

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения

«Сайзырал»

**Программа по оказанию психологической помощи детям и их родителям
участников специальной военной операции**

«**Ψ** поддержим сVOих!»



КЫЗЫЛ 2023

Печатается по решению экспертного совета ГБУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Программа по оказанию психологической помощи детям и их родителям участников, специальной военной операции «ψ поддержим сVOих!» – Кызыл: ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» – 2023 г. – 148 с.

Составитель:

Сартыыл С.С., педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ РЦПМСС «Сайзырал».

Рецензенты:

Монгуш А.З., директор ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»;

Буянды Б.Б., заместитель директора, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

Данная программа направлена на повышение компетентности педагогов-психологов образовательных организаций в вопросах оказания психологической помощи, в том числе экстренной помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции. В программе представлены описанием основных направлений формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции, в том числе оказания экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям.

Представленные материалы помогут педагогам-психологам, педагогическим работникам, также психологам центров социальной помощи семье и детям оказать экстренную и кризисную психологическую помощь несовершеннолетним и их родителям, ближайшему окружению, развить личность, ее субъектные качества, напрямую связанные с преодолением волнений, тревог и стресса.

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание:

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая основа по оказанию психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции
2. Сущность работы по оказанию психологической помощи детям участников, задействованных в специальной военной операции.
3. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям, основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции
4. Мониторинг психологического состояния детей
5. Рекомендации для стабилизации психологического состояния обучающихся
6. Глоссарий терминов и определений

Список литературы

Приложение:

- основные алгоритмы работы (из информационно-методического сборника Фонда поддержки детей)
- диагностические методики по возрастным диапазонам ребенка
- маршрут индивидуального психолого-педагогического сопровождения ребенка, участника СВО нуждающегося в повышенном психолого-педагогическом внимании

Пояснительная записка

Актуальность системной работы по организации психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции относительно часто происходят кризисные ситуации. Особое внимание в таких ситуациях требуют дети и подростки, так как, в силу возраста, у них продолжается формирование когнитивных функций, и проживание кризисного события может негативно повлиять на формирование здоровой психики ребенка. Психологическая помощь должна быть профессиональной и полноценной. Для этого необходим системный динамический подход в организации психологической помощи в образовательной среде, основные аспекты деятельности которой будут рассмотрены в данном пособии.

В период мобилизации многих людей, в том числе детей и обучающихся всех возрастов одолевают тревоги за будущее. Это может сказываться на основной деятельности - учебе, работе, также самочувствии и на отношениях с родными.

Психологи отмечают: если наблюдается изменение в поведении членов семьи, в обычном укладе семьи, не стоит впадать в отчаяние. Необходимо постараться прислушаться к себе и окружающим. Но особое внимание нужно уделять психологическому здоровью подрастающего поколения, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Они, как правило, в силу своих возрастных особенностей очень впечатлительны, легко возбудимы и могут плохо понимать, что происходит.

Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического страха) могут проявиться у любого воспитанника дошкольного образовательного учреждения и обучающегося, общеобразовательной и профессиональной образовательной организации, чьи родители или близкие люди были мобилизованы. Психотравмирующее обстоятельство, как мобилизация родных и близких людей, является событием, за которое он не отвечает сам, он бессилен перед ним и не может его предотвратить или на него повлиять, поэтому его переживания более мучительны.

В образовательных организациях с детьми и обучающимися, чьи родители были мобилизованы, в обязательном порядке необходимо оказывать психологическую помощь. Работа, которую нужно проводить как с ними, так и с его родителями и педагогами, что позволит сохранить психологическое состояние в норме.

Как грамотно подойти к вопросу оказания психологической помощи ребенка, успокоить обучающегося и поддержать его в сложной ситуации, можно найти в данных методических рекомендациях.

Данные методические рекомендации направлены на повышение компетентности педагогов-психологов образовательных организаций в вопросах оказания психологической помощи, в том числе экстренной помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции. В

методической рекомендации представлены описанием основных направлений формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции, в том числе оказания экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям:

- структурой и принципами организации психологической помощи;
- описанием процессов оказания психологической помощи в случае кризисных ситуаций;
- описанием алгоритмов действий работы, включенных в процесс оказания психологической помощи по запросу мобилизации одного из членов семьи; психологического консультирования детей, связанный со смертью родителя; в ситуации неопределенности, связанной с военнослужащим (пропал без вести, попал в плен); при наличии сложностей и изменений в поведении родителя после возвращения с СВО, также при наличии в классе ребенка с утратой;
- конкретными технологиями работы по оказанию психологической помощи с учетом типа кризисной ситуации и контингента, нуждающегося в оказании психологической помощи.

I. Нормативно-правовая основа по оказанию психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. №122-р) [Ссылка: https://clck.ru/32Vcit](https://clck.ru/32Vcit);

- Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Статья 41. Охрана здоровья обучающихся Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации до 2025 года (утв. Минпросвещением РФ от 20.05.2022 г. №СК-7/07вн);

- Приказ Министерства образования Республики Тыва 03.11.2022 г. №1054-д «Об оказании психологической помощи детям из семей военнослужащих, участников Специальной военной операции».

II. Сущность работы по оказанию психологической помощи детям участников, задействованных в специальной военной операции.

2.1. Изменения в работе педагога-психолога:

Кто в фокусе внимания:

- дети, у которых мобилизованы родственники, значимые близкие;
- взрослые (*педагоги, родители*), у которых мобилизованы родственники;

Работа:

- мониторинг эмоционального состояния ребенка;
- работа с острой стрессовой реакцией (ОСР) ребенка;
- временное снижение требований при когнитивном снижении;
- беседа с родителями;
- работа с потерей или гореванием;
- психологическое сопровождение;
- направление к специалисту при необходимости.

2.2. Психологическое сопровождение семей участников Специальной военной операции

*Семья находится в состоянии **дистресса** (длительного стресса) вызванного:*

- 1) *неопределенностью* – отсутствием информации о военнослужащем (отце, муже, брате, сыне, внуке)
- 2) *страхом* за близкого человека (риск потери близкого человека, ранения, увечья)
- 3) *дефицитом* личного общения для членов семьи – нарушена возможность личностного контакта и эмоциональной поддержки, нарушаются привычные способы взаимодействия в семье и повседневное ролевое взаимодействие, бытовые рутинные нагрузки возрастают).
- 4) возможно *обострение ситуативных личностных психологических проблем и латентных расстройств*).

Тревога. *Причины:* разнообразны, но особенно!!! ситуации, где есть:

- неоднозначность;
- неопределенность;
- новизна;
- непредсказуемость

Проявления:

- невозможность расслабиться, мышечное напряжение;
- суетливость, неусидчивость;
- сложно сосредоточиться;
- трудности со сном;
- быстрая утомляемость;
- трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы.

2.3. Психологическая помощь семьям военнослужащих, находящихся в зоне военных конфликтов

Психологическая помощь семье:

- 1) устранение неопределенности;
- 2) снижение тревожности через проработку страхов;
- 3) ограничение источников негативного информационного влияния;
- 4) восполнение дефицита личного общения для членов семьи - подбор источников эмоциональной и личностной поддержки, перестройка повседневного ролевого взаимодействия, рутинных нагрузок на членов семьи);

5) в случае необходимости - обращение за очной и медицинской (неврологической и психиатрической помощью в связи с тревожным состоянием).

Как поддержать себя и окружающих. Способы справиться.

Задачи:

- стабилизироваться;
- дать чувствам место, пространство, получать поддержку;
- осознавать, что происходит;
- принимать решения.

Способы справиться:

- поддержание рутины;
- упорядочивание среды;
- опора на то, что может оставаться стабильным;
- удовлетворение базовых потребностей;
- включенность в работу/волонтерство/помощь;
- информация (что происходит, к кому обратиться, где найти помощь);
- перераспределение ролей;
- поддержка человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность;
- поддерживающие отношения с близкими;
- разные точки зрения в семье – решение;
- методы само-и взаимопомощи.

2.4. Говорим о мобилизации с детьми:

С какого возраста:

- ориентируйтесь на ребенка;
- если ребенка тревожит событие - говорить обязательно;
- если может узнать что-то от посторонних - говорить обязательно.

Как говорить:

- говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь;
- простыми словами;
- находитесь на одном уровне с ребенком;
- говорите в удобном и безопасном месте;

Цель - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого

Что говорить:

- 1) Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации
- 2) Подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка

Помните, ваша задача не напугать, а успокоить. Например, «Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся».

Обсудите, что изменится в Вашей семье и как Вы будете справляться:

- ✓ Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок

был в безопасности.

- ✓ Обсудите, какие конкретно изменения ждут Вашу семью, и как Вы предполагаете с ними справляться, общие планы.

- ✓ Уточните, все ли ребенку понятно в Вашем разговоре. Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение.

- ✓ Делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

- ✓ Вы можете не знать ответов на все вопросы. Нормально сказать: «Я не знаю» и «Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться».

Как поддержать ребенка:

- ✓ Проводите больше времени вместе.

- ✓ Иницилируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.

- ✓ Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры.

- ✓ Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов. Укрепите рутины на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимки».

- ✓ По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.

- ✓ Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.

Если ребенок видит ваши слезы и страх, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации.

- ✓ Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

- ✓ Не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

- ✓ Если вам нужно поговорить – обратитесь ко взрослым.

- ✓ Будьте бережны к себе.

2.5. Как вести беседу психолога с воспитанником/обучающимся в случае мобилизации родителя или значимого человека

Во время беседы о мобилизации необходимо ориентироваться на возраст ребенка/обучающегося, уровень его развития, на его характер и то, что он уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками - короткими предложениями.

С подростком можно говорить, как с взрослым.

Если ребенка тревожит событие, обязательно говорите с ним.

Если ребенок может узнать какую-либо информацию от посторонних - обязательно говорить с ним.

Для старших подростков родителям и педагогам важно сказать о своей позиции и точке зрения, что будет для него ориентиром в видении вопроса. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме. И споры о правоте не приведут к

разрешению вопроса, а могут наоборот усугубить ситуацию.

Говорите и слушайте, что говорит ребенок/обучающийся о своих эмоциях:

- Поддерживайте его, дайте понять, что другие тоже будут ему опорой. Любые эмоции сейчас - это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.

- Если он испугался, назовите его чувство и окажите поддержку («Ты расстроился/испугался, так бывает, это не стыдно, а нормальная реакция. Мы здесь, мы с тобой»).

- Дайте возможность поплакать или выразить злость, применив различные способы и приемы на снятие отрицательных эмоций.

Также важно спрашивать у ребенка: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора он начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение: Делайте паузы, дайте возможность ребенку/обучающемуся сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

Если он задает сложные вопросы, нужно выслушать, сделать паузу. Если не можете дать ответ, можно сказать, что не знаете, но можете вместе разобраться в этом: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь».

Обсудите, что изменится в семье и как нужно справляться:

Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок/обучающийся был в безопасности.

Обсудите, какие конкретно изменения ждут семью, и как с ними справляться.

Уточните, все ли ему понятно в вашем разговоре.

Разговоры о длительности мобилизации отца или близкого человека зависят от ситуации.

III. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям, основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции

3.1. В системе психологической помощи могут оказываться такие виды психологической помощи: экстренная; неотложная; посткризисная.

Классификация видов психологической помощи, входящих в систему экстренной психологической помощи в образовательной среде:

Признак	Форма психологической помощи		
	Экстренная	Неотложная	Посткризисная
Угроза жизни и здоровью	Угроза жизни	Неявная угроза жизни	Угроза жизни отсутствует, неявная угроза здоровью
Основание оказания помощи	Обращение обучающегося за	Обращение обучающегося (его)	Обращение обучающегося (его)

	помощью (волеизъявление); обращение других лиц (законный режим)	законных представителей) за помощью (договорный режим)	законных представителей) за помощью (договорный режим)
Временной интервал	Помощь должна быть оказана как можно быстрее	Помощь должна быть оказана в разумный срок (3–5 дней)	Помощь должна быть оказана в течение года после кризисной ситуации

Экстренная психологическая помощь (ЭПП) - целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния детей и их ближайшего окружения участников СВО в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды.

Неотложная психологическая помощь (НПП) целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психологического состояния детей в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику эмоционального неблагополучия. Неотложная психологическая помощь оказывается в условиях кризисной ситуации при внезапных острых психологических состояниях, обострениях хронических психических заболеваний без явных признаков угрозы для жизни и здоровья человека.

Посткризисная психологическая помощь (ПКПП) - целостная система мероприятий, направленная на преодоление возникших отдаленных негативных психологических последствий у детей в условиях кризисной ситуации. Такая помощь оказывается в посткризисный период.

3.2. Основные принципы кризисной психологической помощи:

1. **Эмпатический контакт.** Под *эмпатией* понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру пострадавшего в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. **Активное слушание и понимание.** Оказывая кризисную помощь, важно не просто придерживаться схемы консультирования. Профессионалу очень важно не только разобраться в психологических проблемах пострадавшего, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

3. **Объективность и реалистичность.** Прежде чем оказывать какую-либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью.

4. **Высокий уровень активности психолога.** Психологу важно проявлять

активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который доступен пострадавшему.

5. **Ограничение целей.** Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому психологу важно поддержать восстановление психологического равновесия пострадавшего.

6. **Экологичность.** Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Важно тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья пострадавшего. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

7. **Ориентация на личностный рост и развитие.** Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. *Кризис* – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен позитивно, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

8. **Уважение.** Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

9. **Поддержка.** При работе по преодолению кризиса психологу важно в первую очередь сосредоточиться на восстановлении системы поддержки и самоподдержки пострадавшего.

Виды психологической помощи в условиях кризисной психологии. В кризисной ситуации возможны два вида психологической помощи:

1. *Кризисное консультирование*

2. *Кризисная психотерапия.*

Любая ранящая ситуация вызывает изменения в чувствах, поведении и мыслях человека.

Кризисное консультирование производится тогда, когда трансформации подконтрольны человеку, и он в силах самостоятельно справиться с ними.

Кризисное консультирование, как правило, не долгосрочно, и чаще всего основывается на тактиках информирования. Если же негативные изменения приобретают длительный, затяжной характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной психотерапевтической помощи.

Кризисная психотерапия в отличие от консультирования более долгосрочна, включает работу с состоянием обратившегося, оценку психической динамики его состояния на протяжении всего курса встреч.

В кризисной психотерапии большая роль отдается исследованию отношений, развивающихся между клиентом (пациентом) и психотерапевтом, учитывается динамика этих отношений.

Трудности в работе



3.3. Виды запросов психологической помощи

Виды наиболее частых запросов на психологическую помощь у детей и подростков:

- горевание;
- симптомы ПТСР (агрессия, тревога, страхи, нарушение сна, паника);
- соматические проявления травматизации (заикание, нарушение сна);
- суицидальные тенденции, поведение;
- самоповреждающее поведение;
- употребление ПАВ;
- детско-родительские отношения;
- профориентация;
- взаимоотношения со сверстниками;
- конфликтные ситуации;
- саморегуляция психологического состояния и стрессоустойчивость;
- эмоциональная, психологическая поддержка;
- нарушение адаптации;
- разделение с семьей, друзьями;
- беспокойство по поводу успеваемости;
- панические атаки;
- чувство одиночества;
- буллинг со стороны детей;
- страх смерти, боязнь громких звуков.

Виды наиболее частых запросов на психологическую помощь у родителей:

- детско-родительские отношения;
- отношения с близкими и разрешение конфликтов;

- горевание, сложности адаптации и перестройки семейной системы;
- тревожность, нервное напряжение;
- саморегуляция психологического состояния;
- эмоциональная, психологическая поддержка;
- запросы на психиатрическую помощь, консультацию дефектолога, невролога и врачей других специальностей для взрослых и детей;
- девиантное поведение детей;
- депрессивные состояния;
- беспокойство за эмоциональное и психическое состояние детей;
- тревога за будущее;
- тревога в ситуации неопределенности;
- сообщение информации о смерти родителей;
- чувство вины из-за необходимости разделения с детьми;
- мотивация детей на продолжение обучения

Виды наиболее распространенных психологических состояний, обращающихся за психологической помощью:

- острые стрессовые реакции (плач, агрессия, состояние тревоги, страха, апатия);
- тревога по поводу будущего, состояние неопределенности;
- переживание горя;
- беспокойство взрослых об эмоциональном состоянии ребенка;
- депрессивное состояние;
- расстройства психосоматического характера;
- суицидальные тенденции/поведение;
- беспокойство, фрустрация, растерянность;
- чувство вины;
- раздражение;
- регресс в поведении детей.

3.4. Оказание психологической помощи обучающимся в случае мобилизации его родителей или значимых людей

Разлука с отцом для всех детей и обучающихся разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным и педагогам очень важно оказывать им психологическую поддержку. Но далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Психологическая травма возможна, если произошедшее событие осознаваемо, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние; пережитое разрушает привычный образ жизни.

Целью работы педагога-психолога образовательной организации по оказанию помощи детям и обучающимся, переживающим уход родителей и близких ему людей на военные действия, состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

Алгоритм действий при оказании психологической помощи в образовательной организации:

1. Мониторинг психологического состояния;
2. Работа с острой стрессовой реакцией;
3. Работа с потерей близких или гореванием;
4. Психологическое сопровождение.

Работа психолога образовательной организации строится в нескольких направлениях:

- работа с обучающимся, переживающим тревогу и кризисное состояние;
- работа с его окружением (родители, лица их заменяющие, другие родственники), основанная на индивидуальном консультировании взрослых, взявших на себя ответственность и заботу о ребенке/ обучающемся (выполняющих функцию родителя), а также педагогов образовательной организации, которую он посещает.

- индивидуальное консультирование может осуществляться в двух направлениях:

- консультирование обучающегося.
- консультирование родителей, лиц, их заменяющих в момент травматической ситуации и педагогов по сопровождению обучающегося, переживающего кризисное состояние;

Работа психолога с обучающимся может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной помощи зависит от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя.

Важно проводить психологическое сопровождение обучающегося посредством работы с матерью или лицами, их заменяющими, которые являются для него основным ресурсом в жизни.

У обучающихся, чьи родители были задействованы в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть:

- неоднозначность;
- неопределенность;
- новизна;
- непредсказуемость.

Тревожность у обучающихся может проявляться в физическом, психическом плане и поведении:

- невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- сложность сосредоточения внимания;
- трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- быстрая утомляемость;
- трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;
- беспокойство перед началом важных событий;

- боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- неуверенность в себе;
- отказ от новой деятельности «я не смогу»;
- аддиктивное поведение.

Психологическая помощь детям дошкольного возраста

В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир и для возвращения к нормальной жизни важно восстановление игровой деятельности, следовательно, психологическая работа будет направлена именно на это. Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, «читая» их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и другие изменения, в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня когнитивного и морального развития, чтобы отличить добро от зла.

Для оказания помощи детям дошкольного возраста, психологу необходимо:

1. получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи;
2. наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его;
3. пригласить мать ребенка (лицо ее заменяющее, других родственников), на беседу для выявления их уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния;
4. провести беседу с ребенком, цель которой - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если ребенок задает вопросы, обязательно отвечать ему;
5. проводить психологическую работу с ребенком на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности действий ребенка вовремя и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактику развития нежелательных последствий травмирующего события. Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.
6. проводить психологическую работу с матерью ребенка (родителями, лицами их заменяющими, другими родственниками). Здесь важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей,

основательность устройства семейной системы и последовательность в воспитании.

Если все же перемены в жизни семьи произошли, стоит поговорить об этом с ребенком. Отсутствие информации и непредсказуемость жизни являются источниками тревоги.

Психологическая помощь обучающимся общеобразовательной и профессиональной образовательной организации

Дети младшего школьного возраста уже все понимают. В эмоциональном плане дети еще незрелы, а высокий интеллектуальный уровень некоторых из них может ввести в заблуждение взрослых относительно их восприятия ситуации: если ребенок проявляет смышленность, не свойственную возрасту заинтересованность и осведомленность, и «здро» рассуждает о ситуации, это еще не значит, что он взрослый и «все понимает», скорее за этим скрывается защитный механизм интеллектуализации, который пытается бороться со страхами. Возможно, ребенок хочет казаться взрослым и не чувствует, что его родители примут и смогут успокоить его страхи. Поэтому важно взрослым наблюдать за детьми, а также учиться грамотно себя вести в стрессовых ситуациях, не давая себе поблажек типа «у моего ребенка все пролетает мимо ушей».

Все перечисленные выше рекомендации для малышей верны и для этой возрастной группы.

В старшем подростковом возрасте характерны все те же нарушения, что и для взрослых, только в большей мере. В работе с обучающимися педагогу-психологу необходимо:

- получить сведения от родителей, педагога или самого обучающегося о мобилизации отца или другого члена семьи.

- наблюдать за изменением психоэмоционального состояния обучающегося и оценивать его.

- пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.

- провести беседу с обучающимся, цель которой - дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задает вопросы, обязательно ответить ему.

При ухудшении учебы у обучающихся дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз. Если ему не понятна тема, провести повторный разбор учебного материала вместе с ребенком.

Получить информацию у обучающегося о желании поддержки его классом/курсом, это позволит ему почувствовать опору, что он не одинок, может с кем-то поговорить и почувствовать себя лучше и увереннее.

Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий вовремя и

после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.

Проводить терапевтические беседы, которые помогают обучающемуся разобраться со своими мыслями и чувствами, вызывающими тревожность и учат заменить их на более позитивные мысли.

Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу. Важно обучить его разговаривать с самим собой в позитивном ключе. При таком негативном внутреннем диалоге с самим собой, фразы начинают повторяться вновь и вновь в его голове. С другой стороны, с развитием навыков позитивного внутреннего диалога (будь-то самостоятельно или с помощью ролевых игр и фильмов, предлагаемых взрослыми) ребята учатся говорить с собой в более позитивном ключе: «Все нормально. Все будет хорошо. Я могу с этим справиться». Они могут сказать это себе потому, что они научились тому, как сказать: «Все нормально, я в порядке», когда они чувствуют себя неуверенно. Не многие представляют себе всю силу фразы «Я могу справиться с этим». «Я могу с этим справиться» - это ключ к позитивному мышлению и позитивному внутреннему диалогу.

Обучать методам само- и взаимопомощи. Снижению стресса помогают техника расслабления, заземления и дыхательные упражнения. Другие полезные техники включают йогу, медитации, Цигун, массаж и акупунктуру.

При необходимости направить обучающихся к медицинскому специалисту (врач-психиатр, невролог, психоневролог) с разрешения матери.

3.5. Основные алгоритмы работы

3.5.1. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Цель: поддержка обучающихся из семей погибших участников СВО и создание благоприятного для них микроклимата в учебных коллективах.

Основа алгоритма:

- принципы кризисного консультирования;
- учет возрастных особенностей несовершеннолетних;
- учет особенностей психологии горя.

Структура алгоритма:

- схема этапов по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся из семей погибших участников СВО (алгоритм);
- комментарии к алгоритму.

1 этап: Организация превентивной работы с педагогическим коллективом: ознакомление с алгоритмом действий по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО и созданию благоприятного для них микроклимата в учебных коллективах; информирование о маркерах неблагополучного переживания горя, о способах реагирования в разных ситуациях переживания горя (в соответствии с периодами переживания горя и возрастными особенностями детей); обсуждение способов реагирования на острые эмоциональные проявления у несовершеннолетних

примечание: к работе с педагогическим коллективом могут быть привлечены специалисты психолого-педагогического профиля (педагоги-психологи, социальные педагоги)

2 этап: Получение информации о гибели члена семьи несовершеннолетних.

ИСТОЧНИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ:

- от родителей (законных представителей),
- от самого несовершеннолетнего из семьи погибшего,
- от иных обучающихся образовательной организации;
- из средств массовой информации;
- из иных источников.

Примечание: информация должна быть подтверждена родителями несовершеннолетних.

3 этап:

- беседа с родителями несовершеннолетних;
- выражение соболезнования определение ресурсного состояния родителя;
- потребности в оказании помощи и поддержки ребенку;
- получение согласия родителя на оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетних

3.5.2. Критические периоды переживания горя



Процесс горевания – это естественный процесс переживания горя.

48 часов – шок, отказ поверить в происходящее

1 неделя – ощущение упадка сил, эмоционального и физического истощения

2-5 недели – чувство покинутости, но могут появляться ощущения, что все неплохо, жизнь продолжается

6-12 недели – осознается реальность потери, могут возникать сложности в самоконтроле

12 месяцев – первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной

3.5.3. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

<i>Особенности поведения детей, переживающих утрату</i>	<i>Паталогические реакции гор</i>
- ребенок плачет об умершем, - иногда надеется на его возвращение, иногда начинает искать его, - иногда описывает отчетливое, яркое ощущение его присутствия, - иногда злится из-за утраты и винит кого-то или себя, - иногда боится потерять второго родителя, - может казаться тревожным и его поведение может выглядеть странным	- невротические реакции (энурез, заикание, сонливость или бессонница, откусывание ногтей), •неуправляемое поведение, - острая чувствительность к разлуке, - полное отсутствие каких-либо проявлений чувств, - отсроченное переживание горя, - депрессия

3.5.4. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

<i>Возраст ребенка</i>	<i>Отношение к утрате</i>	<i>Маркеры неблагополучия</i>
Дошкольный возраст	Смерть не может быть полностью понятна. Возможны поиски умершего близкого. Отмечаются короткие периоды печали, снижения настроения.	- физиологические изменения; - появление страхов; - возврат к ранним стадиям развития; - реакция замирания, мысли о том, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти.
Младший школьный возраст	Дети еще испытывают трудности в понимании реальности смерти. Могут вести себя не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев.	- физиологические изменения; - невротические реакции (сосание пальца, откусывание ногтей, вырывание волос), и др.);

		- неуправляемое поведение.
Младший подростковый возраст 9 -12 лет	Дети могут скрывать свои эмоции. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов.	- физиологические изменения (головные боли, нарушения сна, неврологические реакции и др.), - неуправляемое поведение, снижение успеваемости, - когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), - самоповреждающие действия.
Подростковый возраст 13 – 17 лет	Подростки часто ищут помощи вне дома, могут вести себя несвойственным им образом. Реакции горя у подростков могут быть похожи как на реакции взрослых, так и на реакции детей.	- анорексия, - бессонница, - галлюцинации, - признаки депрессии, - побеги из дома, - употребление ПАВ, - сексуальная распущенность, - суицидальное поведение, - полное отсутствие каких-либо проявлений чувств, - снижение успеваемости, когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), - самоповреждающие действия.

3.5.5. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Информирование родителей о проявлении негативных признаков в поведении

Примерный алгоритм беседы с родителем:

- поприветствовать собеседника, выразить соболезнования;
- уточнить, удобно ли разговаривать собеседнику (в случае телефонной беседы);

- если собеседник хочет поговорить об утрате, обязательно найти время выслушать его, проявить заинтересованность в разговоре;
- проинформировать о тревожных сигналах в поведении ребенка;
- предложить варианты помощи и решения проблем.

!!! Предпочтительной формой беседы является очная встреча

3.5.6. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

4 этап: Организация наблюдения за состоянием несовершеннолетних

- непосредственное наблюдение педагогов за изменениями в поведении, эмоциональном, физическом и психическом состояниях несовершеннолетнего;
- отслеживание сетевой активности несовершеннолетнего;
- информирование родителя (законного представителя) несовершеннолетнего о проявлении негативных признаков в его поведении и/или эмоциональном состоянии, о сетевой активности несовершеннолетнего

!!! Организуя наблюдение за несовершеннолетним следует учитывать особенности процесса горевания, критические периоды переживания горя, характерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних

3.5.7. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

5 этап: Организация психолого-педагогической поддержки несовершеннолетнего:

- оказание педагогом психолого-педагогической поддержки несовершеннолетнему (выражение соболезнования, поддержка стремления проговорить состояние, выслушивание, временное снижение требований к успеваемости);
- реагирование на особенности эмоционального состояния и поведения несовершеннолетнего в зависимости от их проявления: реагирование в ситуации экстремальных реакций, реагирование в ситуации осложненного горя,
- реагирование в ситуации неосложненного горя направление несовершеннолетнего к педагогу-психологу образовательной организации направление несовершеннолетнего с родителем (законным представителем) в центры психологической помощи или психологическую службу других ведомств (ГБУ РЦ ПМСС «Сайзырал», ГБУЗ РТ «Центр психического здоровья для детей и подростков»), при необходимости, в случае отсутствия педагога-психолога в образовательной организации.

3.5.8. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Способы реагирования на ситуация осложненного горя:

- 1) способы реагирования на острые эмоциональные проявления у детей;
- 2) способы реагирования в ситуации осложненного горя;
- 3) способы реагирования в ситуации неосложненного горя

Психолого-педагогическая поддержка ребенка со стороны педагогов:

- ✓ Относитесь с терпением;
- ✓ Найти время выслушать его;

- ✓ Дать почувствовать заботу и желание помочь;
- ✓ Постараться привлечь лучших друзей ребенка;
- ✓ Быть готовым к вопросам и быть честными в ответах;
- ✓ Необходимо показать ребенку, что плакать не стыдно;
- ✓ стараться быть в контакте с родителем;
- ✓ с особым вниманием относиться к трудным для потерявшего родственника ребенка дням (праздники, когда дети поздравляют родных);
- ✓ временное снижение требований к учебе и успеваемости (при необходимости)

3.5.9. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

6 этап: Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Организация работы с учебным (детским коллективом):

- создание благоприятного психологического климата и дружелюбной среды в учебном коллективе;
- беседа с учебным коллективом (в отсутствие ребенка из семьи погибшего) о способах поддержки сверстника (с учетом возрастных особенностей);
- наблюдение за взаимоотношениями между детьми в учебном коллективе;
- недопущение распространения слухов и открытого прямого публичного обсуждения случая;
- избегание обсуждения СВО и причин происходящего;
- проведение профилактических занятий с учебным коллективом, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей.

!!! Организация работы с учебным коллективом требуется даже в тех случаях, когда тревожные сигналы в поведении и эмоциональном состоянии ребенка не наблюдаются

3.6. Индивидуальные формы реагирования, возникающие в ходе переживания практически любой кризисной ситуации

После кризисной ситуации человеку необходимо определенное время, для психологической стабилизации. Надо отметить, что у каждого человека своя степень погружения в переживания кризисной ситуации, свой временной интервал для восстановления и адаптации к новым условиям жизни. Наиболее конструктивно пережить данный этап жизни может помочь профессиональное сопровождение педагогом-психологом.

Выделяют следующие индивидуальные формы реагирования, возникающие в ходе переживания практически любой кризисной ситуации:

а) *тормозной тип реагирования* (пассивный), для которого характерны симптомы: психологическая амнезия (у детей встречается утрата навыков и умений экспрессивной речи), стремление избегать напоминаний о кризисной ситуации, подавленность мыслей и чувств, а также избегание активности в ситуациях, даже минимально напоминающих кризисную;

б) *патологическая психофизиологическая возбудимость*, для которой характерны раздражительность, сверхнастороженность, повышенная пугливость,

плохая концентрация внимания.

Чувствительность каждого ребенка к кризисному воздействию зависит от ряда факторов: генетических, конституциональных, типологических особенностей, жизненного опыта, уровня развития личности.

Важное значение имеет содержание и интенсивность кризисного события. Эти факторы определяют величину психологических защитных ресурсов ребенка и его способность самостоятельно справиться с ситуацией.

Надо отметить, что в каждом возрасте, исходя из сформированности высших психических функций, наблюдаются особенности реагирования на кризисную ситуацию.

В целом, дети реагируют на кризисное событие изменениями состояния сознания, межличностных отношений, импульсивного контроля поведения и изменением вегетативных функций. Тем не менее, существуют различия в феноменологии, соответствующие развитию ребенка.

Условно выделяют три периода:

- дошкольный;
- школьный;
- подростковый.

Рассмотрим более подробно каждый из них.

1. *Дошкольный период (3–7 лет).*

Специфической особенностью переживания кризисной ситуации для ребенка-дошкольника является единственная, объективно доступная в силу возраста роль - роль пассивного наблюдателя. Способность запоминать и в словесной форме воспроизводить опыт кризисного события у большинства детей формируется между 2,5 и 3 годами. До этого возраста дети также могут реагировать на кризисную ситуацию, но проявления этих реакций носят неспецифический характер. У 3-летнего ребенка могут проявляться личностные изменения, меняться игры и появляться страхи, связанные с кризисным событием. Воспоминания, как правило, отрывочные. При этом, отдельные, короткие кризисные события легче вспоминаются. Когда ребенок подрастает, он часто приукрашивает и перерабатывает свои воспоминания, ассоциируя их с последующими неприятными событиями. Реакции на кризисную ситуацию детей после четырех лет очень зависят от поведения родителей, от проявления их тревоги. Воспринимая тревогу от родителей, дошкольники усиливают собственное беспокойство. В некоторых случаях дети старшего дошкольного возраста воображают себя в роли защитников, воспроизводят кризисное событие в игре. Дошкольники чаще, чем дети других возрастных групп, реагируют на кризисное событие подавленностью или даже психогенной немотой (*таблица 1*).

2. *Школьный возраст (8–11-лет).* У детей школьного возраста наблюдается более широкий диапазон когнитивных, поведенческих и эмоциональных реакций. Дети этого возраста часто проявляют сужение познавательных способностей, наблюдаемое и у взрослых. Функциональные нарушения интеллекта отражаются в снижении успеваемости. Причиной ухудшения способности ребенка концентрировать внимание могут быть воспоминания о кризисном событии (то,

что он пытается подавлять), спонтанно возникающие в сознании мысли, а также тревога и депрессия. Для школьного возраста характерно построение воображаемых планов и действий, являющееся защитным механизмом. Дети более старшего возраста много времени уделяют обсуждению деталей кризисного события. Это может стать формой фиксации на кризисной ситуации, характеризующейся неэмоциональным, почти точным отчетом о ситуации, субъективно избавляющей от негативных последствий кризисной ситуации. Также, для школьников 8–11 лет характерны приступы нарастающего возбуждения, которые воспроизводятся регулярно без видимых оснований. Школьники особенно чувствительны к развитию психосоматических симптомов, таких как желудочные, головные боли и других. Они могут часто обращаться к медсестре при отсутствии у них объективных симптомов заболевания (таблица 2.)

3. *Подростковый возраст (12–18 лет).* Реакции на кризисное событие у подростков часто проявляются как у взрослых. Тем не менее, есть определенные нейрофизиологические различия между детьми и взрослыми. В отличие от взрослых, подростки обычно не вытесняют воспоминаний о кризисном событии. Хотя для 20 подростков и трудно в эмоциональном отношении описывать детали произошедшего события, они дают его ясную и четкую оценку. Достаточно часто, при переживании кризисного события, у подростков появляются чувства стыда и обиды, что дестабилизирует социальную позицию ребенка и приводит его к поискам новой социальной общности. Большинство подростков с последствиями воздействия кризисной ситуации проходят через период вызывающего поведения, характеризующегося бездельем, рискованным сексуальным поведением и деликвентностью. Для подросткового возраста часто характерно протестное поведение, иногда в формах опасных для жизни (таблица 3).

Таблица 1.

Дошкольный возраст (3–7 лет)

Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
Нарушения сна: -частые просыпания; -кошмары Энурез Энкопрез Боли в животе	Генерализованный страх. Недостаточность речевых выражений беспокойства - избирательный отказ от речи, «немые вопросы». Страхи засыпания, темноты и др. Тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти», ожидания, что умершие могут вернуться, напасть. Агрессивность	Познавательные трудности, проявляющиеся в непонимании. Приписывание воспоминаниям о кризисном событии магических свойств. Трудности распознавания собственных беспокойств.	Беспомощность и пассивность в привычной деятельности. Повторяющиеся проигрывания кризисного события. Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей). Регрессивные симптомы (сосание пальца, лепетная речь). Нарушения общения Трудности адаптации к

			коллективу.
--	--	--	-------------

Таблица 2.

Школьный возраст (8–11 лет)

Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
Нарушения сна. Боли в животе. Головные боли. Тошнота. Рвота. Расстройство стула. Частое мочеиспускание	Поглощенность собственными действиями во время события: озабоченность своей ответственностью и/или виной. Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве. Страх быть подавленным собственными переживаниями. Пристальное внимание к состоянию родителей, страх расстроить их своими тревогами. Страх и чувство измененности, вызванное собственными реакциями горя, страх призраков, привидений.	Нарушения внимания. Нарушения памяти. Трудности обучения	Пересказы и проигрывания кризисных событий, искажение их картины и навязчивая детализация. Забота о безопасности своей и других людей. Нарушение или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм). Забота о других жертвах, их семьях

Таблица 3.

Школьный возраст (8–11 лет)

Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
Нарушения сна. Боли в животе. Головные боли. Тошнота. Рвота. Расстройство стула. Частое мочеиспускание	Поглощенность собственными действиями во время события: озабоченность своей ответственностью и/или виной. Специфические	Нарушения внимания. Нарушения памяти. Трудности обучения	Пересказы и проигрывания кризисных событий, искажение их картины и навязчивая детализация. Забота о

	страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве. Страх быть подавленным собственными переживаниями. Пристальное внимание к состоянию родителей, страх расстроить их своими тревогами. Страх и чувство измененности, вызванное собственными реакциями горя, страх призраков, привидений.		безопасности своей и других людей. Нарушение или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм). Забота о других жертвах, их семьях
--	--	--	--

Таблица 4.

Подростковый возраст (12–18 лет).

Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
Нарушения сна. Боли в животе. Головные боли. Тошнота. Рвота. Расстройство стула. Частое мочеиспускание. Тремор. Тики.	Стыд и чувство вины. Страх казаться ненормальным. Жажда мстить и построение планов мести. Острое чувство одиночества. Чувство уязвимости.	Нарушение концентрации внимания, рассеянность. Нарушения памяти. Осмысление своих страхов	«Срывы» в алкоголизацию, наркотизацию, секс, противоправное поведение. Опасный стиль жизни. Разрушающее или рискованное поведение. Резкие изменения в межличностных отношениях. Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (уход из дома, школы, ранний брак).

3.7. Основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции

Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний.

Рисование - это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Дети и подростки любят рисовать, и они легко откликаются на предложение психолога рисовать во время встреч. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арт-терапию и рисование, в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться».

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

Цель использования арт-терапии: помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире. Необходимо организовывать занятия с ребенком 1 раз в неделю по 30-40 минут.

Примерная схема проведения занятия: вступительная беседа; основная работа Тема занятия.

Рисование.

I. Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: *красного, черного, синего, зелёного, коричневого, желтого*). В наборе нет простого карандаша, но, если ребёнок попросит - ему можно дать его.

Этапы процесса рисования:

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка. Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.

Обсуждение содержания рисунка. Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация. Выбираются важные для предметов на рисунке, для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка. Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, *добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа*).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психолог просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

Молчание ребенка/подростка может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Примерные вопросы:

- Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?
- Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?
- Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас? Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?
- Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

Примерные темы рисования:

«Установление контакта. Свободное рисование» (*Ребёнок рисует то, что хочет*), «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее

животное», «Я переживаю/ Моя боль/ То, что меня волнует», «Я боюсь/ Мой страх/ Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», « Я и мои друзья / Я в классе / Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю/ Три желания/ Золотая рыбка/ Ромашка желаний/ Цветик- семицветик», «Я такой счастливый, я такой довольный/ Счастье/ Самый счастливый день/ Моя радость/ Что заставляет моё сердце петь», «Это я... /Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» - не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

Рисуем ладошки. Ладошка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» - обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.

Лепка. С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

Играем в дерево. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры в «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

Что у тебя в руке? Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность - нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

Сейф для страхов. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу,

или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

Ангел. Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

Строим домики. Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

Рисуем домик. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

Крыло ангела. Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

Грустное деревце. Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) - ребенок получит необходимый ресурс.

Раскрасим. Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» - спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

Методы само- и взаимопомощи

1. Дыхательные

А. Сесть в полной тишине и постараться максимально расслабиться. Дышать на 10 счетов. На «три» - вдох, на «семь» - выдох. Обязательно нужно дышать животом. Повторить 10 раз. Глубоко дышите - положите одну руку на живот, а другую на грудь.

1. Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь, чтобы рука на животе поднималась, как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом. Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается как будто шарик или мяч, сдуваются.

2. Телесные техники заземления

А. «Самоуспокоение» - примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душу/ванной, замечая каждую маленькую деталь - что

чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.

Б. Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело; вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете, как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

В. В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.

Г. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте, как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.

Техники заземления существуют не для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций или абстрагироваться от текущих переживаний, нет, они для того, чтобы появился ресурс вынести определенный опыт и эмоции, оставаясь в настоящем времени и присутствуя в своем теле.

Переключение внимания от тревожащих мыслей

Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь. Сыграйте в игру «угадай профессию». Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

Сыграйте с собой в игру «Категории»: выберете категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с *А*, *Б*, *В* и т.д.

Выберите форму (*треугольник, круг, квадрат*) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами - например, найти все зеленого цвета в комнате.

Методы релаксации.

Это могут быть прогрессивная мышечная релаксация, методика переключения внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления.

Аутогенная медитация (визуализация). Закройте глаза, выровняйте дыхание и представьте себя в живописном и безопасном месте. Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

Глубокое дыхание. Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

Мышечная релаксация. Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов, идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Таким образом, шаг за шагом пройдитесь по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо».

Возвращение в «здесь и сейчас» (mindfulness). Важно отвлекаться на короткое время, чтобы не давать тревоге заглотить вас. Важно включить все органы чувств (ощутить тактильно тепло пледа, запах горячего кофе и т.д.), чтобы отвлечься от тревожного состояния.

Методы, помогающие снизить напряжение: физическая активность, спорт, активная деятельность. Физические упражнения помогают вырабатывать «гормон счастья» - дофамин», что позволяет снизить ощущение тревоги.

Баланс информации: отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы. Составить режим просмотра информации в интернете, социальных сетях и ТВ в определенное время по 15-20 минут три раза в день, чтобы не испытывать тревогу постоянно. Это позволит переключаться на другие дела и не тратить свои силы на тревогу.

Баланс: удовольствие-достижение (планировать и выполнять дела, доставляющие удовольствие для снижения тревоги).

Успокаивающая музыка, которую слушаете, может быть классической, современной или вокальной. Главное, чтоб музыка вводила в состояние покоя и снимала приступ тревоги.

Ведение дневника, в котором можно выплескивать свои переживания. Это помогает проработать любые эмоции самостоятельно и как бы посмотреть на них со стороны.

IV. Мониторинг психологического состояния детей

Психологический мониторинг представляет собой систему постоянного отслеживания посредством психологической диагностики процесса личностного развития детей участников специальной военной операции, создания банка психологических данных на каждого ребенка, проектирование индивидуальной психологической и педагогической траектории детей. Так же о задачах, направлениях, критериях, возможностях и показателях результативности психологического мониторинга.

Параметры мониторинга:

- уровень стабильности эмоционального состояния;
- уровень тревожности;
- уровень стрессоустойчивости;
- уровень адаптации обучающихся.

Перечень психодиагностических методов и методик по возрастным диапазонам ребенка

<i>Диапазон возраста ребенка</i>	<i>Наименование диагностических методов и методик</i>
2-3 года	Наблюдение. Методики психолого-педагогической диагностики, разработанные Е.А.Стребелевой (диагностический ящик)
4-5 лет	Наблюдение, свободная игра. Комплекс методик, направленный на выявление умственного развития ребенка, разработанный в лаборатории Л.А.Венгер. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). Проективные методы: «Дом-дерево-человек», САТ, рисунок семьи и др. Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). ПТО (исследование отношений к значимым людям)
6/7-7/8 лет	Наблюдение, свободная игра. WISG (адаптация Ю.А.Панасюка) Тест творческого мышления П.Торренса Проективные методы: «Дом-Дерево-Человек», GAT, рисунок семьи и др. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). Самооценка (Дембо-Рубинштейн). Методика мотивационных предпочтений «Три желания», «Цветик-семицветик», «Волшебная палочка» (Л.И.Божович, Й.Шванцара). Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца
9-10 лет	Наблюдение, изучение учебной деятельности. Тест Рене Жили 16-факторный опросник Р.Кеттелла Методика изучения личностной саморегуляции Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца
12-13 лет	Наблюдение.

	Проективный метод «Несуществующее животное». Пиктограмма 16-факторный опросник Р.Кеттелла. Тест рисуночный фрустрации С.Розенцвейга. Методика изучения личностной саморегуляции (Q-SORT техника, модификация Т.В.Снегиревой). Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца Шкала классического социально-ситуативного страха, сомнения (О.Кондаш)
14 лет и больше	Наблюдение. Школьный тест умственного развития (ШТУР). Тест «Самооценка психического состояния» Г.Айзенка. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И.Балашовой). Методика «Опросник поведения» Методика «Опросник психических состояний» Патохарактерологический опросник (ПДО) А.Е.Личко. Тест рисуночной фрустрации С.Розенцвейга. Методика изучения личностной саморегуляции (Q-SORT техника, модификация Т.В.Снегиревой). Проективный метод «Несуществующее животное». Тест структуры интеллекта Р.Амтхауэра «Мечты, надежды, страхи, опасения» модифицированная методика А.М.Прихожан. Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца. Исследование агрессии опросник Басса-Дарки; Методика Ильина-Ковалева Опросник САН. Многофакторный личностный опросник Кеттелла (с 16 лет). Выявление акцентуаций тест-опросник Шмишека. Методика исследования социального интеллекта

Основной метод исследования – НАБЛЮДЕНИЕ позволяет представить данные по всем обучающимся образовательных организаций. Полученные данные позволяют педагогу-психологу образовательной организации выделить группу детей, с которыми необходимо провести дополнительное исследование:

- Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена;
- Опросник оценки поведения, эмоциональной сферы и взаимоотношений со сверстниками детей, и подростков «Сильные стороны и трудности» (ССТ) (Р.Гудман);
- Диагностика уровня развития восприятия: соотнесение свойств предметов с эталонами, перцептивное моделирование (Л.А. Венгер, О.М. Дьяченко);
- Диагностика уровня развития образного мышления: действия схематизации, действия систематизации, действие по правилу (Л.А. Венгер, Р.И. Бардина);
- Шкала оценки коммуникативных навыков (А.В. Хаустов, Е.Ю Давыдова)

V. Рекомендации для стабилизации психологического состояния обучающихся

Ведение привычного образа жизни. Из крайне тревожного состояния можно вернуть себя довольно просто. Посмотреть вокруг: определить цвет, форму, размеры лежащих рядом предметов, вещей. Сделать привычные дела: сходить в магазин, на прогулку с собакой, заняться уборкой. Найти свой источник спокойствия - встречи с друзьями или родными.

Упорядочивать среду (провести уборку в шкафу, разобрать старые вещи и др.);

Опора на то, что может оставаться стабильным (если каждый день проводили уборку в доме или выгуливали собаку, продолжать выполнять это);

Удовлетворять базовые потребности для сохранения физических потребностей (полноценно спать не менее 8 часов, продолжать готовить еду и принимать ее, больше пить воду и отдыхать);

Включиться в работу/волонтерство/помощь (сублимация снимает тревогу, а бездействие приводит к не продуктивному беспокойству);

Получить информацию (что происходит, к кому обратиться, где найти психологическую помощь);

Перераспределить роли (ответственность за определенные дела переложить на других членов семьи); *Поддерживать человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность* (дать возможность ему получать «ресурсы» - полноценный сон, освобождение от домашних дел, распределив между другими членами семьи);

Поддерживать отношения с близкими (разговаривать с друзьями, родственниками, но не пытаться переубедить тех, у кого другое мнение, а вести разговоры о том, что семье нужна поддержка и т.д.);

Разные точки зрения в семье - решение (запретить то, о чем в семье не стоит вести разговоры, а о чем нужно, чтобы не спорить безрезультатно);

Применять методы само-и взаимопомощи.

Рекомендации для родителей (лицам их заменяющим)

Помощь себе. Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. В этом случае можно вначале поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями, близкими или же с психологом, и только потом приступить к разговору с ребенком, представ перед ним собранным. Чтобы помочь ему сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию.

Не пренебрегать помощью. Как было сказано, родитель должен стараться

подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

Спокойная обстановка. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или, когда устал и ничего воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

Разговор с ребенком. Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что в действительности происходит. С подростком можно говорить, как с взрослым.

При беседе с ребенком находитесь на одном уровне (на уровне глаз ребенка). К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития ребенка. При разговоре, поддерживать с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Война - это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманом его, но и не вызовом повышенную тревогу. И в этом возрасте им лучше «не играть со смертью», то есть стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

Давайте только факты без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную и детальную информацию.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не

кто-то один, а мама и папа вместе. Чтобы в случае мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу. Помните, цель беседы - успокоить ребенка, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

Если обучающийся во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь». Пообещайте, что справитесь вместе.

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Важно поощрять ребенка к беседе, но, если он этого не хочет, не настаивать. Если ребенок желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на «ненормальные» события. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

Соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом. Важно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности и беседовать с ним о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

Обсуждайте с ребенком. В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела; что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно: «Давай построим маршрут и

посмотрим, на чем ты будешь добираться», - предложите ребенку помощь. - «А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?»).

Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

Поддерживать ребенка эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем-либо. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами (оценки в школе не так важны, как эмоциональное состояние и психологическое здоровье ребенка). Не следует сравнивать ребенка с окружающими («Петя получил «5», а ты всего лишь «3»).

Не надо заставлять ребенка или подростка делать то, что вызывает у него тревогу. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение.

Иницилируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например, военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса. Если

ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на «страшные сны», ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса. Если подростки проявляют аутоагрессивное поведение, употребляют психоактивные вещества (наркотики, табакокурительные смеси), снижен аппетит или нарушен сон, демонстрируют вспышки гнева, ни в коем случае нельзя закрывать на это глаза. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

Если ребенок видит слезы и страх матери, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации. Но не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

Важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость матери.

Не забывать о собственном душевном состоянии. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом и не забывать о развлечениях. Будьте бережны к себе.

Если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу на телефон доверия. Профессиональную психологическую помощь взрослые и семьи с детьми могут получить по телефонам:

8-800-2000-122

8-394-22-6-000-7

8-962-062-33-33

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, БЕСПЛАТНО

Телефон доверия психологической помощи:

8 (800) 200-71-86.

Телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8 (800) 200-01-22.

Телефон психологической помощи МЧС России:

8 (495) 989-50-50.

Телефоны горячей линии Минобороны РФ:

8 (800) 100-77-07;

8 (495) 498-43-54,

8 (495) 498-34-46.

Звонить можно круглосуточно.

При возможности нужно обратиться за профессиональной психологической и психотерапевтической помощью (консультации и лечение), если кажется, что она необходима вам и ребенку:

1. ГБУ РЦПМСС «САЙЗЫРАЛ»

г. КЫЗЫЛ, ул. РАБОЧАЯ, д.56

ТЕЛЕФОН: 8-394-22-5-33-20

Мобильный: 8-913-345-37-22

2. ФИЛИАЛ ФОНДА «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»

г. КЫЗЫЛ, ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, д.30 каб.10

ТЕЛЕФОН: 8-800-201-03-04 (доб.4)

3. ГБУЗ РТ «ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ»

г. КЫЗЫЛ, ул. ЛЕНИНА, д.24

ТЕЛЕФОН: 8-394-22-3-00-15 (регистратура)

4. ООО «АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА»

г. КЫЗЫЛ, ул. КАЛИНИНА, д.1 б, каб. 106

ТЕЛЕФОН: 89232643948

5. АНО «Центр по оказанию психологической помощи населению «Добро»

г.Кызыл, ул. Тувинских добровольцев, д.13 каб.304

тел.89233839955

VI. Глоссарий терминов и определений

Горевание – это первичные эмоциональные реакции на личную утрату. Обычно понятие «горевание» связывается со смертью близких людей.

Дебрифинг; психологический дебри́финг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

Кризис (др.греч. Κρίσις – решение, поворотный пункт) – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция

на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Кризисная ситуация (от греч. Krisis — решение, поворотный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. Также характеризует состояние, порождаемое проблемой, которую невозможно: игнорировать, разрешить в короткое время, разрешить привычным способом.

Острое стрессовое расстройство — быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Паника — это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

Психологическая помощь — область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

Психологическое консультирование — это вид профессиональных услуг, предоставляемых специалистом-психологом клиентам, заинтересованным в решении своих психологических проблем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержкой.

Ситуация — одноактность и неповторимость возникновения множества событий, стечения всех жизненных обстоятельств и положений, открывающихся восприятию и деятельности человека.

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Стресс (от англ. Stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов — стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс-факторы — стрессовые события, ставшие причиной психической травмы.

Стрессовая ситуация — это ситуация, которая становится для человека, переживающего или воспринимающего ее, причиной стресса или тревоги.

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями

профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. Термин ввел в психологию Э. Титченер.

Литература

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.: МГППУ 2006.

2. Зарубина Н.В. (сост.) Кризисное консультирование. - Ярославль: ЯрГУ, 2016. - 72 с.

3. Кашкаров А. Педагогические условия локализации кризисных ситуаций с детьми. Издательство «LAPLAPAMBERT AkademicPubishing, Германия, 2016. - 80 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. - Эксмо, М., 2007.

5. Марцинковская, Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская. - М.: Academia, 2017. - 319 с.

6. Мафсон Л., Моро Д., Вейссман М., Клерман Д. Подростки депрессия. Межличностная психотерапия / Пер. с англ. Е. Хромовой. - М.: Изд-во Эксмо, 2003.

7. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии. ФГОС. - Издательство «Учитель», 2019 - с. 226.

8. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах. - Учебное пособие. - СПб. СПбГИПСР, 2014. - 197 с.

Дополнительная литература:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

2. Бойко Ю.П., Каминский Г.Д., Сельцовский П.П., Аппенянский А.И., Кыров Н.Е., Гончарова Э.Л., Петухов В.А., Каминская Э.В. Научное обоснование стратегии развития психотерапевтической и медико-психологической помощи в

чрезвычайных ситуациях и при их последствиях: Методические рекомендации (№ 32). М.: Комитет здравоохранения. Правительство Москвы. 2001.

3. Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чуйкова В.А., Ялов А. М. Экстремальные и кризисные ситуации с позиций клинической психологии // Вестник С.-Петербур. ун-та. 2010. Сер. 12. Вып.1.С. 9-17.

4. Довженко Т.В. Помощь родственникам погибших при чрезвычайных ситуациях // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 250-253.

5. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. - М.: Генезис, 2006. - 128 с.

6. Казанская В.Г. Психологические особенности кризисов подростка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. По направлению подгот. ФГОС ВПО 030300 «Психология». - М.: Форум: Инфра-М, 2014. - 200с.

7. Ляшенко А.И., Тиунов С.В., Шатило В.Н. Практика участия психологов МСПП в работе по оказанию экстренной психологической помощи // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 199-205.

8. Мандель Б.Р. Психология стресса. — М.: ФЛИНТА, 2014. — ЭБС «Изд-во Лань».

9. Миллер Л.В., Вихристюк О.В. Создание модели службы психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях (в рамках Инновационной образовательной программы «Формирование системы психологического образования в университете как базовом ресурсном центре практической психологии». Проект 2.3.4.8. «Экстремальная психология». Закупка № 3.1.15.3). МГППУ. Рукопись. 2008.

10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2007.

11. Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. - Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. — 194 с.: обл., стр 11

12. Пери Г. Как справиться с кризисом / Г. Пери. - М.: Педагогикапресс, 1995.

13. Решетников М.М. Психическая травма. СПб: Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006.

14. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессоустойчивого поведения /Учебное пособие/ Н.П. Фетискин. - Москва: Издательство «Форум»; Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», - 2015. - 240 с.

Образовательные сайты сети Интернет:

1. Минпросвещения России.

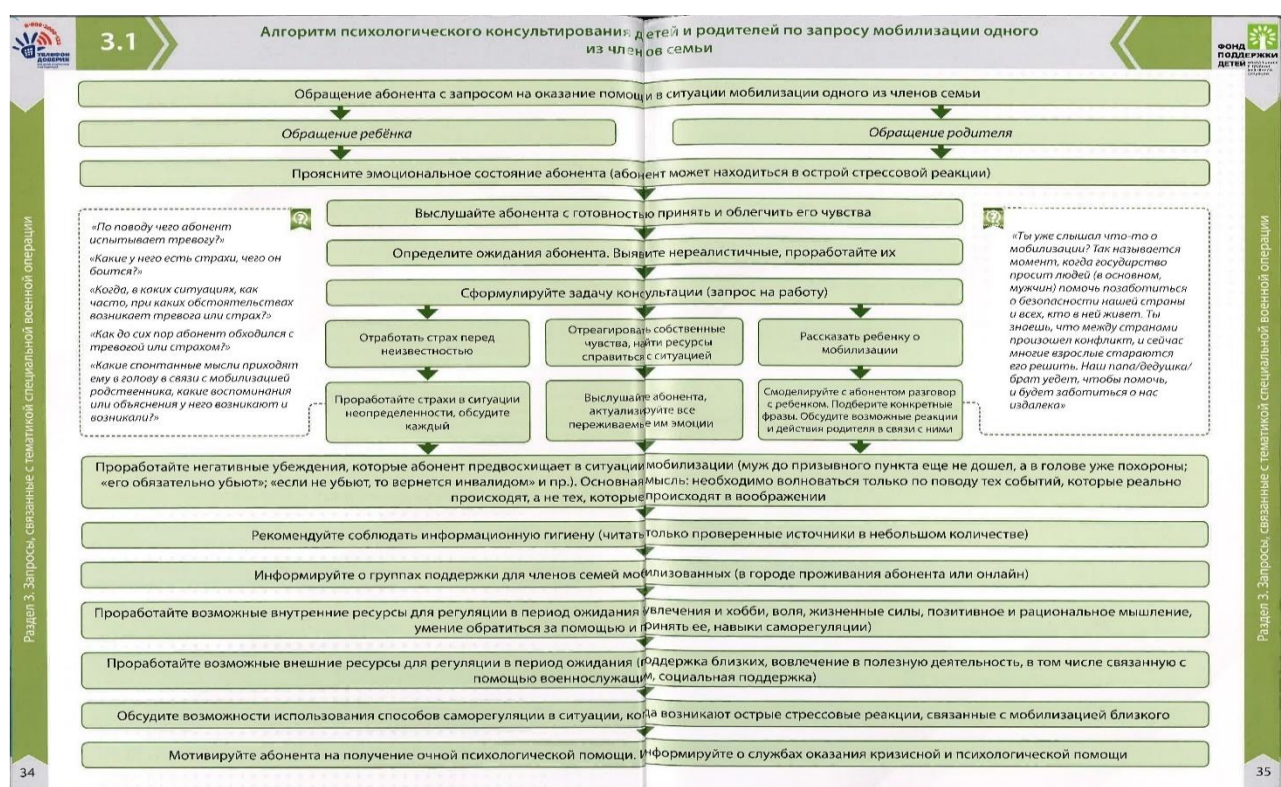
2. «Российское образование» Федеральный портал (обо всем, что касается Российского образования - нормативные документы, новые стандарты, образовательные ресурсы и т.д.).

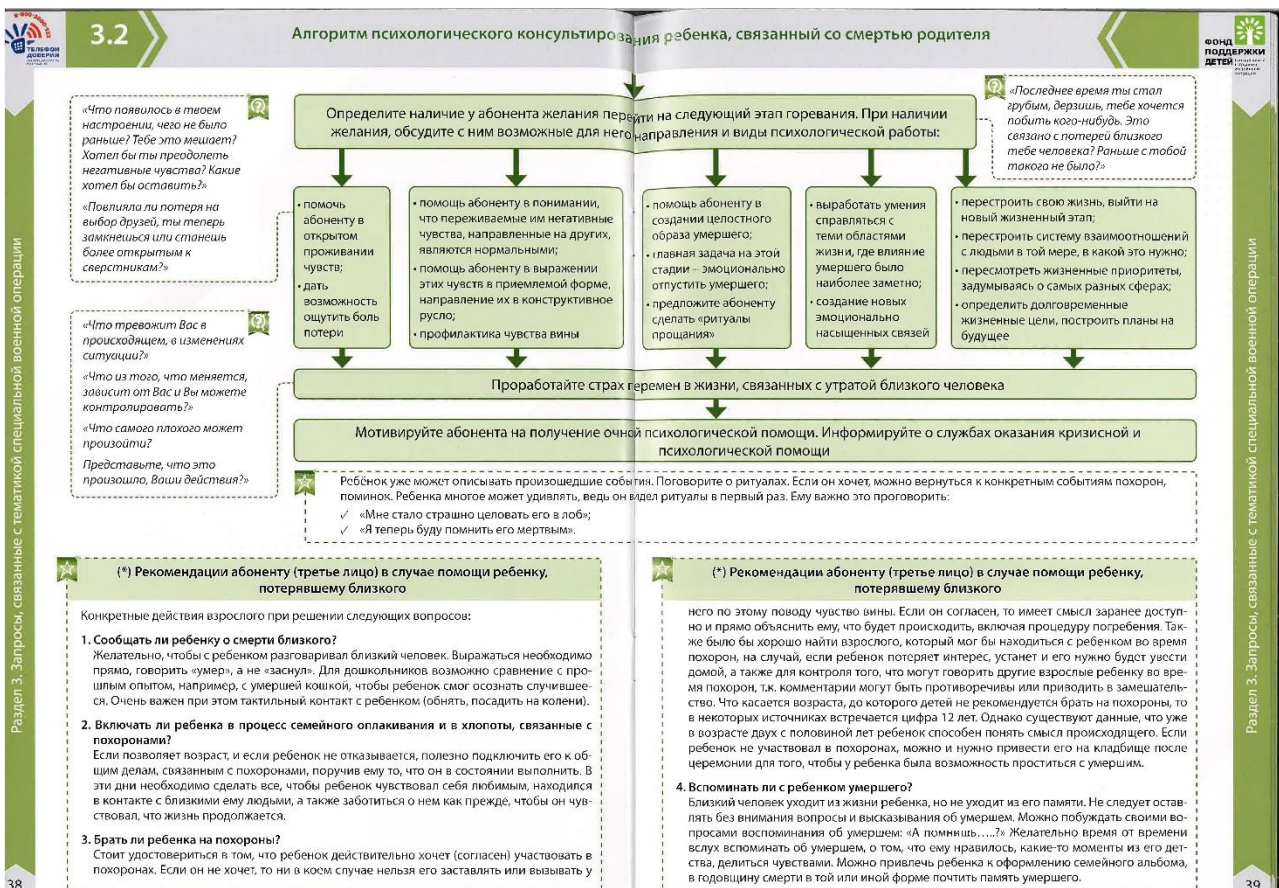
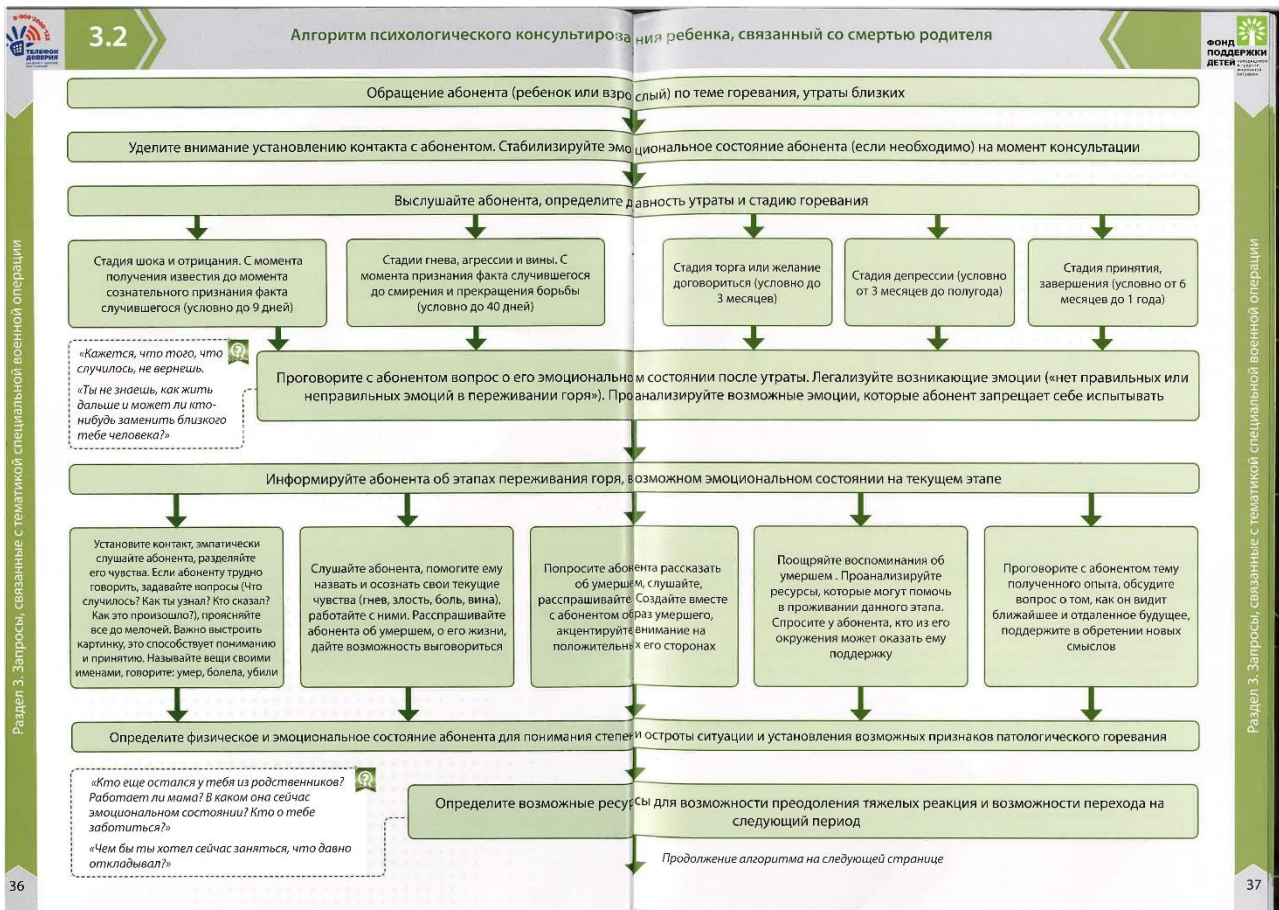
3. Сайт издательства «Просвещение».

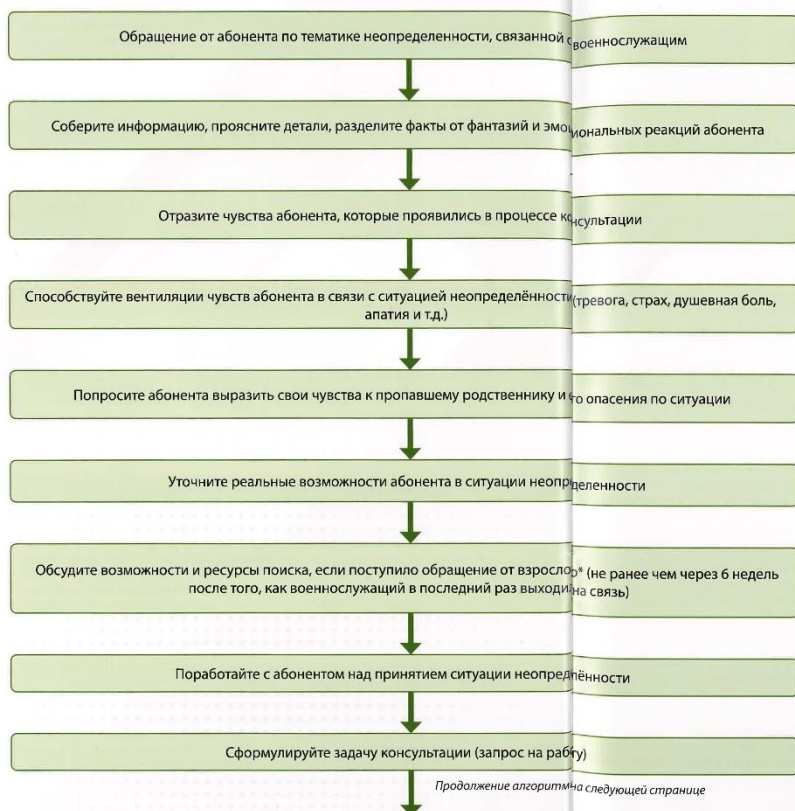
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU».
5. Портал «Педагогический опыт».
6. Российская электронная школа.
7. Сайт ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» <http://sayzyral.org.ru>

Приложения 1.

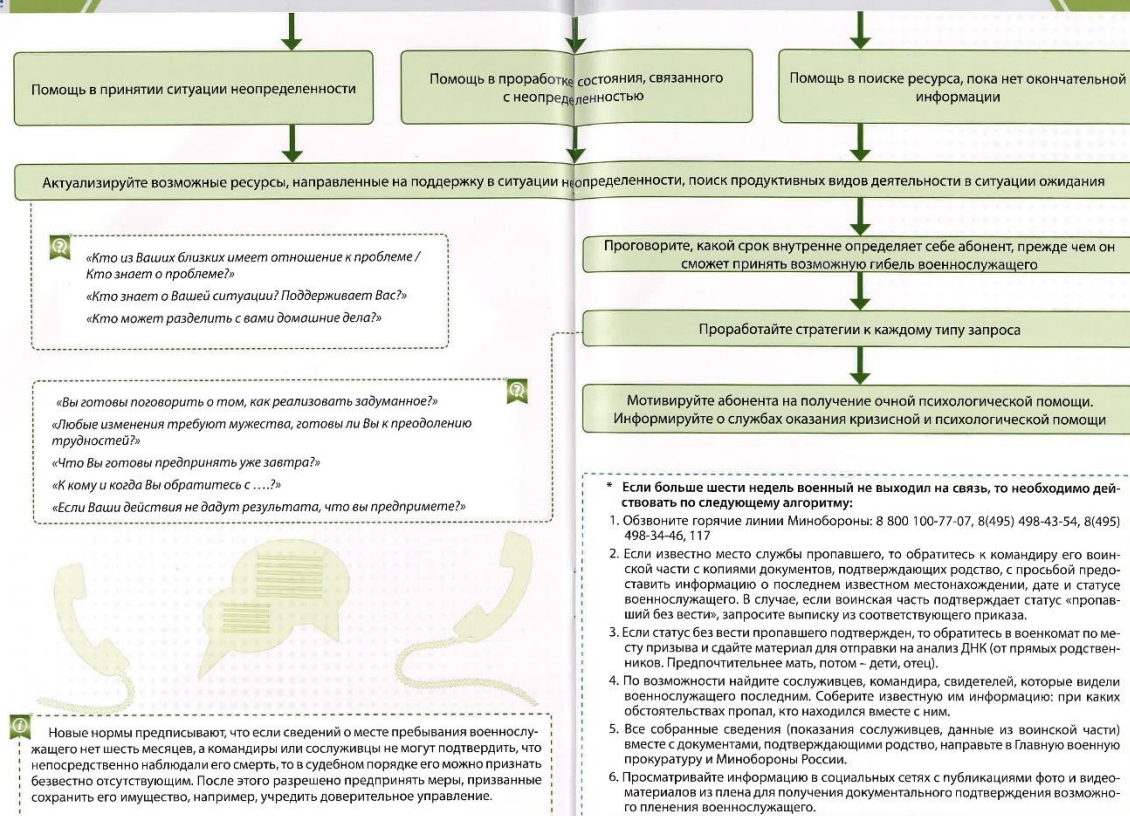
1. Алгоритмы психологического консультирования детей участников СВО по запросу







- «Как долго продолжается ситуация?»
«От кого вы узнали, что он в плену (госпитале)?»
«Что именно вам известно?»
- «Как вы переживаете данную ситуацию?»
«Какие у вас в связи с этим чувства, мысли, ощущения?»
- «Мне больно от того, что он...»
«Я разочарована тем, что он...»
«Мне грустно от того, что он...»
«Я боюсь, того что...»
«Я сожалею, что я...»
«Я благодарна ему за то, что...»
- «Что ты можешь изменить в данной ситуации?»
«Чего ты не можешь изменить?»
(Ты не можешь к нему попасть, ты не можешь остановить военные действия и т.д.)
«Что находится в зоне твоего контроля?»
(учеба, работа, домашние дела и т.д.)
«Что способствовало ухудшению Вашей ситуации?»
«Что усугубило ситуацию?»
- Не нужно, с одной стороны, давать ложных надежд, говорить, что «он вернется»
«всё будет хорошо», с другой стороны, не следует опережать и сталкивать абонента с переживанием горя, утраты, усугублять, катализировать ситуацию искусственно.
- «Как я могу помочь начать?»
«О чем Вы хотели поговорить?»



«Кто из Ваших близких имеет отношение к проблеме / Кто знает о проблеме?»
«Кто знает о Вашей ситуации? Поддерживает Вас?»
«Кто может разделить с вами домашние дела?»

«Вы готовы поговорить о том, как реализовать задуманное?»
«Любые изменения требуют мужества, готовы ли Вы к преодолению трудностей?»
«Что Вы готовы предпринять уже завтра?»
«К кому и когда Вы обратитесь с...?»
«Если Ваши действия не дадут результата, что вы предпримете?»

Новые нормы предписывают, что если сведений о месте пребывания военнослужащего нет шесть месяцев, а командиры или сослуживцы не могут подтвердить, что непосредственно наблюдали его смерть, то в судебном порядке его можно признать безвестно отсутствующим. После этого разрешено предпринять меры, призванные сохранить его имущество, например, учредить доверительное управление.

ПТСР возникает после воздействия чрезвычайного или длительного по своей природе стрессора, от воздействия которого избавиться трудно или невозможно

Обращение абонента при наличии сложностей, изменений в поведении родителя/супруга после возвращения с СВО

Соберите информацию о проблеме. Уточните детали о травмирующем инциденте, который произошел с военнослужащим и членами его семьи или об изменениях в его поведении *

Уточните эмоциональные реакции абонента по отношению к вернувшемуся военнослужащему (вина, агрессия, страх, отчуждение, неприязнь и пр.)

Уточните психофизиологические, эмоциональные, когнитивные проявления военнослужащего для возможности диагностирования ПТСР**

Расспросите об изменениях, каким он был ранее и стал сейчас. Уточните новообразования в поведении и эмоциональных реакциях

Сформулируйте задачу консультирования. Запрос на работу

Конфликтное поведение, вспышки гнева, ярости

Сложности адаптации, соматические проявления, плохой сон, флешбеки и пр.

Суицидальные мысли, самоповреждающее поведение

Обсудите рекомендации по взаимодействию с военнослужащим с учетом специфики проблемы

Обсудите детали. Довнесите информацию до абонента, что психолог телефона доверия не работает с третьим лицом

Проговорите новые формы взаимодействия с военнослужащим. Используйте рекомендации из памятки ***

Проинформируйте о симптомах, рисках для абонента и других членов семьи, в том числе несовершеннолетних

Обсудите возможности адаптации военнослужащего и конкретные действия, которые может сделать абонент

В процессе адаптации могут быть полезны следующие виды деятельности:

- ✓ встреча с родными и близкими после возвращения домой;
- ✓ общественная благодарность за выполнение долга перед Родиной;
- ✓ доступность льгот и повышение социального статуса;

* По возвращении в мирную жизнь военнослужащие могут испытывать:

1. Бдительность и настороженность в виде бессонницы, гипербдительности, вздрагивания.
2. Готовность к быстрому отреагированию в форме агрессии, бегства, укрытия, способность к моментальной мобилизации сил – в виде гипермобилизованности, агрессивности, изменчивости настроения.
3. Проигрывание в уме боевых эпизодов, собственных действий – в виде повторяющихся навязчивых воспоминаний, образов, мыслей о событии.
4. Избегание мыслей о потерях, просчетах – как избегание символов, ассоциирующихся с событием, диссоциация.
5. Сужение эмоционального диапазона, стремление к «уходу» от реальности и оценки ряда нравственных проблем – как оскиснение чувств.
6. Отношения ответственной зависимости – как чувство вины выжившего.
7. Адаптация к ритму боевой жизни, принятию решений, бесхитроумному общению, коллективная индукция – повышенное чувство справедливости, раздражительность, конфликтность, дезадаптированность.

Алкогольная и наркотическая зависимости

Диагностика и терапия ПТСР

Физическое, эмоциональное насилие по отношению к супругу и детям

Уточните детали, угрожает ли ситуация детям

Обсудите возможность обращения в полицию и/или органы опеки и попечительства

Продолжение алгоритма на следующей странице

В процессе адаптации могут быть полезны следующие виды деятельности:

- ✓ новая интересная работа;
- ✓ ведение общественной жизни;
- ✓ качественная коммуникация с окружающими, в том числе и с сослуживцами.

Составьте план действия, исходя из запроса

Отразите эмоциональное состояние абонента, окажите моральную поддержку в связи с обращением

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи для себя и военнослужащего члена семьи. Информируйте о услугах оказания кризисной и психологической помощи

** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

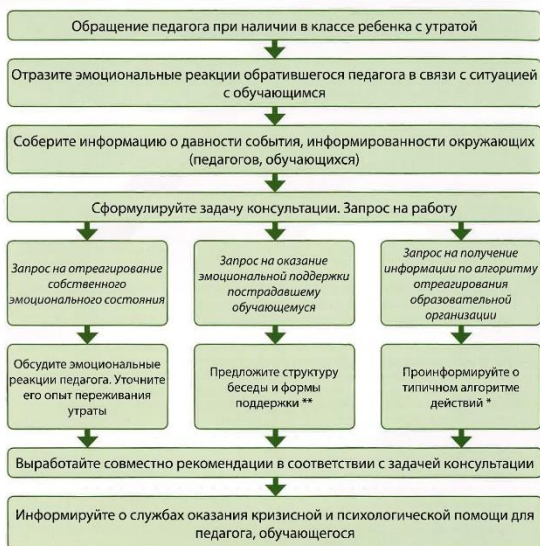
F43.1 по МКБ-11 - психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающегося экстремальными стрессом, основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в ситуациях здесь и сейчас в форме флешбеков, повторяющихся сновидений и кошмаров, что сопровождается чаще тревогой и паникой, но возможно также гневом, злобностью, чувством вины или безразличия, стремлением избегать внутренние и внешние стимулы, напоминающие или ассоциирующиеся со стрессором. Симптомы возникают обычно в течение шести месяцев от стрессового воздействия. В качестве пусковых факторов выступают события, которые способны вызвать дистресс практически у любого человека, природные и техногенные катастрофы, угроза жизни, нападения, пытки, сексуальное насилие, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека. Заболевание характеризуется высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами и может приводить к изменению личности.

*** Памятка родственникам (супругам) военнослужащего, вернувшегося из зоны СВО:

1. Не перегружайте информацией, проблемами в первые дни после возвращения.
2. Постарайтесь отгородить членов семьи и военнослужащего от новостей СМИ.
3. Найдите возможность помогать тем, кто воюет (в госпиталь, в соцучреждениях, общественных организациях).
4. Приветствуйте, что военнослужащий, вернувшийся из зоны боевых действий, - это, вероятно, уже другой человек, который получил уникальный опыт. Его нужно принять вместе с новыми взглядами, знакомствами, проблемами, страхами и, возможно, проявлениями агрессии. Возвращение к мирной жизни может затянется, но без любви, заботы, тепла и самого главного - принятия семьи оно станет практически невозможным.
5. Помните: человек, прошедший войну, стал сильнее, мудрее и опытнее. Он вернулся, живой, именно к вам. Все остальное - трудности, которые можно пережить, если вы нацелены на то, чтобы прожить с человеком счастливую жизнь.
6. Не отгораживайтесь. В противном случае военнослужащий остается со своими воспоминаниями, порой небезопасными для психического здоровья. Это приводит к внутреннему конфликту, который будет постепенно усугубляться. В итоге выходов из него может оказаться много, и все они будут деструктивны для личности и социума.

*** Памятка родственникам (супругам) военнослужащего, вернувшегося из зоны СВО:

7. Слушайте его. Это важно. Военнослужащий должен понять, что рядом с ним его родной человек, который примет его любым. Он должен понять, что он нужен. Многие закрываются в себе, если видят, что жена отвергает его новый опыт и говорит, что не хочет слышать про убийства и кровь. Но он-то этого не может забыть, а поделиться ему больше не с кем. Отсутствие этой возможности может спровоцировать серьезные проблемы с психикой. Дом должен стать для него местом, где можно расслабиться и раскрыться.
8. Чтобы человек быстрее адаптировался, его нужно вовлекать в повседневную жизнь. Он должен понимать, что он нужен здесь и не является обузой. В противном случае, в сознании бойцов возникает разлом - там он герой, а здесь жена делает все сама, чтобы он вроде бы как отдохнул. Ни в коем случае нельзя жалеть человека, нужно вовлекать его в бытовые вопросы по мере готовности.
9. Если нет резко агрессивных форм поведения, нельзя отгораживать детей от отца. Ребенок - это дополнительная ниточка, которая привязывает военнослужащего к реальной жизни. Дети понимают больше, чем вам кажется. Их участие и сопереживание может стать для человека спасительными.
10. Осознание того, что рядом любимая жена сменяет понимание того, что рядом желанная жена. Нередко участники боевых действий говорят, что пропадает сексуальное влечение и появляется агрессивный настрой. Его нужно постепенно приучать, что опасность миновала и удара в спину не будет.
11. Если человек не выносит физических контактов в принципе - приготовьтесь к тому, что нужно постепенно, день за днем, возможно - неделя за неделей, налаживать контакт. Человек должен оттаять. Ему нужно дать понять, что он может прийти к вам в любой момент. Вот ваша рука, вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно, чтобы он смог протянуть свою руку в ответ.
12. Бывает, что человек, вернувшийся из зоны боевых действий, долго молчит, но в какой-то момент срывается и начинает крушить все вокруг. В таких ситуациях нужно максимально стараться убрать все колюще-режущие предметы, чтобы они не попались под руку, ограничить пребывание человека на улице.
13. При проявлениях агрессии на словах - старайтесь говорить с человеком спокойно. Будет очень сложно, потому что внутри все закипит, но поддаваться на эту агрессию нельзя. Нужно своим поведением, интонацией и реакцией давать понять, что вы понимаете, как ему тяжело. Или что вам сложно это понять, но от того, что на вас кричат, понятнее не становится.
14. Если проявления агрессии сопровождаются употреблением алкоголя - нужно немедленно обращаться к специалистам. Потому что спиртное гарантирует непредсказуемость в любом состоянии.
15. Если военнослужащий в состоянии алкогольного опьянения несколько дней, и это не свойственное ему поведение - обращайтесь к наркологу или психотерапевту. Когда у человека возникает абстинентный синдром - похмелье - это зависимость. На следующей стадии похмелье не появляется - это означает, что организм уже не сопротивляется, человеку нужно крайне малое количество алкоголя, чтобы прийти в эйфорию. Это уже не бытовой алкоголизм, это зависимость, которую нужно лечить терапевтически. То же касается зависимости от легких наркотиков - она должна лечиться у специалистов.
16. Многие ветераны жалуются на боли в спине. Пройдите исследование - ношение бронежилета и перемещение на бронетехнике длительное время может стать причиной проблем с позвоночником. Если не найдены какие-то физические проблемы в ходе исследования, то травма является психосоматической. С ней тоже нужно обращаться к специалистам. Нужны расслабляющие массажи, физиотерапевтические процедуры, плавание, гимнастика.
17. Если боец не хочет обращаться к психологу или психотерапевту, хотя вы видите, что ему нужна помощь, то специалист должен прийти к нему. Можно смоделировать ситуацию, когда в вашем общении появляется человек, который устанавливает доверительные отношения с бойцом и помогает ему осознать некоторые моменты в его поведении. Дайте контакты дистанционных психологических служб (телефона доверия).



*** Алгоритм действия педагога образовательной организации в ситуации смерти родственника обучающегося**

- Поговорите с другим родителем об индивидуальных особенностях переживания, выразите соболезнования
- Проинформируйте других учителей
- Проведите беседу с другими обучающимися в отсутствие ребенка
- Продумайте все будущие праздничные активности
- Продумайте индивидуальный разговор с ребенком

**** Примерная структура индивидуальной беседы педагога с обучающимся в ситуации утраты**

Начните разговор
«Здравствуй, (имя ребенка)! Мне хочется тебе сказать, что я знаю о произошедшем в твоей семье. Мне очень грустно, что это случилось с тобой. Я хочу, чтобы ты знал, что я буду рядом, если тебе это понадобится»

Признайте чувства
«Я вижу, как тебе сложно говорить со мной, с другими, отвечать на вопросы. Ты можешь этого не делать, если тебе не хочется. Но я иногда буду спрашивать у тебя, как твои дела. Вдруг ты захочешь рассказать»

Предложите помощь
«Если тебе нужна будет помощь, ты можешь мне об этом сказать». Если у вас есть опыт переживания утраты: «Ты знаешь, когда-то я проживала подобные чувства. Мне было грустно потерять близкого. Я обращалась за помощью и мне становилось легче»

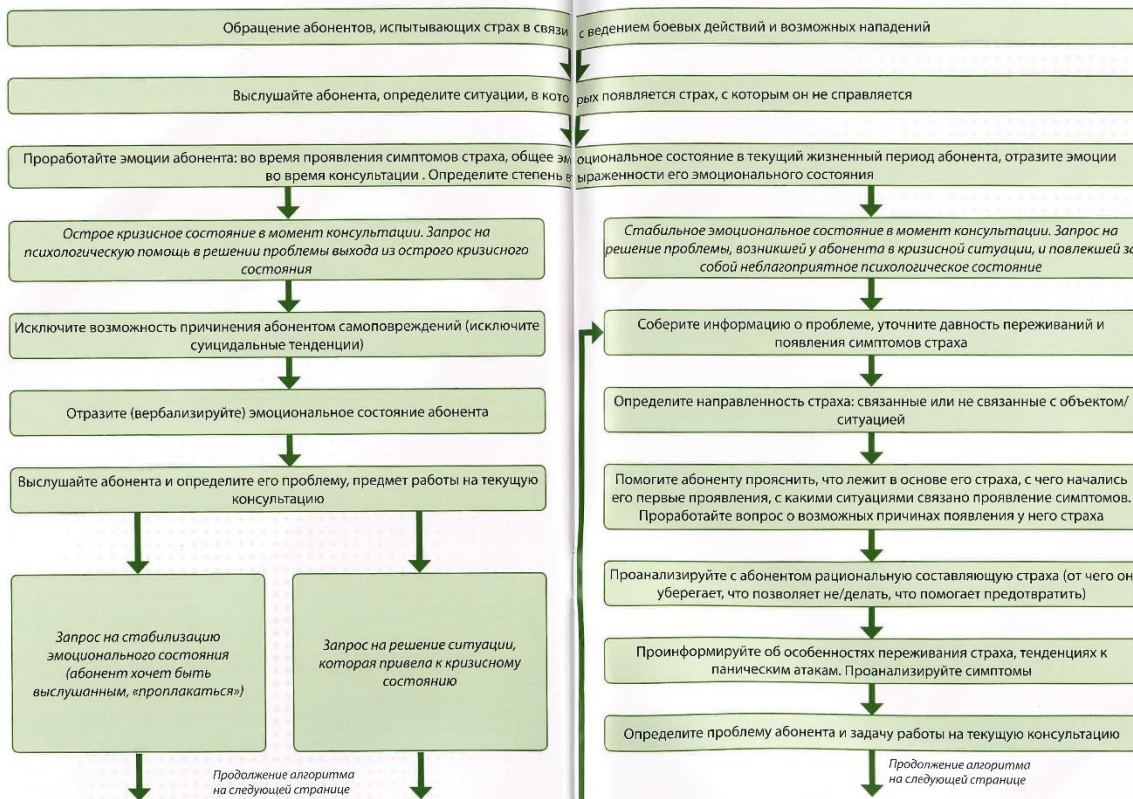
Уточните о возможности говорить с другими
«Иногда важно, чтобы о нашей беде знали близкие нам люди, наши друзья. Зная о том, что с нами происходит, они могут помочь нам. Если ты хочешь, я могу рассказать ребятам почему ты грустишь? Может ты хочешь, чтобы кто-то конкретный узнал об этом?»

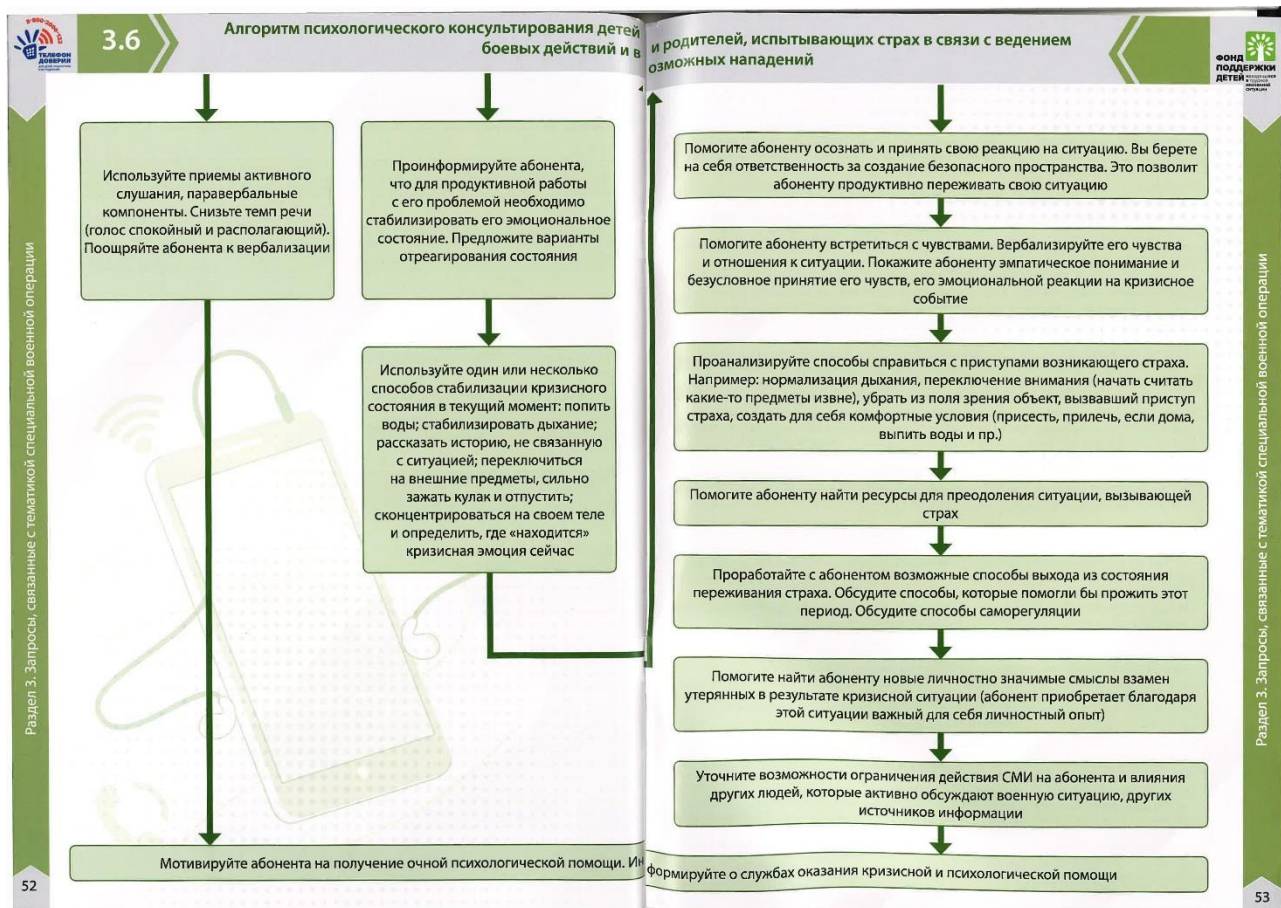
Предупредите о возможных сложностях
«Хочу тебе сказать, что некоторые ребята в классе уже могут знать о случившемся в твоей семье. Так бывает, что нам бы не хотелось о чем-то рассказывать, но другим кто-то уже сообщил. Если тебе в какой-то момент станет некомфортно, ты можешь подойти ко мне. Я помогу»

Когда возвращаться в школу после похорон?
Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в школу по возможности быстрее после похорон. Между тем все это очень индивидуально. Ребенок часто боится оставить родителя одного, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве. В этом случае целесообразно пойти ребенку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы он успокоился и убедился, что родитель умирать не собирается.

Стоит ли говорить с ребенком о горе?
Когда ребенок придет в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы ребенок не чувствовал равнодушия со стороны учителя.

С чего начать разговор в классе?
«Да, у вашего одноклассника погиб папа». Объясните, что по этическим принципам не готовы обсуждать с ними подробности. Переводите разговор с фактов на их чувства: «Что вы почувствовали, когда узнали? Как вы сейчас это переживаете?». Объясните, что любые их чувства нормальны.





Приложение 2.

Диагностические методики мониторинга психологического состояния детей

Методика обследования познавательного развития детей 2 - 3 лет (10 заданий)

Диагностика познавательного развития показывает реальные достижения ребенка, сложившиеся в ходе воспитания и обучения. При этом следует иметь в виду, что в случаях серьезных недостатков в умственном развитии необходимо применить не только метод психолого-педагогического эксперимента, но и другие методы: изучение истории развития ребенка; наблюдение за поведением и игрой. В более сложных случаях требуется клиническое, нейрофизиологическое, патопсихологическое изучение ребенка и т. п.

Перед проведением психолого-педагогического обследования ребенка родителям необходимо иметь заключение о соматическом и неврологическом статусе, о состоянии зрительного и слухового анализаторов.

При проведении обследования детей следует соблюдать ряд условий:

- присутствие родителей (или лиц, их заменяющих);
- налаживание доброжелательного контакта взрослого с ребенком в целях создания особых, доверительных отношений между ними;
- предложение заданий с постепенным возрастанием уровня познавательной трудности;

- в случаях затруднений при выполнении заданий и появления отрицательных реакций на неуспех ребенку необходимо оказать помощь, а затем предложить ряд заданий с учетом его возможностей.

Основными параметрами оценки познавательной деятельности детей раннего и дошкольного возраста считаются:

- принятие задания;
- способы выполнения задания;
- обучаемость в процессе обследования;
- отношение к результату своей деятельности.

Принятие задания. Согласие ребенка выполнить предложенное задание независимо от качества самого выполнения, является первым абсолютно необходимым условием выполнения задания. При этом ребенок проявляет интерес либо к игрушкам, либо к общению с взрослым.

Способы выполнения задания. При обследовании детей раннего возраста отмечается самостоятельное выполнение задания; выполнение задания с помощью взрослого (возможно диагностическое обучение); самостоятельное выполнение задания после обучения.

При обследовании детей дошкольного возраста отмечают:

- хаотичные действия;
- метод практической ориентировки (метод проб и ошибок, метод практического примеривания);
- метод зрительной ориентировки.

Адекватность действий. Учитывается соответствие действий ребенка условиям данного задания, диктуемыми характером материала и требованиями инструкции. Наиболее примитивными считаются действие силой или хаотичные действия без учета свойств предметов.

Неадекватное выполнение задания во всех случаях свидетельствует о значительном нарушении умственного развития ребенка.

Обучаемость в процессе обследования производится только в пределах тех заданий, которые рекомендуются для детей данного возраста.

Допустимы следующие виды помощи:

- выполнение действия по подражанию;
- выполнение задания по подражанию с использованием указательных жестов;
- выполнение заданий по показу с использованием речевой инструкции.

Ребенок может усвоить способ выполнения того или иного задания на уровне элементарного подражания взрослому, действуя с ним одновременно. Но важно соблюдать следующие условия:

- количество показов выполнения задания не должно превышать трех раз;
- речь взрослого служит указателем цели данного задания и оценивает результативность действий ребенка;

- обучаемость (переход ребенка от неадекватных действий к адекватным, свидетельствует о его потенциальных возможностях, отсутствие результата в некоторых случаях может быть связано с грубым снижением интеллекта, с нарушениями эмоционально-волевой сферы).

Отношение к результату своей деятельности.

Для нормально развивающихся детей характерны заинтересованность в собственной деятельности и в конечном результате деятельности.

Безразличное отношение к тому, что делает, и к полученному результату - для ребенка с нарушениями интеллекта.

Количественная оценка. Все указанные выше параметры нашли отражение в балльной оценке познавательного развития детей.

При анализе результатов обследования основное внимание следует уделять оценке возможностей ребенка в плане принятия помощи, т. е. его обучаемости.

Количественная оценка в баллах:

1. ребенок не сотрудничает с взрослым, ведет себя неадекватно по отношению к заданию, не понимает его цели.

2. ребенок принимает задание, начинает сотрудничать с взрослым, стремится достичь цели, но самостоятельно выполнить задание не может, в процессе диагностического обучения действует адекватно, но после обучения не переходит к самостоятельному выполнению задания.

3. ребенок начал сотрудничать с взрослым, принимает задание, понимает его цель, но самостоятельно задание не выполняет; в процессе диагностического обучения действует адекватно, а затем переходит к самостоятельному способу выполнения задания.

4. ребенок сразу начинает сотрудничать с взрослым, принимает и понимает задание и самостоятельно находит способ его выполнения.

Суммарное количество баллов, полученных при выполнении десяти заданий, является важным показателем психического развития, который сравнивается с нормальным для данного возраста количеством баллов (34 - 40).

Важно отметить, что в случаях обнаружения отставания в умственном развитии ребенок должен быть обследован психоневрологом или невропатологом.

Методика обследования познавательного развития, диагностическое обучение, количественная и качественная оценка действий 2-3 года

В данной работе мы обращаемся к вопросам познавательного развития детей раннего возраста. Это связано с тем, что в последние годы в отечественной и зарубежной науке возрос интерес к проблеме ранней диагностики нарушений развития познавательной и речевой деятельности детей первых трёх лет жизни

Познавательное развитие это одна из пяти образовательных областей программы дошкольного образования, которая предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе,

количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

В раннем возрасте (1-3 года) образовательная программа реализуется в предметной деятельности и игре с составными и динамическими игрушками; экспериментировании с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общении с взрослым и совместными играми со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживании и действии с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), восприятии смысла музыки, сказок, стихов, рассматривании картинок, двигательной активности.

В раннем возрасте (1-3 года) образовательная программа реализуется в предметной деятельности и игре с составными и динамическими игрушками; экспериментировании с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общении с взрослым и совместными играми со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживании и действии с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), восприятии смысла музыки, сказок, стихов, рассматривании картинок, двигательной активности.

Диагностика Е.А. Стребелевой представляет собой серию из 10 методик, направленных на определение уровня умственного развития детей от 2 до 3 лет. В качестве основных параметров выделяются:

- Принятие задания.
- Способы выполнения задания.
- Адекватность действий.
- Обучаемость.
- Отношение ребенка к результату своей деятельности

Задания для детей 2 – 3 лет.

1. Лови шарик.
2. Спрячь шарик.
3. Разборка и складывание матрешки.
4. Разборка и складывание пирамидки.
5. Парные картинки.
6. Цветные кубики.
7. Разрезные картинки.
8. Конструирование из палочек («молоточек» или «домик»).
9. Достань тележку (скользящая тесемка).
10. Нарисуй (дорожку или домик)

Задание №1 «Поймай шарик»

Задание направлено на установление контакта и сотрудничества ребенка со взрослым, и выявление понимания ребенком словесной инструкции, умения следить задвигающимся предметом, на определение уровня развития ручной моторики.

Оборудование: желобок, шарик.

Проведение обследования: психолог кладет шарик на желобок и просит ребенка: «Лови шарик!» Затем поворачивает желобок и просит прокатить шарик по желобку: «Кати!» Взрослый ловит шарик. Так повторяется четыре раза.

Обучение: если ребенок не ловит шарик, взрослый показывает ему два-три раза, как это надо делать, т. е. обучение идет по показу. Оценка действий ребенка: принятие задания; понимание речевой инструкции; желание сотрудничать (играть) со взрослым; отношение к игре; результат; отношение к результату.

Результаты проведенного обследования оцениваются в баллах:

1 балл - ребенок не начинает сотрудничать даже по мере? обучения и ведет себя неадекватно (бросает шарик, огрет в рот и т. д.).

2 балла - ребенок обучился и начинает сотрудничать, пытается катить и ловить шарик, но это не всегда дается.

3 балла - ребенок самостоятельно приступает к сотрудничеству, но поймать шарик не всегда удается из-за моторных трудностей; после обучения результат положительный.

4 балла - ребенок сразу начинает сотрудничать со взрослым, успешно ловит и катит шарик.

Задание №2 «Спрячь шарики»

Задание направлено на выявление практического ориентирования на величину, а также наличия соотносящих действий. Оборудование: две (три) разные по величине коробочки четырехугольной формы одного цвета с соответствующими крышками; два (три) шарика, разных по величине, но одинаковых по цвету.

Проведение обследования: перед ребенком кладутся две (три) коробочки, разные по величине, и крышки к ним, расположенные на некотором расстоянии от коробочек. Психолог кладет большой шарик в большую коробочку, а маленький шарик в маленькую коробочку и просит ребенка накрыть коробки крышками, спрятать шарики. При этом ребенку не объясняют, какую крышку надо брать. Задача заключается в том, чтобы ребенок догадался сам, какой крышкой надо закрыть соответствующую коробку.

Обучение: если ребенок подбирает крышки неверно, взрослый показывает и объясняет: «Большой крышкой закроем большую коробку, а маленькой крышкой - маленькую коробку». После обучения ребенку предлагают выполнить задачу самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие задания; понимание речевой инструкции; способы выполнения - ориентировка на величину; обучаемость; наличие соотносящих действий; отношение к своей деятельности; результат.

Результат:

1 балл - ребенок не понимает задание; не стремится к цели; после обучения задания не понял.

2 балла - ребенок не понимает задание; после обучения стремится к достижению цели, но у него нет соотносящих действий; к конечному результату безразличен; самостоятельно задание не выполняет.

3 балла - ребенок сразу принимает задание, но трудности возникли при выполнении соотносящих действий (не может соотнести уголки крышки с коробочкой); заинтересован в результате своей деятельности; после обучения задание выполняет.

4 балла - ребенок сразу понимает задание; выполняет его; применяет соотносящие действия; заинтересован и конечном результате.

Задание №3 «Разбери и сложи матрешку»

Задание направлено на выявление уровня развития практического ориентирования на величину предметов, наличия соотносящих действий, понимания указательного жеста, умения подражать действиям взрослого.

Оборудование: две двусоставные (трехсоставные) матрешки. Проведение обследования: психолог дает ребенку двусоставную матрешку и просит ее раскрыть. Если ребенок не начинает действовать, то взрослый раскрывает матрешку и предлагает собрать ее. Если ребенок не справляется самостоятельно, проводится обучение.

Обучение: психолог берет еще одну двусоставную матрешку, раскрывает ее, обращая внимание ребенка на матрешку-вкладыш, просит его сделать то же со своей матрешкой (раскрыть ее). Далее взрослый, используя указательный жест, просит ребенка спрятать маленькую матрешку в большую. После обучения ребенку предлагают выполнить задание самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие задания; способы выполнения; обучаемость; отношение к результату; понимание указательного жеста; наличие соотносящих действий; результат.

Результат:

1 балл - ребенок не научился складывать матрешку; после обучения самостоятельно действует неадекватно (огрет в рот, кидает, стучит, зажимает матрешку в руке и т. д.).

2 балла - ребенок выполняет задание, только подражая действиям взрослого.

3 балла - ребенок принимает и понимает задание, но выполняет его после помощи взрослого (используется наглядный жест или речевая инструкция); понимает, что конечный результат достигнут; после обучения самостоятельно складывает матрешку.

4 балла - ребенок сразу принимает и понимает задание; выполняет его самостоятельно; отмечается наличие соотносящих действий; заинтересован в конечном результате.

Задание №4 «Разбери и сложи пирамидки»

Задание направлено на выявление уровня развития практического ориентирования на величину, наличия соотносящих действий, ведущей руки, согласованности действий обеих рук, целенаправленности действий.

Оборудование: пирамидка из трех (четырех) колечек. Проведение обследования: психолог предлагает ребенку разобрать пирамидку. Если ребенок не начинает действовать, то взрослый разбирает пирамидку сам, просит повторить.

Обучение: если ребенок не начинает действовать, то взрослый сам дает ему по одному колечку, каждый раз указывая жестом, что их нужно надеть на стержень. Затем предлагает ребенку выполнить задание самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие задания; учет величины колечек, обучаемость, отношение к деятельности, Результат.

Результат:

1 балл - ребенок действует неадекватно (даже после обучения пытается надеть колечки на стержень, закрытый колпачком, разбрасывает колечки, зажимает их в руке и т. д.).

2 балла - ребенок принимает задание; при сборке не учитывает размеры колечек; после обучения нанизывает все колечки, но их размер по-прежнему не учитывает; не определена ведущая рука; нет согласованности действий обеих рук; к конечному результату своих действий безразличен.

3 балла - ребенок сразу принимает задание, понимает его, но нанизывает колечки на стержень без учета их размера; после обучения задание выполняет безошибочно; определена ведущая рука, но согласованность действий рук не выражена; адекватно оценивает результат.

4 балла - ребенок сразу самостоятельно разбирает и собирает пирамидку с учетом размеров колечек; определена ведущая рука; имеется четкая согласованность действий обеих рук; заинтересован в конечном результате.

Задание №5 «Найди парные картинки»

Задание направлено на выявление уровня развития зрительного восприятия предметных картинок, понимание жестовой инструкции.

Оборудование: две (четыре) пары предметных картинок (грибок, дом, зонтик, бабочка).

Проведение обследования: перед ребенком кладут две предметные картинки, идентичная пара находится в руках взрослого. Он указательным жестом соотносит их между собой, показывая при этом, что у него и у ребенка картинки одинаковые. Затем взрослый закрывает свои картинки, достает одну из них и, показывая ее ребенку, просит показать такую же.

Обучение: если ребенок не выполняет задание, то ему показывают, как надо соотносить парные картинки: «Такая у меня, такая же у тебя», при этом используется указательный жест.

Оценка действий ребенка: принятие задания; осуществление выбора; понимание жестовой инструкции; обучаемость; результат; отношение к своей деятельности.

Результат:

1 балл - ребенок после обучения продолжает действовать неадекватно (переворачивает картинки, не фиксирует взгляд на картинке, пытается взять картинку у взрослого и т. д.).

2 балла - ребенок понимает задание, но выполнить сразу не может; в процессе обучения сличает парные картинки; к оценке своей деятельности безразличен; самостоятельно задание не выполняет.

3 балла - ребенок сразу понимает условия задания; допускает одну ошибку; после обучения действует уверенно; понимает, что конечный результат достигнут.

4 балла - ребенок сразу понимает задание и уверенно сличает парные картинки; заинтересован в конечном результате.

Задание №6 «Поиграй с цветными кубиками»

Задание направлено на выявление умений ребенка выделять цвет как признак, различать и называть цвета.

Оборудование: цветные кубики (четыре цвета) - два красных, два желтых (белых), два зеленых, два синих.

Проведение обследования: перед ребенком ставят два (четыре) цветных кубика и просят показать такой, какой находится в руке взрослого: «Возьми кубик такой, как у меня». Затем педагог просит показать кубики: «Покажи, где красный, а теперь, где желтый». Далее предлагают ребенку по очереди назвать цвет каждого кубика: «Назови, какого цвета этот кубик».

Обучение: если ребенок не различает цвета, то педагог обучает его. В тех случаях, когда ребенок различает цвета, но не выделяет по слову, его учат выделять по словам два цвета, повторив при этом название цвета два-три раза. После обучения снова проверяется самостоятельное выполнение задания. Оценка действий ребенка: принятие задания; сличение ребенком цвета, узнавание его по слову, знание названия цвета; речевое сопровождение, результат, отношение к своей деятельности.

Результат:

1 балл - ребенок не различает цвета даже после обучения.

2 балла - ребенок сличает два цвета, но не выделяет цвет по слову даже после обучения; безразличен к конечному результату.

3 балла - ребенок сличает и выделяет цвет по слову; проявляет интерес к результату.

4 балла - ребенок сличает цвета; выделяет их по слову; называет основные цвета; заинтересован в конечном результате.

Задание №7 «Сложи разрезные картинки»

Задание направлено на выявление уровня развития целостного восприятия предметной картинки. Оборудование: две одинаковые предметные картинки, одна из которых разрезана на две (три) части (мяч, чайник).

Проведение обследования: взрослый показывает ребенку две (три) части разрезной картинки и просит: «Сложи картинку».

Обучение: в тех случаях, когда ребенок не может правильно соединить части картинки, взрослый показывает целую и просит сделать из частей такую же. Если и после этого ребенок не справляется с заданием, педагог сам накладывает часть разрезной картинки на целую и предлагает ребенку добавить другую. Затем ребенок должен выполнить задание самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие задания; сличение ребенком цвета, узнавание его по слову, знание названия цвета; речевое сопровождение, результат, отношение к своей деятельности

Задание №8 «Построй из палочек (молоточек или домик)»

Задание направлено на выявление у ребенка умения действовать по подражанию, показу. Оборудование: четыре (шесть) плоских палочек одного цвета.

Проведение: перед ребенком строят из палочек молоточек или домик и просят: «Построй, как у меня».

Обучение: если ребенок по показу не может сконструировать молоточек (домик), педагог просит: «Смотри и делай, как я». Затем снова предлагает ребенку выполнить задание.

Оценка действий ребенка: принятие задания; характер действий (по подражанию, показу); обучаемость; результат; отношение к результату.

Задание №9 «Достань тележку»

Задание направлено на выявление уровня развития наглядно-действенного мышления, умение использовать вспомогательное средство (тесемку).

Оборудование: тележка с кольцом, через которое продета тесемка; в другом случае рядом со скользящей тесемкой - ложная.

Проведение обследования: перед ребенком (на другом конце стола) стоит тележка, до которой он не может дотянуться рукой, но в зоне его досягаемости находятся два конца тесемки, разведенные между собой на расстояние. Ребенка просят дотянуть тележку. Если он тянет только за один конец тесемки, то тележка остается на месте. Задача заключается в том, чтобы ребенок догадался соединить оба конца тесемки и таким образом подтянул тележку.

Обучение проводится на уровне практических проб самого ребенка.

Оценка действий ребенка: если ребенок тянет за оба конца, то отмечается высокий уровень выполнения. Если же ребенок тянет сначала за один конец тесемки, то ему надо дать возможность попробовать еще раз. Взрослый за экраном продевает тесемку через кольцо и, убрав экран, предлагает ребенку достать тележку. Если ребенок не догадывается использовать тесемку, то это оценивается как невыполнение задания, фиксируется также отношение и к результату.

Задание №10 «Нарисуй (дорожку или домик)»

Задание направлено на выявление понимания речевой инструкции, уровня развития предпосылок к предметному рисунку, а также на определение ведущей руки, согласованности действий рук, отношения к результату.

Оборудование: карандаш, бумага.

Проведение обследования: ребенку дают лист бумаги, карандаш и просят нарисовать дорожку (домик).

Обучение не проводится.

Оценка действий ребенка: принятие задачи и отношение к ней; оценка результата деятельности; понимание речевой инструкции; результат

Анализ рисунков: каракули, преднамеренное черкание, предпосылки к предметному рисунку, соответствие рисунка инструкции.

5-7 лет

Психологические тесты для диагностики познавательной сферы

Методика «Узнавание фигур»

Используется для определения уровня развития, объёма и особенностей зрительной образной памяти.

В качестве стимульного материала используются 2 листа с изображением различных незамкнутых фигур, размер которых составлял 2 см. На первом листе изображены 9 фигур, на втором – 15, 9 из которых были представлены на первой карточке. Предъявляемые изображения сгруппированы по следующим признакам:

- 1) изображения, похожие на игрушки или знакомые предметы;
- 2) изображения, похожие на геометрические фигуры;
- 3) абстрактные изображения.

Ребенку предъявлялся первый лист в течение 30 секунд с установкой запомнить предъявляемые фигуры. Затем рисунок убирается, а испытуемому сразу же предъявлялся второй лист. Во втором рисунке ребёнок должен найти фигуры, изображенные на первой карточке.

Обработка результатов осуществляется на основании следующих критериев:

- 1) количество правильно запомненных фигур;
- 2) время, затраченное на поиск фигур на втором листе;
- 3) принятие и усвоение мнемической задачи;
- 4) использование ребенком мнемических приемов.

С учетом данных показателей присваивался определенный уровень развития зрительной образной памяти:

- *высокий уровень* – ребёнок узнает 9 – 7 изображений за 45 – 55 секунд, принимает, усваивает и удерживает мнемическую задачу в течение всей деятельности, пользуется такими мнемическими приёмами как смысловая группировка, вербализация (открытая/ внутренняя), ассоциации (по сходству, по противоположности).

- *средний уровень* – узнаёт 6 – 4 изображения за 65 – 75 секунд, принимает, усваивает мнемическую задачу, но не удерживает её до конца выполнения задания, пользуется таким мнемическим приёмом запоминания как вербализация (открытая / внутренняя).

- *низкий уровень* – ребёнок узнает 3 – 0 изображений за 90 секунд и более, в редких случаях принимает мнемическую задачу или не принимает её вообще, не использует мнемические приёмы.

Методика обследования познавательного развития ребенка 5-6 лет

Для проведения обследования предлагаются следующие задания

Расскижи (серия сюжетных картинок «Утро мальчика»).

Задание направлено на выявление умений определять временную последовательность событий, обобщать свой практический опыт (сформированность наглядно-образного мышления).

Оборудование: четыре картинки с изображением ситуаций, знакомых детям из повседневного опыта.

На первой картинке -мальчик, проснувшись, сидит на постели, недалеко от него лежит его одежда; на второй - он умывается; на третьей -сидит на стуле и одевается; на четвертой -одетый мальчик сидит за столом и завтракает.

Проведение обследования: перед ребенком в случайной последовательности выкладывают четыре картинки и просят его рассмотреть и разложить их: «Разложи все картинки по порядку: что мальчик делал сначала, что потом, чем завершились его действия».

Обучение: если ребенок не раскладывает картинки или начинает выполнять задание неверно, то взрослый показывает их и говорит: «Вот первая картинка. Утро. Мальчик проснулся. А теперь разложи картинки так, чтобы было понятно, что мальчик делал потом». В случае затруднений взрослый кладет верно и вторую картинку: «А теперь мальчик одевается. А что потом он будет делать?»

Оценка действий ребенка: принятие и понимание задания; умения понять временную последовательность событий; объяснить сущность изображенного события.

Результаты

1 - ребенок не принимает задание; не воспринимает изображенный на картинках сюжет.

2 - ребенок принимает задание, однако не воспринимает серию картинок как единое событие; называет каждое действие в отдельности, не объединяя их в единый сюжет во временной последовательности.

3 - ребенок принимает задание; раскладывает картинки не всегда точно; ориентируется на временную последовательность; после обучения начинает понимать единый сюжет; может рассказать о событии.

4 - ребенок принимает задание; самостоятельно раскладывает картинки, четко ориентируясь на временную последовательность; рассказывает о них.

Построй из палочек (лесенка).

Задание направлено на выявление уровня развития конструктивных способностей, умения работать по памяти, по образцу.

Оборудование: двадцать плоских палочек одного цвета, экран.

Проведение обследования: ребенку показывают, как построить лесенку из десяти палочек, и просят запомнить. Затем взрослый закрывает лесенку экраном и предлагает ребенку сделать такую же по памяти. Если у него отмечаются затруднения, то задание предлагают выполнить по образцу. В тех случаях, когда ребенок не справляется с заданием, проводится обучение.

Обучение: взрослый строит лесенку, обращая внимание ребенка на то, как он это делает, затем ребенок должен построить такую же лесенку самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие и понимание условий задания, способы выполнения

-по памяти, по образцу, после обучения

-по показу.

Результаты

1 - ребенок не понимает цель; в условиях обучения действует неадекватно.

2 - ребенок принимает задание, но не понимает его условий; раскладывает палочки без учета образца; не может построить не только по памяти, но и по образцу; выполняет задание на основе показа или воспроизводит только элементы лесенки.

3 - ребенок принимает и понимает задание, но самостоятельно выполнить не может; после повторного показа самостоятельно выполняет задание по образцу.

4 - ребенок принимает и понимает задание; умеет воспроизвести конструкцию по памяти.

Сложи разрезную картинку (из четырех частей).

Задание направлено на выявление уровня развития целостного восприятия сюжетного изображения на картинке.

Оборудование: две одинаковые сюжетные картинки (мишка на лошадке), одна из которых разрезана на четыре части по диагонали.

Проведение обследования: взрослый дает ребенку четыре части разрезной картинки и просит: «Сделай целую картинку».

Обучение: в тех случаях, когда ребенок не может правильно соединить части картинки, взрослый сначала показывает целую картинку, а затем просит сложить разрезную. Если задание снова вызывает затруднения, то взрослый сам накладывает часть разрезной картинки на целую и предлагает ребенку наложить другие части. После чего ребенку предлагают выполнить задание самостоятельно.

Оценка действий ребенка: принятие и понимание условий задания; способы выполнения; обучаемость; отношение к результату; результат.

Результаты

1 - ребенок не понимает цель; в условиях обучения действует неадекватно.

2 - ребенок принимает задание, но не понимает его условий; раскладывает картинки без учета целостного восприятия предметного изображения; в процессе обучения пытается складывать картинку, но после обучения не переходит на самостоятельное выполнение задания.

3 - ребенок принимает и понимает задание, но самостоятельно выполнить его не может; после обучения самостоятельно складывает картинку.

4 - ребенок принимает и понимает задание; самостоятельно справляется с заданием.

Найди время года.

Задание направлено на выяснение уровня сформированности и представлений о временах года (развитие наглядно-образного мышления).

Оборудование: сюжетные картинки со специфическими признаками четырех времен года.

Проведение обследования: перед ребенком раскладывают четыре картинки, на которых изображены четыре времени года. Ребенка просят: «Покажи, где зима (лето, осень, весна)». Затем спрашивают: «Как ты догадался, что это зима?» И т. д. В случаях затруднений проводится обучение.

Обучение: перед ребенком оставляют картинки с изображением только двух времен года - лета и зимы и задают ему уточняющие вопросы: «Что бывает зимой? Найди, где изображена зима. А что бывает летом? Найди, где изображено лето».

Оценка действий ребенка: принятие и понимание задания; уровень сформированности временных представлений; умение объяснить свой выбор.

Результаты:

1 - ребенок не понимает цели задания; перекладывает картинки.

2 - ребенок принимает задание, но не соотносит изображения времен года с их названиями; после обучения может выделить картинки с изображением только двух времен года - зимы и лета.

3 - ребенок принимает задание; уверенно и самостоятельно соотносит изображения только двух времен года с их названиями - зимы и лета.

4 - ребенок принимает задание; уверенно соотносит изображения всех времен года с их названиями; может объяснить выбор определенного времени года.

Цветовой тест отношений (ЦТО) М. Эткинда

Тест основывается на предположении о том, что невербальный компонент отношений к значимым другим и себе самому отражается в цветовых ассоциациях к ним. В соответствии с разработанной М. Люшером теорией личности каждый из цветов обладает собственным, ясно определённым эмоционально-личностным значением. Обоснование возможности диагностики отношений с помощью ЦТО было проведено А.М. Эткиндо.

Стимульный материал. В Цветовом тесте отношений используется набор цветовых стимулов М. Люшера (8-ми цветовой)

Процедура проведения.

1-й этап. Проводится классический Тест Цветовых выборов М. Люшера. Выбор делается дважды с 5-ти минутным перерывом.

2-й этап. После проведения теста М. Люшера желательно вернуться к вопросам стандартизированного интервью.

Затем через 10-15 минут перед испытуемым снова раскладываются полукругом цветовые стимулы таким образом, чтобы они не наезжали друг на друга и находились прямо в поле зрения без отсветов и бликов от осветительных приборов.

Инструкция: «Перед Вами те же карточки, но задание будет другое. Сейчас буду называть вам слова. К каждому из них Вы должны подобрать наиболее подходящий цвет из лежащих перед вами. Для разных слов при желании можно выбирать одни и те же цвета».

Желательно использовать определённую последовательность предъявляемых слов – лиц и понятий (для взрослых): имя супруга (супруги); имена уже имеющихся детей и других членов семьи; «Будущий ребёнок» (если в семью предполагается принять несколько детей и имена их известны, то предъявляются и они), «Настоящее»; «будущее»; «Я». Для детей вместо супруга (супруги) называются «мама», «папа». В остальном список предъявлений сохраняется, и тоже в последнюю очередь ребёнка просят выбрать цвет, подходящий к его собственному характеру («Я»).

Результаты заносятся в бланк, где каждому значимому лицу и понятию соответствует номер цвета по М. Люшеру.

Анализ и интерпретация результатов.

Интерпретация результатов основывается на формализованном и качественном анализе. Формализованный анализ результатов. Формальным

показателем ЦТО является ранг цвета, ассоциируемого со значимым лицом или понятием, в раскладке по предпочтению.

Таким образом, на 1-м месте располагается наиболее предпочитаемый цвет, на 8-м – наименее предпочитаемый.

Например, стандартная раскладка по предпочтению (2-й выбор) представляет следующую последовательность: 3, 4, 2, 5, 1, 6, 0, 7.

Если испытуемый выбирает красный цвет (3) для супруги, то, следовательно, степень эмоциональной близости, привлекательности её для обследуемого в данном случае наивысшая.

Для удобства анализа выделяются три типа эмоционального отношения (знак ранга): положительное (1-3 место в раскладке, обозначается «+»), нейтральное (4,5 место «=») и негативное 6-8 место, «-»).

В приведённом выше примере, отношение к супруге диагностируется как положительное, со знаком «+» и фиксируется в бланке как «3+».

При значительном отличии первой и второй раскладки теста М. Люшера есть смысл учитывать оба знака. В этом случае добавляются дополнительные типы отношений: положительно – нейтральный, амбивалентный (положительный и негативный). Например, 1-я раскладка: 3,2,4,5,1,6,0,7 2-я раскладка: 3,4,5,6,1,2,0,7
149

Ребенок выбрал для «папы» - красный (3+ +), то есть отношение положительное. Для «мамы» - зелёный (2+ -), отношение амбивалентное; для «старшей сестры» - синий (1 = =), отношение нейтральное.

Качественный анализ результатов.

Диагностически значимым является не только место, которое занимает цвет, но и сам этот цвет. Установлено, что люди закономерно, статистически значимо связывают цвета с эмоционально – личностными характеристиками, определённым символическим значением.

Символическое значение цветов, входящих в ЦТО:

1. **Синий:** честный, справедливый, невозмутимый, добросовестный, добрый спокойный.

2. **Зелёный:** черствый, самостоятельный, невозбудимый.

3. **Красный:** отзывчивый, энергичный, суетливый, дружелюбный, уверенный, общительный, раздражительный, обаятельный, деятельный.

4. **Желтый:** разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный, напряженный.

5. **Фиолетовый:** несправедливый, неискренний, эгоистичный, самостоятельный.

6. **Коричневый:** уступчивый, зависимый, спокойный, добросовестный, расслабленный.

7. **Черный:** непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый.

8. **Серый:** нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный.

Совпадение цветов, с которыми обследуемый ассоциирует себя и другого члена семьи, свидетельствует о наличии процесса идентификации, сильной связи с ним.

Протокол психологического обследования, методика ЦТО.

Испытуемый: _____

Дата: _____

Серия 1.

<i>№ выбора</i>	<i>Цвет</i>	<i>№ цвета</i>

Серия 2.

<i>Понятие</i>	<i>Цвет</i>	<i>№ цвета</i>
Супруг (а)		
Я		
Мать		
Отец		
Приемный ребенок		
Родной ребенок		
Работа		
Друзья		
Другие понятия		

Методика «Лесенка» (Щур В.Г., Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей/Психология личности: теория и эксперимент, М., 1982.)

Цель: определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

Материалы и оборудование: Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек.

Инструкция: Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя? Нарисуй себя на этой ступеньке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка. А на какую тебя поставят мама, учитель?»

Обработка и анализ результатов:

Обращается внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже

«самые хорошие» дети. Положение на любой из нижних ступенек (а тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессии, асоциальности.

Об отношении родителей к ребенку и их требованиях говорят ответы на вопрос, куда их поставят взрослые. Для ощущения чувства защищенности ребенка важно, чтобы кто-то поставил его на самую высокую ступеньку.

Признаком неблагополучия, как в структуре личности ребенка, так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых они ставят его на нижние ступеньки. Однако при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит учительница?» - помещение на одну из нижних ступеней нормально и может служить доказательством адекватной, правильной самооценки, особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитателя.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрастах подавляющее большинство детей считают себя «хорошими» и помещают себя на верхние ступеньки лесенки. При этом, как показывают данные В.Г.Щур, дети, поставившие себя на самую верхнюю ступеньку (т.е. причислившие себя к самым лучшим), практически никогда не могут обосновать такую самооценку. Дети же, не считающие себя самыми хорошими, подходили к оценке себя более объективно и критично и объясняли свой выбор различными причинами, например, «Я все-таки иногда балуюсь», «Я очень много вопросов задаю» и др.

Как правило, отношение других людей к ребенку воспринимается им достаточно дифференцированно: дети считают, что близкие взрослые (мама, папа, бабушка, дедушка, а также учитель) по-разному относятся к ним.

Наиболее важным для понимания сложившейся у ребенка самооценки является соотношение оценок «за себя» и «за маму». Благополучным является вариант, когда дети считают, что мама поставит их на самый верх лесенки, а сами себя ставят немного ниже - на вторую-третью ступеньку сверху. Такие дети, ощущая твердую поддержку со стороны наиболее значимых взрослых, уже выработали способность достаточно критически подходить к оценке себя как личности. Их автор методики называет «самыми благополучными».

Другой вариант - высокое мнение ребенка о себе совпадает с мнением мамы. Такая ситуация может быть характерна для детей:

- действительно благополучных;
- инфантильных (все оценки размещаются на самой верхней ступеньке, но при этом нет обоснованных, развернутых формулировок, поясняющих такое приписывание);
- «компенсирующих» (выдающих желаемое за действительное).

И еще один вариант - дети ставят себя выше, чем, как они полагают, поставила бы их мама. Автор методики считает такую ситуацию неблагополучной для развития личности ребенка, так как расхождение оценок замечено ребенком и несет для него страшный смысл - его не любят. По данным В.Г.Щур, прогнозируемая ребенком низкая оценка со стороны матери во многих случаях,

бывает связана с наличием в семье более маленьких детей, которые, по убеждению испытуемых, будут помещены мамой на самую верхнюю ступеньку.

Вместе с тем именно для таких детей чрезвычайно важно, чтобы их позиция на верхней ступеньке была подкреплена кем-то из взрослых. В этой ситуации целесообразно задать вопрос: «А кто из близких все-таки поставит тебя на самую верхнюю ступеньку?» И, как правило, у каждого ребенка находится кто-то из окружающих людей, для кого он «самый хороший». Чаще всего это папа или бабушка и дедушка, даже если ребенок встречается с ними довольно редко.

Если же дети не ожидают высокой оценки ни от кого из близких взрослых, они заявляют, что на самую высокую ступеньку их поставит друг или подруга.

Для младших школьников важно также выяснить прогнозируемую ребенком оценку со стороны учителя и проанализировать объяснения ребенка по этому поводу.

1-4 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

5-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

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

Подобным образом можно попросить ребенка оценить такие характеристики, как «умный - глупый», «добрый - злой» и т.д.

**Детский тест тревожности предназначен для диагностики
эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него
жизненные ситуации.**

Методика подготовлена к публикации В.М.Астаповым и включает в себя 14 рисунков (наборы для мальчиков и для девочек), изображающих ребенка без лица (присутствует лишь контур головы). Дошкольнику нужно предположить – какое лицо следовало нарисовать ребенку: грустное или веселое. Результат диагностики может носить количественный и качественный характер. Количественный результат представляет собой индекс тревожности (ИТ), отражающий интенсивность отрицательного эмоционального опыта ребенка в изображаемых ситуациях. Качественным результатом могут быть выводы о характере эмоционального опыта ребенка в этих и подобных ситуациях.

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5х11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке.

На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата: 10.11.96 г.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

Анализ результатов:

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

Число эмоциональных негативных выборов

$$\text{ИТ} = 14 \cdot 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации.

Особенно высоким проективным значением обладают рисунки

- 4 («Одевание»),

- 6 («Укладывание спать в одиночестве»),

- 14 («Еда в одиночестве»).

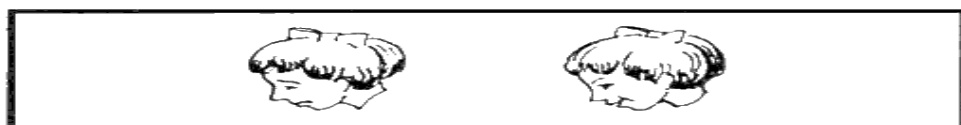
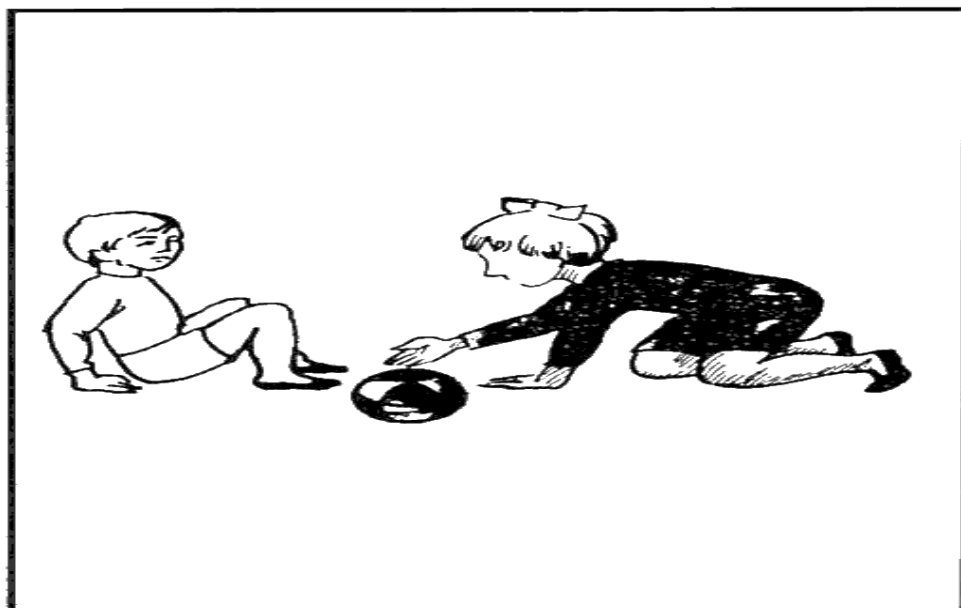
Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

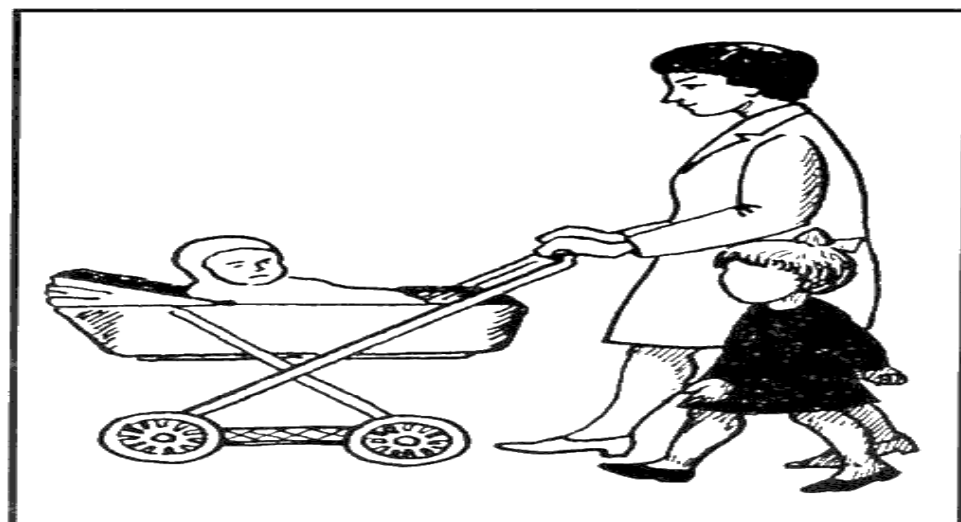
Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Стимульный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

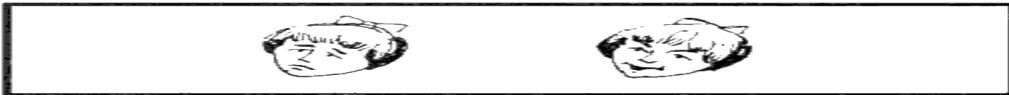
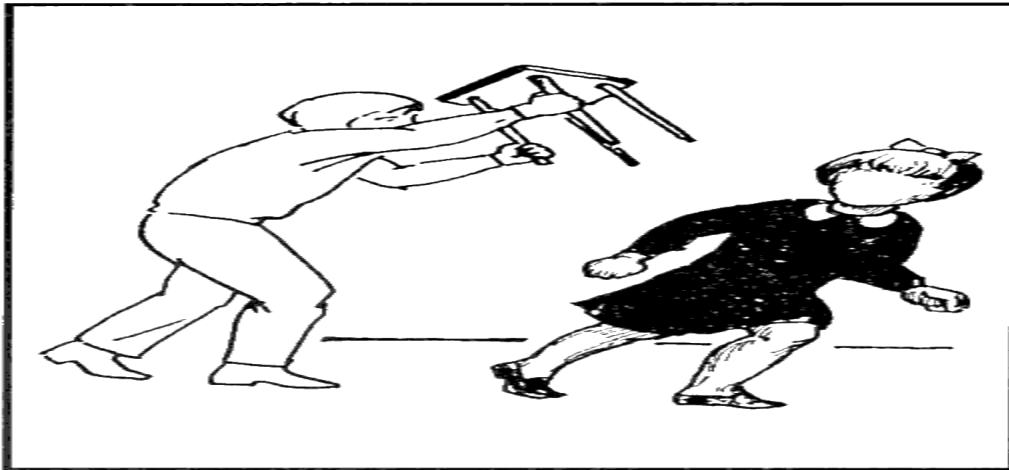
1



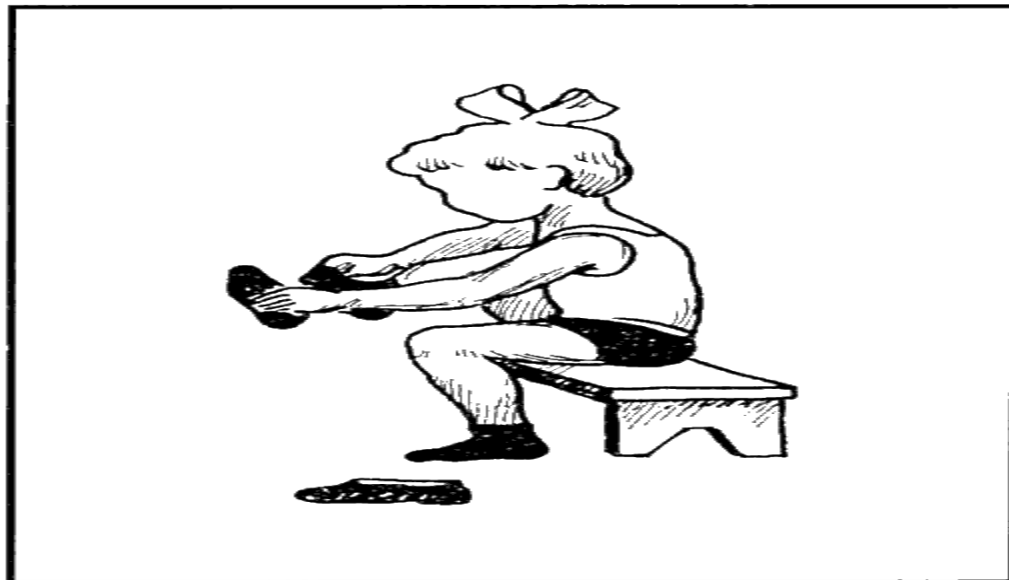
2



3



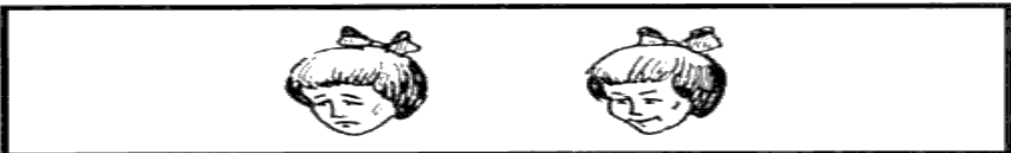
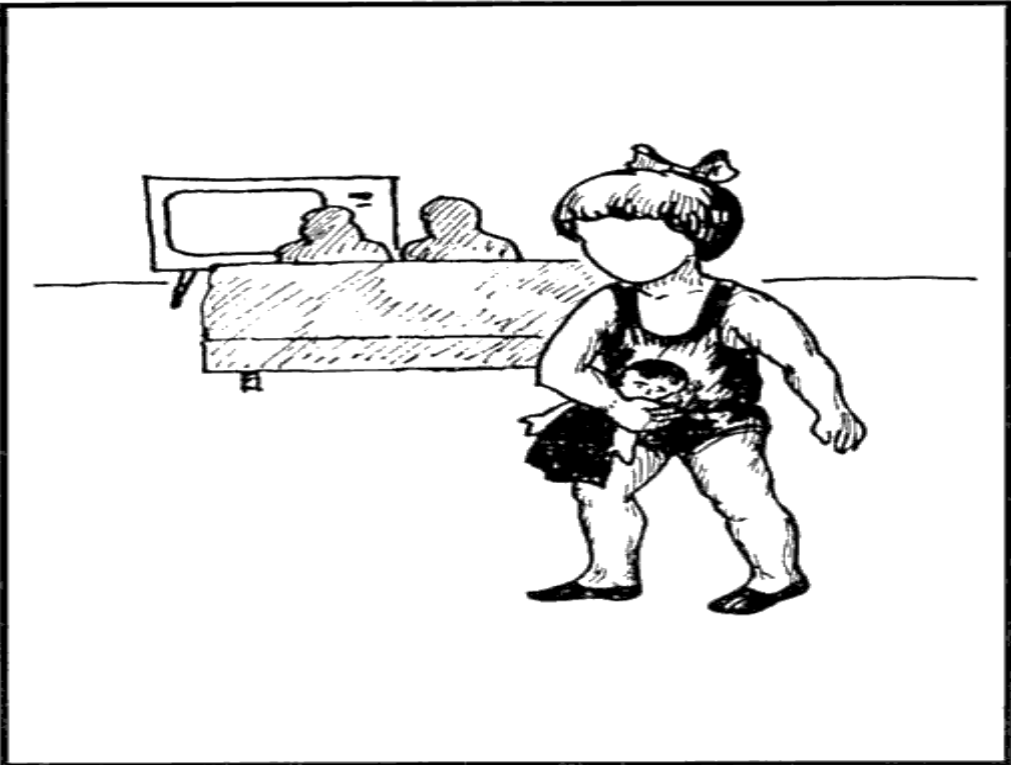
4



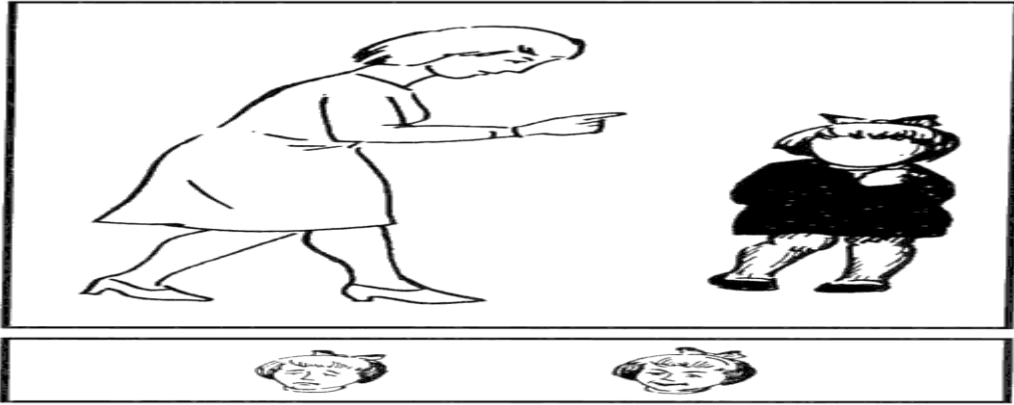
5



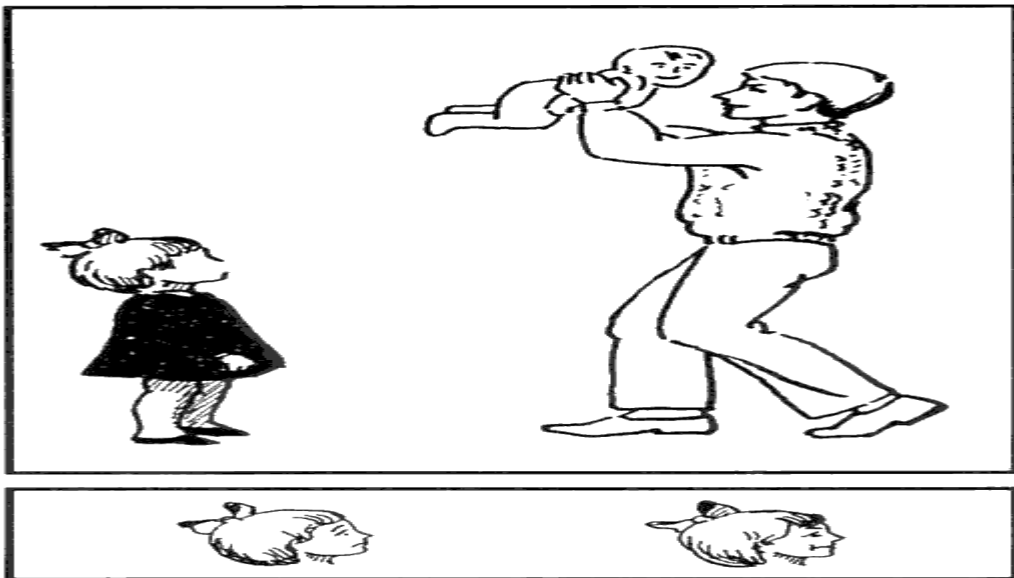
6



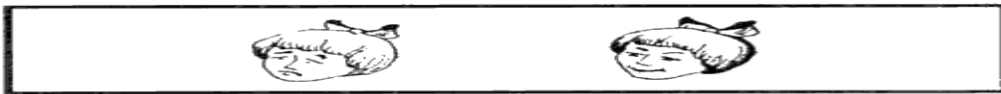
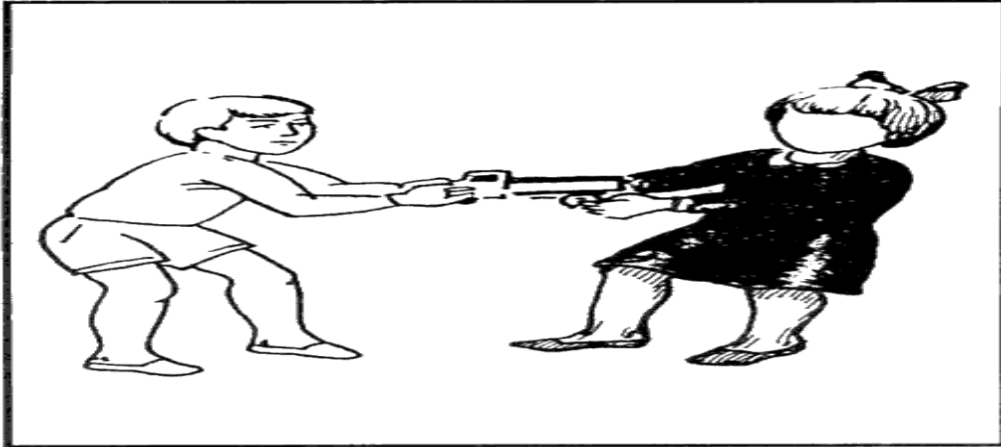
8



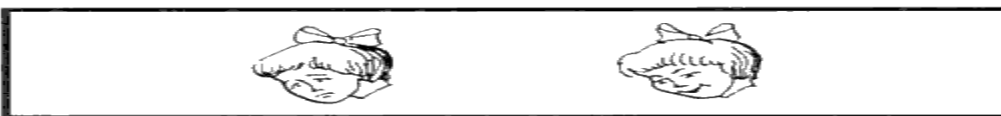
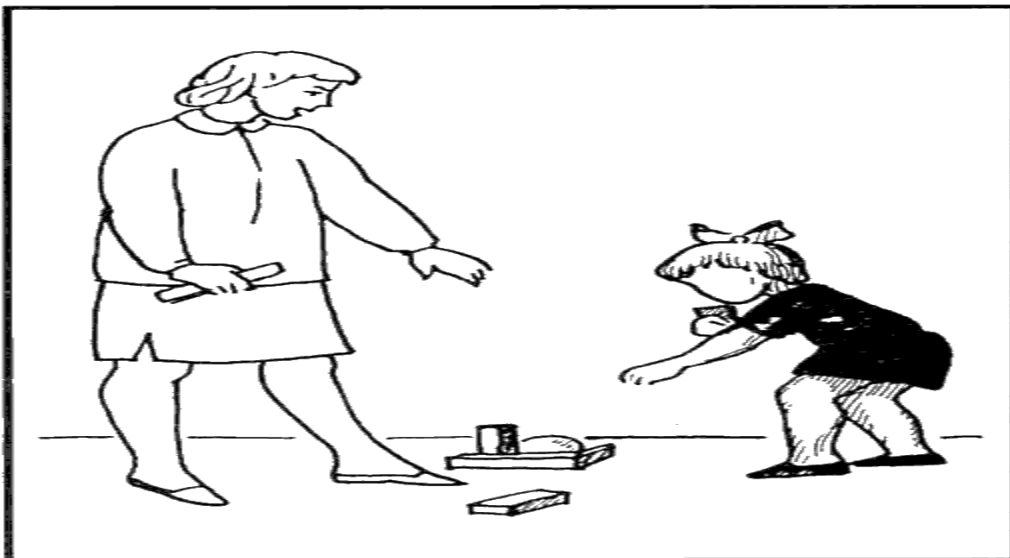
9



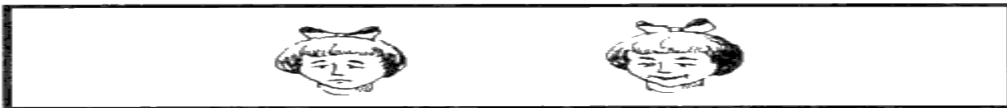
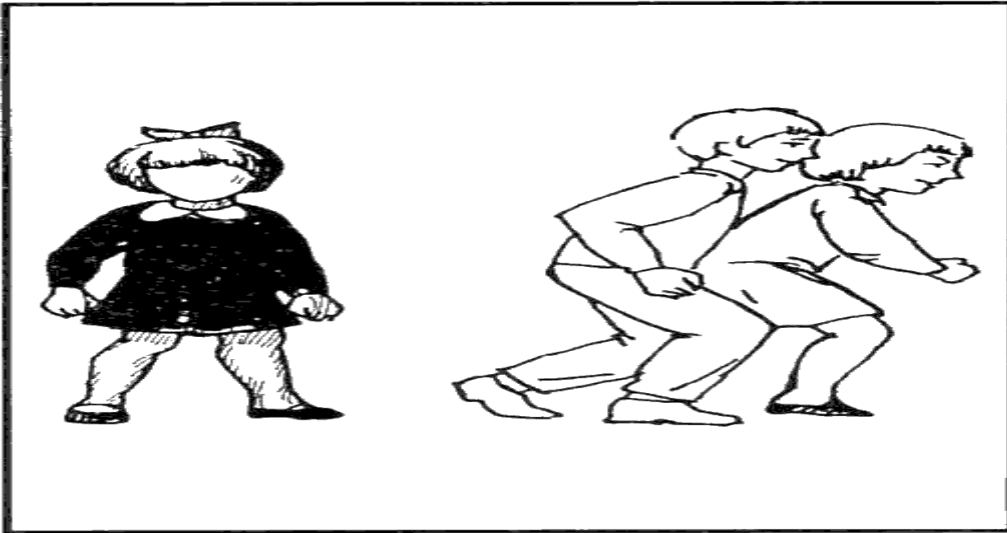
10



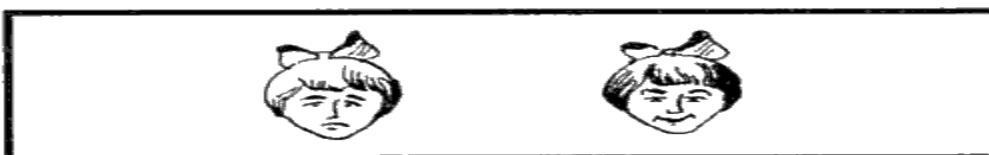
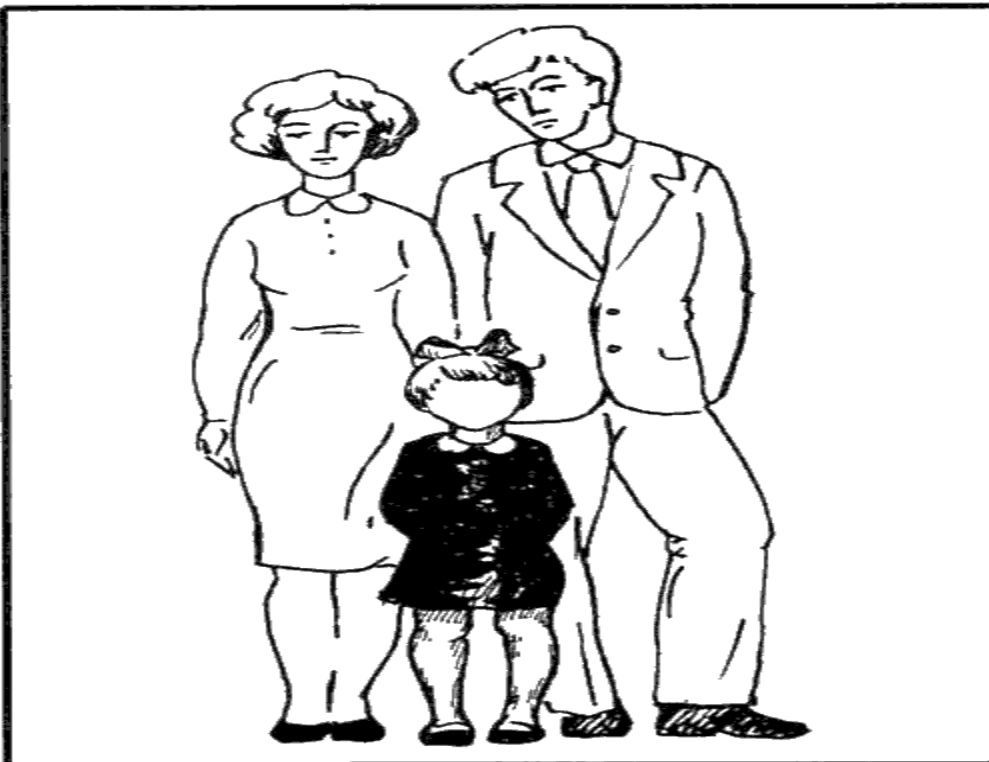
11

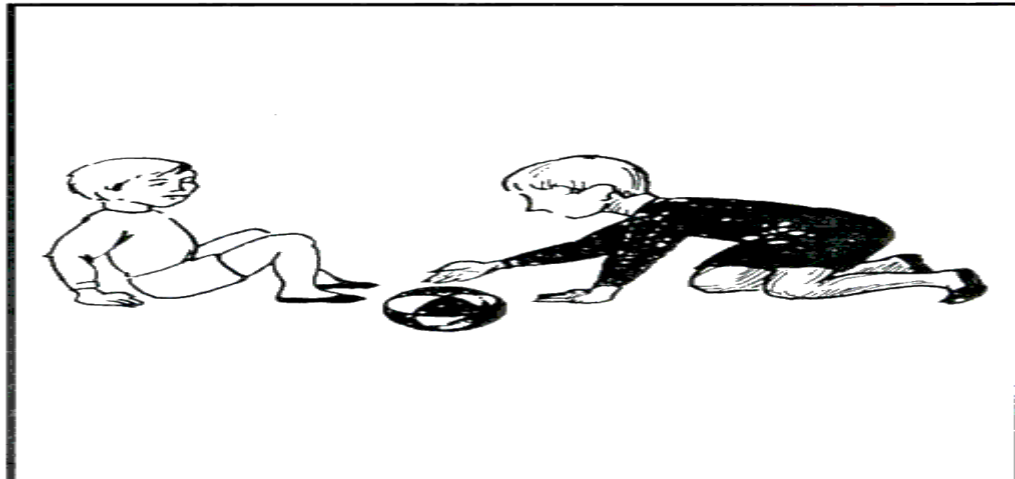
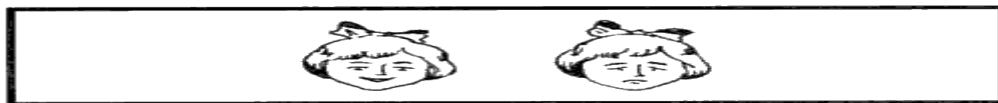
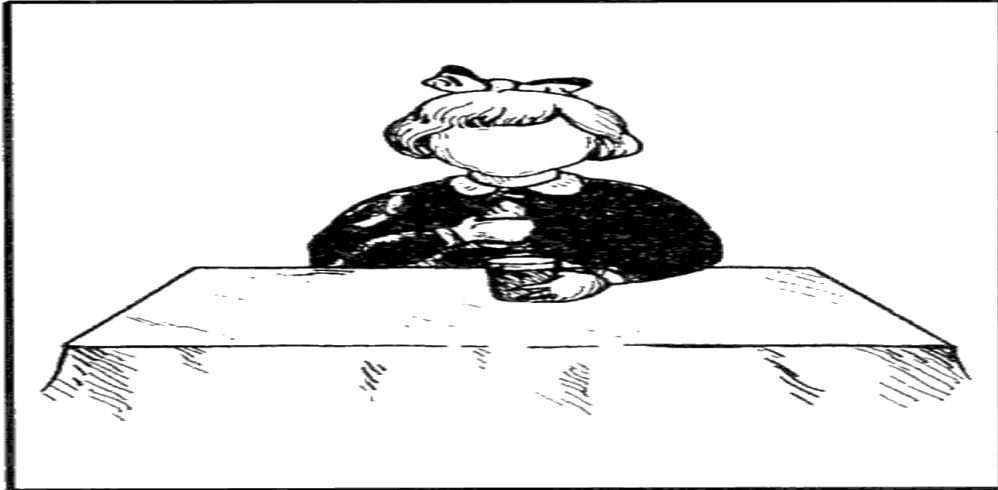


12

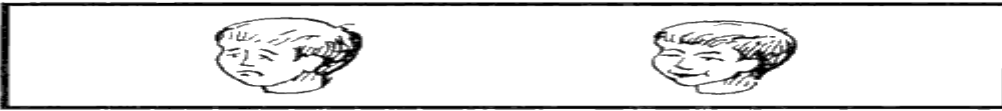


13

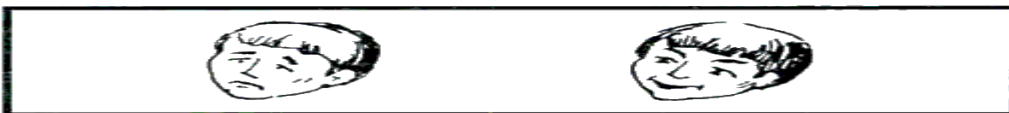
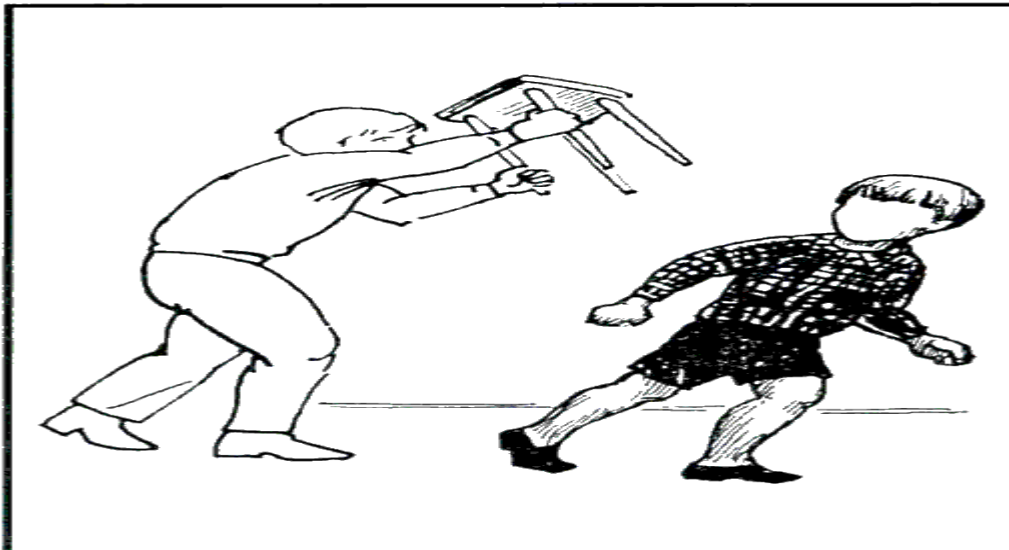




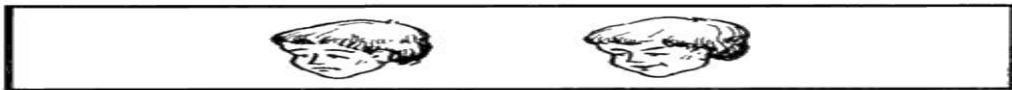
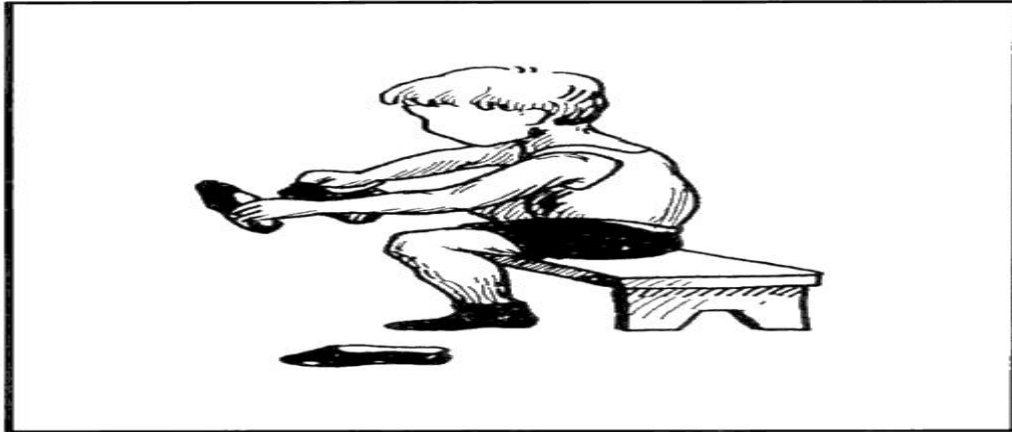
2



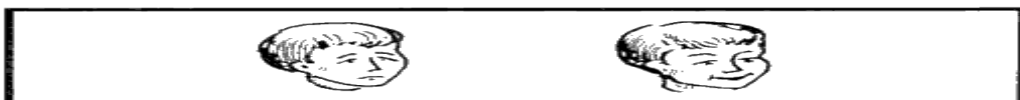
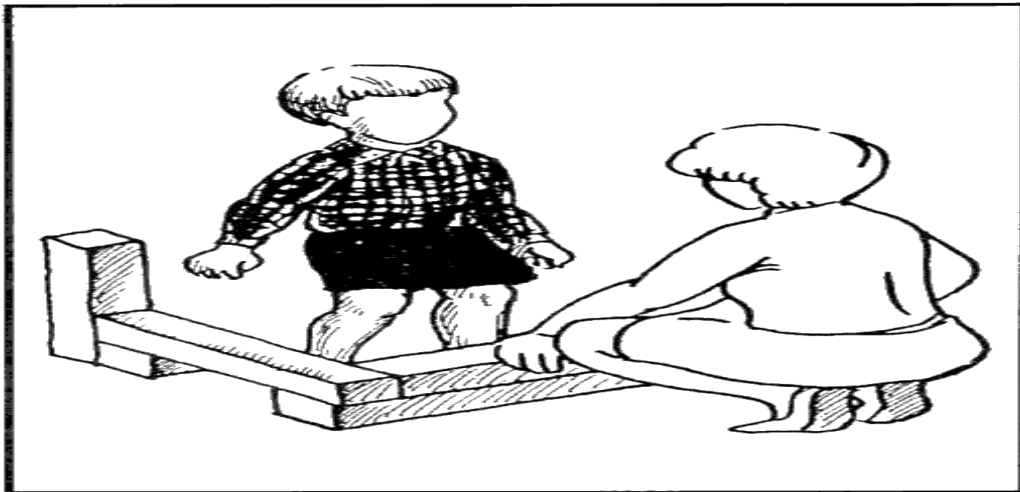
3



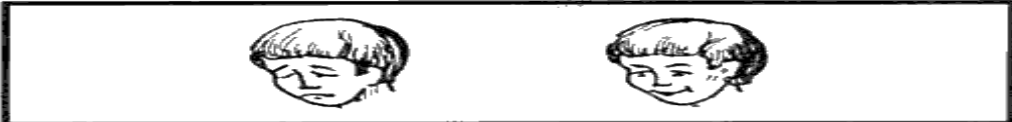
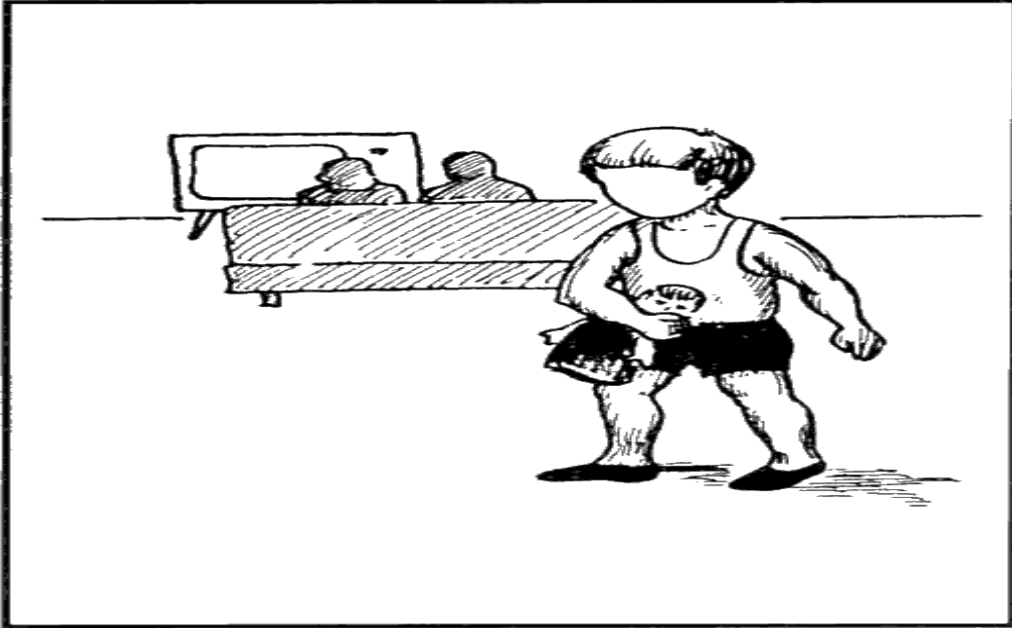
4



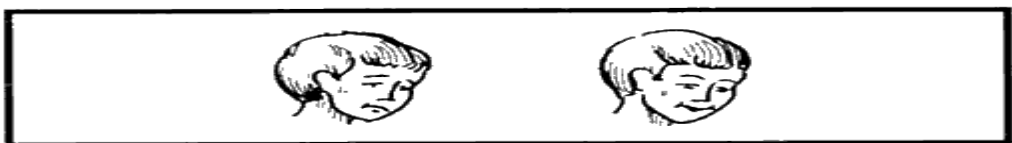
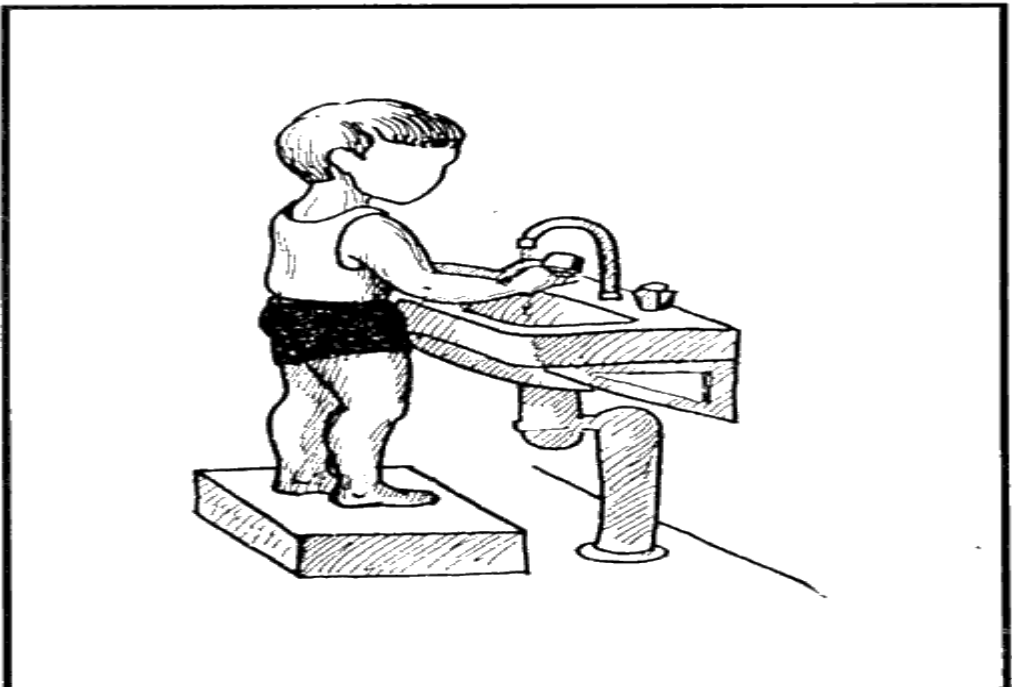
5



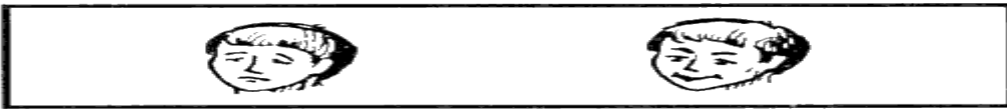
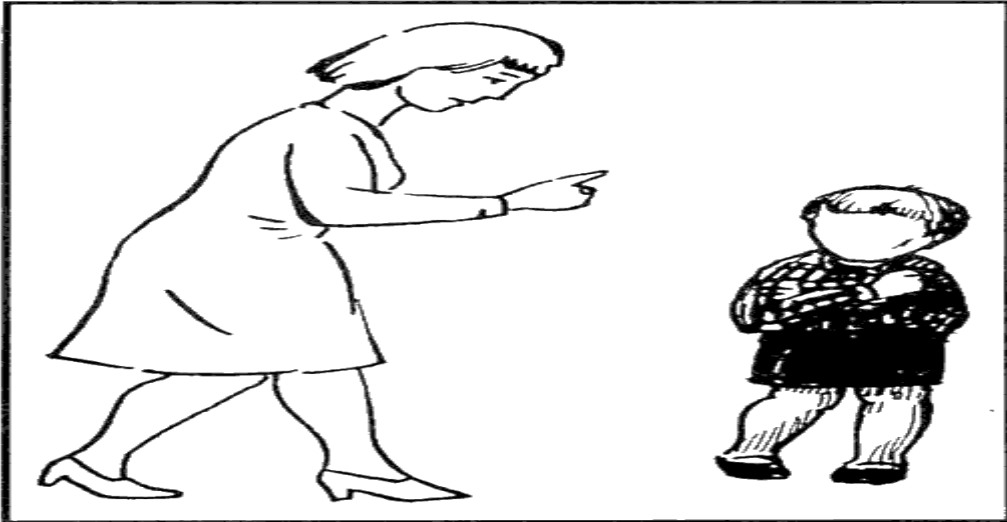
6



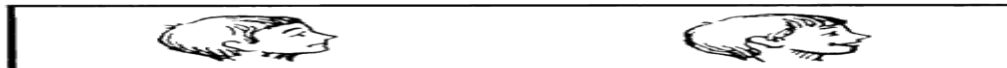
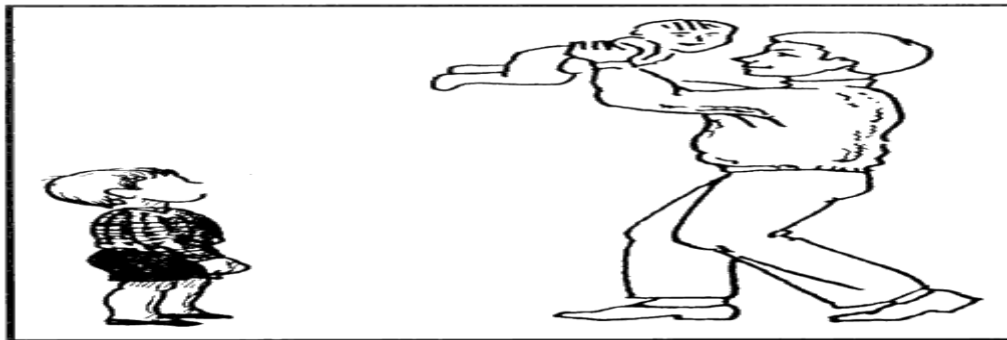
7



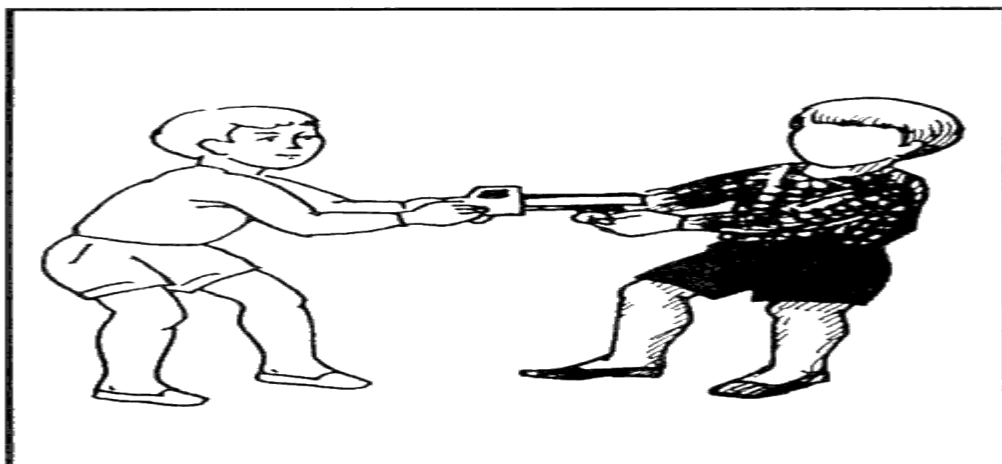
8



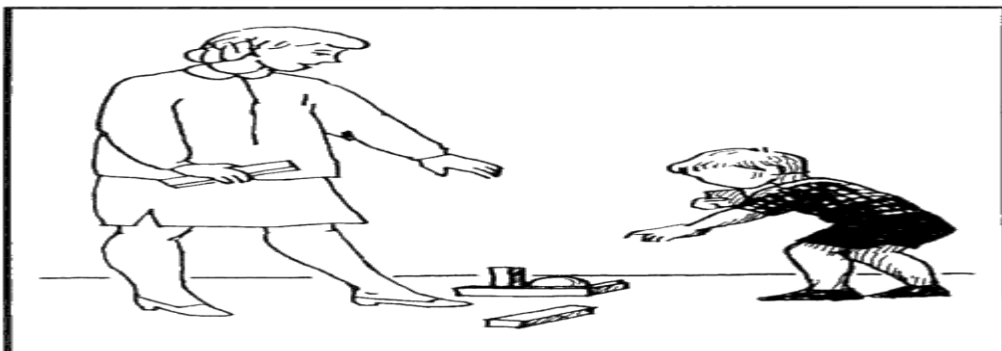
9



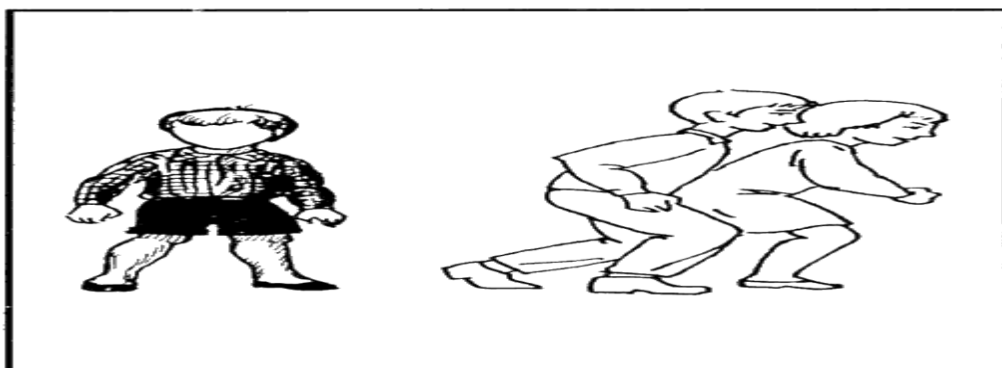
10



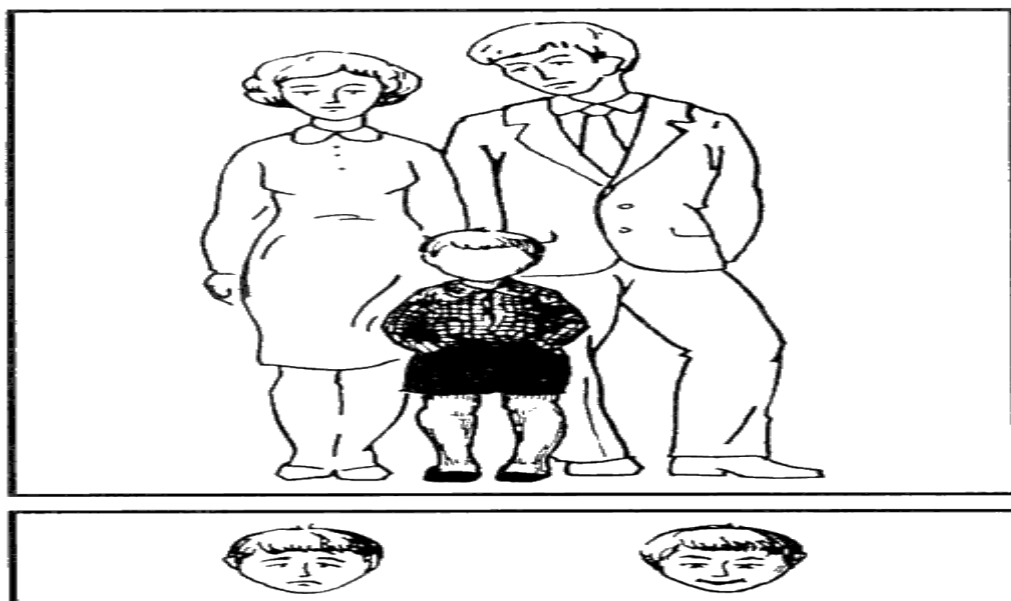
11



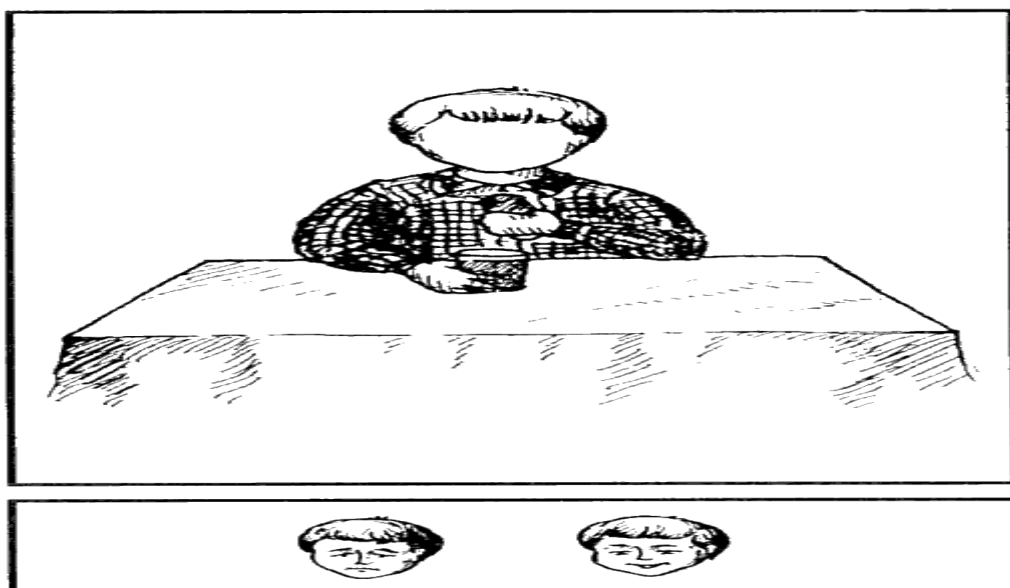
12



13



14



Тест «Сделаем вместе»

Назначение теста

Методика предназначена для выявления и оценивания уровня развития нравственной направленности личности ребенка, проявляющейся во взаимодействии со сверстником. Эта методика позволяет учитывать такие параметры, как правильное выражение своего желания и просьбы, поддержание контакта с партнером, готовность к сотрудничеству, желание помочь партнеру по игре, забота о партнере, желание поделиться с ним.

Описание теста

Для проведения исследования необходимы мозаика и картинки с изображением предмета, состоящего из небольшого количества мозаичных фигур. Можно использовать простые паззлы.

В исследовании участвуют два ребенка одного возраста. При подборе пары необходимо учитывать, что дети скорее придерживаются нравственных норм при общении с теми, к кому они относятся с симпатией. Поэтому в пару не рекомендуется брать двух друзей. Лучше, если это дети, малознакомые друг с другом, не поддерживающие постоянных отношений между собой.

Инструкция к тесту

«Дети, сейчас мы с вами поиграем в мозаику. Из нее можно составлять разные узоры. Давайте мы по этой картинке сложим узор. Попробуйте!»

Детям предлагается картинка-образец. Они осваивают игру. После того как взрослый (воспитатель, учитель или психолог, проводящий это исследование) видит, что дети достаточно уверенно манипулируют фигурками, он предлагает им следующую картинку: «А теперь я каждому дам фигурки, и вы вместе составьте вот этот рисунок».

Акцент делается на слове «вместе». Детям дается ровно столько фигурок, сколько их необходимо для составления предъявленной картинки; фигурки делятся взрослым между детьми поровну.

Примечание

Для проведения исследования обычно достаточно 2-3 картинок (не считая тренировочной картинки-образца). При явном доминировании одного из детей взрослый дает ему значительно меньше фигурок, чем его партнеру. В среднем процедура исследования занимает 15-20 мин.

Во время выполнения задания детьми взрослый не вмешивается в их работу, не подсказывает, не дает рекомендаций, не делает замечаний, не комментирует их действия, если даже действия одного из детей кажутся ему неподобающими (отталкивает партнера, забирает все фигурки себе или, наоборот, смотрит в окно, не проявляет интереса к заданию). Задача взрослого - лишь фиксировать поведение детей.

Пример протокола к тесту:

Протокол исследования, проводившегося с дошкольниками. Участники - Женя Г. (6 лет 2 мес.) и Маша Б. (6 лет 3 мес.).

Взрослый кладет перед детьми картинку «Елочка» и дает каждому участнику мозаичные фигуры. Дети сразу дружно принимаются за выполнение задания. Женя кладет на середину стола свою фигурку и обращается к Маше.

Женя (Маше). *Так?*

Маша (Жене). *Так, так.* (Маша привстала со стульчика и внимательно посмотрела на картинку. Дети по очереди кладут фигурки, как на рисунке.)

Женя (Маше). *Давай ставь.*

Маша (Жене). *Куда?* (Женя показывает.) *Почти уже готово!*

Женя (Маше). *Зеленую сейчас надо ставить.* (Дети поправляют фигурки. Елочка получается аккуратная.)

Женя (взрослому). *Все! А можно, мы еще построим?*

Маша (взрослому). *Мы построили!* (У детей счастливый вид, они довольны выполнением задания.)

Обработка результатов теста : При анализе протоколов выделяют признаки, которые объединяются в четыре комплексных параметра (симптомокомплекса).

1. Отрицательная нравственная направленность личности:

- забирает (берет) фигурки партнера (от 0 до 2 баллов, в зависимости от степени выраженности данного признака);
- на забирание у себя фигурок реагирует негативно, например, отталкивает руку, удерживает или прикрывает фигурки, подает реплики типа: «Не дам!», «Мое!» (от 0 до 2 баллов);
- пытается регулировать поведение партнера, оценивает его действия (реплики типа: «Делай давай!», «Ты что, совсем?») (0-2 балла); ,
- использует в речи личные местоимения типа «я», «мне» (0-1 балл);
- не понимает слова «вместе», стремясь выполнить задание, использует только свои фигурки (0-2 балла);
- не работает один (0-1 балла).

2. Положительная нравственная направленность личности:

- помогает партнеру, например поправляет его фигурки, советует, подает реплики типа: «Сейчас я тебе помогу», «Давай помогу» (0-2 балла);
- отдает свои фигурки; передвигает их на центральную часть стола или ближе к партнеру, работает на столе партнера (0-2 балла);
- использует в речи личные местоимения множественного числа, типа «нас», «мы» (0-1 балл);

- сразу понимает слово «вместе» и пытается наладить сотрудничество (0-2 балла);

- работает вместе с партнером (0-1 балл).

3. Общительность, контактность ребенка:

- речь, обращенная к партнеру (1 балл начисляется за каждую реплику, но не более 5 баллов);

- речь, обращенная к взрослому (1 балл за каждую реплику, но не более 5 баллов);

- реагирует действием на советы партнера (0-2 балла).

4. Заинтересованность в предложенной деятельности:

- строит сам или вместе с партнером, т. е. активно выполняет задание (0-2 балла);

- следит за работой партнера (0-2 балла);

- дает советы и реплики по поводу работы (0-2 балла).

Баллы суммируются по каждому симптомокомплексу.

Так, например, в приведенном примере каждый из его участников получает следующее количество баллов:

Женя:

Отрицательная нравственная направленность - 1 балл.

Положительная нравственная направленность - 8 баллов.

Общительность - 6 баллов.

Заинтересованность в деятельности - 6 баллов.

Маша:

Отрицательная нравственная направленность - 0 баллов.

Положительная нравственная направленность - 8 баллов.

Общительность - 5 баллов.

Заинтересованность в деятельности - 6 баллов.

Тест «Уровень агрессивности ребенка»

Исследование уровня агрессивности ребенка. Каждый положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.

2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.

6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.

7. Он не прочь подразнить животных.

8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ оценивается в 1 балл.

Показатели:

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.

Средняя агрессивность – 7-14 баллов.

Низкая агрессивность – 1- 6 баллов.

Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребенком)

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

«Опросник для диагностики астении» И.К. Шаца

I. Усталость в теле чувствуешь:

- 1) утром, не вставая с постели - 3
- 2) после непродолжительной нагрузки (хождение по комнате, игры) - 2
- 3) только после длительной нагрузки (подвижная игра, прогулка), после

отдыха усталость проходит- 1

4) целый день не чувствуешь усталости, вечером можешь играть, заниматься- 0

II. Устаешь, когда занимаешься обычными делами: читаешь, разговариваешь с окружающими, делаешь уроки, смотришь телевизионные передачи:

1) из-за усталости не можешь заниматься перечисленными делами - 3

2) устаешь очень быстро - 2

3) устаешь только через продолжительное время, после отдыха усталость проходит

4) никогда не устаешь - 0

III. Чтобы запомнить стихи, сказки, имена, сюжеты:

1) ничего не можешь запомнить даже после многократного повторения - 3

2) нужно много раз прочитать и повторить - 2

3) прослушать или прочитать более 2-3 раз - 1

4) запоминаешь быстро - 0

IV. Когда занимаешься, читаешь, играешь, смотришь телевизор:

1) легко отвлекаешься, не можешь ни на чем сосредоточиться - 3

2) отвлекаешься через некоторое время и уже не можешь продолжить то, от чего отвлекался - 2

3) периодически отвлекаешься, но доводишь начатое до конца - 1

4) совсем не отвлекаешься - 0

V. Ты:

1) часто плачешь без всяких на то причин - 3

2) плачешь по любому незначительному поводу - 2

3) плачешь, когда очень обидно, когда что-то не получается - 1

4) никогда не плачешь (очень редко) - 0

VI. Ты:

1) раздражаешься без всякого повода - 3

2) раздражаешься по незначительному поводу - 2

3) раздражаешься, когда есть серьезные причины - 1

4) никогда не раздражаешься - 0

VII. Головные боли

1) нет

2) постоянно

3) часто

4) редко

5) утром

6) днем

7) вечером

8) ночью

9) после физической нагрузки

10) после умственной нагрузки

11) до болезни

12) сейчас

VIII. Сон:

- 1) глубокий (спишь крепко)
- 2) часто просыпаешься без причины
- 3) просыпаешься от незначительного шума
- 4) засыпаешь быстро
- 5) засыпаешь медленно
- 6) просыпаешься легко
- 7) просыпаешься с трудом
- 8) сны приятные
- 9) сны неприятные
- 10) сны страшные
- 11) сновидений нет
- 12) возникает страх по ночам

IX. Аппетит:

- 1) повышен, ешь все, что дают
- 2) ешь мало, неохотно (понижен)
- 3) ешь определенную пищу (избирателен)
- 4) часто тошнота
- 5) часто рвота
- 6) сухость во рту
- 7) горечь во рту

X. Стул:

- 1) обычный
- 2) неустойчивый
- 3) запоры
- 4) понос

XI. Потливость:

- 1) нет
- 2) потливость ладоней
- 3) общая потливость повышенная
- 4) днем
- 5) ночью
- 6) постоянно
- 7) ощущение онемения
- 8) ощущение покалывания
- 9) мурашки
- 10) зуд

При ответах по шкалам I - VI выбирается один, наиболее подходящий ответ, баллы по шкалам I - VI могут суммироваться, давая количественную характеристику выраженности астении: от 18 до 13 баллов - выраженная астения, 12-7 баллов - умеренная астения, 6-1 - реакция утомления.

Несмотря на условность, балльные характеристики, например, позволяют оценивать динамику состояния до и после лечения.

Ответы по шкалам VII - IX количественно не оцениваются и при ответах на

один вопрос могут быть отмечены несколько пунктов.

Эти нарушения могут быть симптомами как астении, так и собственно соматического страдания, но их учет важен для общей характеристики состояния ребенка.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная –

«здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы («О») до знака «х»;

б) высоту самооценки - от «0» до знака «х»;

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности –

«закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Бланк для заполнения

Дата заполнения _____

Номер или название учебного заведения (школа, колледж, институт)

Класс и буква или номер группы, в которой Вы учитесь _____

Возраст _____

Ф.И.О. _____

1) Здоровье;

2) Умственные

3) Характер;

4) Авторитет у

5) Умение многое

6) Внешность

7) Уверенность в способности; сверстников, делать своими руками; себе умелые руки;

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий под номерами: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. На каждой линии чертой (—) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон Вы были удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Время, отводимое на заполнение 10 минут.

9 – 10 лет

Методика Рене Жиля

Цель теста - исследование социальной приспособленности ребенка младшего школьного возраста, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.

Методика позволяет выявить конфликтные зоны в системе межличностных отношений ребенка, давая тем самым возможность, воздействуя на эти отношения, влиять на дальнейшее развитие личности ребенка.

Проективная визуально-вербальная методика Р.Жилия состоит из 42 заданий, среди которых 25 картинок с изображением детей или детей и взрослых, кратким текстом, поясняющим изображенную ситуацию и вопросом к испытуемому, а также 17 текстовых заданий.

Ребенок, рассматривая рисунки, отвечает на поставленные к ним вопросы, показывает выбранное им для себя место на изображенной картинке, рассказывает, как он повел бы себя в той или иной ситуации или выбирает один из перечисленных вариантов поведения.

Экспериментатору можно рекомендовать сопровождать, обследование беседой с ребенком, в ходе которой можно уточнить тот или иной ответы, узнать подробности осуществления ребенком его выборов, выяснить, может быть, какие-то особые, «щекотливые» моменты в его жизни, узнать о реальном составе семьи, а также поинтересоваться, кто те люди, которые нарисованы, но не обозначены на картинках (например, картинка. № 1, при этом важно записать порядок, в котором они названы). В целом можно использовать те возможности, которые дают проективные методики.

Методика может быть использована при обследовании детей от 4 до 12 лет, а в случае выраженного инфантилизма и задержки психического развития - и более старшего возраста.

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребёнка, получаемый с помощью методики, можно условно разделить на две большие группы переменных.

Переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка с другими людьми:

- отношение к матери;
- отношение к отцу;
- отношение к матери и отцу, воспринимаемым ребенком как родительская чета (родители);
- отношение к братьям и сестрам;
- отношение к бабушке, дедушке и другим близким взрослым родственникам;
- отношение к другу (подруге);
- отношение к учителю (воспитателю).

Переменные, характеризующие особенности самого ребенка:

- любознательность;
- стремление к общению в больших группах детей;
- стремление к доминированию, лидерству в группах детей;
- конфликтность, агрессивность;
- реакция на фрустрацию;

- стремление к уединению.

И, как общее заключение, степень социальной адекватности поведения ребенка, а также факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность.

Дата _____

Как тебя зовут? Назови свою фамилию, имя и отчество

Где ты живёшь? Назови свой домашний адрес

Сколько тебе лет? _____ Когда ты родился?

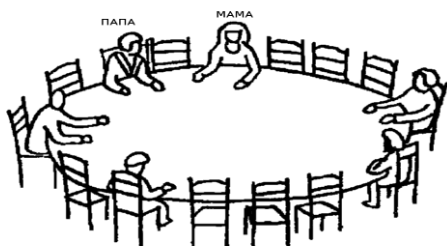
Как зовут твою маму? _____ кем и где она работает?

Как зовут папу? _____ кем и где он работает?

Кем ты хочешь стать когда вырастешь? _____

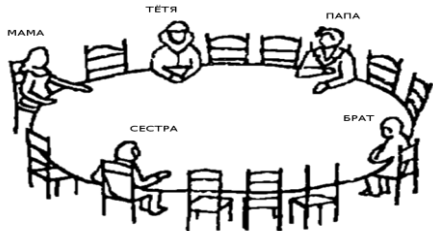
Тестовый материал

1. Вот стол, за которым сидят разные люди. Обозначь крестиком, где сядешь

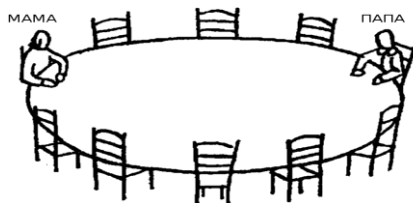


ТЫ.

2. Обозначь крестиком, где ты сядешь.

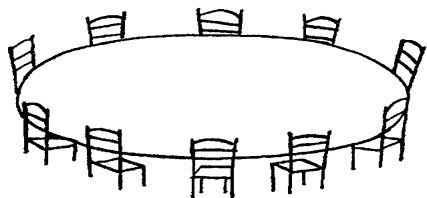


3. Обозначь крестиком, где ты сядешь.

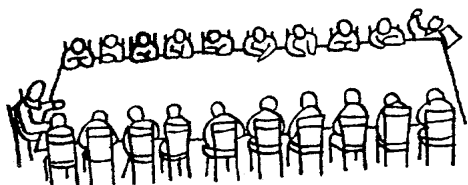


4. А теперь размести несколько человек и себя вокруг этого стола. Обозначь их родственные

отношения (папа, мама, брат, сестра) или (друг, товарищ, одноклассник).



5. Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь. Где сел бы ты? Кто этот человек?



6. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

БРАТ				ПАПА и МАМА
СЕСТРА				

7. Ты долгое время гостишь у знакомых. Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал (выбрала) ты.

ПАПА и МАМА				
ДЕДУШКА и БАБУШКА				

8. Еще раз у знакомых. Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.

9. Решено преподнести одному человеку сюрприз. Ты хочешь, чтобы это сделали? Кому? А может быть тебе все равно? Напиши ниже. _____

10. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только

два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека. Кого бы ты взял с собой? Напиши ниже.

11. Ты потерял что-то, что стоит очень дорого. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности? Напиши ниже. _____

12. У тебя болят зубы, и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб. Ты пойдешь один? Или с кем-нибудь? Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек? Напиши.

13. Ты сдал экзамен. Кому первому ты расскажешь об этом? Напиши ниже.

14. Ты на прогулке за городом. Обозначь крестиком, где находишься ты.



15. Другая прогулка. Обозначь, где ты на этот раз.



16. Где ты на этот раз?



17. Теперь на этом рисунке размести несколько человек и себя. Нарисуй или обозначь крестиками. Подпиши, что это за люди.



18. Тебе и некоторым другим дали подарки. Кто-то получил подарок гораздо лучше других. Кого бы ты хотел видеть на его месте? А может быть, тебе все равно? Напиши.

19. Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных. По кому бы ты тосковал сильнее всего? Напиши ниже.

20. Вот твои товарищи идут на прогулку. Обозначь крестиком, где находишься ты.



21. С кем ты любишь играть: с товарищами твоего возраста; младше тебя; старше тебя? Подчеркни один из возможных ответов.

22. Это площадка для игр. Обозначь, где находишься ты.



23. Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине. Обозначь крестиком, где будешь ты.

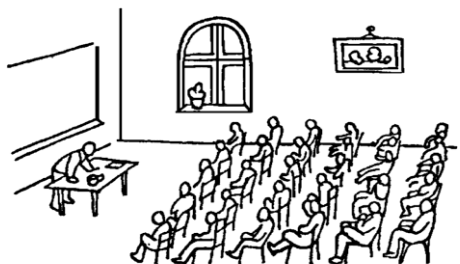


24. Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры. Обозначь, где ты.



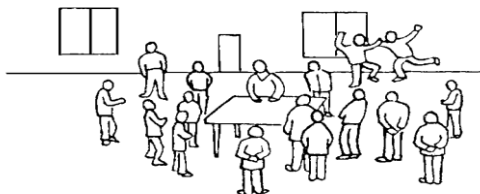
25. Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног. Что будешь делать: будешь плакать; пожулеешь учителю; ударишь его; сделаешь ему замечание; не скажешь ничего? Подчеркни один из ответов.

26. Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях. Ты находишься среди них. Обозначь крестиком, где ты.



27. Ты много помогаешь маме? Мало? Редко? Подчеркни один из ответов.

28. Эти люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет. Ты находишься среди тех, которые слушают. Обозначь, где ты.



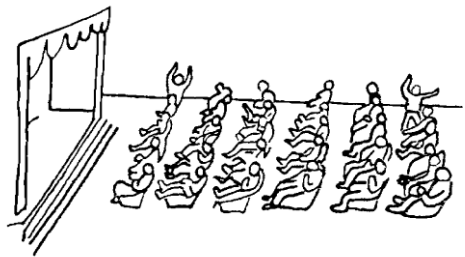
29. Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет. Обозначь крестиком, где ты.



30. Во время прогулки все расположились на траве. Обозначь, где находишься ты.



31. Это люди, которые смотрят интересный спектакль. Обозначь крестиком, где ты.



32 Это показ у таблицы. Обозначь крестиком, где ты.



33. Один из товарищей смеется над тобой. Что будешь делать: будешь плакать; пожмешь плечами; сам будешь смеяться над ним; будешь обзывать его, бить? Подчеркни один из этих ответов.

34. Один из товарищей смеется над твоим другом. Что будешь делать: будешь плакать; пожмешь плечами; сам будешь смеяться над ним; будешь обзывать его, бить? Подчеркни один из этих ответов.

35. Товарищ взял твою ручку без разрешения. Что будешь делать: плакать; жаловаться; кричать; попытаешься отобрать; начнешь его бить? Подчеркни один из этих ответов.

36. Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь.

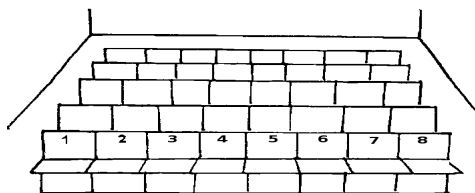
37. Ты недоволен? Что будешь делать: плакать; продолжать играть дальше; ничего не скажешь; начнешь злиться? Подчеркни один из этих ответов.

37. Отец не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать: ничего не ответишь; надуешься; начнешь плакать; протестируешь; попробуешь пойти вопреки запрещению? Подчеркни один из этих ответов.

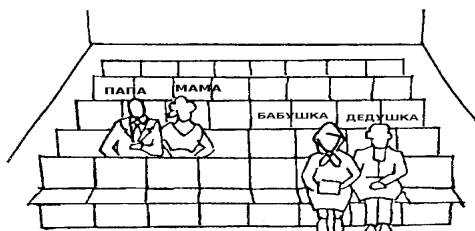
38. Мама не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать: ничего не ответишь; надуешься; начнешь плакать; протестируешь; попробуешь пойти вопреки запрещению? Подчеркни один из этих ответов.

39. Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом. Способен ли ты выполнить это поручение? Напиши ниже.

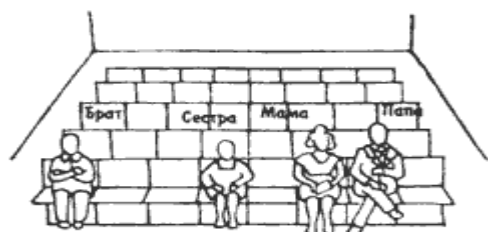
40. Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?



41. В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



42. Опять в кинотеатре. Где ты будешь сидеть?



Ключ к тесту

Каждая из 13 переменных образует самостоятельную шкалу. В таблице, где представлены все шкалы, также указано количество заданий методики, относящихся к той или иной шкале (например, в шкале № 1 - «отношение к матери» - их 20) и номера этих заданий.

Название шкалы	Номера заданий	Количество заданий
Отношение к матери	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
Отношение к отцу	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
Отношение к матери и отцу вместе, воспринимаемыми ребенком как родительская чета («родители»)	1, 3, 4, 6-8, 13-14, 17, 40-42	12
Отношение к братьям и сестрам	2, 4-6, 8-13, 15-19, 30, 40, 42	18
Отношение к бабушке, дедушке и другим близким родственникам	2, 4, 5, 7-13, 17-19, 30, 40, 41	16
Отношение к другу, подруге	4, 5, 8-13, 17-19, 30, 34, 40	14

Отношение к учителю, воспитателю	5, 9, 11, 13, 17, 18, 26, 28-30, 32, 40	12
Любознательность	5, 26, 28, 29, 31, 32	6
Стремление к общению в больших группах детей («общительность в группе детей»)	4, 8, 17, 20, 22-24, 40	8
Стремление к доминированию или лидерству в группе детей	20-24, 39	6
Конфликтность, агрессивность	22-25, 33-35, 37, 38	9
Реакция на фрустрацию	25, 33-38	7
Стремление к уединению, отгороженность	7-10, 14-19, 21, 22, 24, 30, 40-42	18

Методика предполагает преимущественно качественный анализ ответов испытуемого. Поэтому можно интерпретировать исходя из ответов респондента на вопросы соответствующих шкал.

Исследование личности с помощью 16-факторного опросника Кеттелла

1. Введение.

Опросник Кеттелла является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан под руководством Р.Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Кеттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Существует 4 формы опросника: А и В (187 вопросов) и С и Д (105 вопросов). В России чаще всего используют формы А и С. Наибольшее распространение опросник получил в медицинской психологии при диагностике профессионально важных качеств, в спорте и научных исследованиях.

Опросник Кеттелла включает в себя все виды испытаний - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Перед началом опроса испытуемому дают специальный бланк, на котором он должен делать определенные пометки, по мере прочтения. Предварительно дается соответствующая инструкция, содержащая информацию о том, что должен делать испытуемый.

Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом. Испытание проводится индивидуально в спокойной, деловой обстановке.

Предлагаемый опросник состоит из 105 вопросов (форма С) на каждой из которых предлагается три варианта ответов (а, b, с). Испытуемый выбирает и фиксирует его в бланке ответов.

В процессе работы испытуемый должен придерживаться следующих правил: не терять времени на обдумывание, а давать пришедший в голову ответ; не давать неопределенных ответов; не пропускать вопросов; быть искренним.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам.

Обработка результатов ведется по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ а, b, с в каждом вопросе. В тех клеточках, где проставлена буква, обозначающая фактор, количество баллов равно нулю.

Таким образом, за каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов. Количество баллов по каждому фактору суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик), экспериментатор получает профиль личности по 16-ти факторам в сырых оценках. Эти оценки переводятся в стандартные (стены) по таблице 3. Затем экспериментатор определяет какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития и анализирует результаты. Если какая-либо из черт вызывает сомнение, лучше ее не включать в характеристику.

Чтобы результаты были надежными, следует подтвердить их с помощью других методик или с помощью другой формы этого же теста.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных подструктур темперамента и характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

1. **Интеллектуальный блок:** факторы: **В** - общий уровень интеллекта; **М** - уровень развития воображения; **Q₁** - восприимчивость к новому радикализму.

2. **Эмоционально-волевой блок:** факторы: **С** - эмоциональная устойчивость; **О** - степень тревожности; **Q₃** - наличие внутренних напряжений; **Q₄** - уровень развития самоконтроля; **G** - степень социальной нормированности и организованности.

3. **Коммуникативный блок:** факторы: **A** - открытость, замкнутость; **H** - смелость; **L** - отношение к людям; **E** - степень доминирования - подчиненности; **Q₂** - зависимость от группы; **N** - динамичность.

До некоторой степени эти факторы соответствуют факторам экстраверсии - интроверсии и нейротизма по Айзенку, а также могут быть интерпретированы с точки зрения общей направленности личности: на в сочетании с исследованием темпераментных особенностей личности по Айзенку (57 вопросов) и методикой Смекала и Кучера, адаптированной Пейсаховым, на выявление общей направленности личности.

2. Шеснадцатифакторный опросник Кеттела

Инструкция испытуемому: Перед вами вопросы, которые помогут выяснить особенности вашего характера, Вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Вы должны хотеть отвечать точно и правдиво. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждаетесь ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос. Пример:

1. Я люблю смотреть командные игры:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

2. Я предпочитаю людей:

- а) сдержанных
- в) затрудняюсь ответить
- с) быстро устанавливающих дружеские контакты.

3. Деньги не могут принести счастья:

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

4. Женщина находится в таком же отношении к ребенку как кошка к:

- а) котенку
- в) собаке
- с) мальчику.

На последний вопрос есть правильный ответ: котенок. Но таких вопросов очень мало.

Если Вам что-нибудь не ясно, обратитесь к экспериментатору за разъяснениями. Не начинайте без сигнала экспериментатора. Отвечая помните следующих четыре правила:

1. У Вас времени на обдумывание нет. Давайте первый, естественный ответ, который Вам придет в голову. Конечно, вопросы сформулированы слишком кратко и непонятно, чтобы Вы могли выбрать то, что бы хотелось. Например, первый вопрос в примерах спрашивает Вас о «командных играх». Вы, возможно, больше любите футбол, чем баскетбол. Но Вас спрашивают о «средней игре», о той ситуации, которая в среднем соответствует этому случаю. Дайте самый точный ответ, который Вы можете. Вы должны закончить отвечать не позднее, чем за полчаса.

2. Старайтесь не увлекаться средними, неопределенными ответами, за исключением тех случаев, когда Вы действительно не можете выбрать крайний случай. Возможно, это будет в одном из четырех – пяти вопросов.

3. Не пропускайте вопросов. Отвечайте хоть как-нибудь на все вопросы подряд. Некоторые вопросы могут не очень подходить к Вам, но дайте все же лучшее, что Вы можете предложить в данном случае. Некоторые вопросы могут показаться слишком личными, но помните, что результаты не разглашаются и не –

могут быть получены без специального «ключа». Ответы на каждый отдельный вопрос не просматриваются.

4. Отвечайте так честно, как возможно, то что верно для Вас. Но пишите того, что как Вы думаете, правильнее было бы сказать, чтобы произвести впечатление на экспериментатора.

Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше:

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) нет

2. Я мог бы счастливо жить один, вдалеке от людей, как отшельник:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет.

3. Если бы я говорил, что небо «находится снизу», и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника.

- а) Гангстером
- в) Святым
- с) Тучей

4. Когда я ложусь спать, я:

- а) насыпаю мгновенно
- в) нечто среднее
- с) засыпаю медленно, с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я чувствовал себя удовлетворенным:

- а) Если бы остался позади других машин
- б) Не знаю
- с) Если бы я обогнал все идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка

- а) верно
- в) трудно сказать
- с) неверно

8. Большинство людей, которых я встречаю на вечеринке, рады меня видеть.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет.

9. Я бы скорее занимался:

- а) Фехтованием и танцами
- в) Затрудняюсь сказать

с) Борьбой и ручным мячом.

10. Про себя я смеюсь над тем, что существует такая большая разница между тем, что люди делают и тем, что они рассказывают о том.

а) Да

в) Иногда

с) Нет

11. Когда я читаю о каком-нибудь происшествии, я точно хочу выяснить как *это* все случилось.

а) Всегда

в) Иногда

с) Редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и совсем не огорчаюсь.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно.

13. Когда кто-нибудь грубо говорит со мной, я могу быстро забывать об этом.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно.

14. Мне нравится «изобретать» новые способы в выполнении какой-либо работы больше, чем придерживаться испытанных, приемов.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

15. Когда я обдумываю что-нибудь, я люблю делать это без посторонней помощи, один.

а) Да

в) Иногда

с) Нет

16. Я думаю, что реже говорю неправду, чем большинство людей.

а) Верно

в) Нечто среднее

с) Нет

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

Конец первого столбца

18. Иногда, хотя и очень недолго, я чувствовал ненависть к моим родителям.

а) Да

в) Не знаю

с) Нет

19.Я бы скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- а) моим друзьям
- в) Не знаю
- с) В своем дневнике

20.Я думаю, что противоположным по значению словом по отношению к противоположности слова «неточный» будет:

- а) Небрежный
- в) Тщательный
- с) Приблизительный

21.Я всегда полон энергии, когда мне это необходимо

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

22.Меня больше раздражают люди, которые:

- а) Своими непристойными шутками вгоняют других в краску
- в) Не знаю
- с) Опаздывают на условленную встречу и заставляют меня волноваться

23.Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать;

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

24.Я думаю, что...

а) Некоторые виды работ не возможно выполнить так же тщательно, как другие

- в) Затрудняюсь сказать
- с) Любую работу следует делать тщательно, если Вы вообще за нее взялись

25.Мне всегда приходится бороться со своей робостью.

- а) Да
- в) Возможно
- с) Нет

26.Мои друзья чаще:

- а) Спрашивают моего совета
- б) Делают то и другое наполовину
- с) Дают мне советы

27.Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

28.Мне нравится друг, который...

- а) Имеет действие и практические интересы
- в) Не знаю
- с) Серьезно обдумывает взгляды на жизнь

29.Я раздражаюсь, когда слышу, что другие высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

- а) Верно
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Неверно

30.Меня волнуют мои прошлые поступки ошибки.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

31.Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я предпочел:

- а) Играть в шахматы
- в) Затрудняюсь сказать
- с) Играть в городки

32.Мне нравятся общительные кампанейские люди.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

33.Я настолько осторожен и практичен, что со мной случаются меньше неприятностей, неожиданностей, чем с другими людьми

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

34.Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

Конец второго столбца в бланке ответов

35.Мне трудно признать, что я не прав.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

36.На заводе было бы интересно:

а) Работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

- в) Трудно сказать
- с) Беседовать с другими и принимать их на работу

37.Какое слово не связано с другими двумя:

- а) Кошка
- в) Близко
- с) Солнце

38.То, что в некоторой степени отвлекает меня, мое внимание:

- а) Раздражает меня
- в) Нечто среднее
- с) Не беспокоит

39.Если бы у меня было много денег, я:

- а) Я позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависть
- в) Не знаю
- с) Жил бы не стесняя себя ни в чем

40.Худшее наказание для меня:

- а) Тяжелая работа
- в) Не знаю
- с) Быть запертым в одиночестве

41.Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

42.Мне говорили, что ребенком я был скорее:

- а) Спокойным и любил остаться один
- в) Не знаю
- с) Жизнерадостный и всегда активный

43.Мне нравится практическая повседневная работа с различными установками и машинами

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

44.Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это затрудняет их.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

45.Если бы я беседовал с незнакомым человеком, я скорее:

- а) Обсуждал бы с ним политические и общественные взгляды
- в) Не знаю
- с) Хотел бы услышать от него несколько новых анекдотов

46.Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Нет

47.Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочу плакать.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Нет

48.В музыке я наслаждаюсь:

- а) Маршами в исполнении военных оркестров
- в) Не знаю
- с) Типичное соло

49. Я быстрее предпочел провести два летних месяца

- а) В деревне одним или с двумя друзьями
- в) Не знаю

с) Возглавляя группу в туристических лагерях

50. Усилия, затраченные на составление предварительных планов

- а) Никогда не лишне
- в) Трудно сказать
- с) Не стоит этого

51. Необдуманнные поступки и высказывания моих приятелей не обижают меня и не делают несчастным.

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

Конец третьего столбца

52. Когда мне все удастся, я нахожу эти дела легкими:

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) В учреждении, где мне бы пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

- в) Затрудняюсь ответить
- с) Архитектором, работая над своими проектами в тихой комнате

54. «Дом» так относится к «комнате», как «дерево» к:

- а) Лесу
- в) Растению
- с) Листу

55. То, что я делаю, у меня получается:

- а) Редко
- в) Иногда
- с) Часто

56. В большинстве дел я:

- а) Предпочитаю рискнуть
- в) Не знаю
- с) Предпочитаю действовать наверняка

57. Некоторые люди считают, что я громко говорю:

- а) Скорее всего это так
- в) Не знаю
- с) Думаю нет

58. Я восхищаюсь больше:

- а) Человеком умным, но ненадежным и непостоянным
- в) Трудно сказать
- с) Человеком со средними способностями, но умеющим противостоять всяческим соблазнам

59.Я принимаю решение:

- а) Быстрее, чем многие люди
- в) Не знаю
- с) Медленнее, чем многие люди

60.На меня производит большое впечатление:

- а) Мастерство и изящество
- в) Не знаю
- с) Сила и мощь

61.Я считаю, что я человек склонный к сотрудничеству:

- а) Да
- в) Нечто среднее
- с) Нет

62.Мне нравится говорить с изысканным, утонченным человеком, чем с откровенным и прямолинейным:

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

63.Я предпочитаю:

- а) Решать вопросы, касающиеся лично меня сам
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Обсуждать с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, когда я что-нибудь говорю ему, то я чувствую, что должно быть, сказал какую-нибудь глупость:

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

65.В школьные годы я больше всего узнал:

- а) На уроках
- в) Трудно сказать
- с) Читая книги

66.Я избегаю работы в общественных организациях, и связанной с этой ответственностью:

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

67.Когда вопрос очень труден, который надо решить, и требует много усилий, я стараюсь:

- а) Заняться другим вопросом
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Еще раз попробовать решить этот вопрос

68.У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д., казалось бы, без определенной причины:

- а) Да
- в) Иногда

с) Нет

69.Иногда мой ум работает не так ясно, как в другое время:

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

70.Я счастлив сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже это немного неудобно для меня

а) Да

в) Иногда

с) Нет

71.Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1,2,3,4,5,6,...

а) 10

в) 5

с) 7

72.Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а) Да

в) Не знаю

с) Нет

73.Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство:

а) Да

в) Не знаю

с) Нет

74.Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

75. На вечеринке мне придется:

а) Принимать участие в интересной беседе

в) Затрудняюсь ответить

с) смотреть как, люди отдыхают и, отдыхать расслабившись самому

76.Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

77.Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться:

а) с Колумбом

в) не знаю

с) с Шекспиром

78.Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) Оформлять витрины

в) Не знаю

с) Быть кассиром

80. Если люди обо мне плохо думают, это меня не волнует:

а) Да

в) Трудно сказать

с) Нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) Сразу же думаю: «У него плохое настроение»

в) Не знаю

с) Беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а) Которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительный способ решения этих вопросов

в) Не знаю

с) Которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовлетворение, рассказывая местные новости:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной:

а) Верно

в) Иногда

с) Неверно

85. Я думаю, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

а) Верно

в) Иногда

с) Неверно

Конец пятого столбца в бланке для ответов

86. Я могу легче не считаться с людьми, чем они со мной

а) Верно

в) Иногда

с) Неверно

87. Бывает, что все утро у меня возникает нежелание с кем-либо говорить:

а) Верно

в) Иногда

с) Никогда

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) Отстают

в) Идут правильно

с) Спешат

89.Мне бывает скучно:

а) Часто

в) Иногда

с) Редко

90.Люди говорят, что мне нравится делать все своим собственным способом:

а) Верно

в) Иногда

с) Неверно

91.Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомляют меня:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

92.Дома в свободное время, я:

а) Болтаю и отдыхаю

в) Затрудняюсь ответить

с) Занимаюсь интересующими меня делами

93.Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с другими новыми людьми:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

94.Я считаю, что-то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой:

а) Да

в) Трудно сказать

с) Нет

95.Я подозреваю, что люди, которые относятся ко мне по-дружески, могут оказаться предателями за моей спиной:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

96.Я думаю, что даже самые драматические события через год, уже не оставляют в душе никаких последствий:

а) Да

в) Иногда

с) Нет

97.Я думаю, что интереснее было бы быть:

а) Натуралистом и работать с растениями

в) Не знаю

с) Страховым агентом

98.Я подвержен беспричинному страху и отвращению к некоторым вещам,

например, к определенным животным, местам и т.д.:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

99. Я люблю думать над тем, как можно было бы улучшить мир:

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

100. Я предпочитаю игры:

- а) Где надо играть в команде или иметь партнера
- в) Не знаю
- с.) Где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические сны

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

Конец шестого столбца в бланке ответов

103. Я могу обмануть людей своим дружеским расположением, когда на самом деле они мне не нравятся:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

104. Какое слово не принадлежит двум другим

- а) Думать
- в) Видеть
- с) Слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

- а) Двоюродным братом
- в) Племянником
- с) Дядей

3. Таблица переводов из сырых оценок в стандартные (стены).

Факторы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Низкие			Средние			Высокие			
1. А	0-4	5	6	7	8	-	9	10	11	12

2. В	0-2	-	3	-	4	-	5	6	-	7-8
3. С	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. Е	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
5. F	0-1	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12
6. G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7. H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8. I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12
10. M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12
11. N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
12. O	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
13. Q ₁	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12
14. Q ₂	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12
15. Q ₃	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
16. Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12
17. Л	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
18.										
19.										
20.										

Интерпретация результатов.

Фактор А

А+

Открытость

Готовый к сотрудничеству, приветливый, уживчивый, внимательный к людям, естественный в обращении.

А-

Замкнутость

Холодный, замкнутый, скептический, негибкий в отношениях с людьми, твердый, бескомпромиссный

Фактор В

В+

Развитое мышление

Сообразительный, умеет анализировать

В-

Ограниченное мышление

Трудности в обучении, в умении

ситуации, способен к осмысленным заключениям, интеллектуальный, культурный

анализировать и обобщать материалы, легко сдается, столкнувшись с трудностями, "мужлан"

Фактор С

С+

Эмоциональная стабильность

Спокойный, зрелый, уверенный, чувственно постоянный, не боится сложных ситуаций, эмоционально неустойчив

С-

Эмоциональная неустойчивость

Нетерпимый, нетерпеливый, раздражительный, склонный к озабоченности и огорчениям, откладывает решение сложных вопросов

Фактор Е

Е+

Независимость

Пробивной, самоуверенный, твердый, серьезный, неуступчивый, оригинальный, неподатливый, сам для себя является "законом"

Е-

Податливость

Мягкий, уступчивый, зависимый, ласковый, мягкосердечный, дает волю чувствам, легко впадает в смятение, застенчивый, конформный

Фактор F

F+

Беспечность

Беззаботный, импульсивный, разговорчивый, веселый, радостный, живой, готовый реагировать, проявлять чувства

F-

Озабоченность

Серьезный, углубленный в себе, озабоченно-задумчивый, пессимист, сдержанный, рассудительный, под самоконтролем

Фактор G

G+

Сознательность

Выдержанный, решительный, обязательный, ответственный, всегда готовый к действию, основательный, упорный в достижении цели, социально-нормированный, выраженная сила «супер - ЭГО»

G-

Беспринципность

Небрежный, легкомысленный, ненадежный, непостоянный, легко сдается, столкнувшись с трудностями создает помехи и трудности, с претензиями, не связывает себя правилами

Фактор Н

Н+

Смелость

Авантюрный, легко знакомится с людьми, реактивный, бодрый

Н-

Застенчивость

Нерешительный, уходит в себя

Фактор I

I+

Чувственность

Нетерпимость, зависимый от других, ищущий помощи, приветливый, с богатой фантазией, требующий внимания других, ипохондрик, боязливый мечтательный, утонченный, непрактичный

I-

Твердость

Реалист, надеется на себя, берет на себя ответственность, суровый, жесткий, действует по практическим соображениям, самостоятельный, бывает циничный, нечувствительный к своему физическому состоянию, скептик, самоуверенный

Фактор L

L+

Подозрительность

Ревнивый, замкнутый, задумчивый, Дружеский, прямодушный, открытый, твердый, раздражитель, излишнее понимающий, снисходительный, самомнение, направленный на "себя", мягкосердечный, спокойный, благодушный, не независимый

L-

Доверчивость

завистливый, умеет ладить с людьми

Фактор М

М+

Богемность

Углубленный в себя, интересующийся искусством, теорией, смыслом жизни, богатое воображение, беспомощный в практических делах, преимущественно веселый, не исключены истерические аномалии, в коллективе конфликтный, не обусловленный обстоятельствами

М-

Практичность

Интересующийся фактами, обусловленный обстоятельствами, живая реакция на практические вопросы, интересы сужены на непосредственный успех, спонтанно ничего не делающий, реалистический, надежный, серьезный, заботливый, но очень постоянно ориентирован на внешнюю реальность, общепринятые нормы, уделяет внимание мелочам, но иногда не хватает творческого

Фактор N

N+

Утонченность

Изысканно-утонченный, рафинированный, под самоконтролем, эстетически разборчивый, светский, понимает себя, понимает других, честолюбивый, несколько неуверенный, неудовлетворенный

N-

"Простота"

Простой без "блеска", открытый, горячий, спонтанный в поведении, в обществе, простой вкус, отсутствует самоанализ, не анализирует мотивы поведения других, доволен тем что имеет

Фактор O

O+

Склонность к чувству вины

Боязливый, неуверенный, тревожный, озабоченный, депрессивный, чуткий, легко впадает в растерянность, сильное чувство долга, чересчур заботливый, полон страхов, подвержен настроению, частые плохие предчувствия

O-

Спокойная самоуверенность

Верен в себя, спокойный, умеет "позабавится", упрямый, видит смысл в целесообразности, неряшливый, бесстрашный, живет простыми делами, нечувствителен к мнению о себе

Фактор Q₁

Q₁+

Радикализм

Интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление посмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию и нововведениям

Q₁-

Консерватизм

Стремление к поддержке установленных понятий, норм, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание необходимости перемен

Фактор Q₂

Q₂+

Самостоятельность

Предпочитает собственное мнение, независим во взглядах, стремится к самостоятельным решениям и действиям

Q₂-

Зависимость от группы

Конформен, зависим от чужого мнения, предпочитает принятие решения вместе с другими людьми, ориентирован на

Фактор Q₃

Q₃⁺

Самоконтроль, сильная воля

Дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своей репутации

Q₃⁻

Недостаток самоконтроля, индифферентность

Внутренняя конфликтность, низкий самоконтроль, недисциплинированность, несоблюдение правил, спонтанность в поведении, подчиненность своим страстям

Фактор Q₄

Q₄⁺

Внутренняя напряженность

Возбужденный, взволнованный, напряженный, раздражительный, нетерпеливый, избыток побуждений, не находящих разрядки

Q₄⁻

Флегматичность, релаксация, вялость, лень, расслабленность, недостаточная мотивация, не вполне оправданная удовлетворенность

12 – 13 лет

Методика рисуночной фрустрации Розенцвейга

Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. Стимулирующая ситуация этого метода заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не оконченным разговором. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Методика состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица находящиеся во фрустрационной ситуации.

Ситуации, представленные в тексте, можно разделить на две основные группы.

1. *Ситуации «препятствия».* В этих случаях какое-либо препятствие, персонаж или предмет обескураживает, сбивает человека с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций - рисунки 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. *Ситуации «обвинения».* Субъект при этом служит объектом обвинения. Их восемь: рисунки 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между этими типами имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор

был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как ситуацию «препятствия» или наоборот.

Процедура эксперимента организуется согласно приложенной к набору рисунков инструкции.

Оценка теста. Каждый ответ оценивается с точки зрения двух критериев: направления реакции и типа реакции.

1. *Экстрапунитивные реакции* (реакция направлена на живое или неживое окружение - подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, осуждается внешняя причина фрустрации или разрешение данной ситуации вменяется в обязанность другому лицу).

2. *Интропунитивные реакции* (реакция направлена субъектом на самого себя: испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации).

3. *Импунитивные реакции* (фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать).

Реакции различаются также с точки зрения их типов:

1. *Тип реакции «с фиксацией на препятствии»* (в ответе испытуемого препятствие, вызвавшее фрустрацию, всячески подчеркивается или интерпретируется как своего рода благо или описывается как препятствие, не имеющее серьезного значения).

2. *Тип реакции «с фиксацией на самозащите»* (главную роль в ответе испытуемого играет защита себя, своего «Я», субъект или порицает кого-то, или признает свою вину, или же отмечает, что ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана).

3. *Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности»* (ответ направлен на разрешение проблемы; реакция принимает форму требования помощи от других лиц для решения ситуации; субъект сам берется за разрешение ситуации или же считает, что время и ход событий приведут к ее исправлению).

Р13 сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов и два дополнительных варианта. Для обозначения направления реакции пользуются буквами E, I, M:

E - экстрапунитивные реакции; I - интропунитивные; M - импунитивные.

Типы реакций обозначаются следующими символами: OD - «с фиксацией на препятствии», ED - «с фиксацией на самозащите», и NP - «с фиксацией на удовлетворении потребности».

Для указания, что в ответе доминирует идея препятствия, добавляется значок «прим» (E', I', M'). Тип реакции «с фиксацией на самозащите» обозначается прописными буквами без значка. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» обозначается строчными буквами e, i, m.

В соответствующей таблице содержатся способы оценок ответов испытуемых. Оценки заносятся в регистрационный лист для дальнейшей

обработки. Она предполагает вычисление показателя GCR, который может быть обозначен как «степень социальной адаптации». Данный показатель вычисляется путем сопоставления ответов конкретного испытуемого со «стандартными», среднестатистическими.

Тест Гилфорда «Социальный интеллект»

Социальный интеллект – это способность понимать намерения, чувства и эмоциональные состояния человека по вербальным (словесным) и невербальным проявлениям. Социальный интеллект – это, также, проявление дальновидности в межличностных отношениях. Социальный интеллект связывают со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Это особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальное приспособление.

Согласно концепции Гилфорда, социальный интеллект включает в себя 6 факторов, связанных с познанием поведения:

1. познание элементов поведения – способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения;
2. познание классов поведения – способность распознать общие свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении;
3. познание отношений поведения – способность понимать отношения;
4. познание систем поведения – способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях;
5. познание преобразования поведения – способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального и невербального) в разных ситуационных контекстах;
6. познание результатов поведения – способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации.

Субтест №1 «Истории с завершением»

В этом субтесте Вы будете иметь дело с картинками, на которых изображены житейские ситуации, происходящие с персонажем Барни. Барни – это лысый мужчина, по профессии – официант. В ситуациях также принимают участие жена, маленький сын и друзья Барни, с которыми он встречается дома или в кафе.

В каждом задании слева расположен рисунок, изображающий определенную ситуацию. Определите чувства и намерения действующих в ней персонажей и выберите среди трех рисунков справа тот, который показывает наиболее правдоподобный вариант продолжения (завершения) данной ситуации.

Рассмотрим пример:



На рисунке слева Барни, зацепившийся за край крыши, испуган и просит помощи у своего маленького сына. Мальчик взволнован тем, что видит отца в таком трудном положении.

Выбор рисунка №1 является правильным ответом в данном случае. Поэтому на Бланке ответов цифра 1 обведена кружком. Рисунок №1 наиболее логично и правдоподобно продолжает заданную ситуацию: жена и сын Барни приставляют к стене лестницу, для того чтобы помочь ему спуститься.

Выбор рисунков №2 и №3 является менее корректным. Что касается рисунка №2, то маловероятно, что, вися в воздухе в таком испуганном и беспомощном состоянии, Барни сможет залезть на крышу самостоятельно. Поскольку положение Барни опасно, жена и сын вряд ли стали бы насмехаться над ним, как это изображено на рисунке №3.

Итак, в каждом задании Вы должны предсказать, что произойдет после ситуации, изображенной на левом рисунке, основываясь на чувствах и намерениях, действующих в ней персонажей.

Не выбирайте рисунок для ответа только потому, что он показался Вам наиболее забавным продолжением. Предлагайте наиболее типичное и логичное продолжение заданной ситуации. Номер выбранного рисунка (обозначенный в правом нижнем углу рисунка) обводится кружком на Бланке ответов. В самих тестовых тетрадях никаких пометок делать нельзя.

На выполнение субтеста отводится 6 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях давайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

Опросник Шмишека. Акцентуации характера

Детский вариант

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Цель: определение акцентуаций личности.

Описание методики:

Содержит 10 шкал в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда).

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.

2. **Педантичный тип.** Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.

3. **«Застревающий» тип.** Характерна чрезмерная стойкость аффекта.
4. **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. **Гипертимический тип.** Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
6. **Дистимический тип.** Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
7. **Тревожно-боязливый тип.** Склонность к страхам, робость и пугливость.
8. **Циклотимический тип.** Смена гипертимических и дистимических фаз.
9. **Аффективно-экзальтированный тип.** Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали.
10. **Эмотивный тип.** Родственен аффективно — экзальтированному, но проявления не столь бурные. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. **К акцентуации свойств характера относятся:**

- **демонстративность** (в патологии: психопатия истерического круга);
- **педантичность** (в патологии: ананкастическая психопатия);
- **возбудимость** (в патологии: эпилептоидные психопаты);
- **застревание** (в патологии: паранояльные психопаты).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации:

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, позерству. Им движут стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным угнетает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости в общении). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании как правило связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка очень далека от объективной. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может

полностью забыть о том, о чем не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко забывать обиды. Для него характерна заносчивость, он часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, 1 в мышлении, моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое нарушение порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя к окружающим очень много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку; скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, аккуратен, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Им присущи повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, трениям и конфликтам, в которых они сами и являются активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу удовольствий. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики,

пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Для них характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Недостаточно серьезно относятся к своим обязанностям, трудно переносят жесткую дисциплину, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами/индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на темных сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, отличаются обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируются чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется. Особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождается неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль; ищут поддержки и опоры. Они дружелюбны, самокритичны, исполнительны. Вследствие своей незащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа — способность, восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут возникать по причине, которая не вызывает у других большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип людей родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, способность радоваться чужим успехами они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе. Им свойственны обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний: Им свойственны частые смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них гипертимию: жажду деятельности, повышенную говорливость, скачку идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляются вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдаются падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смен настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются скорее насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражено желание иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

Обработка результатов.

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

Инструкция

Ответьте на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Вы согласны, или «—», если Вы не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

Вопросы

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?

34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убежал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется, ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется, ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?

67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Бланк ответов Опросника Шмишека. Акцентуации характера

Ф.И. _____ Возраст _____ Дата _____

№ ?	Ответ	№ ?	Ответ	№ ?	Ответ	№ ?	Ответ
1.		27.		53.		79.	
2.		28.		54.		80.	
3.		29.		55.		81.	
4.		30.		56.		82.	
5.		31.		57.		83.	
6.		32.		58.		84.	
7.		33.		59.		85.	
8.		34.		60.		86.	
9.		35.		61.		87.	
10.		36.		62.		88.	
11.		37.		63.			
12.		38.		64.			
13.		39.		65.			
14.		40.		66.			

15.		41.		67.			
16.		42.		68.			
17.		43.		69.			
18.		44.		70.			
19.		45.		71.			
20.		46.		72.			
21.		47.		73.			
22.		48.		74.			
23.		49.		75.			
24.		50.		76.			
25.		51.		77.			
26.		52.		78.			

Опросник Шмишека. Акцентуации характера.

Ф.И. _____ Возраст _____
класс/группа _____ Дата обследования _____

Свойства характера	Коэффициент	«ДА» № ??	«НЕТ» № ??	Результат
Демонстративность	2	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.	51	
Застывание	2	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.	12, 46, 59.	
Педантичность	2	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.	36.	
Возбудимость	3	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.		
Гипертимность	3	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.		
Дистимность	3	9, 21, 43, 75, 87.	31, 53, 65.	
Тревожность	3	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.	5.	
Экзальтированность	6	10, 32, 54, 76.		
Эмотивность	3	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.	25.	
Циклотимность	3	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.		

Результат: _____

Педагог-психолог

Тест «Чертова дюжина»

В тесте рассматриваются черты характера в рамках обычного рисунка личности и выделяется 13 типов акцентуации, т.е. ярко выраженных характеров - психотипов.

Тестирование можно проводить как индивидуально, так и с целой группой ребят (или со всем классом) одновременно. При проведении индивидуального тестирования ребенку выдается текст теста, содержащий 104 утверждения, которые он должен внимательно прочитать, оценить, исходя из своего согласия или несогласия, и затем записать соответствующий балл в бланке для ответов.

При групповом тестировании также можно раздать тексты теста (если они есть в достаточном количестве). При этом ребят нужно попросить в тексте теста не делать никаких пометок.

Допускается и устное тестирование: педагог зачитывает все 104 утверждения вслух (обязательно дважды каждое из них), а ребята сразу оценивают свое отношение соответствующим баллом в бланке для ответов.

Ответы и оценки в баллах целесообразно написать на доске. Если у тестируемых возникают вопросы по содержанию утверждения теста, педагог должен разъяснить непонятные слова или смысл всего утверждения.

Время для проведения теста вместе с объяснением инструкции примерно, 35 - 40 мин.

Если кривая не выходит за пределы, ограниченные пунктирными линиями, которые проведены из точек +10 и -10, это значит, что психотип находится в рамках обычного рисунка личности (эти точки приняты специалистами как нормативы).

Если кривая выходит за пределы, ограниченные пунктирной линией, проведенной из точки +10, это означает, что какой-то психотип, у тестируемого проявляется наиболее ярко.

Если же одна или несколько точек находятся за пределами пунктирной линии, проведенной из точки -10, это означает, что у тестируемого проявляется антитип, т. е. черты, свойственные человеку с противоположным характером.

Не стоит забывать и о том, что многие люди - неакцентированные личности, т. е. у них в рисунке личности нет заметных «выступов».

Обычно у детей проявляются черты двух-трех психотипов.

Инструкция

В табличку вписывайте свои ответы – слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

- + 2 - совершенно верно, я, как правило, так и делаю;
- + 1 - верно, но все же бывают заметные исключения;
- трудно сказать;
- 1 - не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;
- 2 - совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнесите его со своими привычками, желаниями, поступками. Причем любое из приведенных в тесте утверждений нужно оценивать, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Ведь мы все время от времени бываем или веселыми, или раздражительными.

Вопросы

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Моё самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Моё настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всём.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня - самое тяжелое время суток.
9. Моё настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днём, часто бываю раздражителен.
12. Моё настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают, от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.

- 35.Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
- 36.Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
- 37.В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
- 38.Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
- 39.Периодами я люблю больше дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
- 40.У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.
- 41.Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
- 43.Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
- 44.Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
- 45.Я много раз взвешиваю все "за" и "против" и всё никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
- 46.Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
- 47.Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всём.
- 48.Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
- 49.Не люблю много раздумывать о своём будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
- 50.Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
- 51.Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами всё пугаюсь остаться без денег.
- 52.В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие - они меня тяготят.
- 53.Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
- 54.Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
- 55.Я убеждён, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
- 56.Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
- 57.Я люблю придумывать новое, всё переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
- 58.Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
- 59.Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
- 60.В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
- 61.Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
- 62.Люблю разнообразие и перемены в жизни.
- 63.Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
- 64.Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
- 65.Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
- 66.Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.

67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни - новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю "задавать тон", быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достаётся первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит, неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слеую за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами моё будущее кажется мне светлым, периодами - мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.

98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Бланк Тест «Чертова дюжина»

Ф.И. _____ Возраст _____ класс/группа _____ Дата _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
Σ												

«Рисунок личности»



Определяется степень выраженности каждого из типов путем построения графика «Рисунок личности», где по горизонтальной оси откладывается номер типа, а по вертикальной - сумма баллов в колонке.

Если кривая не выходит за пределы, ограниченные числами + 10 то это означает что психотип находится в рамках обычного рисунка личности (эти точки приняты специалистами как нормативы).

Если же кривая выходит за пределы +10, это означает, что соответствующий психотип у тестируемого проявляется наиболее ярко.

Если же одна или несколько точек -10, то из этого следует, что у тестируемого проявляется антитип, т.е. черты, свойственные человеку с противоположным характером.

I. (1,14,27,40,53,66,79,92) - параноидальный тип.

II. (2,15,28,41,54,57,80,93) - эпилептоидный тип.

III. (3,19,29,42,55,68,81,94) - гипертимный тип.

IV. (4,17,30,43,56,69,82,95) - истероидный тип.

V. (5,18,31,44,57,70,83,96) -шизоидный тип.

VI. (6,19,32,45,58,71,84,97) - психастенический тип.

VII. (7,20,33,46,59,72,85,98) - сензитивный тип.

VIII. (8,21,34,47,60,73,86,99) - гипотимный тип.

IX. (9,22,35,48,61,74,87,100) - конформный тип.

X. (10,23,36,49,62,75,88,101) - неустойчивый тип.

XI. (11,24,37,50,63,76,89,102) - астенический тип.

XII. (12,25,38,51,64,77,90,103) - лабильный тип.

XIII. (13,26,39,52,65,78,91,104) - циклоидный тип.

Типы акцентуации

Шкала 1. Параноик

Черты этого психотипа редко проявляются в детстве, но обычно такие дети сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, о чем-то думают, стремятся во что бы то ни стало достичь желаемого.

Доминирующая черта характера: *высокая степень целеустремленности.*

Такой подросток подчиняет свою жизнь достижению определенной цели (причем достаточно большого масштаба), при этом он способен иногда пренебрегать интересами окружающих его людей. Ради достижения поставленной цели он готов пожертвовать и своим благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и других обычных для детей радостей.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели; слабая чувствительность к чужому горю, авторитарность.

«Слабое звено» этого психотипа: он чрезвычайно честолобив, но по большому счету, а не по мелочам.

Особенности общения и дружбы: если ему приходится вступать в контакт с людьми, он часто подавляет собеседника, бывает излишне категоричен в своих суждениях, при этом может ранить словом окружающих. Не замечает своей конфликтности.

Совершенно несентиментален, дружбу рассматривает как продолжение общего большого дела. Друзья для него – это только соратники.

Отношение к учебе и работе. Они обычно изучают тщательно лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем для успешного достижения поставленных целей. Для этого они могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг, читать на переменах. А все остальное в школе для них не представляет никакой ценности.

Наибольших успехов достигают в индивидуальной творческой работе. Они непревзойденные поставщики, генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных проблем.

Шкала 2. Эпилептоид

С дошкольного возраста у детей, предрасположенных к данному типу акцентуации, замечается недетская бережливость одежды, своих игрушек, всего «своего», резкая реакция на тех, кто пытается овладеть их собственностью, а с первых школьных лет проявляется повышенная аккуратность.

Доминирующие черты характера: любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный порядок, консервативность; высокий энергетизм (школьники полны жизненной энергии, они с охотой занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организуют всех вокруг себя; своей активностью часто мешают окружающим); подростки в экстремальных ситуациях становятся храбрыми и даже безрассудными, а в обыденной жизни у них проявляется гневливость, взрывчатость, придиристичность.

Привлекательные черты характера: тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать, заведет два будильника и попросит родителей разбудить его), внимательность к своему здоровью.

Отталкивающие черты характера: нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением ими определенных правил.

«Слабое звено» этого психотипа: практически не переносит неподчинения себе и бурно восстает против ущемления своих интересов.

Особенности общения и дружбы. Как и во всем остальном, любит устоявшийся порядок в дружбе и общении с людьми. Он не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Но если подросток считает кого-то своим другом, то он выполняет все обязательства, которые накладывает на него дружба. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

Отношение к учебе и работе. Они отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, никогда не прогуливают уроков: обычно они отличники.

В дальнейшем такие школьники лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим. Например, финансист, юрист, учитель, военный и т.п.

Шкала 3. Гипертим

Подростки, относящиеся к этому психотипу, с детства отличаются большой шумливостью, общительностью, даже смелостью, склонны к озорству. У них нет ни застенчивости, ни робости перед незнакомыми людьми, однако им недостает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

Доминирующие черты характера: постоянно повышенное настроение, экстравертированность, открытость для общения с людьми, радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, брызжущая энергия, неудержимая активность, жажда деятельности сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца.

Отталкивающие черты характера: поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле или мысли, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перескакивание с одного дела на другое (может записаться сразу в несколько кружков или секций, но ни в один из них больше 1-2 месяцев не ходит), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы, или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

Особенности общения и дружбы. Он всегда выступает в роли весельчака и балагура. Он любит собирать гостей, его дом - место встречи друзей и просто знакомых, куда может запросто прийти любой человек и остаться до тех пор, пока ему нравится. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной среде, склонен к авантюрам.

Готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Ему присущ альтруизм, любовь к ближнему (а не ко всему человечеству), он может броситься на помощь человеку не раздумывая. В дружбе он добр и незлопамятен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом и при следующей же встрече может искренне обрадоваться; если нужно, он может от всей души извиниться за нанесенную обиду и тут же сделать что-либо приятное обиженному человеку.

Отношение к учебе и работе. Школьники этого психотипа могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны, не могут сосредоточиться на одном предмете, особенно если для его освоения требуются определенные длительные усилия. В принципе все учебные предметы даются им легко, но знания, получаемые в школе, поверхностны и часто бессистемны.

Они постоянно опаздывают на уроки, прогуливают (особенно те занятия, на которых им скучно и нет возможности выразить себя). Но легко наверстывают упущенное, например, перед контрольной работой или экзаменом можно не поспать одну ночь и выучить почти весь необходимый материал.

Он может достичь успеха практически в любом деле. И действительно, вначале у него все спорится в руках, появляются определенные достижения, но, как только начинается обычная рутинная работа, ему становится неинтересно, дело перестает быть новым, и он готов бросить его, переключиться на что-то другое.

Часто шумливый и сверхактивный, создает лишь видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берется за дело, планирует массу мероприятий, проводит совещания и т.п.), и это помогает ему делать карьеру.

Шкала 4. Истероид

Этот психотип виден с раннего детства. Милый малыш в центре комнаты в присутствии большого количества взрослых незнакомых ему людей без всякого смущения декламирует стихи, поет незамысловатые песенки, демонстрируя и свои таланты, и свои наряды. Главное для него в этот момент - восхищение окружающих. Если все гости сели за праздничный стол и забыли о нем, он непременно попробует еще и еще раз обратить на себя всеобщее внимание. В случае неудачи он просто опрокинет на скатерть стакан или разобьет блюдце.

Доминирующие черты характера: демонстративность, стремление быть постоянно в центре внимания, причем иногда любой ценой, жажда постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, поклонения.

Привлекательные черты характера: упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность, хотя он быстро выдыхается после выплеска энергии.

Отталкивающие черты характера: способность к интригам и демагогии, лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, завышенная самооценка, обидчивость, когда задевают его лично.

«Слабое звено» этого психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов.

Особенности общения и дружбы. В силу особенностей своего характера он постоянно нуждается в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма его жизни (жизнь на людях и для людей). Но он общается, – как правило, только с теми, кто явно или неявно выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. Они очень избирательны, стремятся дружить с очень известными людьми, чтобы часть их славы доставалась и им, или с людьми, в чем-то проигрывающими им, чтобы еще больше оттенить свои способности.

Отношение к учебе и работе. Учеба для него часто лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В школу он ходит не учиться, а общаться, именно от этого он получает основное удовольствие. Чтобы привлечь внимание, ему приходится не просто хорошо учиться, а учиться лучше всех, удивлять учителей своими способностями к разным предметам.

В принципе это одаренный, талантливый человек, поэтому ему легко даются профессии, связанные с художественным творчеством. Лучше всего ему работает самостоятельно, вне коллектива, вне обязательных рамок.

Шкала 5. Шизоид

С первых школьных лет такие дети любят играть одни, мало тянутся к одноклассникам, избегают шумных детских забав, предпочитая общество более старших ребят.

В подростковом возрасте бросаются в глаза прежде всего их замкнутость и отгороженность в сочетании с неумением сопереживать окружающим.

Доминирующие черты характера: интровертированность.

Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно осмысливающий окружающую действительность.

Привлекательные черты характера: серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий.

Это, как правило, талантливые, умные и непритворные школьники. Он очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

Отталкивающее черты характера: замкнутость, холодность, рассудочность. Он малоэнергетичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает

никаких эмоций. Его эгоизм не сознательный. В то же время может быть и сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит ситуации, в которых нужно установить неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

Особенности общения и дружбы. Очень избирателен, людей он в основном не замечает, так же, как и многие вещи материального мира. Но все же он нуждается в общении, которое должно отличаться глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми он общается, очень ограничен, как правило, эти люди старше его.

Для него характерна самодостаточность в сфере отношений, он может довольствоваться общением с самим собой или с одним человеком.

Его другом может быть человек, хорошо понимающий его особенности, способный не обращать внимания на его странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера.

Отношение к учебе и работе. Он может быть очень способным и даже талантливым, но требует индивидуального подхода, так как отличается особым видением мира, своей, не похожей ни на что точкой зрения на обычные явления и предметы. Он может заниматься очень много, но не систематически, так как ему трудно выполнять общепринятые требования, да еще по не им самим придуманным схемам.

Поэтому если он видит, что педагог оценивает результат его работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то он может проявить весь свой талант и все способности. Если же педагог (и родители) требует от детей этого психотипа, например, решения задач строго определенным способом (ведь так объясняли на уроке), тогда такой подросток может быть отстающим, несмотря на то, что ему вполне по силам решить эти же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и ко всем остальным учебным предметам.

Он чаще всего научный работник, например математик-теоретик или физик-теоретик.

Шкала 6. Психастеноид

В детстве наряду с некоторой робостью и пугливостью у таких детей проявляются склонность к рассуждению и не по возрасту «интеллектуальные интересы». В этом же возрасте возникают различные фобии – боязнь незнакомых людей, новых предметов, темноты, страх остаться одному дома и т.п.

Доминирующие черты характера: неуверенность и тревожная мнительность, опасение за будущее свое и своих близких.

Привлекательные черты характера: аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

Отталкивающие черты характера: нерешительность, определенный формализм, склонность к долгим рассуждениям, самокопание. Возможны различные опасения, которые адресуются в основном к возможному событию,

даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг меня или моих родных укусит собака или я заболею, или получу двойку и т.д.).

Поэтому, представитель этого психотипа так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т.п., – считая их панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. Но если все же решение принимается, то он начинает действовать немедленно, так как боится сам себя - «вдруг передумаю».

«Слабое звено» этого психотипа: боязнь ответственности за себя и за других.

Особенности общения и дружбы. Стеснителен, застенчив, не любит устанавливать новые контакты. В отношениях со старыми друзьями ценит именно глубокий личностный контакт, друзей у него немного, но эта дружба «на века». Помнит мельчайшие детали отношений и от души признателен за внимание к себе.

Отношение к учебе и работе. Способен заниматься, не поднимая головы, проявляя несвойственную ему целеустремленность, настойчивость и усидчивость, длительное время, так как боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Долгое время сверяет полученный результат по справочникам, словарям, энциклопедиям, позвонит другу, спросит у него и т.п.

Он, как правило, подчиненный, который аккуратно, точно и в срок выполнит любую работу, если задание конкретно и полученная инструкция четко регламентирует порядок его выполнения. Таким людям по душе тихая, аккуратная, спокойная работа, например, работа библиотекаря, бухгалтера, лаборанта или домашняя работа.

Шкала 7. Сензитив

С первых детских лет ребенок боязлив, боится одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегает активных и шумливых сверстников. Но он достаточно общителен с теми, к кому уже привык, любит играть с малышами, чувствуя себя с ними уверенно и спокойно.

К родным и близким очень привязан, это «домашним ребенком»: старается поменьше выходить из дома, не любит ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко, например, в другой город, даже если там живет любимая бабушка.

Доминирующие черты характера: повышенная чувствительность, впечатлительность.

Они робки и застенчивы особенно среди посторонних людей и в необычной для них обстановке. В себе они видят множество недостатков, особенно в морально-этической и волевой сферах.

Привлекательные черты характера: доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность,

ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Он стремится преодолеть свои слабые стороны.

Отталкивающие черты характера: мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное внимание.

Особенности общения и дружбы. Охотно идут на контакт с узким кругом людей, которые вызывают у них особые симпатии. В то же время они всячески избегают знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неуговорчивыми. Настоятельная потребность поделиться своими переживаниями и ощущениями реализуется в общении со старыми друзьями.

Отношение к учебе и работе. Они учатся из-за нежелания огорчать своих родных и преподавателей. Отвечать у доски стесняются, чтобы не прослыть выскочкой. Но при доброжелательном отношении со стороны педагогов они могут показать прекрасные результаты. Работа для них – нечто второстепенное, а главное – это теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, отношение руководителя. Поэтому он может быть исполнительным и преданным секретарем-референтом, машинисткой, помощником и т.п.

Шкала 8. Гипотим

В детстве такой ребенок почти всегда не проявляет особой радости. Бывает обижен на всех, и прежде всего на своих родителей. На лице часто выражение недовольства, расстройства из-за того, что не сделали так, как он хотел.

Доминирующие черты характера: постоянно пониженное настроение. Настроение его постоянно меняется, но практически всегда плохое.

Привлекательные черты характера: совестливость и острый критический взгляд на мир. Стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

Отталкивающие черты характера: обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений. Низкая энергетичность выражается в быстрой утомляемости.

«Слабое звено» этого психотипа: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

Особенности общения и дружбы. Часто и подолгу может обижаться на окружающих и своих друзей. Но при этом он остро нуждается в общении, чтобы была возможность жаловаться на свою жизнь, на то, что его не поняли, не оценили. Ему нравится рассказывать окружающим о тех трудных обстоятельствах, в которые он попал. На все советы со стороны собеседника он приведет массу аргументов, почему сложившуюся ситуацию нельзя изменить, а ему самому будет только хуже, если он начнет что-либо предпринимать.

Дружить с ним сложно в первую очередь из-за того, что он видит в любом человеке сначала возможную причину ухудшения своего настроения.

Отношение к учебе и работе. Они могут проявить себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но само содержание их особенно не интересует. Делают они это из-за боязни плохой оценки. Ссылаясь на недомогание, могут пропустить занятия, чаще всего по физкультуре, трудовому обучению и по тем предметам, преподаватели которых не делают скидок на их плохое настроение.

Бывает, что он жалуется на людей, на обстоятельства и просит дать ему другое задание. Но картина повторяется, так как он видит недостатки, отрицательные моменты в организации производства или в окружающих. Ему трудно постоянно заниматься одним делом.

Шкала 9. Конформный тип

Этот тип характера встречается довольно часто. Ребенок соглашается со всем, что ему предлагает ближайшее окружение, но стоит ему попасть под влияние другой группы, он изменяет отношение к тем же вещам на противоположное. Такой подросток как бы утрачивает свое личностное отношение к миру, его суждения и оценки окружающего мира полностью совпадают с мнением тех людей, с которыми он общается в данный момент. Причем он не выделяется, не навязывает свое личное мнение, а просто представляет «массу», которая согласна с лидером.

Доминирующие черты характера: чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент.

Жизнь идет под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным проблемам.

Эти подростки привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей без всякой критики.

Привлекательные черты характера: дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником конфликтов или раздоров.

Они слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с теми предложениями, которые поступают от лидеров, охотно участвуют в «приключениях», но потом могут и раскаяться. Собственной смелости и решительности что-то предложить у них чаще недостаточно.

Отталкивающие черты характера: несамостоятельность, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа.

Особенности общения и дружбы. Легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дружеские отношения

непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Отношение к учебе и работе. В учебе конформный тип проявляет себя так же, как и во всем остальном. Если то окружение, группа, в которую он входит, учится хорошо, то и он будет прикладывать усилия, чтобы не отставать от своих друзей.

К работе он относится в зависимости от настроения группы: может быть очень трудолюбивым и исполнительным, творчески и изобретательно выполнять все, что ему поручено. Но может и отлынивать от работы, делать ее формально. Все зависит от окружения.

Шкала 10. Неустойчивый тип

С детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Доминирующая черта характера: полное непостоянство проявлений. Он зависит не от группы окружающих его людей, а от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним. Он легко поддается влиянию.

Привлекательные черты характера: общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время (иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали, или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

Отталкивающие черты характера: Тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, соглашательство, безответственность.

«Слабое звено» этого психотипа: безнадзорность, бесконтрольность.

Особенности общения и дружбы. Подростки этого типа стараются избегать конфликтов. Контакты в целом бесцельные. Они могут быть в составе сразу нескольких групп, при этом они действительно перенимают правила и стиль поведения каждого коллектива.

Он склонен жить сегодняшним днем, часами может смотреть телевизор или видео, слушать музыку, ничего не делая при этом. Попадая в группы сверстников, они выполняют роль подручных у лидеров. Иногда отмечается расторможенность. Например, если такой подросток, прибежал в школьную столовую, не смог ничего купить, чтобы перекусить (нет ничего подходящего), он запросто может сбегать в соседний магазин, даже если при этом он опоздает на следующий урок.

Отношение к учебе и работе. Под влиянием очередного увлечения они могут начать хорошо учиться или забросить занятия. В последнем случае у них появляются большие пробелы в знаниях и дальнейшее усвоение нового материала (даже если появляется огромное желание учиться) осложняется.

На уроках внимание неустойчивое, часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания выполняют неохотно, знания их бессистемны.

Шкала 11. Астеник

С детства плохой сон, аппетит, ребенок часто капризничает, плачет, боится всего. Он очень чувствителен к громким звукам, яркому свету, его быстро утомляет даже небольшое количество людей, поэтому стремится к уединению.

Доминирующие черты характера: повышенная утомляемость, раздражительность.

Привлекательные черты характера: аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность.

Отталкивающие черты характера: капризность, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено» этого психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

Особенности общения и дружбы. Он не стремится к близким отношениям из-за своей неуверенности, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен.

Отношение к учебе и работе. Ему часто мешает заниженная самооценка, тем более если педагог предъявляет повышенные требования, так как знает, что этот ребенок может учиться лучше. Но постоянные сомнения, чувство тревоги и страха перед возможной ошибкой мешают ему нормально работать на уроке, например, отвечать у доски даже в том случае, когда материал хорошо знаком.

Работа его порой утомляет и не приносит чувства радости или облегчения. Тяжелая и напряженная работа вызывает раздражение. Поэтому он нуждается в периодическом отдыхе или чередовании разных видов деятельности.

Шкала 12. Лабильный тип

В детстве обычно не отличаются от сверстников, но часто простужаются. Способны погрузиться в грустное настроение из-за нелестного слова, неприятного взгляда, сломанной игрушки. Приятные слова, новый костюм или книга, хорошая новость могут поднять настроение, придать веселый тон разговору, но только до тех пор, пока очередная «неприятность» не испортит все.

Доминирующая черта характера: крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных (незаметных для окружающих) поводов. От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность, и желание учиться и т.п.

Привлекательные черты характера: общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль. Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

Особенности общения и дружбы. Все зависит от настроения. Если он рад и доволен жизнью, то контакты устанавливает с большим желанием; если огорчен и неудовлетворен жизнью, то контакты резко сокращаются.

Настроение часто меняется от самой незначительной реплики того, с кем он дружит.

Он обладает хорошо развитой интуицией по отношению к людям, может довольно легко определить «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе друга. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, приподнять настроение, рассказать что-то интересное, при нападках других - защитить и прикрыть собой, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на преданную дружбу.

Шкала 13. Циклоид

В детстве мало чем отличается от своих сверстников, но периодически может быть необычно шумливым, озорным, постоянно что-то предпринимаящим, а затем опять становится спокойным и управляемым ребенком. В подростковом возрасте возникают периодические фазы смены настроения, длительность которых может быть от нескольких дней до недели и более.

Доминирующая черта характера: циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

Привлекательные черты характера: инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил - все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилий (в периоды спада настроения).

Отталкивающие черты характера: непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Подросток становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать. Ведь, еще день-два назад все прекрасно получалось, например, в спорте, а сегодня не идет игра, и тренер недоволен, и сам подросток не знает, что делать. И это его угнетает, он не узнает себя, свой организм, не может понять свое раздражение, нежелание видеть даже близких людей.

На реплики и замечания отвечает с недовольством, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и все снова

станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей и коренная ломка жизненных стереотипов.

Особенности общения и дружбы. Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удача сменяются замкнутостью, нежеланием общаться даже с самыми близкими друзьями («все вы мне надоели»). По-настоящему дружить предпочитает с теми, кто хорошо понимает неизбежность перемены в отношениях на какое-то время и не обижается на это, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

Отношение к учебе и работе. В учебе та же ситуация: периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда у подростка наступает полное безразличие к учебным предметам, домашним заданиям.

В работе то любое дело спорится и получается, но до тех пор, пока оно интересно, то он недоволен любой предлагаемой работой.

Приложение 3

образец

Маршрут

индивидуального психолого-педагогического сопровождения ребенка, участника СВО нуждающегося в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ)

Ф.И. ребенка: _____

Возраст: _____

Группа/Класс: _____

Ф.И.О. родителя (законного представителя): _____

Результаты диагностики и краткая характеристика выявленных проблем: (ФИ ребенка) остро и болезненно переживает ситуацию разлуки с отцом, участником СВО. По результатам мониторинга психологического состояния у (ФИ ребенка) наблюдаются трудности в учебной деятельности; подавленность, апатия, пассивность; плохое самочувствие; эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения; подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость. По результатам углубленной диагностики было установлено, что у ребенка наблюдается высокий уровень тревожности, депрессивное состояние, заниженная самооценка, а также низкие показатели жизнестойкости и антивитальности. Из личной беседы с учащимся выявлено, что подросток не умеет бороться с негативными эмоциями и ему тяжело преодолеть стрессовую ситуацию, вызванную разлукой с отцом.

Решение ППк: нуждается в оказании психолого-педагогической помощи и организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения (*протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.*).

Рекомендации ППк: коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы подростка, формирование эмоциональной саморегуляции.

Период реализации: 20.03.2024 г. – 31.05.2024 г.

Цель: коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы ребенка, развитие эмоциональной саморегуляции, способности к позитивному мышлению.

Задачи:

- снижение личностной тревожности;
- развитие положительных личностных качеств, позитивного самоотношения;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков управления негативными эмоциями, преодоления стресса, выхода из кризисных ситуаций, обучение механизмам эмоциональной саморегуляции.

Направления, формы и методы работы:

1. Консультирование:

- индивидуальные консультации ребенка с целью оказания ему эмоциональной помощи и поддержки;
- индивидуальные консультации родителя ребенка, не принимающего участие в СВО с целью развития навыков эффективного общения и взаимодействия с ребенком в стрессовой ситуации;
- групповые совместные консультации ребенка и его родителей с целью формирования конструктивных и доверительных отношений в период разлуки с отцом;
- консультирование воспитателя/классного руководителя/куратора, педагогов по вопросам обучения и воспитания ребенка, находящегося в ситуации расставания с родителем, участником СВО.

2. Психологическая диагностика:

- определение уровня стабильности эмоционального состояния;
- определение уровня тревожности;
- определение уровня самооценки;
- определение уровня стрессоустойчивости;
- определение уровня адаптации обучающихся

3. Коррекционно-развивающая работа:

- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с ребенком;
- групповой тренинг личностного роста.

4. Психологическое просвещение и профилактика:

- предоставление ребенку рекомендаций по снятию эмоционального напряжения, тревожности, правилам самопомощи и т.п.
- предоставление рекомендаций родителю, не участвующему в СВО по вопросам общения и воспитания подростка в ситуации разлуки с отцом, участником СВО;
- предоставление рекомендаций воспитателю/классному руководителю/куратору по вопросам обучения и воспитания ребенка, участника СВО.

План-график сопровождения

№ n/n	Наименование	Даты проведения									
		20.03	22.03	26.03	29.03	02.04	05.04	09.04	12.04	16.04	1
Консультирование											
1.	Индивидуальные консультации ребенка	+	+	+	+						
2.	Индивидуальные				+				+		

	консультации родителя										
3.	Групповые консультации ребенка и родителя, не участвующего в СВО					+					
4.	Индивидуальные консультации воспитателей/педагог ов/кураторов			+							
Коррекционно-развивающая работа											
5.	Индивидуальные коррекционные занятия	+		+			+		+		
6.	Групповой тренинг личностного роста				+						
Психологическое просвещение и профилактика											
7.	Подготовка рекомендаций классному руководителю	+									
8.	Предоставление рекомендаций подростку	+			+		+			+	
9.	Подготовка буклета для родителя с основными рекомендациями				+						

Планируемые результаты:

- наличие положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений;
- сформированная адекватная самооценка;
- осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения негативных эмоций.

Критерии достижения планируемых результатов:

- повышение уровня развития личностных качеств;
- снижение личностной тревожности;
- повышение уровня самооценки;
- развитие таких личностных установок как: адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование, эскапизм.

Первичная и контрольная диагностика: по перечню психодиагностических методов и методик по возрастным диапазонам ребенка (таблица)

Результаты итоговой диагностики (заполняется после проведения всех мероприятий сопровождения): *По результатам итоговой диагностики у (ФИ ребенка) снизился уровень тревожности, повысился уровень самооценки, произошло развитие таких личностных качеств как: волевой самоконтроль, самостоятельность и*

независимость, прагматизм, беспечность, коммуникативная активность, конформизм, снизился уровень эмоциональности. Также произошло развитие таких личностных установок как: принятие себя и принятие других.

- Решение ППк по итогам сопровождения** (протокол №__ от «__» ____2024 г.):
1. Считать индивидуальный план (маршрут) сопровождения ФИ ребенка выполненным.
 2. Продолжить психолого-педагогическое сопровождение ребенка и его родителя, не принимающего участие в СВО до 31.05.2024 г. в форме индивидуальных консультаций с целью закрепления полученных знаний и умений.
 3. Рекомендовать ребенку включение в эмоционально-значимую деятельность (увлечения, хобби, секции, группы по интересам и т.п.).
 4. Осуществлять динамическое наблюдение за эмоциональным состоянием и поведенческими реакциями детей.

Педагог-психолог _____

Таблица

Перечень психодиагностических методов и методик по возрастным диапазонам ребенка

Диапазон возраста ребенка	Наименование диагностических методов и методик
2-3 года	Наблюдение. Методики психолого-педагогической диагностики, разработанные Е.А.Стребелевой (диагностический ящик)
4-5 лет	Наблюдение, свободная игра. Комплекс методик, направленный на выявление умственного развития ребенка, разработанный в лаборатории Л.А.Венгер. Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен). Проективные методы: «Дом-дерево-человек», САТ, рисунок семьи и др. Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). ПТО (исследование отношений к значимым людям)
6/7-7/8 лет	Наблюдение, свободная игра. WISG (адаптация Ю.А.Панасюка) Тест творческого мышления П.Торренса

	Проективные методы: «Дом-Дерево-Человек», ГАТ, рисунок семьи и др. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). Самооценка (Дембо-Рубинштейн). Методика мотивационных предпочтений «Три желания», «Цветик-семицветик», «Волшебная палочка» (Л.И.Божович, Й.Шванцара). Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца
9-10 лет	Наблюдение, изучение учебной деятельности. Тест Рене Жиля 16-факторный опросник Р.Кеттелла Методика изучения личностной саморегуляции Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца
12-13 лет	Наблюдение. Проективный метод «Несуществующее животное». Пиктограмма 16-факторный опросник Р.Кеттелла. Тест рисуночный фрустрации С.Розенцвейга. Методика изучения личностной саморегуляции (Q-SORT техника, модификация Т.В.Снегиревой). Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца Шкала классического социально-ситуативного страха, сомнения (О.Кондаш)
14 лет и больше	Наблюдение. Школьный тест умственного развития (ШТУР). Тест «Самооценка психического состояния» Г.Айзенка. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И.Балашовой). Методика «Опросник поведения» Методика «Опросник психических состояний» Патохарактерологический опросник (ПДО) А.Е.Личко.

	Тест рисуночной фрустрации С.Розенцвейга. Методика изучения личностной саморегуляции (Q-SORT техника, модификация Т.В.Снегиревой). Проективный метод «Несуществующее животное». Тест структуры интеллекта Р.Амтхауэра «Мечты, надежды, страхи, опасения» модифицированная методика А.М.Прихожан. Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца. Исследование агрессии опросник Басса-Дарки; Методика Ильина-Ковалева Опросник САН. Многофакторный личностный опросник Кеттелла (с 16 лет). Выявление акцентуаций тест-опросник Шмишека. Методика исследования социального интеллекта
--	--