

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Консультация для воспитателей
на тему: **«Причины тревожности
у детей»**

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

2023г.

Тема: «Причины тревожности у детей»

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «Индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередко ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а как правило, резко возрастает. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

В настоящее время существуют различные подходы к классификации эмоций. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину.

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность.

Тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта. То есть, если человек часто испытывает состояние тревоги, то его считают тревожным.

Ч.Спилбергер выделяет два вида тревожности: *личностная* и *ситуативная* (реактивная).

Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

Причины возникновения тревожности

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, т.к. установление причины нарушения – основа для построения коррекционно-развивающей программы.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности.

«Я не знаю ни одного случая, - утверждал А.С. Макаренко, - когда бы полноценный характер возник без здоровой воспитательной обстановки, или, наоборот, когда характер исковерканный получился бы, несмотря на правильную воспитательную работу».

Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах.

Игра: «Мы хорошие ребята».

Цель: создание благоприятной обстановки, способствующей снижению тревожности.

Задачи: снятие эмоционального и мышечного напряжения; тренировка самоорганизации; создание положительного эмоционального фона; повышение уверенности в себе.

Игры, которые включает в себя данное занятие: игра: «Я очень хороший».

Ход игры: «Ребята, садитесь на стульчики, и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

Игра: «Конкурс хвастунов»

Цель занятия: способствовать снижению тревожности у детей.

Задачи занятия: снятие психо-эмоционального напряжения; развитие раскованности; научить ребёнка преодолевать препятствия; способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств.

Ход игры: взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я - красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п.

Проявление тревожности у детей дошкольного возраста

Тревожные дети – это обычно очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Гиперопека. Заботливые мама и папа – хорошие родители. Но забота, контроль и даже любовь должны быть дозированными. Чрезмерная опека чревата тем, что малыш вырастет безвольным, не умеющим принимать решения и отвечать за свои поступки человеком. Такому индивиду очень сложно взаимодействовать с социумом. Дошкольник, страдающий от гиперпротекции, при попадании в детский сад столкнётся с множеством проблем, которые будут требовать от него самостоятельности решений и действий. В такой стрессовой ситуации развитие повышенной тревожности ребенку гарантировано.

Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».

Открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».

Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.

Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.

Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.

Негативное отношение к престарелым.

Особенности темперамента. Тревожность дошкольников также часто бывает вызвана врожденной характеристикой личности – темпераментом. Наибольшая тревожность наблюдается у меланхоликов, которым и без

влияния вышеперечисленным факторов, характерны эмоциональная хрупкость, инертность, слабость

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Эти «*возрастные тревожности*» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У тревожного ребенка могут развиваться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям.

Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических

травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: воспитателей, учителей, директора школы и т.д.

Выявление тревожности у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) можно проводить и с использованием проективных методик: экспрессивные - *интерпретативная* - «Рисунок семьи», «Нарисуй человека», «Дом, дерево, человек», - «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Назначение: проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

Инструкция: в процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение. Тест проводится индивидуально с детьми 4–7 лет.

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%).

Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфилова)

Проективные тесты исследования личности

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

Обработка данных

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

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш.

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

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
- характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
- характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов

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

- Агрессивность - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость - маленький рисунок, расположенный

внизу листа.

- Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

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

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

Протокол проведения и анализ теста «Кактус»

1. Пространственное положение, размер рисунка	
рисунок в центре	нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворенности своим положением и каких-либо особенных притязаний
крупный рисунок (чем крупнее - тем более выражено)	эгоцентризм, стремление к лидерству, настаивание на своем мнении как единственно верном
маленький рисунок, расположенный внизу листа (чем ниже – тем менее выражено)	неуверенность в себе, зависимость
рисунок расположен вверху (чем сильнее - тем более выражено)	высокий уровень самооценки
сдвиг влево (чем сильнее -тем более выражено)	интровертированность
сдвиг вправо (чем сильнее -тем более выражено)	экстравертированность
2. Характеристики линий и силы нажима на карандаш	
сильный нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки (чем больше – тем сильнее выражено)	склонность к импульсивности, тревожности, подавленности настроения
форма кактуса простая	нет ярко выраженных отклонений в ту или иную сторону
форма кактуса замысловатая, причудливая и витиеватая (чем больше – тем сильнее выражено)	Демонстративность и наигранность характера
расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса	скрытность, осторожность, замкнутость, малообщительность, уклончивость, предосторожность
использование темных цветов в варианте с цветными карандашами	тревожность
изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами	оптимизм
наличие мягких линий и форм	женственность, мягкость
тонкие линии, определенная «легкость» нажима, свобода линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность	покладистый, мягкий характер личности, чувство юмора, положительный настрой, открытость
3. Характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)	
изображение дикорастущего, пустынного, и окультуренного кактуса	отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества осознанно выбранное или вынужденное
наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.	стремление к домашней защите, домашнему уюту, чувство семейной общности
кактус «растет» на рисунке «из	в реальности нет опоры в виде домашнего уюта,

ниоткуда», то есть отсутствует даже малейшая основа	имеет проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, нехватку домашней защищенности.
наличие на рисунке других кактусов или цветов	экстравертированность
на рисунке изображен только один кактус	интровертированность
4. Характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)	
отрывистые линии, сильный нажим.	импульсивность
наличие украшений, цветов	женственность, мягкость
наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.	демонстративность, открытость
5. Характеристика иголок (размер, расположение, количество)	
наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу (чем сильнее и больше - тем более выражено)	высокая степень агрессивности, враждебности
Умеренное количество и длина иголок	определенного рода защита от окружающей среды, необходимая для сохранения целостности личности
6. Наличие «деток» на кактусе	
«детки» на кактусе (чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах)	внутрисемейные отношения эмоционально благоприятные, стремление к созданию семьи
7. Отношение к заданию	
интерес к заданию, воодушевление, отдельные радостные реплики ребёнка	благоприятное психоэмоциональное состояние ребёнка на момент обследования
наличие мягких линий и форм, украшений, цветов	женственность, мягкость
8. Присутствие дополнительных элементов	
надписи, подписи под рисунками, пояснения, а также другие животные, растения и т.д.	

У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников А.С. Спиваковская, отмечая специфичность использования игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее полифункциональность. При помощи игры можно решать самые разные задачи: одна и та же игра для одного ребенка может

быть средством повышения самооценки, для другого - оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать шкалой коллективных отношений.

М. И. Буянов утверждает, что воспитание ребенка должно строиться с учетом ряда важных требований:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии ребенка, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом его восприятия. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.

Во-вторых, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.

В-третьих, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строиться с учетом реальных его возможностей - это необходимо для формирования воли и других важных качеств для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно;

В-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.

Правила работы с тревожными детьми, для педагогов

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь - авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю...)
- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться...) А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для...)

- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Как выявить тревожного ребенка

Опытный воспитатель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г.П., Титаренко Г. М.)

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов

Средняя – 7-14 баллов

Низкая – 1-6 баллов.

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса).

Цель: методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников.

На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса.

Часто напряжен, скован.

Часто грызет ногти. Сосет палец.

Легко пугается.

Сверхчувствителен.

Плаксив.

Часто агрессивен.

Обидчив.

Нетерпелив, не может ждать.

Легко краснеет, бледнеет.

Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.

Суевлив, много лишних жестов.

Потеют руки.

При непосредственном общении с трудом включается в работу.

Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы.

Обработка результатов:

1-4 признака – низкая тревожность

5-6 признаков – выраженная тревожность 7 и более – высокая тревожность

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (П.Бейкер, М. Алворд).

Критерии определений страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит).

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.

Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Инструкция

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено, ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует, ставьте «-».

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний. 5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад.

Возможные варианты ответов:

данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла; данный пункт проявляется периодически – 1 балл;

данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

От 20 до 30 баллов – невроз.

От 15 до 20 баллов – невроз, возможно, был или будет в ближайшее время.

От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.

От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.

Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка

Как помочь тревожному ребенку

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Арт-терапия - мягкое «лечение» с помощью творческих методов. С ее помощью можно настроиться на нужный лад, успокоиться, снизить уровень стресса. Но способна ли она эффективно работать с такими состояниями, как страх и тревога?

«Да!» - отвечают арт-терапевты. И сейчас мы рассмотрим приятные и полезные техники исцеления от страхов с помощью творчества.

Техника «Рисуем свой страх»

Цель: символическое растворение страха, преодоление грустных переживаний, снижение эмоционального накала.

Возьмите карандаши и быстро начинайте рисовать. Пусть рука просто скользит по бумаге и рисует все, что приходит в голову.

Страх можно нарисовать по-разному, нет единых правил, как он «должен» выглядеть. И у каждого он будет ассоциироваться с чем-то своим, личным.

Можно опираться на один из вариантов прорисовки страха:

1. Образ страха

Попробуйте изобразить страх как предмет, существо, явление. Чтобы лучше представить его, можно задать себе вопросы:

- Как выглядит мой страх?
- На что он похож?
- Если представить страх в образе животного, то какое оно?

2. Ощущение в теле

Если вы умеете описывать словами и образами свои внутренние ощущения, говорите фразы типа «внутри все похолодело», «в теле пошел жар» и т.п. - нарисуйте эти самые ощущения. Можно изобразить их на схематическом рисунке тела, можно просто на белом листе.

3. Страшная ситуация

Попробуйте нарисовать самую пугающую ситуацию, то, что вас волнует и будоражит. Не обязательно пытаться создать художественный шедевр, достаточно схематично показать общую картину. Это под силу даже тем, кто упорно твердит, что он «далек от творчества».

4. Случай, который напугал

Можно нарисовать самый первый случай, который послужил началом страха. Вспомните тот момент, когда стали бояться. Что всплывает из памяти? Зарисуйте это на бумаге.

5. Маска или кукла страха

Создайте объемный образ страха, поиграйте в него, чтобы понять, что воплощенный страх - не опасный, а, возможно, даже милый.

Выбрать способ рисования можно интуитивно, прорисовывая в первую очередь то, на что вы больше обращаете внимание или о чем говорите. Позже, если необходимо, можно попробовать и остальные способы, чтобы проработать страх с разных сторон.

Скорее всего, в процессе рисования к вам придут какие-то эмоции. Могут идти слезы. Это значит, что начался процесс очищения, освобождения от негатива. Остановитесь, когда появится ощущение приятной пустоты внутри. Посмотрите на свой рисунок. Как бы вы его назвали? Запишите.

- Что дальше делать с рисунком?

Можно:

- уничтожить его, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

После этого ответьте себе на вопросы:

Что вы нарисовали?

Какие чувства приходили к вам во время рисования?

Есть ли сейчас ваш страх? Если есть, какой он?

Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от страха?

Как теперь изменилась интенсивность страха?

Теперь, после проделанной работы, стали ли вы относиться к страху по-другому? Как?

Боязнь темноты

Боязнь темноты - один из наиболее распространенных страхов у детей. Часто она начинается лет с трех и длится до предподросткового и даже подросткового возраста.

«Видение» чудовищ в темноте - явление настолько обычное, что может считаться почти всеобщим. Обладая богатым воображением, дети зачастую не способны отличить фантазию от действительности. Для них чудовища, которых они якобы видят, так же реальны, как вы или я. Обычно вы стараетесь убедить напуганных детей, что нет никаких чудовищ, ведьм или каких-то других мерзких тварей, которые им чудятся. Но дети вам не верят. Они могут согласиться, что сейчас, когда вы с ними, чудовищ в комнате нет, но они совершенно уверены, что стоит вам только уйти и выключить свет, они появятся вновь.

Психотерапевтические истории для детей

ДОРИС БРЕТТ «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА, ПОХОЖАЯ НА ТЕБЯ...»

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой. 1

Приближалось время сна. Значит ей нужно было ложиться в постель. Но Энни изо всех сил старалась что-то придумать, чтобы отодвинуть это время. 2

“Я очень проголодалась, — заявила она маме. — Я думаю, мне надо хорошенько поесть, прежде чем ложиться спать”.

“Не выдумывай, деточка моя, — ответила мама. — Ты отлично поужинала, и сейчас слишком поздно есть”.

Энни на минутку задумалась.

“Сейчас идет интересная передача по телевидению, и я хочу ее посмотреть. Я останусь здесь”.

“Никаких “останусь”, — твердо ответила мама. — Через пять минут ты должна быть в постели!” Мама поцеловала Энни и укрыла ее одеялом.

“Доброй ночи, спи, моя детка, крепко, и чтоб клопы не кусали мою детку”, — пожелала она своей дочке на прощанье Энни тяжело вздохнула. Она боялась не клопов, а совсем других существ. Но, может быть, ей повезет, и они не придут сегодня ночью.

Мама выключила свет. Энни слышала ее шаги, которые прозвучали удаляющимся эхом в холле. Она почувствовала себя очень одиноко, и ей стало страшно. Энни нырнула под одеяло, уползая вглубь, как маленький червячок уползает от ранней пташки.

Под одеялом было безопаснее. Ее никто не мог увидеть, и она также не могла видеть никого. Она была как невидимка. Но вот ведь беда: оставаться невидимкой под одеялом — нестерпимо жарко. И беда еще в том, что стоит только высунуть нос из-под одеяла, как ты становишься видимой снова.

Медленно-медленно, потихонечку Энни выползла из-под одеяла, открыла глаза и огляделась. В комнате была тьма кромешная. Но в этой тьме она могла разглядеть шкафы, занавески и жиденький, тусклый свет уличных фонарей, проникающий сквозь окно. Она увидела свой стол. Она увидела.

“А-а-а!” — Энни выпрыгнула с кровати и с воплем помчалась в гостиную. Вскочила мама. “Энни, Энни, девочка моя! Что случилось?” — встревожилась она.

“Чудовище!!! — задыхаясь от испуга произнесла Энни. — Там, в моей комнате — чудовище”. И она расплакалась.

Мама крепко обняла ее. “Видно, тебя здорово напугали”, — сказала она.

Энни кивнула головой. “Это были огромные, мерзкие чудовища, — произнесла она сквозь слезы. — Они хотели схватить меня”.

“Хочешь, я пойду с тобой в твою комнату?” — спросила мама.

Энни кивнула.

“Но сначала, — сказала мама, — я должна сходить на кухню... У меня там есть одна вещица, которая наводит ужас на чудовищ”.

“Ой, правда?” — обрадовалась Энни.

“Сущая правда!” — уверенно сказала мама.

“Чудовища этого совершенно не переносят. Как только они это видят, они моментально испаряются”.

“А что это?” — спросила Энни. Она сгорала от любопытства. Подумать только: у мамы на кухне есть средство от чудовищ — противомонстровое оружие! Когда они пришли на кухню, мама Энни выдвинула ящик и достала что-то оттуда. Это “что-то” было похоже на короткую, толстую пластиковую палку со стеклышком на одном конце. Предмет был блестящий, синего цвета.

Энни посмотрела на него с некоторым сомнением.

“Это — особый, волшебный противомонстровый фонарик, — сказала мама. — Вот посмотри”. Она передвинула кнопочку сбоку фонарика.

“О, вот здорово-то! — сказала Энни, не спуская глаз с лучика света, бывшего из фонарика. — А как он действует?”

“Дело в том, — сказала мама, — что чудовища боятся света”.

“Правда?” — удивилась Энни.

“Правда, — подтвердила мама. — Ведь ты боишься тьмы. Разве не так? Так вот, а чудовища боятся света”.

“Да?, — изумилась Энни, начиная понимать что к чему. — Значит, ты хочешь сказать, что если я увижу чудовища в темной комнате, когда лежу в постели, мне стоит только включить волшебный противомонстровый фонарик, и они сразу дадут тягу?”

“Вот именно, — ответила мама. — Особенно они не выносят луч света, исходящий из волшебного противомонстрового фонарика”. Она взяла Энни за руку. — Пойдем в твою комнату, включим свет и ты увидишь, что там нет никаких чудовищ”.

“А теперь, — сказала мама, — устраивайся в постели поудобнее и ничего не бойся — ты в полной безопасности, а твой волшебный фонарик мы положим здесь, рядом с твоей кроватью”.

“Хорошо”, — сказала Энни. Рядом со своим волшебным фонариком она почувствовала себя в безопасности.

“Спокойной ночи”, — попрощалась с ней мама и поцеловала ее.

Энни закрыла глаза и сразу же заснула.¹

На следующее утро МАМА спросила: “А что из себя представляют твои чудовища?” — спросила мама.

“Они подлые и гадкие существа”, — ответила Энни.

“Почему бы тебе не нарисовать их? — предложила мама. — Ты бы тогда могла показать мне, какие они подлые и гадкие”.²

“Хорошо”, — согласилась Энни. Она любила рисовать. Энни изобразила чудовища такими, какими видела их в прошлую ночь. Она снабдила их желтыми, мерцающими в темноте глазами, заостренными зубами, и языками ярко-красного цвета.

“Боже мой! — воскликнула мама. — Они действительно безобразны. Да, к тому же, очень злые”.

“Они в самом деле были очень злые, — подтвердила Энни. — Они были злы еще больше, чем я, когда Дженни говорила обо мне гадости Саре, и когда я упала с велосипеда, и когда ты не позволила мне остаться посмотреть телевизор”. Она остановилась, чтобы сделать передышку. “И все это случилось в один и тот же день”.

“Все в один и тот же день?” — удивилась мама.

“Должно быть это был действительно несчастливый день для тебя”.

“Еще бы”, — подтвердила Энни.

“А известно ли тебе, — продолжала мама, — что иногда, когда ты очень злишься и не знаешь, что с этим делать, твоя злость ночью выползает наружу и, маскируясь, появляется в виде чудовищ?”

“Неужели?” — Глаза Энни широко раскрылись от удивления.

Мама кивнула головой.

“Зачем? — спросила Энни. — Зачем она это делает?”

“Наверное, потому, — ответила мама, — что злость хочет, чтобы ее заметили. А иногда потому, что хочет что-то сказать тебе”.

“А может ли злость причинить кому-нибудь боль?” — спросила Энни.

“Нет”, — ответила мама. — “Злость это — всего лишь чувство, состояние. Это что-то вроде пара. Если ее накапливается слишком много, ей требуется выход. Точно так же, как, скажем, пару требуется выйти наружу, когда вода в чайнике закипает. Для того, чтобы “выпустить пар” злости, ты можешь, например, взбить подушку, походить взад-вперед по тротуару или нарисовать картинку с изображением злости”. (подробнее см. главу 5).

“Разве все мои чудовища появляются из-за моей злости?” — спросила Энни.

“По крайней мере, многие из них, — ответила мама. — Другие могут появляться, когда ты грустна или напугана, а некоторые вообще происходят неизвестно отчего и откуда. Но обычно им есть что сказать тебе, если ты с ними разговоришься. Иногда с ними можно даже подружиться или сказать им, какой у них дурацкий вид. Это приводит их в смущение, а чудовища этого просто не переваривают. Их всех что-то беспокоит или не устраивает. Некоторые из них считают, например, что у них слишком большие уши или чересчур красный нос. Иногда они даже начинают вас бояться. И, хотя они могут казаться очень

свирепыми и злыми, на самом деле они не так страшны, как многие считают”.¹ Мама Энни сделала небольшую паузу. “А поскольку у тебя теперь есть на вооружении волшебный противомонстровый фонарик, они вообще будут тебя бояться”.

Предложить педагогам нарисовать **НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ**
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ
ЖИВОТНОЕ»

Тип животного

Реально существующее – интеллектуальное или эмоциональное нарушение; острая тревога; иногда психическое заболевание (с семилетнего возраста). Это говорит об отсутствии фантазии, творческого начала или полного нежелания рисовать, участвовать в тестировании.

Человекоподобное существо – неудовлетворенность потребности в общении; типичное для подросткового возраста.

Существовавшее ранее (например, динозавр) или существующая в культуре (например, дракон) – бедность воображения; низкий общекультурный уровень; иногда педагогическая запущенность (с семилетнего возраста).

Сконструированное из частей различных животных, которое соответствует стандартной схеме животного – рационалистический, нетворческий подход к задаче.

Целостное, построенное по стандартной схеме с головой, туловищем, конечностями – художественный, но в целом стандартный подход к задаче.

Построенное по оригинальной схеме, не напоминающее обычных животных – творческий подход к задаче; низкая конформность.

Оригинальное, затейливое – демонстративность.

Механическое

Наличие механических деталей, вмонтированных в животное чаще всего скажет о проблемах с психикой. Психологу нужно обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело “животного” – постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукоятки, клавиши и антенны. Это обычно отмечается у людей, подверженных оригинальным суждениям, инакомыслию, что имеют шизоидные тенденции.

С конечностями, направленными вовне – экстравертность.

Замкнутое, без конечностей или с конечностями, направленными к телу – интровертированность.

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

Можно условно разделить животных на: угрожающие (волк, лев...), уклоняющихся (заяц...) и нейтральных (муравей, улитка...). Выбор типа животного говорит об отношении к собственной личности, к своему «Я». Человек выбирает тот тип животного, с которым себя идентифицирует. С другой стороны, так как животное – это символ самого себя, то и распределение животных на хищников и безобидных, дает представление об отношении человека к миру – завоеватель и сильный зверь или слабая робкая жертва.

Положение рисунка

В норме рисунок должен быть расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как завышенная самооценка, как недовольство своим положением в социуме, чувство недостаточности признания со стороны окружающих, тенденция к самоутверждению.

Если рисунок расположен в нижней части, то обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центр фигуры (обычно голова)

Если голова смотрит вправо – человек ориентируется больше на практическую деятельность, реализацию планов. Ему не свойственны голословные заявления.

Голова смотрит влево – исследуемый больше рассуждает, обдумывает, чем делает. Лишь небольшая часть планов реализуется. Имеют место частые нерешительность, страх деятельности, многочасовые переживания по поводу правильности решения.

Голова смотрит прямо – присущ эгоцентризм.

Более чем 1 голова – наличие внутренних противоречий, противоположно направленных тенденций, иногда внутренний конфликт.

Без головы

Голова отсутствует – импульсивность, иногда психическое заболевание.

Форма головы грубо искажена – органическое поражение мозга, иногда психическое заболевание.

Более крупная голова, чем надо – человеком больше ценится рациональное, полезное, на первое место ставится ум, широкая эрудиция.

Глаза символизируют страхи человека. Они особенно выражены, если видна прорисовка радужки. Ресницы указывают на демонстративность в характере, желание всеобщего внимания и восхищения. Закрытые глаза – трудности в общении, беспомощность.

Отсутствуют глаза – аутизация, астения.

При прорисовке органов слуха – заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Рот, как орган поглощения указывает на «аппетит» несуществующего животного, на выраженность тенденции «присвоения» пищи, а в символическом плане – вещей, предметов. Большой, часто открытый рот указывает на разговорчивость субъекта. Оскаленные зубы, открытый, затушеванный рот, выдвинутый, раздвоенный язык / жало / – признак вербальной агрессивности. Наличие зубов на рисунке – показатель вербальной агрессии, человек защищается от нападков, критики часто грубостью. Рот щелеподобный, в виде буквы «О», открытый как для крика – признак затрудненного общения, тревожности, потребности в помощи, склонности к высказыванию жалоб.

Если сильно прорисованные губы – чувственность.

Округлый рот символизирует тревожность.

Длинный нос – стремление расширять свои возможности.

Ограниченность количества и размеров органов чувств (их полное отсутствие) – интровертированность, сосредоточенность на себе. Шизоидные тенденции.

Соединение туловища и головы – показатель надежности, защищенности или незащищенности при тонкой шее/. Длинная шея может трактоваться и как стремление к расширению своих возможностей – так же как и нос.

Наличие на рисунке рогов говорит об агрессии, защите. Особенно, если они присутствуют вместе с другими агрессивными элементами (ногти, иглы, щетина). Перья свидетельствует о некоторой демонстративности. Шерсть, грива, прическа указывают на чувственность.

Разнообразие конечностей – проявление творческой активности, их причудливое сочетание – оригинальность мышления, свободомыслие. Тщательное соединения с туловищем – основательность и продуманность поведения.

Крылья: мечтательность, стремление уйти от повседневной рутины, поиск себя.

Ноги (или элементы, которые их заменяют). Если основа прочная, устойчивая, она скажет психологу о основательность, рациональность, взвешенность ее владельца. Если же ножки маленькие или тонкие – возможна поверхностность суждений, часто импульсивность, легкомыслие.

Отсутствие ног, их недостаточное количество или явная слабость на рисунке – низкая бытовая ориентация, пассивность или неумелость в социальных отношениях.

Особо большие (толстые) ноги или их избыточное количество – потребность в опоре, ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях.

Стоит обратить внимание на крепление ног к корпусу если прорисовка небрежная, слабая – малый контроль за своими решениями и сделанными

выводами. Если конечности основы однотипные и однонаправленные – для человека характерны конформизм, банальность.

Если в рисунке несуществующего животного присутствуют много разнообразных несущих деталей, то такому человеку свойственны творческое начало, самостоятельность в суждениях и установках.

Хвост: выражает отношение к себе, своим действиям /направлен вправо/ или мыслей /влево/. Поднятый вверх пышный хвост – бодрость, уверенность; опущенный вниз «падающий» – неуверенность, усталость. Длинный, извилистый, раздвоенный хвост – амбивалентность самооценки, внутренний конфликт.

Толстый хвост – высокая значимость сексуальной сферы.

Контур животного

Острые углы, штриховка – агрессивная защита, достаточно большой страх и тревога, если есть обведения по контуру (двойная линия) – подозрительность и страх.

Играет роль и «направление» защиты. Вверх – значит, человек защищается от вышестоящих людей (учителей, начальников, строгих родителей). Вниз – от непризнания сверстников, насмешек, страх осуждения.

Направление защитных элементов в разные стороны скажет о готовности к защите в любой ситуации, хронической настороженности.

Общие дополнения

Энергия исследуемого зависит от количества изображенных деталей, если только необходимые детали – экономия затрат энергии, склонность к астении, хронические заболевания. Если прорисовано много разных деталей (крылья, перья, бантики, еще одни ноги или лапы, кудри, цветы и разные другие детали) это говорит об уверенности в себе, высокий уровень энергии, которую человек умеет распределять в различные сферы деятельности. Нажим на карандаш тоже важен, если человек сильно продавливая бумагу – большая тревожность. Если только один элемент рисунка резко продавленный – это скажет, на что именно больше всего направлена тревога, негативные эмоции.

Сексуальная атрибутика на рисунке несуществующего животного говорит о проблеме в сексуальной сфере, невозможности наладить контакт с противоположным полом. Следует обратить внимание также на акцентирование сексуальных признаков – вымени, сосков, груди у человекообразной фигуры и др. Это может означать фиксацию на проблеме секса.

Украшения: узор на шкуре, павлиний хвост, ресницы – демонстративность.

Раны, шрамы – невротическое состояние, иногда психическое заболевание.

Внутренние органы, анатомические детали, кровеносные сосуды – ипохондрия, невротическое состояние, иногда психическое заболевание.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы.

Чешуя, панцирь – потребность в защите, боязнь агрессии.

Иглы, шипы и т.п. – защитная агрессия.

Острые рога, когти, клыки (вылезают изо рта), острые наросты – агрессивность.

Оружие, режущее, колющее – агрессивность.

Акцентирование органов выделения (задний проход, дефекация) указывает на пренебрежение нормами поведения, склонность к хулиганским действиям.

Название – просто звуки, без осмысления поведают о некотором легкомыслии; слова с латинскими окончаниями, научные указывают на приоритетность ума, широкой эрудиции для человека и о демонстрации превосходства ума; повторяющиеся звуковые элементы – об инфантильности; чрезвычайно длинное название означает склонность к фантазированию; рациональное соединение частей слова по смыслу – практичность человека.

Анализ рассказа

Рассказ соответствует рисунку – показатель логичности мышления. Несоответствие рисунку – иногда нарушение логического мышления. Особо подробное, с идеализацией, указанием на красоту или исключительность животного рисунок – признак демонстративности; склонность к компенсаторному фантазированию.

Место жизни

Изолированное (пещера, скалы, другая планета, космос) – недостаток общения, чувство одиночества;

Упоминание о тяжести достижимости (непроходимая чаща, горы, в которых нет дороги) – боязнь агрессии, потребность в защите;

Экзотическое (остров Мадагаскар, заколдованный лес) – демонстративность;

Эмоционально неприятное (болото, грязь) – невротическое состояние; низкая социализация; иногда психическое заболевание.

Питание

Явно несъедобные вещи (камни, стекло, металл) – низкая социализация, нарушения общения;

Особо крупные объекты (горы, деревья, дома) или утверждение о том, что животное ест все, – импульсивность; низкая социализация;

Люди – негативизм; асоциальность или антисоциальность; агрессивность;
 Подробное описание поедания жертв – агрессивность;
 Эмоционально неприятная пища (червяки, грязь, слизь) – невротическое состояние; иногда психическое заболевание;
 Кровь, отдельные части и органы живых существ (сердце, мозг) – невротическая агрессия;
 Не питается ничем или питается воздухом, энергией – интровертированность; иногда шизоидность.

Любимое занятие или тем чем обычно занимается животное
 Играет, гуляет, развлекается – прямая проекция своих желаний;
 Постоянно занята поисками пищи – ощущение трудности и однообразия жизни;
 Ломает деревья, топчет дома – негативизм; асоциальность или антисоциальность; агрессивность; иногда психическое заболевание;
 Много спит – усталость; астеническое состояние.

Друзья

Отсутствуют – чувство одиночества;
 Все окружающие, без конкретизации – высокая неудовлетворенная потребность в общении;
 Злые, агрессивные персонажи (акулы, крокодилы, драконы) – негативизм; асоциальность или антисоциальность; агрессивность.

Враги

Очень много или полное отсутствие – боязнь агрессии.
 Все окружающие – негативизм; асоциальность или антисоциальность.

Описание способов защиты от опасности, указание на гигантский ее размер – тревожность, боязнь агрессии.

Особо длинный перечень страхов; страхи, нетипичные для животных (тьма, смерть, насекомые) – страхи, невротическое состояние.

Тема размножения – значимость сексуальной сферы.

Бесполое формы размножения – напряженное, внутренне конфликтное отношение к сексуальной сфере.

Желание животного

Иметь друзей – недостаток общения.
 Не иметь врагов – боязнь агрессии; иногда настороженность, подозрительность.
 Чтобы его не боялись – боязнь агрессии.
 Стать обычным животным, стать человеком – эмоциональный дискомфорт, связанный с ощущением своего отличия от окружающих;

Стать большим по размеру – ощущение своей малой значимости; боязнь агрессии, потребность в защите.

Интерпретация дополнительных задач

Наиболее злое и страшное животное по сравнению с обычным животным

Лишено признаков агрессивности – стремление скрыть свои агрессивные тенденции, иногда полное отсутствие агрессивности.

Из признаков агрессивности присутствуют только зубы – склонность к вербальной агрессии: грубости, крика, угроз.

Особо выраженная агрессивная символика: острые рога, оружие – высокая агрессивность.

То же, в сочетании с признаками высокой тревожности: штриховкой рисунка, многочисленными исправлениями – невротическая агрессия как реакция на ощущение эмоционального дискомфорта.

Иглы, шипы и другие оборонительные средства – боязнь нападения и склонность к защитной агрессии.

Большие глаза с радужкою окрашенным черным – боязнь агрессии.

Распад формы, появление невротических признаков: изображение внутренних органов, кровеносных сосудов – низкая устойчивость к стрессу, невротическая реакция на стресс; иногда психическое заболевание.

Асоциальная символика: сигарета, рюмка, животное в виде черта или бабы-яги – негативные, иногда психопатические или психопатоподобные реакции на конфликтную ситуацию, угрозу агрессии, стрессовую ситуацию.

Четкая уверенная линия – высокая сопротивляемость стрессу, способность эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

Счастливая животное в сравнении с обычной

Всегда обеспечено едой – высокая значимость материальных ценностей; ощущение бытового неблагополучия; представление о ненадежности своего материального положения.

Защищена от любых врагов – боязнь агрессии; иногда настороженное отношение к окружающим.

Если способно жить всюду (на земле, в воде, в воздухе) – высокая ценность свободы; стремление к независимости, самостоятельности.

Живет вечно или очень долго – ипохондрические тенденции; иногда страх болезни, смерти.

Имеет много друзей – высокая ценность общения; неудовлетворенная потребность в общении.

Его все любят – высокая ценность эмоциональных связей.

Доставляет радость другим – высокая ценность общения; иногда гиперсоциальность; стремление произвести хорошее впечатление на психолога.

Красивое, умное – высокая ценность соответствующих качеств; сомнение в наличии этих качеств у себя.

Счастливо без определенного повода (просто так) – низкий уровень понимания себя, трудности в осознании своих эмоциональных состояний; иногда склонность к снижению настроения.

Несчастное животное в сравнении с обычной

Размер сильно уменьшен – скрытые депрессивные тенденции; склонность к депрессивной реакции на неблагоприятную ситуацию.

Признаки тревоги: штриховка, множественные линии, распад целостной формы, появление линий, не относящихся к основному изображению – низкая устойчивость к стрессу; склонность к сильному повышению уровня тревоги в неблагоприятных ситуациях.

Штриховка с сильным нажимом, темные части рисунка – низкая устойчивость к стрессу; склонность к появлению высокой эмоциональной напряженности в неблагоприятных ситуациях.

Подчеркнутый контур – тенденция к контролю за своими эмоциональными состояниями.

Живет одно, не имеет друзей – чувство одиночества, неудовлетворенная потребность в общении.

Его никто не любит – неудовлетворенная потребность в эмоциональном контакте.

Болеет, умирает – ипохондрические тенденции; депрессивные тенденции; иногда страх смерти.

Плохо приспособлено к жизни: с трудом передвигается, тратит очень много времени на добывание пищи – ощущение трудности жизни; низкий уровень социальной адаптации.

Несчастное животное без причины – склонность к снижению настроения; иногда депрессивное состояние; низкий уровень понимания себя, трудности в осознании своих эмоциональных состояний.