

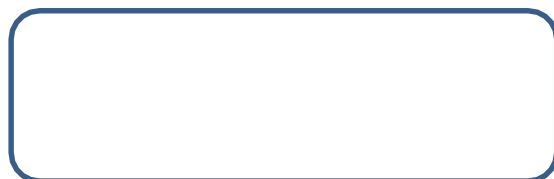
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 31.08.2026 № 126-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука психологии»**

Срок освоения: 36 дней
Возраст обучающихся: 6-11 лет

Разработчик:
Святоха Екатерина Павловна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Всё это достигается путём сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта.

В основе содержания программы – знакомство детей с основными психологическими понятиями, формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность, тренировка элементарных умений и навыков рефлексии.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Адресат программы: обучающиеся 6 – 11 лет. Уровень

освоения программы: общекультурный. Объем и срок

освоения: 72 часа, 36 дней.

Цель программы: развитие самосознания и рефлексивных способностей обучающихся через работу с материалом психологии как науки.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучить методы и приёмы познания себя;
2. Изучить понятийный аппарат психологии и её предмета;
3. Изучить понятия чувства и эмоции. А также осознание собственных чувств.

Развивающие:

1. Развитие осознанного отношения к ресурсам человеческой психики;
2. Развить интерес к познавательной деятельности;
3. Развивать коммуникативные способности;
4. Формирование психологической готовности к обучению;
5. Формирование социально приемлемых форм поведения.

Воспитательные

1. Воспитать самостоятельность и умение работать в коллективе;
2. Воспитать добросовестное отношение, терпение по отношению к другим;
3. Воспитать взаимоуважение и взаимопонимание в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы. В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться. У обучающихся будут сформированы:

Основные умения и навыки:

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками;
5. Навыки коллективной деятельности.

Основные результаты, после освоения данной программы:

1. Низкий уровень тревожности;
2. Высокая и нормальная самооценка;
3. Позитивное отношение к себе и своей личности;
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами;
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

Должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные

- 1.внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе);

2. самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я - концепции социальной роли ученика.);
3. смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Коммуникативные

1. ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;
2. учет разных мнений и умение обосновать собственное;
3. умение слушать собеседника;
4. потребность в общении со взрослыми и сверстниками

Регулятивные

1. целеполагание;
2. контроль;
3. коррекция;
4. оценка;
5. саморегуляция

Познавательные

1. рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
2. поиск и выделение необходимой информации;
3. самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
4. анализ объектов с целью выделения признаков;
5. синтез;
6. установление причинно-следственных связей.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

Условия набора на обучение: зачисляются обучающиеся в возрасте 6 – 11 лет, проявляющих интерес к занятиям по установлению взаимоотношений среди сверстников или испытывающих проблемы в данной области.

Наполняемость группы равна до 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

1. фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
2. групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач (совместные действия, общение, взаимопомощь);
3. индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение: Для эффективной реализации программы необходим учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой тренинговой работы.

Рабочее место преподавателя должно быть оснащено классной доской, ПК или ноутбуком с аналогичными ученическим техническими характеристиками, мультимедийной доской и проектором для демонстрации нового материала, лазерный монохромный принтер, сканер, копир.

Для реализации программы необходимы следующие расходные материалы:

- картридж для принтера (черный), 1 шт., для создания дидактического материала;
- бумага для принтера, канцтовары (ручки, карандаши, ластик), тетрадь, альбом

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос/тестирование
2.	Я школьник	4	2	2	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
3.	Введение в мир психологии	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
4.	Психика и познание мира	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
5.	Темперамент и характер	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
6.	Я и мои эмоции	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
7.	Я и мои мечты	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
8.	Я и мои цели	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
9.	Кладовая памяти	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
10.	Лабиринты мышления	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
11.	Как стать талантливым. Воображение	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
12.	Страна общения.	4	2	2	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
13.	Инструменты общения	6	3	3	Опрос/ анализ продуктов деятельности, творческих работ, тетрадей
14.	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
Итого		72	36	36	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«Азбука психологии»

Задачи программы. Обучающие:

4. Изучить методы и приёмы познания себя;
5. Изучить понятийный аппарат психологии и её предмета;
6. Изучить понятия чувства и эмоции. А также осознание собственных чувств.

Развивающие:

6. Развитие осознанного отношения к ресурсам человеческой психики;
7. Развить интерес к познавательной деятельности;
8. Развивать коммуникативные способности;
9. Развитие творческого мышления;
10. Развитие саморегуляции и умения анализировать;
11. Формирование позитивной Я –концепции и устойчивой самооценки;
12. Формирование психологической готовности к обучению;
13. Формирование социально приемлемых форм поведения.

Воспитательные

4. Воспитать самостоятельность и умение работать в коллективе;
5. Воспитать добросовестное отношение, терпение по отношению к другим;
6. Воспитать взаимоуважение и взаимопонимание в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы. В результате изучения данной программы у обучающихся будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться. У учащихся сформируются:

Основные умения и навыки:

6. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
7. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
8. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
9. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками;
10. Навыки коллективной деятельности.

Основные результаты, после освоения данной программы:

4. Низкий уровень тревожности;
5. Высокая и нормальная самооценка;
6. Позитивное отношение к себе и своей личности;
6. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами;
7. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

Должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные

1. внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе);
2. самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я - концепции социальной роли ученика.);
3. смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Коммуникативные

1. ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;
2. учет разных мнений и умение обосновать собственное;
3. умение слушать собеседника;

4. потребность в общении со взрослыми и сверстниками

Регулятивные

1. целеполагание;

2. контроль;

3. коррекция;

4. оценка;

5. саморегуляция

Познавательные

1. рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

2. поиск и выделение необходимой информации;

3. самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;

4. анализ объектов с целью выделения признаков;

5. синтез;

6. установление причинно-следственных связей.

Содержание программы

1 раздел. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях.

2 раздел. Я школьник.

Цель раздела – помочь детям осознать мир школьной жизни, посмотреть на мир с разных точек зрения. Слышать инструкцию и научиться выполнять её.

Теория: знакомство с правилами жизни, с правами и обязанностями школьника.

Знакомство с приёмами и техниками самопрезентации.

Практика: тренинг, самораскрытие и мотивация на взаимопонимание. Знакомство друг с другом и вхождение в игровую атмосферу.

3 раздел. Введение в мир психологии.

Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

Теория: познание самих себя и одноклассников, развитие представления о специфике психической реальности. Развитие интереса к самопознанию, знакомство с основными составляющими Я – образа. Развитие анализа и рефлексии.

Практика: тренинг собственной уникальности, творческого самораскрытия.

4 раздел. Психика и познание мира.

Цель – содействовать осознанию уникальности собственного восприятия окружающего мира.

Теория: представление о собственной уникальности. О своих способностях. О способностях восприятия. .

Практика: развитие своих способностей и способности восприятия

5 раздел. Темперамент и характер.

Цель раздела – осознание детьми своих качеств своего характера, умение выражать свои чувства и впечатления с помощью слов, невербальных и изобразительных средств.

Теория: Изучение понятия темперамент и его свойства. Формирование понятия о чувствах.

Практика: мотивация на самопознание и самоизменение. Зачатки осознания своих недостатков и достоинств. Умение работать в паре.

6 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

Теория: формирование понятия об эмоциях и их проявлениях. Формирование навыков регулирования эмоций.

Практика: Развитие рефлексивных и регулятивных навыков, через игры и упражнения.
Понятие и представление о способах снятия негативных эмоций.

7 раздел. Я и мои мечты

Цель раздела – осознание своих целей. Формирование целеполагания, умения ставить перед собой задачи и правильно распределять свои силы.

Теория: Формирование понятия о планировании, о способах выстраивать собственные цели и задачи.

Практика: Развитие умений выражать свои чувства и впечатления с помощью слов, невербальных и изобразительных средств. Развитие умения планировать.

8 раздел. Я и мои желания.

Цель раздела – познакомить детей с понятиями «желания» и «потребности». Научить осознавать свои актуальные желания и мотивы поведения. Сформировать мотивацию достижения результатов. Способствовать развитию у детей рефлексивной самооценки.

Теория: Знакомство с понятиями желания и потребности. Знакомство с разнообразием мотивов.

Практика: Осознание своих желаний, выстраивание и структурирование их через технику целеполагания «Карта желаний»

9 раздел. Кладовая памяти.

Этот раздел направлен на осознание детьми своих когнитивных возможностей, способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении. Способствовать стремлению совершенствовать свои способности, в первую очередь, произвольного запоминания.

Теория: Упорядочивание представлений о памяти о её видах. Осознание особенностей своей памяти.

Практика: Развитие мнемических способностей. Осознание значимости для человека памяти и внимания.

10 раздел. Лабиринты мышления.

Основная цель раздела – развитие логического мышления, а именно: анализа, синтеза, сравнения, классификации и генерализации.

Теория: Развитие понятия о логическом мышлении и его видах.

Практика: Развитие умения анализировать, сравнивать, классифицировать. Развитие гибко и оригинально мыслить.

11 раздел. Как стать талантливым.

Цель - стимулирование креативных способностей. Умение решать задачи творческого характера. Мотивация на дальнейшее самопознание.

Теория: Упорядочивание представлений о фантазии и воображении.

Практика: Стимулирование креативных способностей. Развитие навыков совместной творческой деятельности.

12 раздел. Страна Общения.

Цель раздела – пробудить интерес к изучению своего внутреннего мира. Способствовать развитию навыков рефлексии и важность развития коммуникативных навыков.

Формирование умения оказывать психологическую поддержку.

Теория: формирование понятия общения, видов общения, Знакомство с понятиями конфликт и контакт, а также со способами примирения.

Практика: развитие навыков взаимодействия и сотрудничества. Осмысление своих отношений с одноклассниками. Формирование умения действовать по согласованию.

Формирование навыков эффективного взаимодействия.

13 раздел. Инструменты общения.

Цель – познакомить учащихся с понятием «слушать». Осознание различия понятий «слушать» и «слышать».

Теория: формирование понятия об инструментах общения, способности видеть сходные черты у разных людей.

Практика: развитие умения учитывать мнения разных людей. Осмысление ценности дружеских отношений.

14 раздел. Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов. Итоговое тестирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
Раздел 2. Я школьник				
2.	Знакомство с Псимагом	2		
3.	Что значит быть школьником. Тренинг «Я школьник»	2		
Раздел 3. Введение в мир психологии				
4.	Королевство Внутреннего Мира	2		
5.	Сказка о волшебных зеркалах	2		
6.	Я – это кто? Что я знаю о себе? Что я знаю о других?	2		
Раздел 4. Психика и познание мира				
7.	Путешествие в Мир Восприятия	2		
8.	Восприятие себя как социальное	2		
9.	Развитие самосознания через восприятие себя и других	2		
Раздел 5. Темперамент и характер				
10.	Что такое темперамент? Типы темперамента	2		
11.	Разные люди – разные характеры и типы темперамента	2		
12.	Какой у меня характер? Какой характер у других?	2		
Раздел 6. Я и мои эмоции				
13.	Что такое эмоции? Какие бывают эмоции?	2		
14.	Конкурс чувствоведов	2		
15.	Королевство Внутреннего Мира. Что я знаю о своих эмоциях	2		
Раздел 7. Я и мои мечты				
16.	Мои впечатления	2		
17.	Психология – знакомая незнакомка	2		
18.	Инструктаж по ТБ. Планирование	2		
Раздел 8. Я и мои желания				
19.	Мои желания	2		
20.	Сказка о борьбе мотивов	2		
21.	Мои мотивы. Какие мотивы у других?	2		
Раздел 9. Кладовая памяти				
22.	Загадка психоочистителя. Что такое память?	2		
23.	Как лучше запоминать?	2		
24.	Виды памяти	2		
Раздел 10. Лабиринты мышления				
25.	Сказка о профессоре мышлении. Учимся думать вместе	2		
26.	Учимся думать, обобщать и находить закономерности	2		
27.	Учимся находить противоположности. Учимся думать творчески	2		
Раздел 11. Как стать талантливым. Воображение				
28.	Фантазируем с Фантазией	2		
29.	Что такое способности?	2		
30.	Королевство Внутреннего Мира. Поиск сокровищ	2		
Раздел 12. Страна общения				
31.	Путешествие в стану Общения. Что взять с собой в путешествие	2		
32.	Сказка о конфликте и контакте. Качества важные для общения. Девчонки + мальчишки	2		

Раздел 13. Инструменты общения				
33.	Как мы все похожи! Какие мы все разные!	2		
34.	Скажи мне кто твой друг...	2		
35.	Что другие ценят во мне?	2		
36.	Итоговое занятие	2		
Итого		72		

Методические материалы

Формы контроля:

- опросы (индивидуальные и фронтальные);
- выполнение контрольных заданий;
- дидактические игры,
- беседы.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – беседа, устный опрос.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Форма проведения – практические работы или мини-проекты.

Итоговый контроль проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата. Контроль знаний проводится в форме тестовых заданий, творческих работ и проектных работ.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, практических умений обучающихся программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям.

Программа предполагает выполнение обучающимися самостоятельных заданий, что позволит оценить уровень освоения материала и понимание структуры и функционирования изучаемых механизмов.

Шкалирование результатов мониторинга

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения	Программа освоена в полном объеме. Высокий уровень
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений	Программа освоена. Средний уровень
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений	Программа освоена частично. Низкий уровень
0	Не освоил теоретические знания.	Не смог продемонстрировать элементы, либо показал низкий уровень, не освоил практические умения	Не освоил тему занятия.

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

№	Показатель	Критерии оценивания
1	Мотивация	Ключ: 1.+ 2.+ 3.- 4.- 5.- 6.- 7.+ 8.- 9.+ 10.+ Засчитываются совпадения с ключом. Высокий уровень мотивации 8-10 баллов. Средний уровень мотивации 4-7 баллов. Низкий уровень мотивации 1-3 балла.
2	Самооценка	Заниженная самооценка – постановка на ступенях 1-3. Адекватная самооценка – постановка на ступенях 4-7. Завышенная самооценка – постановка на ступенях 8-10.
3	Восприятие	Высокий уровень восприятия – дорисованы 6-7 предметов. Средний уровень восприятия – дорисованы 3-5 предметов. Низкий уровень восприятия – дорисованы 1-2 предмета.
4	Внимание	Высокий уровень развития внимания – все символы записаны правильно. Средний уровень – есть небольшое количество ошибок. Низкий уровень – большое количество ошибок.
5	Работоспособность	Высокий уровень работоспособности – правильно выполнены 8-10; 28-36 строки. Средний уровень – правильно выполнены 4-6; 14-27 стр. Низкий уровень – правильно выполнены 1-3; 1-13 строки.
6	Тревожность	Тревожность наблюдается у учащихся, которые обозначают плохое настроение для 1 и 2 смайлов.
7	Память	Высокий уровень развития кратковременной памяти – найдено 3 предмета. Средний уровень – найдено 2 предмета. Низкий уровень – найден 1 предмет.

Методика «Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Общая характеристика методики

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, «всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением» (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью.

На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) - с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами

и символическими геометрическими элементами и фигурами. По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест - ориентировочный как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя». После окончания рисования ребенку задают вопросы:

- Где живет это существо (какое у него жилище)?
- Чем оно питается?

- С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
- Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
- Кто его враги?
- Кто (из живущих на Земле) его друзья?
- Что ему нужно для полного счастья?

Показатели и интерпретация

Показатели психомоторного тонуса. Нажим карандаша.

Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние.

Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность; импульсивность.

Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

Особенности линий

Штриховые линии – тревожность как черта личности.

Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

Эскизные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

Промаживающиеся линии, не попадающие в нужную точку, – импульсивность; органическое поражение мозга.

Линии, не доведенные до конца, – астения, иногда импульсивность.

Искажение формы линий – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не гляцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

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

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому наделяет повышенной чувствительностью свои создания.

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

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

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

Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание).

Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки.

Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно – демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме: а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии). Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, бантики, цветково - функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий.

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

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого

отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контур фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. *Это защита от окружающих, агрессивная* - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: *верхний контур фигуры* - против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей;

- *нижний контур* - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях;

- то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа - больше в процессе деятельности (реальной). Слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Характер линий:

Характер линий рисунка - самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности.

Многократное обведение это тоже тревожность - испытываемый не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит.

Слабый нажим или паутинная, еле видная линия - либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это может быть проявление закрытости - он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного - он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и закрытым.

Целостность контура - если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ - человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я».

Если присутствует «волосатость», то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним.

Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и

т.д.). В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисуемого. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы.

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

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного - рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Низкий уровень агрессивности

Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке.

Повышенная агрессивность

Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного - это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни).

Склонность к вербальной агрессии.

В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с преувеличенным размером рта.

Боязнь агрессии и защитная агрессия

Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек.

Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше.

Стремление к повышению чувствительности - характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Невротическая агрессия

Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир. Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений.

Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности. Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур - свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи. Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю.

Показатели типично невротической тематики: эмоционально неприятное место жизни - болото (также трактуется указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Упоминание неприятной пищи - червей (аналогично трактуется питание слизняками, мусором и т.п.).

И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов - невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится или при описании его врагов.

Методика «Какой Я?»

Эта методика предназначена для определения самооценки ребёнка-младшего школьника.. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом (табл. 3), спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла.

Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития

10 баллов — очень высокий.

8-9 баллов — высокий.

4-7 баллов — средний.

2-3 балла — низкий.

0-1 балл — очень низкий.

Методика «Лесенка» (младший школьный возраст).[2]

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Цель исследования: определение особенностей самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Процедура исследования: методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Интерпретация результата: в соответствии с особенностями выполнения задания определяется тип самооценки (завышенная, адекватная или заниженная).

Проведение теста:

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция:

«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Способ выполнения задания	Тип самооценки
Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная самооценка
Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже. Адекватная самооценка Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация результата:

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

Анализ результатов:

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам у детей. Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребёнок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведёт. А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, выполнять все их требования, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей. Также не уверены в себе и в родительской любви дети, которыми вообще не занимаются дома. Таким образом, как мы видим, крайнее пренебрежение ребёнком, как и крайний авторитаризм, постоянная опека и контроль, приводят к сходным результатам.

Конкретно об отношении родителей к ребёнку и их требованиях говорят ответы на вопрос о том, куда их поставят взрослые - папа, мама, воспитательница. Для нормального, комфортного самоощущения, которое связано с появлением чувства защищённости, важно, чтобы кто-то из взрослых поставил ребёнка на самую высокую ступеньку. В идеале, сам ребенок может поставить себя на вторую ступеньку сверху, а мама (или кто-то другой из родных) ставит его на самую высокую ступеньку.

Информационные источники

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. – М.: Генезис, 2012.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 3-м классе. – М.: Генезис, 2012.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе. – М.: Генезис, 2012.
4. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2-м классе. – М.: Генезис, 2012.
5. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007.
6. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку.
7. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 1 класс. – М.: Генезис, 2012.
8. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 2 класс. – М.: Генезис, 2012.
9. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 3 класс. – М.: Генезис, 2012.
10. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука Рабочая тетрадь 4 класс. – М.: Генезис, 2012.
11. Ключева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
12. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003