во что включается дошкольник — игра, рисование, лепка, конструирование, подготовка к школе и т. д., — должно иметь яркую эмоциональную окраску, иначе деятельность не строится или быстро разрушается. Ребенок, в силу своего возраста, просто не способен делать то, что не вызывает у него интереса.

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми, а также факторы обучаемости и развития эмоциональной сферы (навыки выражения эмоций и связанные с эмоциями формы поведения). Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми — взрослыми и детьми.

Как уже отмечалось, эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со взрослыми. В дошкольном возрасте, как и в раннем, сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются основой эмоционального благополучия и вызывают у него чувство уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими. Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребенка.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть свою агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает у ребенка типичную реакцию: он или стремится установить контакт со взрослыми, или сам замыкается и старается избежать общения. Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Постепенно должна сформироваться своеобразная техника общения, где основным фон составляют положительные эмоции, а отчуждение используется как форма порицания ребенка за серьезный поступок.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения со сверстниками. Навык общения с другими детьми в раннем детстве только начинает формироваться. На втором году жизни при приближении сверстника ребенок ощущает беспокой-

ство, может прервать свои занятия и броситься под защиту матери. На третьем году он уже спокойно играет рядом с другими детьми, но моменты общей игры кратковременны. Если маленький ребенок посещает ясли, он вынужден более тесно общаться со сверстниками и получает в этом плане больший опыт, чем те, кто воспитывается дома. Но и дети, посещающие ясли, не избавлены от возрастных трудностей в общении. Они могут проявлять агрессивность — толкнуть, ударить другого ребенка, особенно, если тот как-то ущемил их интересы, скажем, попытался завладеть привлекательной игрушкой. Ребенок раннего возраста, общаясь с другими детьми, всегда исходит из собственных желаний, не учитывая стремления другого. Эмоциональный механизм сопереживания появится позже, в дошкольном детстве. Тем не менее, общение со сверстниками полезно и тоже способствует эмоциональному развитию ребенка, хотя и не в той мере, как общение со взрослыми.

Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей — в играх, при выполнении трудовых поручений и т. д. Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником ребенок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Он спорит со сверстниками, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет и прочее. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, нарочито не отвечать партнеру, кокетство, фантазирование и т. п.

Второе отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в его чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности. В среднем в общении сверстников, по данным В.В. Ветровой, наблюдается в 9–10 раз больше экспрессивно-мимических проявлений, выражающих самые разные эмоциональные состояния — от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до драки.

Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной заряженностью. Дошкольники втрое чаще одобряют сверстников и в 9 раз чаще вступают с ним в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослым. Столь сильная эмоциональная насыщенность контактов дошкольников связана с тем, что, начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. При недостаточных эмоциональных контактах у дошкольников может наблюдаться задержка эмоционального развития.

Итак, развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. В общении с родителями, которые помогают ребенку познавать мир «взрослых» предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла дети ждут от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. В таких совместных действиях для ребенка и открываются новые формы общения со взрослыми.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Как уже говорилось выше, взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки — важнейший источник формирования чувств дошкольника. Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку глубже понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним.

Психолого-педагогические методы развития эмоциональной сферы дошкольников

Главная цель развития эмоциональной сферы дошкольников — научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей; дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово), а также совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

Методы психологической диагностики эмоционального развития дошкольника

Существует большое количество методов психологической диагностики эмоциональной сферы ребенка. Так, Л. П. Стрелковой были разработаны следующие параметры:

- адекватная реакция на различные явления окружающей среды;
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;
- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка;
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

Исходя из этого, в условиях детского дошкольного учреждения мы предлагаем использовать следующие методики по изучению эмоционального развития ребенка.

В качестве основных методов, позволяющих выявить особенности эмоционального развития и оценить эмоциональное состояние ребенка, используются **наблюдение, эксперимент и проективные рисуночные тесты**. Этими методиками могут успешно пользоваться как специалисты-психологи, так и воспитатели, которые, наблюдая ребенка каждый день, имеют возможность тщательно исследовать его поведение в реальных жизненных обстоятельствах. Регулярное наблюдение позволяет достаточно объективно оценить эмоциональное состояние ребенка в условиях детского сада — при взаимодействии с воспитателем и со сверстниками, в процессе организационной деятельности и отдельных режимных моментах. Однако при использовании данного метода возникают следующие сложности:

- невозможно избежать субъективизма наблюдателя, т. к. интерпретируя результаты наблюдений, психолог (педагог), не ограничивается только научными представлениями, но и включает в оценку собственные стереотипы суждений, эмоциональные отношения, ценностные ориентации и т. д.;
- наблюдатель может фиксировать только внешние выражения эмоций, а различные эмоции могут выражаться одним и тем же способом. Например, и от страха, и от удивления широко открываются глаза, увеличиваются зрачки; опущенные глаза и голова могут выражать застенчивость, страх или нежелание общаться; слезы могут быть вызваны страхом, печалью или гневом.

Поэтому, чтобы уменьшить количество ошибок при интерпретации результатов, следует отказаться от преждевременных выводов, тщательно фиксировать внешние проявления поведения, продолжать наблюдение по возможности длительное время и лишь потом приступать к анализу результатов. Подтвердить или опровергнуть сделанные выводы можно с помощью специальных рисуночных методов.

Наблюдения за ребенком должны происходить в естественной ситуации: в группе, на прогулке, во время прихода в детский сад и ухода из него.

В ходе наблюдения следует обратить внимание на такие параметры эмоциональных проявлений, как **эмоциональный фон**, имеющий много общего с настроением (но это более размытый, продолжительный и устойчивый форма выражения эмоционального состояния), который может быть либо положительным, либо отрицательным. В целом эмоциональный фон дает психологу информацию о степени эмоционального благополучия ребенка.

Другой важный параметр — **выраженность эмоций**. Зачастую дошкольники не владеют культурными формами выражения эмоций, не всегда могут сдерживать такие эмоциональные проявления, как плач, крик и т. п. Важно попробовать увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребенка, усвоил ли он эмоциональные оттенки, или его эмоции «плоские», односторонние, невыраженные.

Следующий важный параметр — **эмоциональная подвижность**. Эмоции детей более подвижны, чем у взрослых, что внешне выражается в быстрой и легкой смене от печали к радости, «от горя к веселью». Однако чрезмерно быстрая и частая смена настроений говорит о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости.

Выделяют следующие ситуации, в которых эмоциональное состояние ребенка проявляется наиболее ярко, что дает возможность пронаблюдать и оценить степень эмоционального реагирования ребенка на данные воздействия.

Страх:

- приход в детский сад;
- незнакомая, удивительная игрушка;
- поломка игрушки;
- плач, крик сверстника, друга;
- нападение сверстника, друга;
- неуспешность в деятельности;
- незнакомые звуки;

- запрет, ругань, крик со стороны взрослого;
- незнакомое помещение;
- появление и приближение незнакомых взрослых или детей.

Гнев:

- уход матери, близкого взрослого;
- желание иметь что-то, чем обладает сверстник;
- желание иметь что-то, чем обладает взрослый;
- желание иметь что-то, что нельзя взять;
- сложная в использовании игрушка, поломка игрушки;
- внимание близкого обращено на другого ребенка;
- другой ребенок забирает игрушку, нападает, дразнится, прячет игрушку;
- сверстники не принимают в игру;
- неуспешность на занятиях;
- воспитатель забирает игрушку, обижает, ругает;
- физическое наказание;
- наличие препятствия.

Радость:

- приход в детский сад/домой;
- выполнение задания, действия;
- восприятие собственного отражения в зеркале;
- восприятие отражения другого ребенка, друга в зеркале;
- сверстник дурачится;
- внимание, похвала другого человека при взаимодействии и общении;
- совместная игра;
- смешные незнакомые звуки;
- воспитатель заигрывает с детьми, веселит их.

Печаль:

- приход в детский сад;
- уход матери, близкого взрослого;
- игра, общение со сверстниками;
- невнимание со стороны взрослого;
- наказание, порицание взрослого;

- трудности при выполнении задания;
- сверстники не принимают в игру.

Интерес:

- приход в группу, прогулка;
- незнакомый взрослый;
- незнакомый сверстник;
- новая игрушка;
- незнакомая игра;
- рассказ взрослого или показ чего-либо;
- проявление интереса на прогулке, во время занятия к предметам окружающей среды, явлениям природы;
- подготовка к праздникам.

Удивление:

- появление чего-либо/кого-либо в группе;
- незнакомая игрушка;
- на занятиях (прогулке) услышал или увидел что-то новое;
- новая игра;
- знакомый сверстник, друг ведет себя по-другому;
- близкий взрослый общается иначе.

Фиксация результатов оценки эмоционального состояния детей

Предложенная классификация предполагает наблюдение за ребенком или группой детей в режимные моменты, в процессе учебной, спортивной, игровой деятельности и свободной игры.

Поскольку основным методом оценки эмоционального состояния ребенка является наблюдение, используются следующие таблицы (с. 24–26) фиксации результата. Можно использовать оценки в баллах, применять цвета или любые другие знакомые обозначения. Мы применяем различные цветовые оттенки, так как нагляднее выделяются те ситуации из жизни ребенка в детском саду, в которых он чувствует себя комфортно или неблагополучно. Кроме того, использование

цвета позволяет избежать классификации детей по тому или иному признаку и деление их на «хороших» или «плохих». В результате наблюдения мы выявляем причины неблагополучия, трудности, возникающие у ребенка в тех или иных ситуациях, оцениваем собственные промахи, что помогает понять причины затруднений при взаимодействии с ребенком и найти средства их преодоления.

Каждый ребенок проявляет свои эмоции по-разному. Как уже говорилось ранее, следует обращать внимание на степень проявления эмоции конкретного ребенка в той или иной ситуации, и именно эту реакцию положить в основу оценки эмоционального состояния. Для этого мы используем шкалу оценки проявления эмоционального неблагополучия и эмоционального комфорта.

Шкала оценки проявления эмоционального состояния

Степень выраженности	Характеристика	Способы проявления
1-я степень	Равнодушен, внешние проявления эмоций отсутствуют или выражены незначительно	—
2-я степень	Эмоциональные проявления выражены средне	Мимика, поза, слова и т. д.
3-я степень	Эмоции выражены сильно	Мимика, речь, двигательная активность

При наблюдении за ребенком его эмоциональное состояние в ситуациях взаимодействия ребенка с родителем, ребенка с воспитателем, ребенка со сверстником фиксируются по соответствующей индивидуальной схеме.

Оценка эмоционального состояния ребенка в группе детского сада

Код ребенка _____ возраст _____ № группы _____

Дата	Деятельность в режимные моменты			
	Индивидуальное поведение	Поведение в общении		
		P-P	P-B	P-C
Дата	Организованная деятельность (учебная, развлекательная)			
	Индивидуальное поведение	Поведение в общении		
		P-B	P-C	
Дата	Неорганизованная деятельность (свободная игра)			
	Индивидуальная	Совместная		
		P-B	P-C	

Оценка состояния эмоционального благополучия группы

Ф.И. ребенка	Деятельность в режимные моменты							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
	Р	Г	С	П	Р	Г	С	П
Ф.И. ребенка	Организованная деятельность (учебная, развлекательная)							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
	Р	Г	С	П	Р	Г	С	П
Ф.И. ребенка	Неорганизованная деятельность (свободная игра)							
	Индивидуальное поведение				Поведение в общении			
	Р	Г	С	П	Р	Г	С	П

Примечание. Р — радость, Г — гнев, С — страх, П — печаль.

Адаптивная методика для проведения одномоментного обследования эмоционального самочувствия ребенка в детском саду

Цель: получить общее представление о позитивном или негативном эмоциональном самочувствии детей в группе по результатам кратковременного наблюдения, индивидуальных собеседований и индивидуальных экспериментов с детьми.

Методика применяется при работе с детьми старшей и подготовительной групп детского сада (т. е. рассчитана на детей старшего дошкольного возраста) и проводится поэтапно с выполнением трех заданий:

- составление проективного рассказа,
- определение ребенком эмоционального состояния человека,
- работа с картинками.

Методика «Проективные рассказы»

Для участия в данном задании произвольно отбираются 6 детей группы. Задание проводится индивидуально с каждым ребенком.

Психолог дает ребенку следующую инструкцию: «Мне интересно, как ты живешь в группе. Я хочу узнать о тебе и других детях побольше. Чтобы нам поближе познакомиться, давай вместе поиграем. Сейчас я буду рассказывать тебе истории про мальчика (девочку), а ты будешь мне помогать. Я начну рассказывать, а ты продолжишь. Только говорить нужно очень быстро, чтобы мы смогли рассказать как можно больше историй».

Затем ребенку предлагается серия проективных рассказов. Имя ребенка должно совпадать с именем персонажа рассказа. В целом рассказы носят нейтральный характер. Взрослый с помощью интонации поддерживает интерес ребенка к деятельности.

Рассказ 1. *Имя ребенка* должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение, надел нарядный костюм. А что случилось потом?

Рассказ 2. *Имя ребенка* играет со своим другом в группе. Его позвал к себе воспитатель. А что случилось потом?

Рассказ 3. *Имя ребенка* завтракает. Вот он уже все съел. А что случилось потом?

Рассказ 4. *Имя ребенка* обедает. Больше ему есть совсем не хочется. А что случилось потом?

Рассказ 5. *Имя ребенка* испачкал стол красками. А что было потом?

Продолжение рассказа, которое придумывает сам ребенок, фиксируется в протоколе. Взрослый дает лишь общую оценку продолжениям каждого из рассказов. Они могут носить положительный, нейтральный и отрицательный характер.

Например: «Саша должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение. А что случилось потом?..»

Начало рассказа (говорит взрослый)	Продолжение рассказа (говорит ребенок)	Оценка взрослого
Саша должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение. А что случилось потом?..	Потом он вышел выступать и лучше всех рассказал стихотворение.	Положительное окончание рассказа
	Потом, когда нужно было выступать, он все забыл. Мама расстроилась.	Отрицательное окончание рассказа
	Потом дети выступали на празднике, рассказывали стихи.	Нейтральное окончание рассказа

После заполнения протокола на каждого ребенка (всего обследуемых 6) по каждому предложенному рассказу определяется общее количество положительных, отрицательных и нейтральных продолжений рассказов.

Если по результатам опроса детей более 75% ответов от общего количества носят отрицательный характер, это рассматривается как негативное эмоциональное самочувствие детей в группе.

Методика «Определение ребенком эмоциональных состояний человека»

Для участия в данном задании произвольно отбираются 6 детей группы. Эксперимент проводится индивидуально с каждым ребенком.

Для выполнения задания необходимы:

- набор из 6 фотографий с изображением лиц в двух противоположных эмоциональных состояниях (радость, грусть);
- набор картинок с изображением ситуаций и персонажей (4 картинки);
- набор картинок с изображением ситуаций. Вместо персонажей на картинках — белое пятно;
- набор изображений лиц (веселых и грустных).

Выполнение задания

1. Ребенку предъявляют набор фотографий с изображением двух эмоциональных состояний (радость, грусть). Взрослый фиксирует положительные и отрицательные ответы ребенка. После ответов на вопросы ребенок должен нарисовать грустное и веселое лица.

2. Ребенку предъявляют набор картинок с изображением ситуаций:

- а) мальчик (девочка) с мамой идут в детский сад, у мальчика (девочки) грустное лицо;
- б) мальчик (девочка) с мамой идут в детский сад, у мальчика (девочки) веселое лицо;
- в) мальчик (девочка) играет со сверстниками, у мальчика (девочки) грустное лицо;
- г) мальчик (девочка) играет со сверстниками, у мальчика (девочки) веселое лицо.

Психолог задает ребенку вопросы ребенку: «Почему у мальчика (девочки) грустное (веселое) лицо? У тебя такое бывает?» Затем фиксируются положительные и отрицательные ответы ребенка. После ответов на вопросы ребенок должен выбрать, какое лицо у него бывает чаще — грустное или веселое.

3. Ребенку предъявляется набор картинок, иллюстрирующих ситуации, где изображение лица персонажа отсутствует. Ребенку предлагается также набор веселых и грустных лиц, которые можно использовать, чтобы закрыть белое пятно и придать персонажу грустный или веселый вид. Ситуации могут быть следующими.

Имя ребенка идет с мамой в детский сад.

Имя ребенка с детьми на прогулке.

Имя ребенка на занятиях.

Имя ребенка играет с детьми в группе.

Имя ребенка поет в музыкальном зале.

Имя ребенка бегают на физкультурных занятиях.

Имя ребенка играет дома.

Взрослый объясняет ребенку, что делает персонаж, которого зовут так же, как и ребенка. Взрослый просит ребенка, используя набор лиц, закрыть белое пятно и придать персонажу грустный или веселый вид. Фиксируются положительные или отрицательные решения. Взрослый просит рассказать ребенка, почему у персонажа такое лицо.

После проведения обследования психолог определяет индивидуальное и общее количество положительных и отрицательных ответов и решений детей. Если по результатам эксперимента более 60% ответов отрицательные, это принимается как свидетельство негативного эмоционального самочувствия детей в группе.

Методика «Разложи картинки»

Для участия в этом задании произвольно отбирается 6 детей группы. Задание выполняется индивидуально. Для этого необходим набор картинок с изображением различных ситуаций из жизни детей.

Набор состоит из восьми картинок:

1. Дети бегут к воспитателю.
2. Ребенок разговаривает со взрослым.
3. Дети идут на прогулку парами.
4. Дети играют в группе.
5. Дети занимаются, сидя за столами.

6. Два взрослых и один ребенок стоят рядом и смотрят друг на друга.

7. Два ребенка и один взрослый стоят рядом и смотрят друг на друга.

8. Дети сидят на стульчиках.

Психолог дает инструкцию ребенку: «Возьми в одну руку все грустные картинки, в другую — все веселые».

Затем фиксируется количество «грустных» и «веселых» картинок у каждого ребенка, независимо от их содержания.

По результатам эксперимента взрослый определяет индивидуальное и общее количество «грустных» и «веселых» картинок. Если общее количество «грустных» картинок превышает общее количество «веселых», это является свидетельством негативного эмоционального состояния детей в группе.

Данную методику рекомендуется использовать в комплексе с другими, а также в сочетании с социометрическим обследованием детей, направленным на выявление особенностей взаимоотношений детей в группе детского сада.

Проективный метод диагностики эмоционального состояния с использованием восьмицветной гаммы Люшера

Для диагностики эмоционального благополучия детей в дошкольном учреждении мы используем проективную методику с использованием цветовой гаммы. Эта методика предназначена для детей 4,5–7 лет и проводится как индивидуально, так и подгруппами не более 4–5 человек, которых рассаживают на расстоянии друг от друга. В качестве стимульного материала используются 8 цветных карандашей в стаканчике, 2 полоски белой бумаги и палитра.

Палитра

Методика состоит из трех блоков.

Первый блок — подготовка таблицы, которая включает режимные моменты для диагностики (от 8 до 10 моментов). Последняя графа таблицы — актуальное состояние; оборудование места и подготовка стимульного материала (складывание палитры по количеству режимных моментов).

Возможные режимные моменты, которые можно использовать для диагностики: приход в детский сад, завтрак, занятия с воспитателем или педагогом, занятия по ФИЗО, занятия по МУЗО, прогулка, обед, сон.

Второй блок — обследование.

1. Работа с палитрой. Детям дается инструкция: «Ребята, попробуем, как рисует каждый карандаш, цвета повторяться не должны. Когда закончите работу, лист отодвиньте в сторону, но так, чтобы вам было видно».

2. Работа с полоской № 1. Инструкция детям: «Ребята, закройте глаза, представьте себе, что сейчас... завтрак». Взрослый определяет 4–5 характерных для этого момента действий. При этом, не называя конкретных людей, блюда, задания. — «Какого цвета у тебя/вас сейчас настроение? Только не называй/те цвет, а просто представь его. Теперь открой/те глаза, и найди/те карандаш такого же или наиболее подходящего цвета, как твое настроение. Нарисуй/те круг на этой полоске или черточку, затем полоску загни/те, карандаш положи/те на место». И так по всем режимным моментам. Цвета могут повторяться. После рассмотрения всех режимных моментов детям предлагается закрыть глаза и задается вопрос: «Какое у тебя сейчас настроение? Представь, какого оно цвета. Открой глаза, возьми карандаш и нарисуй его». Данное задание является отражением актуального состояния ребенка.

3. Работа с полоской № 2. Ребенку дается инструкция: «Найди карандаш, который нравится тебе по цвету больше всего. Нарисуй им квадрат или черточку. После чего карандаш отложи в сторону (взрослый убирает карандаш со стола), теперь из оставшихся найди самый красивый и т. д. до последнего карандаша».

Третий блок — обработка результатов.

Сначала проводится индивидуальная обработка полосок № 1 и № 2. Каждому цвету на полоске № 2 слева направо присваивается порядковый номер от 1 до 8. Затем соответствующие номера цветов переносятся на полоску № 1.

Цвета под номерами:

1, 2, 3 — цвета эмоционального благополучия;

4, 5, 6, — эмоционально нейтральные;

7, 8 — проецируют эмоциональное неблагополучие.

Полоска № 1 оценивается лишь в том случае, если актуальное состояние ребенка не раскрашено цветами 7, 8.

Групповая обработка результатов заключается в составлении таблицы (карты) или протокола эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Количество столбцов в таблице — по числу режимных моментов плюс актуальное состояние.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Режимные моменты				Актуальное состояние ребенка
		Прием	Завтрак	...	Сон	
1						
2						
3						
4						
...						
Сколько раз встречаются по каждому режимному моменту цвета 7 и 8						

По итогам наблюдений составляется сводный протокол на начало и конец года, отражающий динамику эмоционального состояния детей группы.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Режимные моменты								Актуальное состояние ребенка	
		Прием		Завтрак		...		Сон			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Примечание: н.г. — начало года, к.г. — конец года.

В описательной части заключения по результатам обследования указывается общая картина эмоционального состояния группы — благополучная или неблагополучная. Эмоциональное благополучие определяется процентным соотношением повтора цветов под номерами 7 и 8 от общего количества цветов. Если это значение не превышает 15% от общего количества, эмоциональное состояние группы оценивается как благополучное. Если больше 15% — неблагополучное.

Например, исследуется группа в количестве 15 человек. Рассматривается 8 режимных моментов. Рассчитаем общее число используемых цветов: 8 умножаем на 15, получаем 120 цветных меток.

Подсчитываем общее количество встретившихся цветов под номерами 7 и 8 по всем режимным моментам. Допустим, сумма равна 16. Рассчитаем процент: 16 умножаем на 100% и произведение разделим на 120 цветных меток. Получаем 13%. Следовательно, эмоциональное состояние группы оценивается как благополучное.

Далее определяется состояние эмоционального благополучия каждого ребенка. Расчет производится по вышеуказан-

ному способу, но положительным эмоциональное состояние можно считать в том случае, если процентное значение не превышает 30%. При этом указываются конкретные цифровые коды детей с благополучным или неблагополучным эмоциональным состоянием.

Подобный расчет производится и по каждому режимному моменту, где значение более 15% указывает на эмоциональное неблагополучное состояние детей.

Анкетный опрос родителей

Для установления причин эмоционального неблагополучия детей важно определить ситуации или объекты, вызывающие негативные, болезненные переживания. В этом случае целесообразно провести анкетный опрос родителей или других близких ребенку людей с целью выявления психологического микроклимата в семье.

АНКЕТА № 1

Ф.И.О. ребенка _____ возраст _____ № группы _____

Ф.И.О. родителей _____

1. Как Ваш ребенок засыпает?

- быстро
- медленно
- требует, чтобы с ним сидели
- требует, чтобы не гасили свет

2. Как он спит?

- крепко, спокойно
- беспокойно
- вскрикивает
- плачет
- разговаривает во сне

3. Как просыпается?

- сразу
- не сразу

4. В каком настроении просыпается Ваш ребенок?

- веселый, спокойный
- раздражительный
- грустный
- в слезах

5. Как он ест?

- охотно, не выбирает пищу, быстро, сам
- неохотно, выбирает пищу, медленно, с помощью взрослых

6. С каким настроением Ваш ребенок идет в детский сад?

- радостное
- иногда не хочет
- часто отказывается
- капризничает
- другое

7. В чем Вы видите причину нежелания ребенка идти в детский сад?

- трудности в отношениях с воспитателем
- трудности в отношениях со сверстниками
- привязанность к матери

- позднее засыпание вечером
- другие причины

8. Замечаете ли Вы проявление страха у Вашего ребенка?

- да
- иногда
- нет

9. Если замечаете, то при каких обстоятельствах?

- в темной комнате
- при наказаниях, окриках
- при недовольстве взрослых его поведением
- когда слушает страшную сказку
- когда видит собаку, змею
- без видимой причины

10. Как проявляется страх у ребенка?

- плачет
- убегает
- впадает в ярость
- зовет взрослых
- справляется сам

11. Часто ли ребенок бывает сердитым, агрессивным?

- часто
- иногда
- редко

12. Как Ваш ребенок реагирует на агрессию со стороны других детей и взрослых (когда на него кричат, отнимают игрушки, угрожают и т. д.)?

- ответное нападение
- плачет
- проявляет гнев (бросает игрушки, мимическое выражение эмоций, словесное)
- замыкается, «уходит в себя»
- уходит, убегает от обидчика

13. Чему радуется Ваш ребенок?

- новой игрушке, подаркам
- встрече с близкими людьми
- встрече со сверстниками, друзьями
- когда вы вместе играете
- совместным походам в театр, цирк и т. д.

14. Что вызывает у него огорчение?

15. На что он обижается?

16. Часто ли ребенок плачет?

- да
- нет

17. Какое обычно состояние у ребенка?

- спокойное
- плаксивое
- возбужденное

18. Как быстро проходит у него переживание?

- быстро
- не очень быстро
- через длительное время

19. Умеет ли Ваш ребенок выразить свое сочувствие близким?

- да
- редко
- нет

20. Какие эмоции наблюдаются в игре по отношению к предметам и игрушкам?

- доброжелательный интерес
- агрессивность
- безразличие

21. Как ребенок относится к животным?

- доброжелательный интерес, желание поиграть
- страх
- агрессивность
- безразличие

22. Какие эмоции преобладают по отношению к сверстникам во время игры?

- доброжелательность
- агрессивность
- безразличие

23. С кем из детей группы Ваш ребенок наиболее часто общается?

24. Рассказывает ли дома о своих взаимоотношениях с детьми?

- да
- иногда
- нет

25. Жалуется ли на сверстников?

- да
- иногда
- нет

26. На что жалуется в отношениях со сверстниками?

- дети не принимают в игру
- обижают
- не хотят дружить
- отнимают игрушки
- шумят

27. Какой Ваш ребенок в общении с другими детьми?

- уравновешенный
- терпеливый
- чуткий
- уступчивый
- приветливый
- вспыльчивый
- склонный чаще командовать, чем подчиняться

28. Умеет ли ребенок отстаивать свои интересы перед взрослыми?

- да
- не всегда
- нет

29. Умеет ли ребенок отстаивать свои интересы перед сверстниками?

- да
- не всегда
- нет

30. Каким образом он отстаивает свои интересы?

- находит аргументы
- спрашивает
- вежливо требует
- агрессивно требует
- плачет

31. Как, на Ваш взгляд, влияют детско-родительские отношения в семье на общение ребенка со сверстниками и взрослыми в детском саду?

- прямого влияния не оказывают
- благополучие семейных отношений — это эмоциональный тыл ребенка, облегчающий его жизнь в детском саду
- сущность семейных отношений еще недостаточно понятна ребенку, поэтому _____

Предлагаемая анкета частично может быть использована и для опроса воспитателей, работающих с детьми.

АНКЕТА № 2

1. С каким настроением Ваша дочь (сын) идет в детский сад?

- радостно
- иногда не хочет
- часто отказывается
- капризничает
- другое _____

2. В чем Вы видите причину нежелания ребенка идти в детский сад?

- трудности в отношениях с педагогом
- со сверстниками
- привязанность к матери
- позднее засыпание вечером
- другие причины _____

3. Как складываются у Вашей дочери (сына) взаимоотношения со взрослыми?

Благополучно (с кем именно):

- с воспитателями
- с помощником воспитателя
- с музыкальным руководителем
- инструктором по физкультуре
- с педагогами дополнительного образования
- с другими специалистами _____

Неблагополучно (причины):

- иногда бывают конфликты
- обижается на взрослых за то, что наказывают
- не разрешают брать игрушки
- другое _____

4. С кем из детей группы Ваш ребенок наиболее часто общается? _____

5. Рассказывает ли дома о своих взаимоотношениях с детьми?

- да
- иногда
- нет

6. Жалуется ли на сверстников?

- да
- иногда
- нет

7. На что жалуется?

- дети не принимают в игру
- обижают
- не хотят дружить
- отнимают игрушки
- шумят

8. Что Вам хотелось бы изменить в отношениях дочери (сына) с ровесниками?

9. Есть ли у Вашего ребенка чувство собственного достоинства? В чем оно проявляется?

10. Как Ваш ребенок обычно реагирует на агрессию со стороны других детей, взрослых (когда на него кричат, отнимают игрушки, угрожают и т. д.)?

11. Какой Ваш ребенок в общении с другими детьми?

- уравновешенный
- терпеливый
- чуткий
- уступчивый
- приветливый
- вспыльчивый
- склонен чаще командовать, чем подчиняться
- другой

12. Как, на Ваш взгляд, влияют детско-родительские отношения в семье на общение ребенка со сверстниками и взрослыми в детском саду?

- прямого влияния не оказывают
- благополучие семейных отношений — это психологическая защита, эмоциональный тыл ребенка, облегчающий его жизнь в детском саду
- сущность семейных отношений еще недостаточно понятна ребенку, поэтому

Проективная игра «Почта»¹

Изучать эмоциональное самочувствие ребенка в семье можно с помощью проективных игровых методик, при использовании которых необходимо следовать принципу «не навреди».

Для этого:

- не стоит формулировать свои утверждения прямолинейно;
- предлагать ребенку «ранжировать» своих близких;
- не создавать стрессовых ситуаций, при которых у ребенка может возникнуть чувство обиды, вины и т. д.;
- надо четко определять, какую информацию и кому можно сообщать.

Методика используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Цель: изучение эмоционального самочувствия дошкольника в семье, выявление уверенности / неуверенности ребенка в родительской любви.

Ход игры: Ребенку предлагается роль почтальона, разносящего письма адресатам — членам своей семьи. Диагностическая задача — ребенок должен выразить свое эмоционально-оценочное отношение к каждому из адресатов, распределяя письма-послания по собственному усмотрению. Выполнение такой задачи не требует от дошкольника ни чрезмерного умственного напряжения, ни обязательного участия речи, так как он получает готовое содержание посланий.

Игра проводится с каждым ребенком отдельно. Он приглашается в комнату, где находится игровой материал. Взрослый сообщает ребенку: *«Я хочу предложить тебе поиграть. Это игра в «Почту». Ты, конечно, знаешь, кто работает на почте и что он делает? (ребенок отвечает). Я хочу предложить тебе роль почтальона. Вот эти письма почтальон должен вручить адресатам».* При этом перед мальчиками

¹ Модификация теста Е. Антони и Е. Бине.

ставится игрушка — машинка, «груженная» почтой; девочкам предлагается красочная сумка почтальона, наполненная письмами и телеграммами. Пока ребенок рассматривает атрибуты к игре, взрослый продолжает: «Обычно письма посылают родным и близким. Пусть эти письма почтальон принесет твоим маме и папе, бабушке (называются все члены семьи ребенка). Выбери фигурки, которые будут изображать твою маму, бабушку, папу и других родственников». Малыш выбирает из картонных фигур-аппликаций те, которые будут обозначать членов его семьи — детей и взрослых. Отобранные фигурки устанавливаются на столе, оставаясь в поле зрения ребенка, у каждой свой почтовый ящик.

«В нашей игре пожелал участвовать Незнакомец, — сообщает взрослый и ставит на стол внешне неброскую фигурку Незнакомца. — В почтовый ящик незнакомца почтальон тоже может опускать письма, но только в том случае, когда какое-то из писем он не захочет передать никому из своих близких».

Чтобы предупредить механическое раскладывание писем по очереди в каждый ящик, важно напомнить ребенку после прочтения адреса (короткой фразе на конверте): *«Подумай, к кому из адресатов письмо с таким адресом относится больше всего? А теперь подумай, кому в ящик положить следующее письмо».*

Чтобы ребенок понимал, что чужие письма читать нельзя, взрослый до начала игры в доброжелательно-шутливой форме договаривается с ним считать содержание короткой фразы, которая ребенку будет прочитана, своеобразным адресом. Располагается такая фраза — «адрес» — на лицевой стороне конверта, а само письмо выглядит запечатанным.

Игра длится обычно не более 15 минут. По окончании ее ребенку предлагается подсчитать количество писем в каждом почтовом ящике. Переключение его из тесной ситуации, требующей эмоциональных оценок, на деятельность по счету, в которой отсутствует зримое напоминание о распределении эмоциональных предпочтений, успокаивает ребенка.

В игре используется 20 писем, из них 10 — с сообщениями об отношении ребенка к членам семьи:

1. Этого человека я люблю.
2. Этого человека я не люблю.
3. По этому человеку я скучаю.
4. По этому человеку я не скучаю.
5. С этим человеком я люблю играть, читать.
6. Иногда я боюсь этого человека.
7. Я часто рассказываю этому человеку свои секреты.
8. На этого человека я часто сержусь.
9. Этому человеку мне нравится помогать дома.
10. К этому человеку я никогда не обращаюсь за помощью.

Другие 10 писем содержат сообщение об отношении членов семьи к ребенку (на основе его представлений):

1. Этот человек меня любит.
2. Этот человек меня не любит.
3. Этот человек всегда веселый.
4. Этот человек на меня злится и сердится.
5. Этот человек меня всегда жалеет.
6. Этот человек часто наказывает меня и ругает.
7. Этот человек часто играет со мной.
8. Этот человек никогда не играет со мной.
9. Этот человек самый добрый и хороший.
10. Этот человек всегда все запрещает мне.

Обработка данных. Здесь учитывается то, как распределились между всеми адресатами письма с положительной и отрицательной направленностью.

Особое значение придается письмам следующего содержания: «Этого человека я люблю», «Этого человека я не люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек не любит меня», так как письма обладают наибольшей степенью информативности об избирательности эмоциональных отношений ребенка. Если одному и тому же лицу ребенок адресует сообщение с положительной эмоциональной окраской («Этот человек меня любит», «Этого человека я люблю»), а также другие

письма положительной направленности, типа: «Этот человек самый добрый и хороший», «...веселый», «...часто со мной играет» и т. п., то можно предполагать взаимную симпатию и близость с этим взрослым, доверие со стороны малыша к этому человеку.

Если в почтовый ящик, относящийся к той или иной фигурке, ребенком не опущено ни одного письма, содержание которого обладает наибольшей эмоциональной насыщенностью, типа: «Этого человека я люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек самый добрый», — такой факт говорит об эмоционально-невыраженном отношении к данному лицу (индифферентном). На безучастность будут указывать и письма, иллюстрирующие и бедность контактов с этим адресатом, типа: «К этому человеку я никогда не обращусь за помощью», «Этот человек никогда не играет со мной» и др.

О негативном отношении маленького человека к взрослому, о наличии эмоциональных проблем в отношениях с ним будет свидетельствовать то, что ребенок опустит реальным членам семьи (а не эмоционально-нейтральной фигуре Незнакомца) письма с отрицательными посланиями, типа: «Этого человека я не люблю», «Этот человек не любит меня», «Этот человек часто наказывает меня и ругает» и т. д.

Адресованность одному и тому же лицу писем как с положительным, так и с отрицательным отношением ребенка или с положительным и отрицательным отношением этого человека к ребенку можно расценивать как противоречивость чувств ребенка к этому члену семьи.

Кто-то из детей может адресовать послание «...я люблю», «...меня любит» эмоционально-нейтральной фигуре Незнакомца. Возможно, это свидетельствует об отсутствии у ребенка объекта любви и привязанности из числа близких людей.

Интерпретативный тест «Грустная мама»¹

Методика проводится с детьми старшего дошкольного возраста.

Тестовый материал: рисунок, на котором изображены женщина (с грустным выражением лица) и мужчина.

Процедура тестирования: ребенку предлагается посмотреть на рисунок. Дается инструкция: «Художник нарисовал маму и папу в комнате. Папа смотрит в окно, а мама очень грустная и чем-то расстроена. Как ты думаешь, почему у нее плохое настроение?»

Дошкольник пытается объяснить родительские разногласия в понятных ситуациях, но суть их остается для ребенка скрытой. Вместе с тем, дети хорошо улавливают типичные внешние обстоятельства, с которыми может быть связано наличие эмоциональной дистанции между взрослыми.

Обработка и анализ данных. Полученные ответы детей можно разделить на три группы:

1. *Эмоциональная дистанция между родителями объясняется «плохостью» самого ребенка:* «Из-за ребенка поссорились», «Их сын убежал и не приходит», «Ребенок их не слушается», «Настроение испортил ребенок» и т. п.

2. *Эмоциональная дистанция объясняется ссорой между родителями:* «Поругались друг с другом», «Поссорились». При этом ребенок может конкретизировать причину ссоры: «Он не хочет идти в магазин», «Она не пускает его на рыбалку», «Он не помогает ей», «Он ее разлюбил» и т. п.

3. *Эмоциональная дистанция между родителями объясняется причинами, не связанными с межличностными отношениями:* «Лампочка перегорела», «Молоко убежало», «Телевизор сломался», «На улице плохая погода» и т. п.

По выявленной особенности интерпретирования сыном или дочкой эмоциональной дистанции между родителями можно в определенной мере сделать предположение о степени сосредоточенности переживаний ребенка на родительских

¹ Модификация методики Г. Т. Хоментausкаса.

взаимоотношениях в семье. Третья группа ответов показывает, что родительские взаимоотношения не оказывают влияния на эмоциональное самочувствие ребенка. Однако в каждом конкретном случае целесообразно делать предположения с учетом сопоставления данных, полученных в результате использования и других диагностических методик, а также принимая во внимание индивидуальные свойства психики ребенка, особенности его настроения и эмоционального самочувствия в момент тестирования.

Для того, чтобы выяснить *эмоциональное состояние ребенка в семье и в детском саду*, можно провести беседу с ним и попросить ответить на такие вопросы:

1. С кем ты живешь?
2. Есть ли у тебя брат, сестра? Они старше или младше тебя? Есть ли у тебя дедушка, бабушка? Где они живут?
3. Какие игрушки есть у тебя дома? Назови любимую.
4. С кем ты больше любишь играть дома? В какие игры вы играете?
5. Чем ты любишь заниматься дома?
6. Кто тебе чаще покупает книги, игрушки, подарки?
7. Как ты себя ведешь дома — хорошо или плохо? Когда ты плохо себя ведешь то, что ты делаешь?
8. Что тебе не разрешают дома делать взрослые? Если ты плохо себя ведешь, что скажет папа, мама, бабушка, дедушка? За что и как они тебя наказывают?
9. Кого ты дома больше всех слушаешься, а с кем капризничаешь?
10. Кому ты пожалуешься, если тебя обидают?
11. Кому расскажешь о своих делах в детском саду?
12. Кто в твоей семье самый веселый? Кто в твоей семье самый грустный?
13. Какое настроение у тебя чаще всего бывает дома?
14. Есть ли у тебя друзья во дворе? Что вы вместе делаете, чем занимаетесь?
15. Тебе нравится ходить в детский сад?
16. Что тебе нравится в детском саду?

17. Что не нравится в детском саду?

18. Если бы ты был волшебником, чтобы ты хотел сделать или изменить в детском саду/дома?

19. Где ты чаще хотел быть: дома или в детском саду? Почему?

20. Тебе хочется ходить в детский сад? Почему?

21. Что ты обычно делаешь в детском саду?

22. Часто ли ты ведешь себя плохо? Тебя за это ругают и наказывают?

23. Назови своих лучших друзей из группы детского сада.

24. Кто из твоих друзей самый веселый, добрый?

25. С кем ты чаще играешь?

26. С кем тебе больше всего не хочется дружить? Почему?

Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке¹

Опираясь на поставленные цели, целесообразно изучить то, насколько дети понимают и осознают эмоциональное состояние других людей и свое собственное, и каким образом они выражают свои эмоции.

Для этого использовались картинки из журналов, фотографии с изображением детей и взрослых, на которых ярко выражены эмоциональные состояния, а также сюжетные картинки и графическое изображение эмоций. С их помощью мы демонстрировали основные эмоции: радость, грусть, удивление, страх, гнев. Исследование проводилось индивидуально с детьми 3–7 лет, в два этапа. Сначала ребенку предлагалось рассмотреть сюжетные картинки и фотографии с изображением детей и взрослых, затем задавались вопросы:

1. Кто изображен на картинке?
2. Что он делает?
3. Как он себя чувствует?
4. Как ты догадался об этом?

¹ Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина.

5. Опиши картинку.
6. Как ты думаешь, почему детям больше нравятся книги с картинками?
7. Что произойдет с человеком, если он увидит на березе яблоки?
8. Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету?
9. Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?
10. Что почувствует мальчик, если ему подарят красивую машинку?
11. Что почувствует ребенок, если потеряет любимую игрушку?

При обработке результатов подсчитывается число верных ответов по данной серии картинок и выявляется, доступно ли детям понимание эмоционального состояния взрослых и сверстников; на какие признаки они опираются, кого лучше понимают — взрослого или сверстника — и отмечается зависимость этих показателей от возраста детей.

Второй этап: детям предлагаются карточки с графическим изображением на стилизованном лице базовых эмоций: радости, грусти, страха, гнева, удивления. Предъявляют их по одной с вопросом: «Какое это лицо?». Ответы детей записываются в таблицу.

Ф.И.О. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление

На этом этапе выявляется восприятие детьми графических изображений эмоциональных состояний и сравниваются графические изображения по сложности восприятия их детьми.

Для изучения осознания детьми своих собственных эмоций с ними проводится беседа по следующим вопросам:

1. Что ты любишь?
2. Что ты не любишь?
3. Когда тебе весело?
4. Что ты делаешь, когда тебе весело?
5. Когда тебе грустно?
6. Что ты делаешь, когда тебе грустно?
7. Когда тебе страшно?
8. Что ты делаешь, когда тебе страшно?
9. Когда ты злишься?
10. Что ты делаешь, когда злишься?
11. Когда ты удивляешься?

В беседе необходимо побуждать ребенка отвечать как можно более полно и развернуто. Объяснения детей анализируются по схеме, с определением того, что они понимают под тем или иным эмоциональным переживанием, и насколько полно их осознают.

Приведем ситуации, объекты и действия, которые вызывают переживания детей:

- природные явления («Люблю, когда тепло на улице, светит солнышко», «Люблю, когда наступает лето»);
- предметы, удовлетворяющие бытовые потребности («Люблю вкусные конфеты», «Люблю пирожные», «Не люблю геркулесовую кашу», «Не люблю пить лекарства», «Люблю, когда много игрушек», «Люблю красивые платья»);
- взаимоотношения со взрослыми и сверстниками («Люблю, когда рядом мама», «Люблю играть с мальчиками, мне с ними весело»);
- нарушение или соблюдение правил поведения и моральных норм («Не люблю, когда обзываются, дразнятся», «Не люблю, когда дерутся»);

- ситуации из литературы, кинофильмов, книг («Боюсь оставаться одна дома», «Боюсь привидений», «Я люблю ужастики»);
- деятельность или действия, совершаемые самим ребенком («Люблю играть», «Люблю рисовать»);
- недифференцированные представления об эмоции («Я люблю, когда люблю», «Я веселый, когда веселый»).

Опишем действия, которые ребенок связывает с определенной эмоцией:

- адекватность действий переживанию («Когда мне грустно, то я плачу», «Когда мне весело, я пою песни или смеюсь»);
- несоответствие указанных действий эмоциям, название одних и тех же эмоций как соответствующих разным переживаниям («Когда мне весело, я играю. Когда мне грустно, я играю»);
- неумение установить взаимосвязь между действием и эмоцией.

Показатель степени осознанности переживания характеризуется развернутостью ответов:

- ответ краткий («Я люблю играть»);
- ответ краткий, но становится более развернутым при дополнительных вопросах взрослого;
- ответ развернутый и подробный.

При подведении итогов исследования подсчитываются предметы, ситуации, действия, которые чаще пугают дошкольников, радуют или заставляют грустить. Делается вывод о том, какие эмоции дети лучше осознают на разных возрастных этапах.

Использование проективных графических (рисуночных) методов для выявления эмоциональных особенностей дошкольников

Выделенные параметры эмоциональной сферы (эмоциональный фон, выраженность эмоций, эмоциональная подвижность) прослеживаются не только при наблюдении за ребенком, но и при анализе выполнения им заданий графических методик: «Рисунок человека», «Рисунок семьи», «Несуществующее животное», «Кактус», «Страхи в домиках», «Дом, дерево, человек».

Комплексное применение методик позволяет заинтересовать ребенка и настроить его на совместную работу. При интерпретации рисунков обязательно надо учитывать изобразительный опыт «художника», так как графическая деятельность детей дошкольного возраста может быть плохо сформирована. Наличие или отсутствие изобразительных навыков, использование стереотипов, шаблонов, возрастные особенности — все это существенно влияет на диагностический портрет личности.

Приведем основные параметры оценки при интерпретации рисунков дошкольников.

В рисуночных методиках, в частности, можно предположить сниженное настроение, *отрицательный эмоциональный фон*, если:

- рисунок начинается с изображения ног и ступней;
- фигура человека на рисунке очень маленькая;
- в рисунке присутствуют облака;
- у нарисованного человека покатые плечи;
- в рисунке преобладают темные, грязные тона (черный, коричневый, лиловый, фиолетовый, серый цвет).

О положительном эмоциональном фоне свидетельствует выбор ребенком ярких, насыщенных тонов, легкая или минимальная штриховка.

Некоторые исследователи считают, что размещение рисунка в правой части листа может рассматриваться как показатель

преобладания положительно окрашенных эмоций. Соответственно, если рисунок размещается в левой части, это говорит о преобладании отрицательных эмоций. Однако необходимо проявлять осторожность при интерпретации этого показателя — скорее всего, он достоверен только для правой, т. е. для детей с ведущим левым полушарием.

Об эмоциональной напряженности могут свидетельствовать:

- штриховка отдельных частей тела (в таком случае заштрихованные части являются источником негативных переживаний);
- штриховка, выходящая за контуры фигуры;
- стирание и поправка ранее нарисованных элементов, не приводящие к улучшению результата (также могут свидетельствовать об эмоциональной напряженности ребенка, внутренних конфликтах, противоречивости чувств в той сфере, с которой соотносится направляемая деталь);
- предпочтение красных тонов.

Отказ от рисования тех или иных частей человеческой фигуры — показатель чрезмерно нагрузочных, негативных переживаний, связанных с ними.

Показатели эмоциональной неустойчивости ребенка:

- выполнение изображения короткими штрихами;
- наличие штриховки, выходящей за контуры фигуры, если это не обусловлено недостаточно сформированными навыками рисования;
- изменчивый нажим карандаша;
- отсутствие изображения шеи.

Анализируя выполнения ребенком заданий рисунком методик, можно получить информацию об уровне его самооценки.

О высокой самооценке свидетельствуют:

- крупный, пропорциональный рисунок (но не чрезмерно большой);
- сильный, уверенный нажим;
- длинные (но не чрезмерно) ступни, крупные плечи.

На уровень низкой самооценки указывают:

- расположение рисунка в нижней части листа;
- частые стирания;
- слабый нажим (может быть связан с астенизацией ребенка);
- изображение несоразмерно маленького туловища;
- отсутствие изображения ног.

Показатели противоречивой самооценки (высокий уровень сочетается с неуверенностью в своих силах):

- расположение человека в верхней части листа;
- изображение маленькой фигуры (ребенок как бы надеется, что в маленьком рисунке будут меньше заметны дефекты) или чрезмерно большой (компенсаторная тенденция придать себе значимость, превозносить себя в воображении);
- уход от выполнения задания — ребенок предполагает, что не сможет нарисовать такого человека, какого хотел бы;
- штриховка ног, преувеличенный размер обуви.

Такие показатели, как изображение в последнюю очередь черт лица либо отсутствие их прорисовки, могут свидетельствовать как о неустойчивой, так и о низкой самооценке.

Тест «Рисунок семьи»

Цель: диагностика внутрисемейных отношений.

Тест помогает выявить отношение ребенка к членам своей семьи, как он воспринимает каждого из них и свою роль в семье, а также те взаимоотношения, которые вызывают в нем тревогу.

Ситуация в семье, которую родители оценивают положительно, может быть воспринята ребенком совершенно противоположно. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью,

родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их решении.

Материалы: традиционные для рисуночных тестов.

Порядок проведения: на беседе с ребенком, которая по традиции проводится после самого процесса рисования, следует узнать:

- чья семья изображена им на рисунке — его самого или какого-нибудь друга, или вымышленного героя;
- где находятся изображенные персонажи и чем заняты в данный момент;
- какого пола каждый персонаж и какова его роль в семье;
- кто из них самый приятный и почему, кто самый счастливый и почему;
- кто самый грустный (сам ребенок на всех персонажей?) и почему;
- если бы все собрались на прогулку на автомобиле, по месту на всех не хватило, то кто бы на них остался дома;
- если один из детей ведет себя плохо, как он будет наказан.

Мы представляем один из подходов к интерпретации теста «Рисунок семьи» — метод Кормана. «Кинетический рисунок семьи» метод Бернса может использоваться совместно с вышеуказанным и дать дополнительную информацию.

Инструкция: «Нарисуй какую-нибудь семью так, как ты себе ее представляешь. Если хочешь, можешь добавить к рисунку другие детали».

Интерпретация

Структура рисунка: характеризуя основную структуру рисунка, можно сказать, что у самых рациональных натур преобладают статическое изображение и изолированные фигуры, не входящие между собой в контакт, в то время как наиболее восприимчивые, чувствительные дети склонны изображать семью с большей динамикой. Например, занятой какой-нибудь деятельностью, находящейся в движении.

Наиболее привлекательный персонаж: если такой присутствует на рисунке, то его можно определить по следующим признакам:

- наиболее ценимый персонаж рисуется первым, причем первым слева, на первом плане;
- он выше и крупнее остальных персонажей;
- выполнен с большей любовью, каждая отдельная деталь доведена до конца;
- остальные фигуры повернуты в его сторону и смотрят на него;
- наиболее близкого к испытываемому члена семьи можно узнать по одежде, которая отличает его от других членов семьи, но похожа на одежду персонажа, с которым отождествляет себя испытываемый. Обычно это один из сиблингов (брат или сестра), с которым у него сложились хорошие отношения.

Наименее привлекательный персонаж: противоположный, наименее ценимый персонаж, на рисунке самый маленький из всех, выполняется последним по счету и находится в стороне от других фигур. Как бы забытый всеми. С этим персонажем в конце работы могут обойтись типичным образом: его обычно перечеркивают несколькими штрихами карандаша или стирают ластиком.

Отношения между персонажами: следует обратить внимание на следующее.

Существует ли взаимосвязь между тем, что изобразил ребенок, и реальной жизнью семьи. Если, например, персонажи держатся за руки или, наоборот, стоят спиной друг к другу, это может соответствовать или противоречить реальной ситуации в семье. Если два персонажа изображены рядом, это должно быть понято как восприятие ребенком их особой близости, которой он придает значение и которая может соответствовать или не соответствовать действительности.

Какой-то персонаж, ценный им или нет, удален на рисунке от других фигур. Это может говорить о дистанции, которую ребенок замечает в жизни и выделяет.

Иногда ребенок рисует себя гораздо ярче и детальнее, чем родителей, которые как бы создают ему фон. Такие рисунки часто проявляют отношение ребенка к самому себе как к кому-то важному, уникальному, а к другим — как к менее существенным и привлекательным. Это может быть связано с тем, что родители, будучи неудовлетворенными собой, жизнью и окружающим миром, стремятся реализовать свои надежды через своего ребенка, ставя себя на второстепенную позицию по отношению к нему.

Ничтожно маленькая, безвольная фигурка в окружении родителей, в которой ребенок признает себя, может выражать его беспомощность, необходимость заботы о нем.

Это может быть связано с тем, что он привык к атмосфере постоянной и чрезмерной опеки, которая окружает его в семье (часто это наблюдается в семьях с единственным ребенком), поэтому чувствует себя слабым и даже может злоупотреблять этим, манипулируя родителями и постоянно требуя от них помощи и внимания.

К рисунку семьи ребенок может добавить как людей, так и животных для заполнения пустот, которые он чувствует в реальной жизни. Так, единственные дети, например, очень часто включают в свой рисунок двоюродных сестер и братьев, кошек, собак и пр., что выражает недостаток близкого общения с другими детьми и потребность иметь постоянного спутника в играх, с которым можно было бы общаться на равных.

Фигура человека, расположенная рядом с фигурой отца, указывает на сильное чувство соперничества и желание ребенка занять такое же прочное и авторитетное место в семье, как и отец. Кот, изображенный рядом с одним из членов семьи (если, конечно, в доме нет никакого кота), говорит о желании большей любви и привязанности со стороны изображенного рядом с котом персонажа.

Родители: Обычно родители изображаются парой, отец выше и слева, мать ниже и справа, за ними следуют другие фигуры в порядке значимости. Необходимо помнить, что изображение семейной пары может иметь разный смысл, в зависимости от того, объединена пара или нет. Ребенок, живущий с одним из родителей, но изображающий их вместе, выражает таким образом свое желание того, чтобы их союз восстановился. Если ребенок рисует одного родителя, с которым живет, это означает принятие им реально существующей ситуации, к которой ребенок более или менее адаптировался, поскольку явление отдельного проживания родителей в нашем обществе широко распространено, и дети к этому привыкают.

Посредством изолированного расположения фигур родителей ребенок выражает свое неосознанное желание. Скажем, в том случае, когда в стороне изображена фигура родителя одного с ним пола, то это можно интерпретировать как желание ребенка находится с родителем противоположного пола. Ревность, вызванная *эдиповым комплексом*, является вполне нормальным явлением для ребенка до достижения им периода полового созревания. Обратное явление, когда фигура самого ребенка и родителя противоположного пола удалены друг от друга, может рассматриваться как нарушение, хотя и незначительное, проявлений нормальных чувств и желаний, выраженное в отказе от предпочтительных отношений именно с родителем другого пола.

Если у ребенка сложился образ одного из родителей как доминирующего, подавляющего, агрессивного, пугающего человека, то он склонен придать его фигуре большие размеры по сравнению с фигурами других членов семьи, без учета их реальных физических размеров. Если родитель воспринимается угрожающим, то его образ дополняется большими руками, и наоборот: слабый, не принимающийся всерьез родитель рисуется с маленькими руками или вообще без них.

Идентификация: Ребенок способен отождествлять себя с изображаемыми им персонажами. Обычно персонаж, в котором

он себя признает, — его возраста и пола и расположен согласно возрастному порядку в семье.

Кроме того, он может отождествлять себя и с другим персонажем — отцом, матерью, старшим или младшим братом. Идентификация с родителем своего пола соответствует реальной ситуации и желанию иметь предпочтительные отношения с родителем противоположного пола. Идентификация со старшим братом независимо от пола также является нормальным явлением, особенно если есть ощутимая разница в возрасте.

Следует помнить, что ребенок может отождествлять себя и с дополнительными персонажами, не входящими в состав семьи.

Когда ребенок изображает на рисунке наименее ценимый персонаж (рисуется обычно в стороне от всех, имеет нечеткие очертания фигуры, стирается ластиком после начала рисования), это не означает, что он не идентифицирует себя с ним, не становится на его место. Эту ошибку часто допускают даже психологи, полагая, что ребенок может идентифицировать себя с четко выведенными завершенными фигурами персонажей, но не с теми, которые как бы находятся в тени. Если внимательно наблюдать за рисунками ребенка, послушать его объяснения, то можно увидеть, что он может идентифицировать себя даже с наименее ценимыми им персонажами.

Именно здесь кроется проблема: ребенок, идентифицирующий себя с изолированным от всех персонажем, нечетко изображенным или стертым, испытывает большие затруднения и напряженность во взаимоотношениях с семьей и самим собой.

Наличие или отсутствие того или иного члена семьи: Иногда в рисунках детей, которым по тем или иным причинам пришлось расстаться со своими родителями, не встречается ни одного члена семьи. Для них типично детальное изображение дома — символа семьи, на которую ребенок смотрит со скрытым ностальгическим желанием, солнца — символа материнской любви и заботы. Так выражается зна-

чимость для ребенка семьи и тех отношений, которые существовали. Не рисуя членов семьи, ребенок как бы отказывается, отворачивается от них, поскольку воспоминания о них связаны с негативными переживаниями (чувство покинутости, брошенности, нелюбимость), и ребенок избегает этой темы.

Если между персонажем, с которым идентифицирует себя ребенок, и персонажем, рядом с которым он изображен, имеется подчеркнутая удаленность или если сам ребенок вообще отсутствует на рисунке, то вот наиболее вероятная интерпретация: ребенок страдает от изоляции и одиночества в семье, однако часто чувства эти впоследствии исчезают, поскольку подвергают его сильным мучениям и лишениям.

Исключение себя наблюдается в рисунках детей с чувством неполноценности или ощущением отсутствия общности. Родительское недовольство, чрезмерная критичность, сравнение с братьями или сестрами в невыгодном для него свете способствуют снижению самоуважения и подавлению в ребенке инициативности и воли к достижениям.

Менее явная демонстрация тех же проблем наблюдается, когда ребенок рисует себя последним из всех членов семьи. Это не скромность, а заниженный статус, что особенно значимо, если все остальные расположены в хронологическом порядке (по старшинству) и автор рисунка не является самым младшим.

Эти наблюдения подводят к проблеме тревожного состояния. Беспокойство, тревожность проявляются у ребенка так же, как у взрослого — как следствие страха перед воображаемой угрозой, исходящей от определенного источника, который легко узнаваем. Тревожность воспринимается ребенком как реальность, которую тяжело вынести, поскольку она является причиной сильных страданий.

Рассмотрим несколько примеров.

Одна из распространенных ситуаций, когда ребенок ревнует к младшему брату (тому достается большая часть любви и внимания родителей), но сдерживает проявления агрессивности, так как чувствует, что родителям это может не

нравиться. Поэтому он испытывает страх, что его ревность будет замечена, и он будет наказан последующим лишением любви со стороны родителей.

На рисунке у такого ребенка будет отсутствовать младший брат. Отрицая его существование, ребенок снимает проблему, уничтожив источник. Он может изобразить на рисунке только младшего брата, исключив себя из состава семьи, идентифицируя себя с соперником, пользующимся вниманием и любовью родителей. Освобождая себя от семейных связей и идентифицируя себя с младшим братом, ребенок одновременно отрицает существование проблемы и связанного с ней чувства тревожности.

Итак, если ребенок:

- с удовольствием взялся рисовать семью — благоприятный микроклимат в доме, в котором он живет;
- отказывается рисовать — с семьей связаны неприятные воспоминания;
- тот, кого нарисовал первым, представляет наибольшую значимость для ребенка;
- изобразил себя большим — ориентирован на себя, т. е. истероидный тип;
- изобразил себя маленьким — показатель малозначимости в семье;
- гигантская мама и маленький папа — нарушена психологическая гармония в семье, мама значима;
- все фигуры очень маленькие — у ребенка депрессия, тревога, подавленность;
- рисует без полового различия — задержка полового воспитания;
- ноги большие — признак значимого места в семье, ноги маленькие — неустойчивая позиция в семье;
- голова заштрихована (напоминает ракурс со спины) — ушел в себя;
- закрытое лицо — ребенок не любит быть в семье;
- рот, губы большие, яркие — признак агрессии;

- девочка рисует себе глаза с ресницами — хочет нравиться, в ней заложена большая сексуальная энергия;
- пауза во время рисования, стирает или зачеркивает нарисованный образ — возможно, этот человек вызывает у ребенка неприятные воспоминания или страх;
- все члены семьи в ячейках — семья не дружная, многие отчуждены;
- наличие телевизора, ковра — отдельным прорисованным предметам отдается предпочтение ребенка;
- нарисует осветительные приборы, солнце — значит, испытывает отсутствие тепла в семье;
- просто дом вместо семьи — источник угроз, нежелание идти туда;
- присутствие в рисунках куклы или собаки — не хватает тепла в семье, общение ищет с животными и игрушками;
- много мелких деталей — не хватает общения с близкими;
- много черных штрихов — испытывает тревогу;
- отказывается использовать цветные карандаши — тревожность и низкая самооценка;
- если ребенок рисует себя в центре — чувствует себя самым значимым, внизу листка — самым зависимым.

Проективный тест «Дом — дерево — человек»¹

Цель: оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

Тест предназначен для обследования как взрослых, так и детей.

Материалы: белый лист бумаги, сложенный пополам и образующий таким образом четыре страницы размером 15 × 21 см (рисуночная форма). Первая страница предназначена для регистрации даты обследования и данных испытуемого, последующие три страницы отведены для рисунков и соответственно озаглавлены: «Дом», «Дерево», «Человек»;

¹ Разработан Дж. Буком в 1948 г.

несколько простых мягких карандашей, ластик. Для детей дошкольного возраста можно предоставить обычный лист белой бумаги, не складывая его на четыре части (это может отвлечь ребенка от выполнения задания).

Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально. Предпочтение отдается индивидуальному тестированию, дающему большие возможности для наблюдения и позволяющему получить от ребенка подробные комментарии.

Инструкция для детей дошкольного возраста: «Мне сказали, что ты очень хорошо умеешь рисовать, прямо как настоящий художник. Это правда? (Ребенок всегда с этим соглашается.) Я хочу попросить тебя нарисовать домик. Рисовать его можно только простым карандашом. Домик может быть любым: тот, в котором ты живешь; сказочный; тот, который ты видел где-то и т. д. Подумай, какой домик ты хочешь нарисовать. Я дам тебе столько времени, сколько нужно. Постарайся нарисовать дом как можно лучше».

Как только испытуемый начинает рисовать, включается секундомер.

После того, как дом нарисован, психолог просит ребенка нарисовать дерево, а затем человека — так хорошо, как только он сможет. Часто дети без дальнейшей инструкции психолога сами начинают рисовать рядом с домом дерево и человека. Не останавливайте ребенка, дайте ему возможность дорисовать рисунок до конца.

Пока ребенок рисует дом, дерево и человека, психолог должен в протоколе зафиксировать:

- *аспекты, касающиеся времени* (интервал времени с момента представления психологом инструкции до момента, когда испытуемый приступил к рисованию; длительность любой паузы, соотнося ее с выполнением той или иной детали; общее время, затраченное на рисование);
- *последовательность изображения деталей* каждого рисунка, пронумеровывая их (необходима точная запись для последующей интерпретации);

- *все комментарии* (по возможности дословно), самопроизвольно сделанные ребенком во время рисования;
- *любую эмоцию* (самую незначительную) ребенка в процессе выполнения теста. Затем нужно связать это эмоциональное выражение с изображаемой в этот момент детально. Процесс рисования часто вызывает у детей сильные эмоции, которые должны быть записаны.

Пострисуночный опрос создает благоприятные условия для того, чтобы ребенок, описывая и комментируя рисунки дома, дерева и человека, мог отразить свои чувства, отношения, потребности и т. п., а также предоставляет психологу возможность прояснить любые непонятные аспекты рисунков.

Ниже приведем список вопросов. Психолог предлагает ребенку ответить на вопросы, которые лучше помогут ему узнать о рисунке.

Для рисунка человека:

1. Это мужчина или женщина (мальчик или девочка)?
2. Сколько ему (ей) лет?
3. Кто он?
4. Это твой родственник, друг или кто-нибудь другой?
5. О ком ты думал, когда рисовал?
6. Что он делает? (И где он в это время находится)?
7. О чем он думает?
8. Что он чувствует (какое у него настроение)?
9. О чем тебя заставляет думать нарисованный человек?
10. Кого тебе напоминает нарисованный человек?
11. Что ты чувствуешь по отношению к этому человеку?
12. Какая, на твой взгляд, погода на рисунке?
13. Чего больше всего хочет этот человек? Почему?
14. Как одет этот человек?

Для рисунка дерева:

1. Что это за дерево?
2. Где приблизительно находится это дерево?
3. Каков приблизительно возраст этого дерева?
4. Это дерево стоит отдельно или среди других деревьев?

5. Когда ты смотришь на это дерево, как тебе кажется: оно расположено выше тебя, ниже или вы с ним одинакового размера?

6. Как ты думаешь, какая погода на этом рисунке?

7. Есть ли на рисунке ветер?

8. Покажи, в каком направлении дует ветер?

9. Расскажи подробнее, что это за ветер?

10. Если бы на этом рисунке ты изобразил солнце, где бы оно располагалось?

11. Что тебе напоминает это дерево?

12. Это дерево здорово?

13. Это дерево сильное?

14. Кого тебе напоминает это дерево? Почему?

15. Чего больше всего хочется этому дереву? Почему?

16. Если бы вместо птицы (другого дерева или другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к основному дереву) был человек, то кто бы это мог быть?

Для рисунка дома:

1. Сколько этажей у этого дома?

2. Этот дом кирпичный, деревянный или еще какой-нибудь?

3. Это твой дом (если нет, то чей)?

4. Когда рисовал этот дом, кого ты представлял в качестве его хозяина?

5. Тебе бы хотелось, чтобы этот дом был только твоим? Почему?

6. Если бы этот дом был только твой, и ты мог распоряжаться им как хочется, какую комнату ты бы выбрал для себя? Почему? С кем бы ты хотел жить в этом доме, почему?

7. Когда ты смотришь на рисунок домика, он далеко или близко от тебя?

8. Когда ты смотришь на рисунок дома, тебе кажется, что он выше, ниже или одного размера с тобой?

9. О чем напоминает тебе этот домик?

10. Этот дом приветливый, дружелюбный?

11. Как ты думаешь, все ли дома дружелюбные?

12. Какая погода на этом рисунке?

13. О ком ты думаешь, глядя на этот дом? Почему?

14. Чего больше всего хочется этому дому?

15. Для чего нужна труба на крыше?

16. Куда ведет эта дорожка?

17. Если бы вместо дерева (куста, или любого другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к самому дому) был человек, то кто бы это мог быть?

Интерпретация

Каждый объект (дом, дерево, человек), нарисованный отдельно или в композиции, следует рассматривать как автопортрет, поскольку каждый ребенок изображает его с некими особенностями, имеющими для него по каким-либо причинам значение, причем эти особенности могут иметь определенный смысл, отличный от того, что могут говорить об этом дети.

Процесс интерпретации заключается в последовательном анализе следующих групп элементов: *детали, пропорции, перспектива, время, качество линий, самокритичность, отношение к заданию, комментарии.*

Считается, что детали рисунка символизируют собой то, насколько ребенок ориентируется в различных ситуациях повседневной жизни и его интерес к ним. Психолог должен выяснить глубину этого интереса, насколько реалистичен его взгляд на жизнь, субъективное значение, которое он приписывает жизненным ситуациям, и способ организации повседневной жизни в целом.

Важно обратить внимание на количество основных обязательных деталей, использованных в рисунке.

На рисунке дома должны быть изображены:

- дверь (за исключением того случая, когда нарисована только боковая стена);
- одно окно;
- одна стена;
- крыша;
- труба или что-то для обогрева дома.

Для дерева обязательны:

- ствол;
- хотя бы одна ветвь (если не оговаривается, что это пенёк, — в таком случае, очевидно, ответ необходимо расценивать как «аномальный»).

У человека должны быть отображены:

- голова;
- туловище;
- две ноги;
- две руки (при условии, что отсутствие какой-либо конечности не объясняется устно и что человек нарисован не в профиль);
- два глаза;
- нос;
- рот;
- два уха.

Отсутствие обязательных деталей в рисунках испытуемого, имеющего средний уровень интеллекта, свидетельствует о снижении этого уровня. Дети дошкольного возраста могут о каких-то деталях не иметь понятия, следует уточнить это.

Если с точки зрения пропорций и перспективы рисунок выполнен хорошо, но содержит минимум деталей, это может означать, что испытуемому свойственны:

- склонность к замкнутости (считается, что по количеству деталей можно судить о степени контактности с окружающей средой);
- «аномальное» игнорирование традиционных вещей.

Если минимум деталей в рисунке сочетается с низким уровнем качества пропорциональных и пространственных отношений, можно предположить, что:

- у ребенка снижен интеллект;
- происходит снижение его интеллектуальной работоспособности, которое имеет либо обратимый, либо необратимый характер.

Изображение чрезмерного количества деталей, по-видимому, всегда является патологическим элементом, так как обычно это признак непреодолимой потребности в структурировании ситуации в целом, чрезмерное беспокойство, связанное с окружающей средой (определить, с чем связаны эти проявления, можно по типу используемых деталей).

Также производится качественная оценка используемых деталей.

Так, при анализе рисунка дома:

- *окно (окна)* — это образ визуального контакта. Замкнутый, ушедший в себя испытуемый может проявлять свою враждебность тем, что рисует окна без стекол, совсем не рисует окна или не рисует их на первом этаже; рисует окна, но дополняет их ставнями, штриховкой, занавесками. Открытый человек, напротив, всегда рисует несколько окон, дети же (особенно девочки) стараются украсить подоконники цветочками. Наличие чердачного окна округлой формы говорит о ласковом и нежном отношении матери к ребенку.
- *дверь (двери)* — подразумевает возможность выхода или входа. Фронтальная дверь может представлять собой и вход и выход, то есть она символизирует доступность, а задняя или боковая дверь, напротив, обычно символизирует выход, бегство от действительности. Замкнутые, необщительные испытуемые рисуют на двери большой замок, тяжелые дверные петли и т. п.
- *труба* — наличие трубы на крыше говорит о хорошем отношении отца с ребенком, а если из трубы идет дым, это свидетельствует о благоприятной атмосфере в семье.

При анализе рисунка дерева:

- *дерево* — символизирует то, как чувствует себя испытуемый в окружающей его действительности.
- *дерево в виде замочной скважины*, т. е. с кроной в виде круга или овала, место соединения со стволом у которого может быть как замкнутым, так и незамкнутым, а ствол в

виде двух вертикальных линий, соединенных или не соединенных у основания, означает сильные враждебные импульсы. Дерево такой формы большей частью представляет собой незаполненное пространство.

- *ствол* — символизирует чувства испытуемого, касающиеся его основных способностей, личностного потенциала.
- *крона* — интерпретируется как показатель взаимосвязи, степени и стремления ребенка к получению удовлетворения от окружающего мира. Отказ от рисования кроны может выражать враждебность по отношению к окружающему.
- *рубы и (или) сломанные, поникшие или мертвые ветви дерева*, по-видимому, символизируют психические травмы. Графические или вербальные указания, свидетельствующие о том, что дерево мертвое, расцениваются как признаки чувства неполноценности или несостоятельности, бесполезности, вины. При этом образ совершенно мертвого дерева может означать плохую приспособленность испытуемого в большей мере, чем образ частично мертвого дерева. Чаще всего мертвыми называют ветви или корни, в этом случае интерпретации, правомерность которой пока не доказана, трактуют *поврежденные ветви* как символ травмирующего воздействия окружающей среды. Степень гибкости ветвей, их количество, размеры и степень их взаимной связи указывают на адаптивность и имеющиеся в данный момент ресурсы личности.
- *корневая система* — представляет собой силу и качество тех аспектов личности, которые теоретически располагаются как бы ниже сознательного уровня. Мертвая корневая система подразумевает внутриличностную дисгармонию или распад психических функций.
- *внешние силы* — воздействия на дерево извне (погодные условия). Преимущественно дети выражают через них свои положительные или отрицательные чувства по отношению к окружающему миру. *Ветер* символизирует чувство подверженности воздействию сил, которые практически не поддаются управлению. Так, ветер, дующий сле-

ва направо или наоборот никак не интерпретируется. Ветер, дующий снизу вверх (вертикально или по диагонали), символизирует сильное желание перенестись из реального мира в мир фантазий; а ветер, дующий по диагонали от верхнего угла к нижнему, имеет противоположное значение (при этом направление интерпретируется по вектору времени: левый угол — прошлое, правый — будущее).

- *заходящее солнце* — может означать депрессивное настроение. Солнце, *нарисованное за облаком*, подразумевает тревожащие и не дающие удовлетворения отношения между испытуемым и «согревающей» (или враждебной, угрожающей) фигурой.

При анализе рисунка человека:

- *руки* — представляют собой орудие, при помощи которого совершается оборонительное или наступательное действие в отношении окружающего мира или самого себя. Если ребенок рисует человека, прячущего руки за спину, значит, он что-то натворил и не хочет, чтобы об этом узнали.
- *ступни* — символизируют движение. Ребенок может выразить чувство собственной беспомощности, нарисовав автопортрет без рук или ступней.
- *глаза, нос, рот, уши* — представляют собой органы, воспринимающие внешние стимулы, которые могут быть неприятными (как, например, выслушивание обвинений), могут привести к конфликту или проблеме. Рисунок человека, *имеющего только глаза*, свидетельствует о подозрительности и излишней осторожности; *отсутствие носа, ушей и рта* указывает на нежелание общаться.

Важно обратить внимание на *уместность деталей*. Так, *примерами лишних деталей* (которые, по-видимому, представляют собой потребность ребенка структурировать ситуацию), являются следующие: для рисунка дома — наличие дерева во дворе, для рисунка дерева — птица на нем, или животное около него, для рисунка человека — стул, дверь, в

которую он стучит и т. п. Считается, что деревья или кусты, нарисованные возле дома или человека, часто олицетворяют людей (обычно членов семьи), а расстояние между ними часто символизирует близость или отдаленность в их взаимоотношениях. *Линия земли (линия основания)* в рисунке дома, дерева или человека, строго говоря, не является уместной деталью. Она интерпретируется как признак незащищенности вообще (поскольку можно сказать, что в некотором смысле линия земли является элементом, укрепляющим реальность рисунка). Кроме того, ребенок, рисуя эту линию, испытывает большую потребность в структурировании рисунка, чем остальные тестируемые. Линия основания дает необходимую точку отсчета, обеспечивает стабильность рисунка в целом. Нужно обратить внимание на объект, который нарисован на этой линии, количество объектов над линией, степени акцентирования. Значение линии основания может напрямую зависеть от качества, которое приписывает ей ребенок. К неуместным деталям можно отнести *облака в небе* для любого из рисунков. В данном случае, облака символизируют тревожность, связанную с окружающей реальностью.

Следует обратить внимание и на такой параметр оценки, как **акцентирование**. Оно может быть как позитивным, так и негативным. Существует несколько форм *позитивного акцентирования*: в ряде случаев может уделяться чрезмерное внимание несуществующим деталям, например, окно, расчерченное на множество клеток и похожее на сетку. Может проявляться навязчивая потребность в подкреплении какой-либо детали: ребенок возвращается к ней снова и снова, иногда даже после завершения рисунка. Такое подкрепление может означать смутную тревогу, а конкретно — свидетельствовать о фиксации на данном объекте, действии или отношении. *Негативное акцентирование* также передается несколькими способами: ребенок может стереть нарисованную деталь частично или полностью, может вычеркнуть одну из основных деталей рисунка.

Следующий параметр оценки — **последовательность прорисовывания деталей**. Оказалось, что большинство де-

тей при прорисовке дома придерживаются такой последовательности:

- 1) крыша,
 - 2) стена (стены),
 - 3) дверь и окно (окна) или окно (окна), дверь.
- Или: сначала — линию основания, затем стену, крышу

и т. п.

Неуверенные в себе дети часто изображают одну деталь отдельно от другой или от рисунка в целом без учета связи между ними, а иногда — симметрично (две трубы, две двери, два окна и т. п.). Следует обратить внимание на последовательность прорисовки дома, при которой дверь или окна первого этажа прорисовываются в последнюю очередь. Она подразумевает отвержение межличностных контактов или стремление избегать контакта с реальностью.

Рисунок дерева обычно выполняется в последовательности:

- 1) ствол,
- 2) ветви и крона (или листва).

Или:

- 1) макушка дерева,
- 2) ветви,
- 3) ствол,
- 4) основание ствола.

В большинстве случаев *человек изображается* в последовательности:

- 1) голова,
- 2) черты лица,
- 3) шея,
- 4) туловище,
- 5) руки (с пальцами или кистями),
- 6) ноги и ступни (или ноги и руки в обратном порядке).

Если рисунок человека начинается со ступней и заканчивается головой и чертами лица, то такую последовательность можно считать патологической. Отсроченное изображение черт лица может свидетельствовать: о тенденции отвергать воспринимаемые органами чувств внешние стимулы, о желании

оттянуть, насколько возможно, идентификацию нарисованного человека.

Любые отклонения от нормальной последовательности, включая необычный порядок изображения, произвольный возврат к заранее нарисованному либо с последующим сти-мулированием, либо с перерисовыванием, подкрепление ри-сунка (когда очертания данной детали неоднократно обводятся), должны расцениваться как патоформные.

Необходимо попытаться определить, вызвано ли отклоне-ние от нормальной последовательности рисования деталей только снижением базовой интеллектуальной работоспособ-ности или колебаниями, нерешительностью, причина кото-рых заключается в неких эмоциональных расстройствах либо органических изменениях и представляет собой изменения в структуре личности.

Интерпретируя рисунок, важно обратить внимание на его **пропорции**. Считается, что значение пропорциональных от-ношений, отраженных в рисунках дома, дерева, человека, в большинстве случаев демонстрируют оценки, которые ребен-нок присваивает вещам, ситуациям, людям и т. д., представ-ленным в его рисунках в реальном или символическом виде.

Отношение размера рисунка к размеру страницы. Когда рисунок занимает маленькую площадь доступного простран-ства, это интерпретируется как проявление чувства неполно-ценности испытуемого, попытки избежать реальности или желания отвергнуть конкретный рисунок или его символическое значение (например, часто через рисунок дома выра-жается символическое отвержение семьи). Когда рисунок за-нимает почти всю страницу или даже не помещается на ней, это интерпретируется:

- как проявление сильной фрустрации, вызванной ограни-чивающими воздействиями окружающей реальности, в сочетании с чувством враждебности и потребностью в аг-рессивных действиях;
- раздражительность и проявление довольно острого ощу-щения напряженности;

- отражение ощущения состояния двигательной беспомощ-ности (например, если ступни или часть ног на рисунке срезаны нижним краем страницы).

Отношение фрагмента к рисунку в целом. Психолог дол-жен обратить внимание на существование диспропорции меж-ду размером какого-либо фрагмента и рисунка в целом. На-пример, крошечная дверь по сравнению со средним окном в доме рассматривается как нежелание ребенком допускать того-либо к своим истинным чувствам.

Перспектива в рисунке раскрывает свое видение очень широких и сложных взаимосвязей, которые испытуемый должен устанавливать с окружающим миром, существую-щими в нем людьми, а также способы поддержания этих вза-имосвязей.

Положение рисунка на странице. Склонность к тща-тельной **центровке** рисунка — проявление ощущения неза-щищенности (симметрия пространства по краям, по-видимо-му, служит критерием безопасности для испытуемого) и не-умения приспособиться, адаптироваться к среде, а степень проявления этих качеств напрямую связана со степенью сим-метрии и количеством рисунков, представленных в таком виде. Если рисунок размещен в левом верхнем углу страни-цы — таким испытуемым свойственно проявлять тревожность или регрессию (реакцию избегания), что отражает стремле-ние избегать нового опыта и, вероятно, желание вернуться в прошлое. Среди тех, кто склонен демонстрировать агрессив-ное поведение и (или) негативное неприятие инструкций, на-блюдается тенденция к частой смене положения рисуночной формы или повороте листа. Если же рисунок соприкасается с краем (несколькими краями) листа, это всегда является зна-чимым фактором. Случай *срезания краем листа одной или нескольких комнат дома* часто выражает нежелание испы-туемого рисовать данную комнату из-за неприятных ассоци-аций, связанных с этой частью дома или проживающими там людьми; срезание макушки дерева говорит о желании найти удовлетворение в фантазии, отказавшись от поиска ее в

реальности; случаи *срезания элементов рисунка человека*, по-видимому, выражают переживание чувства двигательной беспомощности по отношению к окружающей реальности. По отношению ко времени *срез левого края рисунка* обозначает фиксацию на прошлом вкупе со страхом перед будущим; *срез правого края рисунка* свидетельствует о желании оказаться в будущем, чтобы уйти от прошлого. *Контакт рисунка с верхним краем* страницы означает фиксацию на размышлениях и фантазиях как источниках удовлетворения. Использование *нижнего края страницы* вместо линий основания рисунка означает: более или менее генерализованную незащищенность, депрессивно окрашенное настроение. Также установлено, что в рисунке дерева или дома использование места слева от центра страницы может интерпретироваться как признак доминирования эмоциональной сферы, а справа — как выражение преобладания сферы интеллектуальной.

Способ изображения. Психолог должен обратить внимание на два момента: применение нетипичных способов штриховки, применение реалистичного и правдоподобного изображения. Нормальная штриховка наносится быстро, без сильного нажима и повторного возврата к ней.

Еще одним из параметров оценки выступает время, затраченное на выполнение задания. Предполагается, что, определив количество времени, затраченного испытуемым, и продуктивность его использования в процессе рисования и последующего опроса, психолог может узнать, насколько значим для испытуемого данный рисунок в целом и составляющие его части. Необходимо обратить внимание на отношение общего количества затраченного времени к качеству рисунков. Если качество рисунка высокое, нет нужды задаваться вопросом о степени психической интеграции личности испытуемого, даже если было затрачено много времени. Исследователь должен решить оправданно ли затраченное время количеством деталей и способом их изображения. Паузу в процессе рисования продолжительностью более 5 секунд можно расценивать как достаточное доказательство конфликта, при отсутствии оснований для утверждения обратного. Ключ к пони-

манию причины конфликта обычно дает та или иная часть рисунка, во время, перед или после выполнения которой испытуемый делает паузу.

Качество линий — один из важнейших параметров, используемых при интерпретации.

Жирные линии в рисунке испытуемого, не имеющего нарушений центральной нервной системы, оцениваются в соответствии с характером их использования. Например: *если весь рисунок выполнен жирными линиями*, можно сделать вывод о наличии напряженности неопределенного характера. Если такие линии использованы в изображении определенных деталей рисунка, это может означать фиксацию на этой детали и (или) враждебность, подавленную или открытую. Если *контуры дома или человека нарисованы жирными линиями*, в отличие от других линий внутри этих рисунков, можно предположить, что испытуемый прилагает все усилия, чтобы сохранить внутриличностный баланс. Если *жирными линиями нарисован торец дома или ствол дерева*, это, вероятно, означает, что испытуемый старается сохранить контакт с реальностью и отказывается от возможности получить удовлетворение в фантазии. *Очень жирная линия земли* обычно интерпретируется как отражение чувства тревожности, вызванного взаимоотношениями в реальной жизни. *Жирные линии контура крыши дома* означают (если рассматривать дом в качестве автопортрета) фиксацию на фантазии как источнике удовлетворения с сопутствующим этому чувством тревоги.

Тип линии. Психолог должен определить следующие характеристики линий: линии прерывистые или непрерывные; линии всегда (почти всегда) твердые и прямые или всегда (почти всегда) плавные и изогнутые. Постоянное использование *эскизных, прерывистых линий*, вероятно, выражает потребность в аккуратности и скрупулезности, а в отдельных случаях указывает на состояние напряжения и тревожности. Жесткая, прямая линия часто оказывается выражением внутренней ригидности (бескомпромиссности). Обычно кривая линия — здоровый признак, хотя она также может свидетельствовать о неприятии условностей и ограничений.

Выделяют также такой параметр, как **самокритичность**. Считается, что самокритичное отношение хорошо интегрированного индивида будет достаточно стабильным в течение работы над всеми тремя рисунками.

Ниже мы приведем основные моменты, на которые следует обратить внимание при интерпретации детского рисунка.

Характерное качество	Проявление в рисунке
Незащищенность	Ребенок помещает весь рисунок в центре листа; непропорциональны части тела человека; длинные руки, широко расставленные ноги; много второстепенных деталей
Тревожность	Большое количество облаков, сильное выделение отдельных деталей, ограничение пространства рамкой, штриховка, линии с сильным нажимом, многими стираниями, толстая линия фундамента дома, интенсивное закрашивание волос
Недоверие	Слабая линия рисунка, расположение дома на краю листа, слабая линия ствола дерева, очень маленькая дверь дома, прикрывание рисунка рукой в самом процессе
Чувство неполноценности	Очень маленький размер рисунка, отсутствие рук и ног, очень маленькие руки человека, узкие плечи
Враждебность	Отсутствие окон дома, пустые глазницы, острые пальцы, очень большие деревья, агрессивная позиция человека
Конфликтность	Прорисовывание другого объекта, отказ рисовать заданные объекты, отсутствие трубы на крыше одноэтажного дома

Трудность общения	Отсутствие дверей (или очень маленькая), в излишние закрытые окна, отсутствие основных деталей лица; человек нарисован схематично — палочками, оборонительная позиция рук, дверь без ручки
Депрессивность	Помещение рисунка в самом низу листа, расположение дерева и дома сверху, присутствие линии основания, идущей вниз, очень маленький размер рисунка

Более подробное описание проективной методики «Дом — дерево — человек» вы найдете в книге — Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.

При обследовании детей дошкольного возраста рекомендуется использовать варианты проективной методики «Дом — дерево — человек», предложенные Р. Бернсом и К. Кохом. Их подробное описание вы сможете найти в книгах: Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: в 2-х т. М.: ВЛАДОС, 2000, т. 1. Романова Е. С., Потемкина О. Ф. Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1992.

Тест «Несуществующее животное»

По своему характеру тест «Несуществующее животное» тоже относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая

мысль заканчивается движением»). По составу данный тест — ориентировочный, как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования. Для проведения теста нужен лист бумаги А4, простой мягкий карандаш, ластик. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Данная методика направлена на исследование личности детей. Может использоваться при работе с детьми от 4,5–5 лет и старше.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и дайте ему несуществующее название».

Проведение теста. Детям предлагают лист белой бумаги и простой карандаш. Младшим детям (4,5 — 6 лет) можно предложить цветные карандаши и фломастеры. Им также могут быть даны детальные разъяснения понятия «несуществующее животное». Например, взрослый может предложить нарисовать такое животное, которого нет в жизни, оно существует только в сказках. После начала работы взрослый не вмешивается в процесс рисования. Как только ребенок закончил рисовать, его можно попросить ответить на некоторые вопросы: «Как зовут это животное?», «С кем оно живет?», «С кем дружит?», «Чем питается и как добывает пищу?», «Как он себя защищает в опасных ситуациях?». Можно предложить ребенку рассказать об одном дне из жизни животного и задать по ходу рассказа нужные вопросы. Педагогу-психологу необходимо получить максимум информации вербальным путем. Ответы детей фиксируются.

Первое впечатление позволяет получить первичное понимание:

- индивидуальных эмоциональных реакций ребенка;
- степени его эмоциональной зрелости;
- психической уравновешенности.

Далее переходят к анализу отдельных деталей изображения. Любые отклонения и противоречия в толковании част-

ного признака с целостным восприятием рисунка должны быть специально проанализированы. Однако приоритет в интерпретации всегда остается за общим впечатлением. Также важно выяснить, как сам ребенок относится к рисунку.

Аспекты анализа рисунка

Формальный:

- семантика расположения в пространстве;
- графологические признаки (характеристики идеомоторных актов, анализ линий; пространственно-символический аспект, направление линий и характер контура).

Содержательный:

- центральная смысловая часть фигуры;
- несущая, опорная часть фигуры;
- часть, поднимающаяся над уровнем фигуры;
- тематический аспект (необычные детали, название).

Интерпретация

Анализируя рисунок, психолог выясняет степень принятия (отвержения), так как в рисунке проявляются черты собственной личности ребенка, его агрессивность, подозрительность и т. д. Это наблюдается в ситуации затрудненного контакта.

Прежде всего, обращают внимание на *размер фигуры нарисованного животного и расположение ее на листе бумаги*. Размер фигуры связан с самооценкой ребенка (чем больше размер, тем выше самооценка), а ее расположение на листе бумаги — с уровнем его притязаний. Расположение в верхней трети листа говорит о высоких притязаниях, в середине листа — о средних, а в нижней трети — о заниженных притязаниях. Большое значение имеет сопоставление размера фигуры с расположением на листе бумаги. Наиболее адекватным считается достаточно большой рисунок, расположенный в средней части листа. Такое расположение говорит об уверенности ребенка в себе, но не идеализации, его стремлении

проявить себя, получить поощрение, высокую оценку, но не любой ценой.

Животное большого размера, размещенное в верхней части листа, свидетельствует о завышенной самооценке и притязаниях ребенка на самые высокие оценки, на лидерство, хотя эти притязания не всегда оправданы. Если рисунок еще и украшен (украшения на животном, цветы, орнаменты), можно говорить о демонстративности данного ребенка, т. е. о том, что он стремится обратить на себя внимание любой ценой. Если такие дети не могут получить положительную оценку, не являются лидерами группы, они становятся дезорганизаторами, нарушающими любые правила только для того, чтобы привлечь к себе внимание. Наказания только усиливают негативизм и конфликтность таких детей, так как привлекают к ним внимание, которого они и добиваются. Поэтому лучше всего не обращать внимания на их проделки (конечно, если они не опасны для окружающих и самого ребенка), одновременно поощряя их хорошие поступки, стараясь обеспечить им успешность в какой-то деятельности.

О неуверенности, тревожности и развитии комплекса неполноценности у детей говорят рисунки, в которых маленькая фигурка животного помещается в самом низу листа. Такие дети нуждаются в поощрении взрослых, очень важно обращать внимание других детей на их успехи (например, на то, как хорошо этот ребенок что-то нарисовал или склеил), если они не очень успешны в спортивных упражнениях или учебной деятельности. Подобное поощрение необходимо для того, чтобы ребенок почувствовал уверенность в своих силах, понял, что у него есть множество положительных качеств, он не хуже других детей. Особенно важна такая работа с детьми из авторитарных семей, в которых от них требуется высокая успешность во всех видах деятельности и послушание, с трудом дающиеся детям и приводящие к снижению их самооценки.

О наличии внутриличностного конфликта можно говорить в том случае, если существуют несовпадения между самооценкой и уровнем притязаний. На рисунках таких детей малень-

кая фигурка может располагаться на самом верху листа, либо, наоборот, большая фигурка нарисована в самом низу. Высокое нервное напряжение, тревога и агрессия у таких детей связаны с тем, что они не могут оценить себя, составить свой целостный образ. Их представление о себе постоянно меняется, а потому меняются и поведение, и характер общения. При этом дети, у которых небольшая фигура животного смещена вверх, часто скрывают свою неуверенность и тревогу (иногда неосознанные) нарочито жестким, агрессивным поведением, конфликтностью. Такой вид агрессии называется «агрессией от тревоги» и является весьма распространенным как у детей, так и у взрослых, которые нападают, чтобы скрыть свое неумение, некомпетентность и неуверенность. О таком поведении сложилась поговорка: «Лучший метод защиты — нападение». Этот тип отклонений часто проявляется у детей, у которых нет уверенности в родительской любви и защите. Дети боятся, что мама или папа не будут их любить, если они сделают что-то не так, не получат высокой оценки.

Дети, которые рисуют большую фигуру внизу, наоборот, уверены в себе и своих силах, но боятся или не хотят эту уверенность показывать. Это, как правило, дети из не очень благополучных семей, в которых ими не занимались, не любят, часто наказывают.

При анализе рисунка нужно обращать внимание и на *размещение фигуры по горизонтали*. Так, фигура, сдвинутая в левую сторону (так же как и смотрящая влево), может говорить об инфантильности ребенка, его стремлении назад, в детство. Это может быть связано как с чрезмерными требованиями к ребенку, так и с ревностью к появившемуся брату или сестре, которых не было раньше. Фигура, сдвинутая в правую сторону (либо смотрящая вправо) говорит о стремлении в будущее, о желании стать взрослым. Хотя этот рисунок также свидетельствует о том, что дети не очень удовлетворены настоящим, такое стремление предпочтительнее стремления в прошлое.

Большое значение имеет и преобладание в нарисованной фигуре *горизонтальных или вертикальных линий*. Вытянутая

по горизонтали фигура говорит о неуверенности, тревожности, а преобладание вертикальных линий — наоборот, об уверенности, агрессивности, стремлении к лидерству.

Об агрессивности свидетельствуют и нарисованные *когти, зубы, сжатые кулаки* и т. п., так же как и ответы детей, в которых рассказывается о том, что животное питается другими животными, людьми, сырым мясом и т. п. Однако надо помнить, что эти ответы характерны для любой агрессии, появляющейся в результате тревоги. Поэтому важно анализировать рисунок целиком, сопоставляя данные, полученные при анализе разных параметров.

Рекомендуется обращать внимание и на *штриховку рисунков*. Так, сильная, с нажимом прямая штриховка часто связана с внутренним напряжением ребенка, стремлением к высокой оценке, лидерству. Косая штриховка с сильным нажимом, часто выходящая за пределы контура, также говорит о нервном напряжении ребенка, но свидетельствует скорее о неуверенности в себе, обидчивости, нервозности. Штриховка кругами связана с инфантилизмом, стремлением ребенка к защите, к любви и ласке, которых ему не хватает.

Оценивается и *содержание рисунков*. Рисунки животных, имеющих *панцирь, броню* и т. п., говорят о желании ребенка спрятаться, уйти от общения. Такие рисунки характерны и для тревожных, и для замкнутых детей. *Наличие барьеров, ограждений*, как круглых, так и прямоугольных линий, огораживающих фигуру, связано с отгороженностью самого ребенка, желанием уйти от общения, от любопытства чужих людей. Такой рисунок может говорить и о недостаточной эмоциональности детей. *Рисунки птиц, бабочек или зверушек, имеющих крылья*, часто связаны с желанием ребенка выйти из неприятной ситуации, сложившейся в семье или группе сверстников. При этом важно обратить внимание на *положение фигуры* на листе бумаги, которое показывает, куда стремится переместиться ребенок — в прошлое или в будущее. *Появление антенн, проводов, биноклей и т. п. атрибутов* часто связано с интересом ребенка к окружающему, к другим людям, стремлением наладить с ними связь.

Рассмотрим другой вариант *интерпретации* данной методики.

Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по *средней линии вертикального поставленного листа*.

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

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

Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинается осуществляться (если даже и не доводится до конца). Все действия направлены в будущее. Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Ребенок не всегда завершает начатое дело в различных видах деятельности.

Положение «анфас», т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм (неспособность индивида, сосредотачиваясь на собственных интересах, изменить исходную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению).

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств: уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли ребенок что-либо для завоевания положительной оценки или только

продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

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

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

На голове также бывают расположены дополнительные детали, например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками: когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: (спонтанная или защитно-ответная).

Перья — тенденция к приукрашиванию своих возможностей и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своей половой принадлежности.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда — постамент).

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

- основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

- поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

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

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики типа завитушек-кудрей, цветков. Функциональные детали говорят о широком круге интересов, проявлении любознательности, желания соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевании места под солнцем, проявлении увлеченности своей деятельностью.

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

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, своей вербальной продукции — в зависимости от того, повернуты ли эти хвосты (на листе) вправо или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям, к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим

вниз (недовольство собой, сомнения в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, порой повторяющихся звеньев, на пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

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

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей:

- только необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.) с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур;
- щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей.

Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия ребен-

ка. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма. Это может подтверждаться характером линии, такой, как *слабая паутинообразная линия*, без нажима (либо в процессе рисования ребенок «возит карандашом по бумаге»).

Противоположный характер линий — *жирная с нажимом* — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Здесь следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа, что характеризует повышенный тонус мышц рук и свидетельствует о тревожности. Обращается внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (имеется в виду дуближ линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из входящих друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных — подобию льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек. Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д. В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы вместо четырех или более и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — все это свидетельствует о признаках инфантильности, присущих детскому возрасту, эмоциональной незрелости, соответственно степени волевой выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен)

аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

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

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

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного»: помещения животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у детей с выраженной пизойдной акцентуацией характера.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов:

- банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим (кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п.);
- оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать:

- рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «лисобак», «мухожер» и т. п.), выража-

ющее рациональность, конкретную установку при ориентировке и адаптации;

- словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («роботелиус», «моргалиус» и т. п.). Означает демонстративность, направленную, главным образом, на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний.

Наблюдаются *иронически-юмористические названия* («риноручка», «пузыренд» и т. п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим.

Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («ми-ми», «тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.).

Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями (аберосино-тиклирон», «гулобарникле — мантиномиешиния» и т. п.).

Графическая методика «Кактус»¹

Цель: определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, ее направления и интенсивности.

Графическая методика «Кактус» предназначена для работы с детьми старше трех лет.

При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. Возможно и использование восьмицветных карандашей «люшеровских» цветов. В этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе белой бумаги нарисуй кактус — такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. При обработке результатов во внимание принимаются указанные выше данные, которые свойственны всем графическим методам. В этой методике также учитываются специфические показатели — такие, как *характеристики иголок* (размер, расположение, количество).

¹ Модификация М. А. Панфилова.

В рисунке могут проявиться следующие качества ребенка:

Агрессия — наличие сильно торчащих иголок. Длинные, близко расположенные друг от друга иглы показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность — отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству — крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость — маленький рисунок, расположение внизу листа.

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

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

Оптимизм — использование ярких цветов, «радостные «кактусы».

Тревога — использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность — наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интравертированность — на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности — наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества — дикорастущие, «пустынные» кактусы.

Тест «Страхи в домиках»¹

Цель: диагностика страхов у детей дошкольного возраста.

Из 29 типов страхов (Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков, 1982) у детей наблюдаются от 6 до

12 страхов, у городских современных детей эта норма доходит до 15. Метод А. И. Захарова по диагностике страхов целесообразно использовать в соединении с тестом «Красный дом — черный дом».

Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами нарисуют, а ключ — выбросить или потерять (это несколько успокаивает актуализированные страхи). Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

Инструкция: «В красный и черный дом будут жить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком — нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома» (дошкольники показывают соответствующий дом).

Страхи:

1. когда остаешься дома один;
2. нападение бандитов;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. боязнь каких-то людей;
7. мамы или папы;
8. того, что они тебя накажут;
9. сказочных персонажей: Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10. опоздать в детский сад;
11. перед тем, как заснуть;
12. страшных снов;
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);

¹ Модификация М. А. Панфиловой.

19. в маленькой, тесной 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.

Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту), являющиеся нормативным (по А.И. Захарову) показывает следующая таблица.

Возраст	Число страхов	
	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (дошкольники)	9	12
7 (школьники)	6	9

Возрастные особенности проявления страхов:

8 месяцев — боязнь незнакомых людей;

1,5 года — беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановки в семье, боязнь врачей, боли, уколов;

после 1 года — страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины;

2 года — страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов;

младший дошкольный возраст — могут присутствовать страхи:

- боязнь сказочных персонажей;
- уколов;
- боли;
- крови;
- высоты;
- неожиданных звуков;
- типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства;

старший дошкольный возраст — могут присутствовать страхи:

- смерти;
- смерти родителей;
- животных;
- сказочных персонажей;
- глубины;
- страшных снов;
- огня;
- пожара;
- нападения;
- войны;
- у девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, боязнь сказочных персонажей.

Методы и приемы развития и коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Развивать эмоциональную сферу ребенка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны не только специалисты-психологи, но и педагоги, воспитатели, родители. Знакомство детей с фундаментальными эмоциями осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, где дети переживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой. Ценность таких занятий состоит в том, что у детей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают глубже понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям. С помощью сюжетно-ролевых игр, подвижных игр и игровых упражнений, элементов психогимнастики, техники выразительных движений, этюдов, тренингов, психомышечной тренировки, мимики и пантомимики, литературных произведений и сказок (игр-драматизаций) мы способствуем развитию эмоциональной сферы ребенка.

При работе с детьми в данном направлении важно сделать акцент на развитие следующих умений:

- умение произвольно направлять свое внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;
- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, спокойно, удивительно, страшно и т. д.);
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

На групповых занятиях, проводимых психологами, работа идет параллельно по четырем основным направлениям.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования у ребенка умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т. е. формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

В занятиях используются следующие методические средства:

1. *Ролевые игры* (ролевая гимнастика, включающая ролевые действия и ролевые образы, и психодрама), которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность — неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности — неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей.

2. *Психогимнастические игры*, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга. В этих играх формируется:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего.

3. *Коммуникативные игры*:

- игры, направленные на формирование у детей умения видеть в другом человеке его достоинства и обеспечивать другого вербальными и невербальными «поглаживаниями»;

- игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- игры, обучающие умению сотрудничать.

4. *Игры и задания, направленные на развитие произвольности*, осознание таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

5. *Игры, направленные на развитие воображения*: вербальные игры, невербальные игры и «мысленные картинки».

6. *Задания с использованием «терапевтических» метафор*. Систематическое предъявление детям метафор приводит к усвоению ими основной идеи метафоры: «каждый человек способен изменить ситуацию», «безвыходных ситуаций не бывает», тем самым у ребенка формируется «механизм самопомощи».

7. *Релаксационные методы* — использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, визуальнo-кинестетические техники.

8. *Использование эмоционально-символических методов*. Эта группа методов базируется на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. Можно использовать две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом:

- групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса (как необходимый этап для обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. При этом на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения);
- направленное рисование, т. е. рисование на определенные темы.

При прослушивании «терапевтических» метафор целесообразно использовать рисование (детям предлагается изобразить любую картинку, навеваемую метафорой).

Рассмотрим основные преимущества используемых методов при развитии основ произвольности психической регуляции у детей дошкольного возраста.

1. *Игры драматизации*. Их преимущество состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие от познания окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Участие детей в игре является добровольным. Элементами игр выступают специальные упражнения, объединенные в группы и направленные на развитие умений произвольной регуляции в различных сферах деятельности. Каждое упражнение включает фантазию (мысли и образы), чувства (эмоции и переживания) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент этой триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, все упражнения объединяются содержанием сюжетно-ролевой игры. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов — одно из условий игр. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Каждая часть занятий решает не одну, а несколько совершенно самостоятельных задач, по-своему важных для развития эмоциональной сферы ребенка. В сюжет игры включаются творческие идеи и предложения самих детей.

2. *Психогимнастика* выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. Например, ребенок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает его фантазию, улучшает ритмичность движения. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать

чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

3. *Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт* направлены на развитие у детей способности понимать, осознавать, правильно выражать и полноценно переживать свои и чужие эмоции. Игровое и психологическое содержание этих упражнений призвано решать следующие задачи:

- фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- подражательно воспроизводить чужие эмоции, фиксируя мышечные ощущения;
- анализировать и словесно описывать мышечные ощущения при проявленных эмоциях;
- повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения.

4. *Коммуникативные упражнения*, при которых происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты — пантомимы). В эти упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению и оценка эмоций. Главным инструментом, которым овладевает ребенок, выполняя данные упражнения, является умение сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, свободно проявлять эмоции, активно общаться.

5. *Мимические и пантомимические этюды*, в которых выразительно изображаются отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и другие), связан-

ные с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства. С помощью этюдов дети знакомятся с элементами выразительных движений мимикой, жестом, позой, походкой.

6. *Психомышечная тренировка* нацелена на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, улучшение самочувствия и настроения, закрепление положительных эмоций, стимулирующих и упорядочивающих психическую и физическую активность детей, приводящих в равновесие их эмоциональное состояние.

7. *Элементы психологического тренинга* позволяют воссоздать и проиграть реальную ситуацию, окружающую ребенка, а также найти выход из нее как с положительным, так и с отрицательным результатом. В данном случае ребенок наглядно может убедиться в том, что в любой ситуации можно найти несколько вариантов решений. Причем ребенок сам может повлиять на исход ситуации, выбирая для себя наиболее подходящий.

Содержание коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

1. *Комфортная организация режимных моментов.*

2. *Оптимизация двигательной деятельности* через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- оздоровительно-профилактической гимнастики;
- физкультминуток;
- спортивных игр;
- подвижных игр (в том числе народных);
- игровых заданий и упражнений;
- досугов.

3. *Игротерапия:*

- сюжетно-ролевые игры;
- игры-упражнения на эмоции и эмоциональный контакт;
- коммуникативные игры;
- дидактические игры.

4. Арттерапия:

- рисование;
- ритмопластика;
- танец;
- музыкально-ритмические движения.

5. Занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия.

6. Психогимнастика:

- этюды;
- мимика;
- пантомимика.

7. Телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка.

8. Посещение комнаты психологической разгрузки.

9. Задания, направленные на:

- организацию совместной деятельности;
- составление рассказов;
- организацию театрализованных игр и т. п.

10. Использование наглядных пособий:

- фотографий;
- рисунков;
- схем;
- символов;
- графических изображений.

Обучающие способы, приемы и содержание заданий по развитию эмоций

1. Рассматривание собственной мимики перед зеркалом.

Сознательное изменение выражения лица и ответ ребенка на вопрос взрослого: «Что теперь чувствуешь?» — отрабатывается связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием (прямая и обратная).

2. Игра «Артисты немого кино» — проводится перед зеркалом; возможны разные формы игры: задается текст или

эмоциональный звуковой образ, который сопровождается мимическими и пантомимическими эмоциями «артиста»; воспроизводится определенная мимическая эмоция, и под нее ребенок подбирает ситуацию, соответствующего персонажа и т. д. Активное использование видеотехники.

3. «Мимический диктант» — специальный текст (например, «сценарий фильма») сопровождается мимикой, вокализациями-звукоподражаниями и пантомимикой ребенка; проводится перед зеркалом.

4. Тот же «мимический диктант», но записанный на видеопленку; ребенок может сравнить свою экспрессию с эмоциональной выразительностью других детей (только при желании ребенка). Неудачи не отмечаются, удаchi вызывают положительную оценку взрослого; здесь же отрабатываются разные виды походки, особое выделение благородства движений и походки, обучение способам связи собственно внутреннего самочувствия и выражения его в походке (красота, легкость, собранность и т. д.).

5. Эмоциональный аутотренинг через эмоциональную идентификацию (отождествление) с любым персонажем — поскольку в подобной ситуации ребенок всецело сосредоточен на взаимодействии и общении с персонажем, взрослый голосом и поступками персонажа может открывать ребенку его эмоциональный образ, который для него чаще всего отсутствует, корректировать его, поддерживать позитивные стороны, снимать неуверенность в проявлении своих эмоций, подчеркивать их эстетические стороны и т. п.

6. Рассказывание сказок, историй (извлеченных из литературных источников, придуманных взрослым или самим ребенком) от первого лица, где вместо главного персонажа — «Я»; воспитатель при этом старается задержать ребенка на передаче своих внутренних переживаний. Такой рассказ в группе может подхватываться детьми по цепочке, но каждый, продолжая сюжет, говорит только от себя (здесь ребенку открывается возможность сравнить свои собственные переживания с переживаниями других детей и взрослого) и т. д.

7. *Проигрывание ситуаций и сюжетов, где от ребенка требуется произвольная регуляция эмоций: хладнокровие, эмоциональная выдержка, овладение своим страхом или неуместным весельем, преодоление неуверенности.* Например, принятие ребенком роли спортсмена на чемпионате, когда остальные дети создают эмоционально-выразительный фон болельщиков. Ребенок — «чемпион» не должен поддаться эмоциональному воздействию, должен устоять перед общим эмоциональным настроением и т. п. И наоборот, использование взрослым эмоционального заряжения и коллективного сопереживания для изменения качественного соотношения эмоциональных переживаний, составляющих структуру эмоциональной сферы «Я» ребенка.

8. *Создание «автопортрета»* — рисунок, «фотография» (рисование своего портрета в игре в фотографию). В семье — игра-упражнение «Какой Я»: ребенок диктует взрослому «Письмо незнакомому другу», в котором «описывает» свои особенности и воссоздает свой эмоциональный образ.

Продуктивная деятельность ребенка представляет огромные возможности для его обучения.

Самое близкое окружение ребенка — это его игрушки, любимые и заброшенные. Орудия и предметы детской изобразительной, конструктивной и других видов деятельности предстают перед детьми как помощники, как друзья их творчества. Используя игрушку в занятиях, взрослый может провести с ребенком игру-беседу «Разговор с игрушками по душам». В этой игре можно задать ребенку следующие вопросы:

«Почему та или иная игрушка (или кукла) такая грустная, веселая или довольная?»

«Что переживала, чувствовала игрушка в определенный момент совместной жизни с ребенком?»

«Что можно сделать для куклы, чтобы она засмеялась, обрадовалась?» и т. д.

Пусть кукла устами ребенка ответит, что она думает о своем хозяине или хозяйке. Ребенок в этой игре выступает в двух ролях — своей собственной и куклы.

Эту игру-беседу важно строить, исходя из особенностей отношения ребенка к игрушке.

Варианты игровых занятий по развитию и коррекции базовых эмоций и чувств детей дошкольного возраста

Радость

Фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка, является состояние удовольствия и радости. Радость характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство. При переживании этой эмоции ребенок не испытывает ни психологического, ни физического дискомфорта, он беззаботен, чувствует себя легко и свободно, даже движения его становятся легче, сами по себе принося ему радость.

Радость, как всякая базовая эмоция, имеет свои характеристики. Психологи отмечают ее важное социальное значение для формирования взаимной привязанности между родителями и детьми. В детские годы эмоция радости может быть вызвана вполне определенными видами стимуляции. Ее источником для ребенка является ежедневное общение с близкими взрослыми, проявляющими внимание и заботу, в игровом взаимодействии с родителями и сверстниками. Эмоция радости выполняет важную функцию в формировании чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

Прямое обучение радостным переживаниям невозможно. Однако взрослые могут научить им ребенка косвенно, разделяя с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни и взаимного общения, который будет благоприятствовать позитивным переживаниям.

Для знакомства с эмоцией радости на занятиях используются различные упражнения.

• Этюд «Кто как радуется»

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с

мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

- **Этюд «Встреча с другом»**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

- **Этюд «Новые игрушки»**

Ведущий предлагает детям послушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже — новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа.

Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.

- **Этюд «После дождя»**

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

- **Этюд «На лесной полянке»**

На полянке собрались
Лисы, белки, звери.
Песни, пляски завели
У зеленой ели.

Детям предлагается с помощью мимики и жестов показать, как радуются звери, собравшиеся на полянке, и поводить хоровод.

- **Этюд «Танец радости»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

- **Игра «День рождения»**

Цель: сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе.

Ход игры: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передает воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.

- **Игра «Веселое путешествие»**

Цель игры: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Ход игры: игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры — «Веселый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове — «Чунга-Чанга» В. Шанинского. Психолог (педагог) предлагает детям:

- отправиться на своем корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;
- придумать название этому острову;
- изобразить жителей чудесного острова;
- нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т. п.);
- разрисовать лицо;
- исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга», сопровождая свое пение движениями.

• Проект «Я дарю тебе радость...»

Предварительная работа: педагог заранее готовит варианты ответов на вопрос «Что такое радость?». Например, «Радость — это когда все радуются, всем весело», «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного, а большая — когда у всех», «Радость — это, когда праздник», «Радость — это когда никто не плачет. Ни один человек», «Радость — когда нет войны», «Радость — когда все здоровы», «Радость — это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость!»». (Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, с. 48, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое радость?». Педагог фиксирует ответы детей на цветной бумаге, сравнивает с теми, которые были заранее приготовлены. Далее дети отвечают на вопросы: «Что ты делаешь, когда тебе весело? Расскажи самый смешной (веселый) случай, который произошел с тобой». Самые интересные истории можно зафиксировать на цветной бумаге. Затем детям предлагается нарисовать сюжет этого рассказа. Совместно с детьми педагог наклеивает рисунки на большой лист бумаги — проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость?» и самые интересные истории).

• Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

Страх

Это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания. Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх.

Появление некоторых страхов у ребенка обусловлено его развитием. Возрастная периодизация формирования чувств и появления страхов представлена в таблице.

Возраст	Чувства	Страхи
Младенчество	Небезопасность	Страх агрессии извне
Ранний возраст (кризис 3-х лет)	Самостоятельность, автономность; зависимость, несвобода	Социальные ранние страхи (боязнь чужого человека и т. д.)
Дошкольный возраст	Одиночество (на этом этапе важно формировать у детей сопричастность, принятие в сообщество)	Страх самовыражения
Младший школьный возраст	Неполноценность	Страх взросления, инфантилизм

Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышенно самолюбивые дети. Как указывалось выше, самые распространенные страхи у дошкольников — это страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных персонажей, чудовищ, привидений, смерти, боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф, уколов, боли, врачей.

Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые, и в первую очередь, родители. Для этого родителям следует понять *причины*, повлекшие за собой появление *страхов* у ребенка. Это могут быть:

- гиперопека;
- обособленность родителей;
- конфликты в семье;
- отсутствие одного из родителей;
- суровые наказания, запреты;
- жесткое обращение, физическое насилие;
- компьютерные игры;
- бесконтрольный просмотр телевизионных программ и фильмов;
- сильный испуг (особенно в ситуации внезапности);
- пребывание в экстремальной ситуации (пожары, наводнения, взрывы, землетрясения, теракты и т. д.).

Для коррекционной индивидуальной или подгрупповой (2–3 человека) работы уместно использовать следующие игровые психотерапевтические техники, игры и упражнения:

- фантазирование, предполагающее направленную визуализацию и активное воображение;
- сочинение историй, способствующее, благодаря разнообразным приемам, развитию вербальных навыков;
- техники художественной экспрессии, основанные на использовании различных изобразительных материалов и помогающие детям справиться с эмоциональными нарушениями;
- использование в игровых действиях игрушек и различных предметов;

- групповые упражнения, предназначенные для работы в различных условиях и с разными группами детей.

• Игра «Пчелка в темноте»

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Ход игры: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка), под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Возшло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей.

• Игра «Живая шляпа»

Цель: объяснение относительности страха посредством группой игры.

Ход игры: детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Психолог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у _____ (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» — и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котенок,

сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? Дети предлагают варианты ответов. Психолог продолжает. Это была не просто шляпа... она двигалась! Психолог, незаметно от детей, начинает управлять движением шляпы. Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно же, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась... и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его».

- **Упражнение «Маленький храбрец»**

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание упражнения: до упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?» Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз спросите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать страх на мелкие кусочки, а мелкие — еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем сходите и выбросите весь мусор — он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», больше его никогда не будет.

З а м е ч а н и е: повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.

- **Упражнение «Воспитавай свой страх»**

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание упражнения: как и в предыдущем упражнении, проводится предварительная беседа, и ребенку предлагается нарисовать свой страх. После того, как рисунок готов, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм — и другие веселые атрибуты.

- **Психотехника «Волшебный клубочек»**

Цель: повышение самооценки, снятие психического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

Описание техники: эта техника является альтернативой рисованию карандашами, фломастерами, красками и т. д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувство удовлетворения любому ребенку. Педагог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После того, как все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что напоминают тебе эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т. д.? А есть ли здесь то, чего ты боишься? Назови, чего именно. Почему ты его боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т. п. После того, как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. В группе формируется атмосфера взаимного доверия. Игра может использоваться как индивидуально, так и в микрогруппах из 2–3 человек.

- **Игра «Рыбаки и рыбка»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Ход игры: из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки — и образуют собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сети и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Замечание: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее. Следите за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

- **Игра «Художники-натуралисты»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, коррекция страхов, развитие творческих способностей.

Ход игры: перед началом упражнения психолог проводит доверительную беседу с ребенком или с микрогруппой детей (2–3 человека). Беседа начинается со слов: «А вот, когда я был маленьким, как ты, то...», затем психолог продолжает рассказ о том, чего он когда-то боялся (или о том, чего чаще всего боятся дети). Далее задаются следующие вопросы: «А с тобой когда-нибудь такое случалось? Чего ты боишься?» и т. п. Затем ребенку (детям) предлагается нарисовать все, о чем только что говорили, на большом ватмане. Рисовать можно с помощью жидких красок и своих ладошек, кулачков, пальчиков. После того, как рисунок завершен, уточните, что на нем нарисовано. Затем предложите ребенку сделать рисунок веселым. Если малыш затрудняется, помогите ему. Так, например, может пойти радужный дождик, который забрызгает яркими красками мрачный рисунок, или засветит ласковое солнышко, превращая рисунок в веселых солнечных зайчиков и т. д.

- **Использование метафор, сказок и сочинения историй¹**

Сочинение и чтение историй используются в работе с детьми, обладающими живым воображением, а также страдающими различными невротическими расстройствами, которые сопровождаются страхами, тревогой, агрессивностью. Эта техника применяется для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, усилить внушение, показывая возможность благоприятного исхода. Ребенок не гадает над смыслом рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста.

Описание техники: педагог (психолог) берет какой-либо кукольный (сказочный) персонаж, который приглашает ребенка вместе с выбранной им игрушкой в кукольный дом, где они вдвоем сочиняют историю. Педагог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению. Историю можно рассказывать куклам, рассевающимся «у камина» или собравшимся около ребенка. Педагог просит игрушек закрыть глаза и расслабиться. Затем куклам предлагают слушать историю, которую им расскажет персонаж, выбранный педагогом. Это история о «счастливых днях и имеющая хороший финал». В зависимости от текста, темп, высоту и громкость голоса следует менять.

Сочиняя истории, педагог использует материалы сказок, детских фильмов, мультипликационных сериалов, собственное воображение и фантазию ребенка.

- **Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек²**

Эта техника может применяться как средство обучения ребенка основам «эмоциональной грамоты». Она позволяет

¹ Автор Ямшид Марвасти.

² Автор Барбара Тернер.

изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональные реакции в ходе игровой терапии.

Описание техники: Для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту ребенка и полу (в арсенале должны быть обе фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней то же самое, что и с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик».

- **Игра «Выдерни соломинку»¹**

Цель: создание условий для выражения и понимания ребенком своих чувств.

Ход игры: Сначала педагог помогает ребенку установить между цветами и чувствами следующие ассоциации:

- желтый — радость;
- голубой — грусть;
- черный — сильная грусть, печаль;
- красный — раздражение;
- пурпурный — ярость;
- зеленый — зависть;
- коричневый — скука;
- оранжевый — возбуждение.

Инструментарий: набор пластиковых или деревянных палочек (примерно в четыре раза тоньше карандашей, можно использовать спички, окрашенные в указанные цвета) разного цвета. Ребенок или педагог бросает несколько цветных палочек кучкой на стол или на пол. Задача заключается в том, чтобы достать одну палочку, не сдвинув другие. Если игрок их сдвинет, он должен положить палочку на место и уступить очередь другому игроку. Побеждает тот, у кого окажется больше палочек. Чтобы игру сделать более интересной, определя-

ют, что палочки разного цвета позволяют набирать разное количество баллов. Далее педагогом определяется понимание ребенком связи между разными чувствами и цветами, вместе с ребенком выясняются эти связи, и игра продолжается, но уже с дополнительными правилами. Вытаскивая палочку, игрок должен сказать, когда он пережил чувство, соответствующее цвету палочки. В момент, когда палочку берет взрослый, его задача — постараться своими высказываниями вызвать ребенка на более откровенный разговор, попытаться поговорить с ребенком о том, почему он выбрал палочку того или иного цвета, что он переживал и как себя вел в процессе игры.

Гнев, злость

Гнев — одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных. Причиной гнева обычно является *фрустрация*, связанная с ситуацией, не поддающейся контролю. Так, например, у ребенка дошкольного возраста гнев может вызвать нежелание сверстника поделиться игрушкой. Причем вначале ребенок ощущает дискомфорт от того, что ситуация развивается не так, как ему хотелось бы (ребенок теряет контроль над ситуацией), следовательно, он начинает испытывать фрустрацию, и только после этого может проявить гнев. Фрустрация — это психическое состояние, появляющееся у человека, если он не может получить ожидаемого. В подобной ситуации одновременно с эмоцией гнева часто активируются такие эмоции, как отвращение и презрение, и тогда формируется комплекс эмоций, который психологи называют *триадой враждебности*. Эта триада негативных эмоций может активироваться в самых разных ситуациях, приводя к непредсказуемым последствиям. Так, ребенок может испытывать враждебные чувства к самому себе, к другим людям или он может быть недоволен ситуацией, ощущая враждебность к окружающему в целом. Рассмотрим ряд *причин, способных активизировать эмоцию гнева*:

- большинство причин, вызывающих эмоцию гнева, попадают под определение *фрустрации*;

¹ Автор Барбара Мак-Дауэлл.

- *боль и пролонгированная печаль* тоже могут выступать как естественные (врожденные) активаторы гнева. Даже 4-месячные младенцы, еще не обладающие способностью к оценке ситуации, не умеющие понять, что с ними происходит, реагируют на боль, причиняемую уколом, выражением гнева и недовольства;
- *ограничение физической свободы* также служит активатором гнева, так как человек испытывает дискомфорт. Если дошкольника (особенно в кризисные периоды) усадить на стул или поставить в угол, в то время как другие дети будут играть — это может послужить активатором эмоции гнева;
- *психологическое ограничение* как источник гнева отличается от физического тем, что предполагает участие мыслительных процессов — человек должен понимать значение правил и запретов и осознавать возможные последствия их нарушения. Вероятно, первым психологическим ограничением в жизни человека является то самое «нельзя», которое родители говорят своему ребенку, когда он начинает бросать на пол пищу, пытается залезть на стол и т. п. Затем «нельзя» начинает звучать все чаще и чаще, ибо, начав ходить, ребенок пытается освоить незнакомые ему территории и в своей жажде исследований способен «перевернуть вверх дном» весь дом. Этот период в жизни ребенка называют периодом «страшного нельзя»;
- гнев может быть вызван *неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих*. В данном случае важно не столь действие само по себе, сколько его интерпретация ребенком;
- всякое *ощущение дискомфорта* — голод, усталость, стресс — может вызвать у человека гнев. Даже умеренное чувство дискомфорта, если оно длительно, может сделать его раздражительным или, выражаясь языком психологии, снизить порог гнева.

Мимическое выражение гнева включает в себя весьма характерные сокращения лобных мышц и движения бровей. Брови опущены и сведены, кожа лба стянута, образуя на пере-

носице или прямо над ней небольшое утолщение. Так, у новорожденных детей бровно-лобный компонент гневной мимики задействуется автоматически и практически не контролируется. При мимическом выражении гнева отмечаются изменения и в области глаз. Из-за нависших бровей глаза сужаются и приобретают угловатую, заостренную форму. Взгляд при этом фиксирован на источнике раздражения или гнева, что является чрезвычайно важным компонентом гневной мимики, поскольку указывает, куда будет направлена агрессия. При врожденном выражении гнева, которое мы можем наблюдать на лице новорожденного или маленького ребенка, рот распрямляется, приобретая прямоугольную форму. Губы сжимаются, превращаясь в две тонкие параллельные линии, при этом они могут слегка выпячиваться. Углы рта теряют свойственную им округлость, становятся резко очерченными. Старшие дети и взрослые в гнев часто стискивают зубы и плотно сжимают губы. Важно заметить, что по мере развития и социализации человека врожденное мимическое выражение гнева претерпевает ряд изменений. Человек уже умеет контролировать сокращение лобных мышц; его взгляд не обязательно фиксирован на источнике раздражения, он может отвести его, чтобы снизить интенсивность гневной мимики. Врожденный паттерн мимических движений в области рта тоже модифицируется — оскаленные зубы спрятаны под плотно сжатыми губами — или исчезает вовсе, и тогда человек лишь стискивает челюсти и слегка скрежещет зубами.

Проявление гнева сопровождается повышением общей активности. Известно, что в ситуации гнева человек испытывает большое напряжение, которое в своей интенсивности уступает только ситуации страха, а также значительно более высокий уровень уверенности в себе, чем в любой другой эмоционально негативной ситуации. Ощущение физической силы и чувство уверенности в себе наполняют индивида смелостью и отвагой. Однако после переживания гнева человек может либо гордиться тем, на что его натолкнула злость, либо сожалеть о совершенной глупости — это зависит от того, насколько оправданным или неоправданным был его гнев.

В том, что гнев мобилизует энергию человека, позволяющую действовать в целях самозащиты, есть положительные и отрицательные стороны. Так, наиболее распространенным способом выражения гнева является агрессивное поведение. Дети дошкольного возраста часто прибегают к таким формам агрессивного поведения, как вербальная агрессия (словесные оскорбления) и физическая агрессия (физическое насилие). В общении дошкольников со сверстниками можно наблюдать, как неразрешенный спор переходит во взаимные оскорбления или драку. Следует помнить, что дети с неврологическими заболеваниями или мозговыми нарушениями чаще проявляют агрессивность. Дети также могут научиться агрессивному поведению на собственном опыте. Если в прошлом агрессивное поведение помогало им дать выход фрустрации и гневу, или они добивались определенной цели, проявляя гнев, то в будущем дети снова будут прибегать к агрессивным действиям. Психологи также обнаружили, что дети, воспитанные агрессивными взрослыми, проявляют большую склонность к агрессии, чем дети, которых воспитывали на основе принципов сотрудничества и миролюбия. Кстати, целесообразно контролировать просмотр фильмов и телевизионных программ, в которых демонстрируется насилие. Некоторые дети после таких просмотров ведут себя более агрессивно, другие же — наоборот. Это связано с тем, что одна категория детей, видя на экране все больше насилия, проявляет все меньше сочувствия к жертве. Другая категория детей во время таких просмотров переживает эмоцию гнева вместе с героями фильмов и телепередач, тем самым избавляясь от нее.

Характеризуя эмоцию гнева, важно заметить, что иногда, сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства. При определенных обстоятельствах сдерживание гневных проявлений может вызвать повышение активности вегетативной нервной системы. Регулярное повторение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечно-сосудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка — большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но одновременно и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность — признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т. е. мы должны научить дошкольника доступным способам выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим.

При встрече с агрессивным ребенком следует задать родителям и педагогам следующие вопросы:

Когда это началось?

Что явилось причиной агрессивности?

Как это выглядело в первый раз?

Что изменилось в поведении ребенка с того времени?

Что на самом деле хочет ребенок?

Чем реально вы ему можете помочь?

Далее, согласно обстоятельствам, уместно использовать психотерапевтические игры и упражнения, этюды, методы художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии, которые мы приведем ниже.

- **Этюд «Король боровик не в духе»**

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.

(В. Приходько.)

- **Игра «Смешинки и злючки»**

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом — злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

- **Упражнение «Коврик злости»**

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

- **Игра «Волшебный мешочек»**

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

- **Игра «Тух-тиби-дух»¹**

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: психолог (педагог) обращается к детям: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий — в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий — против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

- **Упражнение «Доброе животное»²**

Цель игры: снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать, сплочение детского коллектива.

Описание упражнения: психолог (педагог) тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

¹ Автор К. Фопель.

² Автор Н. Л. Кряжева.

- **Игра «Разговор с руками»¹**

Цель: установление контакта с агрессивным ребенком, снятие негативных состояний, обучение контролю за своими действиями.

Ход игры: если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите оживить ему свои ладошки: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

П р и м е ч а н и е: если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

- **Игра «Ласковые лапки»²**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Ход игры: взрослый подбирает 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек

прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

- **Игра «История про Танечку и Ванечку»**

Цель: развить чувственное восприятие, научить способам снятия негативного состояния у товарища.

Ход игры: Психолог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку: «Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. *Как вы думаете, легко ли живет злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов.)* Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. *Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов.)* Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» *А теперь, ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».*

¹ Автор И. В. Шевцова.

² Автор И. В. Шевцова.

- **Игра «Три характера»**

Цель: сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Ревушка»; вместе с педагогом (психологом) они дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает. Если в группе мало девочек, то «злюку» и «плаксу» изображают мальчики.

- **Техника «Разрывание бумаги»¹**

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Лучше всего ее проводить с детьми 5–7 лет, с числом участников — 2–5. Чем более дети импульсивны и активны, тем меньше их должно быть в группе.

Материалы: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

Описание техники: перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3–4 мин.).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Те, кто отличаются скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям

нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпая друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

- **Игра «Шкала гнева»¹**

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Взрослый участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т. е. контролировать проявление собственных чувств.

Материалы: на доске изображается мишень или вешается уже готовая из ткани или другого материала, и используются небольшие мешочки с бобами или горохом.

Описание техники: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки в мишень с разной силой.

В начале упражнения педагог объясняет ребенку, что раздражение — это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать то же самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...», педагог и ребенок поочередно бросают мешочек со все большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, педагог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения.

¹ Автор Кэти Дэйвис.

¹ Автор Джойс Мигер.

• Игра «Встреча настроений»

Педагог (психолог) раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются кучками карточек. Затем идет обсуждение, как можно помирить эмоции.

Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разным настроением. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

• Игра «Тренируем эмоции»

Педагог предлагает детям выполнить следующие задания: нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;

улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;

позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;

испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;

устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;

отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

• «Веселый хоровод»

Педагог (психолог) предлагает детям образовать круг и взяться за руки: «Хватит нам играть в злых и страшных героев. Мы ведь с вами, на самом деле, добрые, веселые и очень

дружные ребята. Давайте улыбнемся друг другу и споем песенку.

Песня выбирается по предложению взрослого или по желанию детей.

Грусть, печаль

Печаль — это отдельная эмоция, которая имеет свое специфическое выражение и свои уникальные феноменологические характеристики; ее обычно относят к негативным переживаниям. Как и любая базовая эмоция, печаль имеет под собой и естественные основания. Ее психологической основой являются разнообразные проблемные ситуации, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни (неудовлетворенные первичные потребности, другие эмоции, а также образы, представления и воспоминания). Эмоция печали имеет свои универсальные активаторы — разлука или отдаление как физическое, так и психологическое: вынужденная разлука с семьей или близким другом, неспособность к общению, к искреннему выражению своих чувств, неумение завоевывать симпатию окружающих. В таких ситуациях у человека отсутствует чувство принадлежности, возникает ощущение одиночества и покинутости окружающими людьми.

Причинами печали могут выступать:

- смерть близкого друга или члена семьи;
- болезнь близкого человека, друга;
- несчастные случаи с домашними животными;
- разочарование, вызванное крушением надежд и ожиданий;
- неудача в достижении поставленной цели;
- индивидуальная предрасположенность к печальным переживаниям (может носить как биологический, так и социальный характер);
- восприятие индивидом своей социальной роли (восприятие и оценка себя, видение мира и своего будущего в нем);
- потеря или поломка значимой, любимой вещи или предмета и т. д.

Мимически эмоция печали выражается так: внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, а уголки рта опущены. Иногда можно наблюдать легкое подрагивание слегка выдвинутого подбородка. В зависимости от интенсивности выражаемой печали и от возраста человека мимическое выражение печали может сопровождаться плачем или рыданием. В печали лицо человека выглядит поблекшим, лишенным мышечного тонуса, глаза кажутся тусклыми. Такой человек разговаривает мало и неохотно, темп его речи замедлен. Важно отметить, что человек может подавлять выражение эмоций печали. Даже испытывая сильную печаль, некоторые люди пытаются улыбаться, сохранить невозмутимое, спокойное выражение лица.

Эмоция печали переживается как грусть, уныние, хандра. Это выражается в ощущении тяжести на сердце, в лице, груди, конечностях; ощущение разливаётся по всему телу. В печали человек часто ощущает вокруг себя мрак и пустоту, жизнь кажется ему лишенной красок и тепла. Интенсивное переживание печали доставляет человеку боль. Печаль может вызывать психическую боль, и она переживается человеком глубже и острее, чем физическое страдание.

В определенных ситуациях и при определенных обстоятельствах печаль выступает как единственная адекватная реакция.

Эмоция печали выполняет несколько функций. В работе с детьми дошкольного возраста по ознакомлению с базовыми эмоциями важно учитывать такие функции эмоции печали, как *коммуникативная* — которая сообщает самому человеку и окружающим его людям о дисгармонии. Выражая печаль, человек дает понять, что ему плохо, он нуждается в помощи. Иногда эту помощь он может оказать себе сам, а иногда получает ее от окружающих. Лицо, выражающее печаль, особенно если это лицо ребенка, как правило, вызывает сопереживание и сочувственную реакцию со стороны окружающих. Печаль также играет важную роль при *развитии механизма эмпатии* (сопереживание, понимание чувств других людей). Воспоминание человека о печальном событии, про-

исшедшим с ним, с его другом или значимым для него человеком, может вызывать у него жалость, сочувствие и сострадание, стремление помочь ближнему.

Следует заметить, что когда ребенок находится в состоянии печали, испытывает страх или проявляет гнев, это может вызывать у взрослых различные реакции. Чаще всего взрослые стремятся подавить эти эмоции путем запретов, упреков, высмеиваний, запугиваний и т. п. Такая реакция воспитателей или родителей на состояние ребенка может лишь усугубить проявление этих эмоций — что нередко приводит к развитию фобий и агрессивности. Частое возникновение интеракций «печаль-гнев», «печаль-страх», «печаль-стыд» может затруднять процесс индивидуализации личности ребенка, создавать предпосылки для формирования у него невротической тревоги, болезненной застенчивости. Для того чтобы избежать нежелательных последствий необходимо дать возможность ребенку «пережить» данное эмоциональное состояние, при этом взрослый должен продемонстрировать свое понимание ситуации, выразить сочувствие, сопереживание и заботу.

• «История про Обидок и Грустинок»

Цель: активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, снятие психомышечного напряжения.

Описание техники: Если педагог (психолог) заметил, что в группе находится грустный, опечаленный ребенок, необходимо помочь ему выйти из этого состояния, переключив на положительные эмоции. С этой целью уместно отвести ребенка в тихий уголок (комнату релаксации, уголок уединения). Затем взрослый должен показать ребенку, что понимает его состояние и хочет помочь. В беседе задаются такие вопросы: «Почему ты грустишь? Что произошло с тобой?» и т. д. После выяснения причины грусти и печали, педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок. «Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей.

Обидка выглядела... Как? (Педагог (психолог) обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание.) Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у нее были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела... Как? (Педагог (психолог) обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание.) Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Ее часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за все, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (Педагог (психолог) обращается к ребенку.) Вот, там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка — на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше. Педагог (психолог) в комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать».

П р и м е ч а н и е: можно параллельно с рассказом рисовать этих героев на листе бумаги яркими карандашами (фломастерами, пастелью). Затем вместе с ребенком можно их вырезать по контуру и поиграть с ними, «посадить» на плечи, потом снять их, положить в коробочку отдохнуть и т. п.

• Игра «Волшебный стул»

Цель: активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Ход игры: если в группу пришел (или уже находится в ней) грустный ребенок, можно предложить всем детям поиграть в игру «Волшебный стул». Для этого грустному ребенку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера, первым игру начинает педагог (психолог).

• Игра «Кладоискатель»

Цель: та же.

Ход игры: для игры понадобится тазик с песком, «сюрприз» (маленькая пластмассовая игрушка, резиновый мячик), схема маршрута. Педагог приглашает грустного, печального ребенка поиграть в игру «Кладоискатель». Затем проводится беседа: «У меня есть тазик, в котором зарыт клад. Но найти этот клад сможет только смелый ребенок, который разберётся (прочитает) в карте-схеме. Заранее на песке ставятся условные ориентиры, которые отражены в карте-схеме. Чтобы добраться до клада, тебе нужно очень внимательно изучить карту и последовательно передвигаться с помощью пальчиков от указателя к указателю». Если ребенок испытывает затруднения, надо показать ему как это делается. Добравшись до финиша, ребенку предлагается откопать клад руками. Игрушка остается у ребенка.

• Игра «Портрет»

Цель: научить ребенка распознавать эмоции — свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать, снять психомышечное напряжение.

Ход игры: ребенок садится напротив взрослого. Взрослый — в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, каким их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки — большие или маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом взрослый обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у этого портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло

из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться.

Путешествие в мир эмоций¹

В рамках нашего дошкольного учреждения социальным педагогом Н.М. Стёпиной была создана «Школа добрых волшебников», основной целью которой является индивидуальное и социальное развитие детей. Деятельность Школы осуществляется в форме систематических занятий с дошкольниками по разделам: «Это — Я», «Такой огромный мир». Реализуя эту программу, мы опираемся на поддержку и тесную взаимосвязь с родителями. Для совместной работы детей и родителей были разработаны домашние задания, фиксируемые в специальных тетрадях — «Настольных книжках юных волшебников». В разделе «Это — Я» 10 часов отводится на знакомство детей с миром эмоций. Цель изучения тематики «Мир эмоций» — развитие способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние, понимать состояние других людей, развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, снятие психомышечного напряжения. Ниже приведем конспекты занятий, разработанные Стёпиной Н. М. и апробированные в рамках Школы добрых волшебников.

Занятия по теме: «Удивительный мир эмоций и чувств»

Цель: развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, развитие чувства эмпатии, снятие психомышечного напряжения.

¹ Из опыта работы «Школы добрых волшебников».

Занятие 1. Знакомство с эмоциональными переживаниями удивления, злости.

Соц. педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас очень необычный и сказочный день. Вы спросите, почему? Да, потому что к нам на занятие пришло очень много гостей, и все гости — сказочные. А еще нашим помощником выступит волшебная палочка.

Давайте поприветствуем друг друга

Дети держат друг друга за руки и произносят девиз «Школы добрых волшебников».

• Игра «Хороводы сказочных героев»

Цель игры: развитие выразительности движений, мимики, раскованности, групповой сплоченности.

Ход игры: Дети, двигаясь по кругу, подражают ребенку, который находится в центре и изображает какого-либо сказочного героя с определенным настроением (настроение героя подсказывает педагог). Закончить хоровод нужно на положительной эмоции, например, радости.

Соц. педагог. Ну что же, теперь вы готовы встретить гостей?

Дети отвечают.

Соц. педагог. Каждый из наших гостей принес с собой интересную историю, которую нам предстоит выслушать и, возможно, поиграть в эту историю.

Вася Курочкин (*лицо куклы сделать динамичным, что можно было показать проявление эмоции удивления*). Ой, ребята, привет! А что я вам расскажу! Вот так история! Однажды я захотел выйти на улицу погулять, как вдруг... Представляете, я увидел, как бегают шляпы. Она была живая! У нее даже ножки выросли! Бегала шляпа очень быстро, из угла в угол. А я, конечно же, бегал за ней. Когда я попытался её схватить, то что же я увидел?! Котенка. Знаете, как я удивился? Вот так (*показывает широко раскрытые глаза и рот*).

Соц. педагог. предлагает детям изобразить удивление, показать круглые глаза, открытый ротик.

Соц. педагог. Ребята, а теперь давайте откроем наши тетрадочки и нарисуем то, как вы удивляетесь. Посмотрите, как я нарисовала удивление. (*Продемонстрировать схематичное изображение удивленной рожицы.*)

Дети выполняют задание.

Соц. педагог. К нам пришел еще один гость — король Боровик. (*Показать игрушку или куклу би-ба-бо «гриб-боровик».*)

Король Боровик (*возмущенный, разгневанный*). Да что же это такое?! Опять эти мухи! Ах, как я злюсь!

Соц. педагог. Ребята, а как вы думаете, что сейчас чувствует король Боровик? Какое у него настроение?!

Дети отвечают. Постараться, чтобы дети ответили, что Король Боровик в плохом настроении, он злится, разгневан.

Соц. педагог. Хотите, узнать, что случилось с королем Боровиком?

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.

(*В. Приходько*)

Ребята, а как вы себя ведете, когда злитесь? Постарайтесь показать. (*Дети показывают.*) А теперь, давайте, попробуем позлиться так же, как король Боровик.

Соц. педагог. ещё раз зачитывает стихотворение, а дети изображают злость.

Соц. педагог. Ребята, как вы думаете, чем мы можем помочь королю Боровику, чтобы он перестал злиться?

Дети предлагают варианты, пробуют их, приходят к общему выводу с помощью соц. педагога.

Соц. педагог. А в каких ситуациях вы злитесь? Кто помогает вам успокоиться? (*Открывает секрет, как можно успокоиться самостоятельно, например, посчитать до 10, посчитать свои шаги, нарисовать огромный забор, где очень много дощечек.*) Откройте свои тетради и нарисуйте то, как вы злитесь. (*Демонстрирует схематичное изображение разгневанного лица.*) А теперь к нам в гости спешит ласковое солнышко. Давайте встанем в круг. Найдите себе пару. Я тоже найду себе пару. А теперь я буду вам рассказывать о солнышке и совершать действия, а вы повторяйте за мной.

• Этюд «Ласковое солнышко»

Цель: снятие психомышечного напряжения, расслабление.

Соц. педагог. Ребята, что вы сейчас чувствуете? Вы расслабились, успокоились? Давайте в наших тетрадях нарисуем лицо человечка, которому так же хорошо, как вам сейчас. (*Демонстрирует схематично рисунок лица со спокойным выражением.*) Наше занятие закончено, спасибо, до свидания.

Занятие 2. Знакомство с эмоцией радости

Соц. педагог. Здравствуйтесь, ребята!

Далее следует традиционное приветствие «Школы добрых волшебников».

Соц. педагог. Сегодня утром в мое окно постучался солнечный зайчик, широко улыбнулся мне и передал для вас письмо. Давайте его прочитаем.

«Привет, ребята! Я услышал про вашу Школу, и мне очень захотелось поиграть вместе с вами. Вы согласны? Я знаю, что вы учите угадывать настроение свое, своих друзей, взрослых. А сможете ли вы угадать, какое настроение пришел сегодня подарить вам я? Давайте попробуем! Я прислал вам свою фотографию, на которой изображено мое настроение. Но фотография разрезана. Для того, чтобы узнать, какое настроение я хочу подарить вам, соберите ее».

Дети собирают фотографию и получают изображение лица с радостным и веселым выражением.

Соц. педагог. Молодцы. А хотите еще поиграть с солнечным зайчиком?

• Игра «Солнечный зайчик»

Цель: снятие напряжения мышц лица, тела.

Ход игры

Соц. педагог. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу.

Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим Солнечного зайчика. А когда вам бывает весело и радостно?

Дети отвечают на вопрос, педагог заполняет «Ромашку радости» для детей: Когда мне весело? Затем совместно с детьми заполняется «Ромашка радости» для родителей: Когда твоя мама радуется (по аналогии)?

Соц. педагог. Ребята, у всех ли из вас поднялось настроение? Мне известно, что вы знаете удивительную песенку, которая поднимает настроение — «Дождик идет...». Давайте ее споем.

Дождик идет,
Дождик идет.
Песню поет,
Песню поет.
Этот мотив,
Этот мотив
Ты подхвати,
Ты подхвати.

Припев.

Кап, кап, кап,
Кап, кап, кап,
Кап, кап, кап —
Правильно пой!
Тук, тук, тук,
Тук, тук, тук,
Тук, тук, тук —
Пойдем гулять со мной.

Все вместе исполняют песенку «Дождик идет...».

Соц. педагог. А теперь откройте свои тетрадочки и нарисуйте лицо с радостным выражением.

Дети выполняют задание, соц. педагог демонстрирует схематичное изображение радостного личика.

Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением, с окружающими вас людьми. Занятие окончено. Спасибо, до свидания!

Занятие 3. Знакомство с эмоцией грусти

Соц. педагог. Ребята, а вы любите путешествовать? А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии? Давайте отправимся вместе.

Для того, чтобы мы смогли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный паровоз. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш паровозик сможет только с помощью волшебных слов:

«Наш волшебный паровозик
Всех друзей вперед увозит...»

Дети произносят слова и идут по кругу.

Остановка № 1 «Остров Плакс»

Соц. педагог. Внимание, ребята. Это необычный остров — сказочный. Все его жители все время плачут и грустят. Посмотрите на карту острова и сами все увидите. *(Показывает карту с изображением лиц грустных обитателей.)*

Раздается стук. Появляется девочка Грустинка.

Грустинка. Кто здесь? Кто вы? Откуда? А я маленькая Грустинка. Я знаю, зачем вы приехали — давайте порежем вместе. *(Уговаривает детей поплакать, погрустить, сама начинает реветь.)*

Соц. педагог. Стоп, стоп, стоп! Ребята, это же волшебный остров Плакс. Вот видите, вы уже поддаетесь волшебству. Мы же добрые волшебники. Может быть, мы сможем помочь маленькой Грустинке.

Грустинка. Так вы добрые волшебники! Мы давно вас ждем. У нашего острова есть тайна. Давным-давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала жителей острова. И с тех пор никто на нашем острове не смеется — мы забыли, как это делать. Но она сказала, что только самые добрые волшебники в мире смогут расколдовать наш остров. И оставила вот этот конверт.

Соц. педагог. *(открывает конверт и достает разрезанное заклинание)*. Посмотрите, ребята. Наверное, это и есть то самое заклинание, которое помогает против грусти. Но оно рассыпалось на мелкие кусочки. Давайте его соберем.

Дети *(собирают заклинание)*.

Когда тебе грустно:

1. Постарайся улыбнуться.
2. Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.
3. Вспомни о самом приятном на свете, например, о сладкой конфете и т. д.
4. Поиграй с друзьями.

Соц. педагог. Давайте откроем свои тетрадки и зарисуем лица жителей Острова Плакс.

Остановка № 2 «Уютная хижина Солнечного зайчика»

• Игра «Солнечный зайчик»

Цель: снятие напряжения мышц лица, тела.

Ход игры

Соц. педагог. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вздохнем, откроем глаза и улыбнемся друг другу.

Остановка № 3 «Веселая полянка»

• Упражнение «Лицо загорает»

Цель: снятие психомышечного напряжения и расслабление мышц лица.

Соц. педагог. Подбородок загорает — подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык — крепко закрыть рот. Жучок улетел — слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабить мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях — двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — спать хочется, расслабление мышц лица. Глубоко вздохнуть, потянуться.

А теперь вернемся в нашу группу. Спасибо за занятие, до свидания.

Работа с дидактическими пособиями

На базе нашего дошкольного учреждения в каждой группе созданы «Уголок доверия» или «Уголок уединения», они имеют

соответствующее оформление («Телефон доверия», мягкие игрушки-релаксанты, мягкие модули, все необходимое для рисования, настенное панно «Мое настроение» и плакат «Азбука эмоций», разработанные для старших дошкольников авторами). Приведем варианты работы с дидактическими пособиями.

Настенное панно «Мое настроение»

В каждой группе панно имеет определенную форму: кленовый лист, домик, цветок, облачко, солнышко, радуга. В центре каждого панно есть карманы, изготовленные из цветных лент, обозначающих определенное настроение. Так, голубой цвет — «мне грустно», зеленый — «я спокоен», фиолетовый — «я злюсь», красный — «мне весело, радостно». Каждая цветовая полоска разделена на 6 равных частей (карманов). Первый кармашек содержит в себе схематичное изображение лиц мальчиков и девочек с определенным настроением. Остальные пять карманов обозначают дни недели. Для того, чтобы дети могли отразить свое настроение, из цветного картона изготавливаются схематичные изображения лиц мальчиков и девочек с соответствующими эмоциями.

Работу с панно уместно начинать на заключительном этапе знакомства дошкольников с миром эмоций. Проводится такая работа в несколько этапов. На последнем занятии по закреплению знаний об эмоциях педагог дарит детям настенное панно «Мое настроение». Ребятам предлагается рассмотреть картонные заготовки с изображением лиц мальчиков и девочек и угадать, какое у них настроение. После того, как педагог убедился, что дети могут распознавать схематичное изображение эмоций, можно перейти ко второму этапу работы. Для этого дети выбирают соответствующее своему настроению изображение мальчика или девочки. Затем каждый ребенок вставляет выбранную заготовку в кармашек согласно с цветом и днем недели. Нужно повторить эту процедуру 2–3 раза, чтобы дети поняли принцип работы с панно.

Панно можно использовать в начале дня, чтобы контролировать, с каким настроением приходят дети в детский сад,

или в течение дня, что дает возможность отследить комфортность режимных моментов. Данные, полученные с помощью панно, можно вносить в дневник наблюдений воспитателя или психолога.

Плакат «Азбука эмоций»

Плакат представляет собой набор фотографий детей, выражающих следующие эмоции:

- радость, веселье, удовольствие;
- грусть, уныние, обида;
- удивление;
- злость;
- ужас, страх.

Также схематичное изображение таких состояний, как усталость, скромность, робость, спокойствие, безразличие, вина, хвастовство и т. д.

В соответствии с фотографиями подобран текст — памятка для педагогов, родителей, детей, позволяющая отследить и конструктивно отреагировать на эмоциональное состояние ребенка. Приведем текстовое содержание плаката.

Грусть, обида, уныние

Ребенок. Мне грустно... Может быть, мне улыбнуться и взять свою любимую игрушку. Поглажу ее, прижму к себе. Давай поиграем, дружок!

Воспитатель. Я вижу, тебе грустно? Иногда такое случается. Ты знаешь, есть очень интересная игра, в которую любят играть все дети. Давайте все встанем в круг и возьмемся за руки...

Родитель. Я тебя понимаю. Мне тоже бывает грустно. Хочешь погулять в парке, или я почитаю тебе любимые сказки? А помнишь тот смешной случай, как мы с тобой...

Страх, ужас

Ребенок. Ой, как мне страшно. Мне хочется, чтобы рядом была мама, я хочу ей все рассказать...

Воспитатель. Ты чего-то боишься? Расскажи мне об этом... Давай постараемся нарисовать твой страх, на что он похож?...А теперь порви этот рисунок на мелкие кусочки. Вместе с листом ты порвал свой страх. Его больше нет...

Родитель. Тебе страшно? Почему? Ты похож сейчас на маленького испуганного котенка. Мне хочется, чтобы ты знал, когда я рядом, тебе нечего бояться. Я всегда приду к тебе на помощь...

Злость, гнев

Ребенок. Отойдите от меня, не трогайте меня. Мне никто не нужен...

Воспитатель. Что случилось?... Я поняла, в чем дело... Ты знаешь, в нашем аквариуме появилась новая необычная рыбка. Хочешь посмотреть?... А знаешь, сколько шагов надо сделать, чтобы дойти до аквариума?... Пойдем и вместе их сосчитаем...

Родитель. На кого ты злишься? Я тоже на тебя иногда злюсь, когда ты не выполняешь мои просьбы. Ты хороший ребенок, я тебя очень люблю. Давай немножко подождем, и злость твоя пройдет, или поиграем в «Добрых и злых кошек»...

Удовольствие, счастье, веселье

Ребенок. Я сегодня такой счастливый! У меня праздник, ко мне придут мои друзья!

Воспитатель. В нашей группе есть именинник. Ребята, давайте поздравим его и подарим ему песенку... Теперь у нас сердце веселится — и лицо цветет в улыбке. Как приятно дарить друг другу радость!..

Родитель. Какое счастье, что ты у нас есть!..

Удивление

Ой, смотрите, кто-то там ползет!
На себе он домик свой везет...
И волшебное это мгновение
Вызывает у всех удивление!

Эмоциональные состояния: безразличие, покой, робость, состояние вины

Иногда ты бываешь таким:

Безразличным, усталым и злым,
Хвастливым, наивным, простым
И в этом ты неповторим.
Порою обижаешься чрезмерно,
Потом стыдишься и винишь себя,
Но знай, что это — не беда,
И взрослые бывают такими иногда.
Бываешь робким ты и скромным,
Но смелым быть всегда спеши
Будь терпеливым, искренним,
Чтоб сохранить покой души.

Данное пособие позволяет разнообразить комплексную работу по развитию и коррекции эмоциональной сферы дошкольника.

Литература

1. *Алехина И. В., Матяш Н. М., Павлова Т. А.* Психология: Практический курс. Психология человека. Ч. 1. Брянск: Издательство Брянского педагогического университета им. акад. И. Г. Петровского, 1999.
2. *Алехина И. В., Матяш Н. М., Павлова Т. А.* Психология: Практический курс. Психология развития. Ч. 2. Брянск: Издательство Брянского педагогического университета им. акад. И. Г. Петровского, 1999.
3. *Алябьева Е. А.* Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. М.: ТЦ Сфера, 2002.
4. *Изард К. Э.* Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: 1999. — 464 с. илл. «Мастера психологии».
5. *Квин В.* Прикладная психология. СПб.: 2000. — 560 с., илл. «Учебник нового века».
6. *Кожохина С. К.* Путешествие в мир искусства: Программа развития детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе изобразительности. М.: ТЦ Сфера, 2002.
7. *Крюкова С. В., Слободяник Н. П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 1999.
8. *Кряжева Н. Л.* Мир детских эмоций. Дети 5–7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. Ярославль: Академия развития, 2000. — 160 с. илл. «Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем».
9. *Кулагина И. Ю.* Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. М.: УРАО, 1999.
10. *Лютובה Е. К., Моница Г. Б.* Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
11. *Минаева В. М.* Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников до-

школьных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. — 48 с. Развитие и воспитание дошкольника.

12. *Мухина В. С.* Детская психология. — М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. — 352 с. «Мир психологии».
13. *Овчарова Р. В.* Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Центр «Академия», 2003.
14. *Рылеева Е. В.* Путешествие в мир эмоций: Демонстрационные материалы для фронтальной работы. Раздаточные материалы для индивидуальной работы. Педагогическая технология «Открой себя». М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2000.
15. *Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. Н.* Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. — 224 с., илл. «Как стать психологом».
16. *Шишова Т.* Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом «Искатель», 1997.
17. *Шишова Т.* Страхи — это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом «Искатель», 1997.
18. *Юдина Е. Г.* Педагогическая диагностика в детском саду: Пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений / Е. Г. Юдина, Г. Б. Степанова, Е. Н. Денисова. М.: Просвещение, 2002.
19. *Яковлева Н. Г.* Психологическая помощь дошкольнику. СПб: Валери СПД; М: ТЦ Сфера, 2002.

Содержание

Введение	3
Психология эмоций	4
Основные характеристики эмоционального развития дошкольников	8
Психолого-педагогические методы развития эмоциональной сферы дошкольников	19
Методы психологической диагностики эмоционального развития дошкольника	19
Фиксация результатов оценки эмоционального состояния детей	23
Адаптивная методика для проведения одномоментного обследования эмоционального самочувствия ребенка в детском саду	27
Проективный метод диагностики эмоционального состояния с использованием восьмицветной гаммы Люшера	31
Анкетный опрос родителей	35
Проективная игра «Почта»	43
Интерпретативный тест «Грустная мама»	47
Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке	49
Использование проективных графических (рисуночных) методов для выявления эмоциональных особенностей дошкольников	53
Методы и приемы развития и коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста	96
Обучающие способы, приемы и содержание заданий по развитию эмоций	102
Варианты игровых занятий по развитию и коррекции базовых эмоций и чувств детей дошкольного возраста	105
Путешествие в мир эмоций	134
Работа с дидактическими пособиями	141
Литература	146

По вопросам оптовых закупок обращаться:
тел./факс: (095) 785-15-30, e-mail: trade@airis.ru
Адрес: Москва, пр. Мира, 106

Наш сайт: www.airis.ru

Вы можете приобрести наши книги
с 11⁰⁰ до 17³⁰, кроме субботы, воскресенья,
в киоске по адресу: пр. Мира, д. 106, тел. 785-15-30

Адрес редакции: 129626, Москва, а/я 66

Издательство «Айрис-Дидактика» приглашает к сотрудничеству
авторов педагогической и развивающей литературы.
По всем вопросам обращаться
по тел.: (095) 785-33-78, e-mail: didaktika@airis.ru

Методическое пособие

Данилина Татьяна Александровна
Зедгенидзе Валентина Яковлевна
Степина Наталья Михайловна

В МИРЕ ДЕТСКИХ ЭМОЦИЙ
Пособие для практических работников ДОУ

Ведущий редактор *Н. А. Светлова*

Редактор *М. А. Толстова*

Художественный редактор *А. М. Драговой*

Технический редактор *С. С. Коломеец*

Компьютерная верстка *Е. Г. Иванов*

Корректоры *В. И. Евстигнеева, С. А. Иванова*

Подписано в печать 29.07.04. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Печ. л. 10. Усл.-печ. л. 9.

Тираж 5000 экз. Заказ № 960.

ООО «Издательство «Айрис-пресс»»
113184, Москва, ул. Б. Полянка, д. 50, стр. 3.

Текст отпечатан с готовых диапозитивов

в ОАО ордена Трудового Красного Знамени «Чеховский полиграфический комбинат».
142300, г. Чехов Московской области, тел. (272)71-336, факс (272)62-536.
Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов.