

## Методика «Раскрась свои чувства» (авторы Т.Д. Зинкевич, А.М. Михайлов)

**Цель:** выявить чувства, которые испытывает ребенок в той или иной ситуации, и места их локализации в теле. Раскрашивая "человечка", ребенок может, кроме того, проявить подавляемые чувства. Таким образом, он представит цветной портрет своих чувств.

**Материал:** стандартный лист белой бумаги с нарисованным контуром фигурки человечка, шаблон фигурки человечка, 7 цветных карандашей - желтый, оранжевый, зеленый, синий, ярко-красный, коричневый и черный.

**Ребенку выдается лист бумаги**, на котором схематично изображен человечек, и карандаши.

**Инструкция:** "Представь, что этот человечек - сказочный герой, в которого ты превратился. Этот герой, так же как и человек, может испытывать разные чувства. Чувства этого героя живут в его теле. Раскрась эти чувства" у тебя есть 7 цветных карандашей.

**Интерпретация цветовых характеристик:**

- Желтый - радость.
- Оранжевый - счастье.
- Зеленый - удовольствие.
- Синий - грусть.
- Ярко-красный - гнев, раздражение.
- Коричневый - чувство вины.
- Черный - страх.

- Если ребенок раскрашивает фигурку спокойными тонами (желтым, зеленым, оранжевым), то это говорит о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, можно ожидать, что он будет конструктивно воспринимать занятия и реагировать на них.

- Появление в рисунке черных, коричневых и ярко-красных тонов может означать либо нестабильное актуальное эмоциональное состояние; либо отголоски психологической травмы, которую перенес ребенок (особенно если имеется неупорядоченная, тревожная штриховка, когда ребенок сильно давит на карандаш); либо места, в которых ребенок испытывает боль, напряжение; либо ребенок просто привык рисовать этим цветом.

- Если большая часть рисунка закрашена черным или коричневым цветом, то с таким ребенком желательно провести индивидуальную психокоррекционную работу.

**Локализация черных, коричневых и ярко-красных пятен в определенных местах тела "человечка" может означать:**

- в области головы - возможно, что ребенок о чем-то **напряженно думает**, какие-то мысли не дают ему покоя или пугают его. Имеет смысл переключить деятельность ребенка на двигательные упражнения, а потом перейти к придумыванию сказок и решению трудных "сказочных" задач;
- в области рук - скорее всего ребенок испытывает определенные **трудности во взаимодействии** с другими людьми. В таком случае ребенку необходимы принятие и поддержка, далее можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие (рассказывание сказки);
- в области ног - возможно, ребенок ощущает себя **недостаточно уверенно и защищено** или имеет мышечное напряжение в ногах. Помимо принятия и поддержки ребенку необходимо дать возможность "отбрыкаться" ногами, а после можно предложить ему легкие упражнения для того, чтобы усилить чувство уверенности в себе и своих возможностях;
- в области груди - можно предположить, что ребенок испытывает **серьезные эмоциональные затруднения**, беспокойство. С ним можно начинать работу с психодинамических медитаций, переходя постепенно к изготовлению кукол и постановке сказок.

**Интерпретация:**

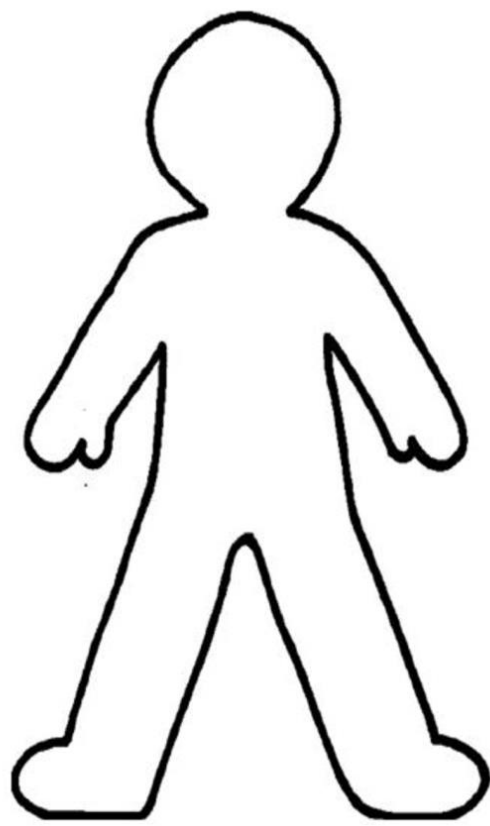
Наличие признака – 1 балл;

Отсутствие признака – 0 баллов.

**Шкалы методики:**

1. Напряжение, тревога, страхи
2. Трудности во взаимодействии
3. Неуверенность, незащищенность
4. Серьезные эмоциональные затруднения

Результаты сводятся в таблицу 1.



## Диаграмма «Хорошее – плохое»

**Цель:** выявление эмоциональных проблем обучающегося - тревожность, эмоциональное неблагополучие.

### **Подготовительный этап:**

1. Детям дают лист бумаги, на котором изображены четыре подписанные окружности и предлагают следующую инструкцию.
2. **Инструкция:** «Посмотрите на эти кружки. Это необычные кружки. Представьте себе, что:

Первый кружок обозначает твой дом (семью), всё, что в происходит в нём, хорошее и плохое.

Второй – это класс, в котором ты учишься, все события, которые происходят при этом.

Третий – это вся школа, в которой есть другие классы и другие дети, события, которые происходят с ними.

Четвёртый кружок – это город, в котором живёшь и учишься ты и многие другие люди.

Везде – и дома, и в классе, и в школе, и в городе бывает и хорошее, чему ты радуешься, и плохое, чему ты огорчаешься, расстраиваешься. Надо подумать, сколько плохого и сколько хорошего? Отметь это в каждом кружке. Долю хорошего - не закрашивать, оставить светлым, а плохую часть обозначь тёмным цветом (чёрным, коричневым)».

Детям показывается, как это можно сделать. Продемонстрированные образцы стирают.

### **Обработка результатов:**

Выявление эмоциональных проблем ребенка, определяется по большей доли плохого. Особое внимание обращаем на кружки («Класс», «Школа»), где регистрируются показатели дезадаптации (тревожность, эмоциональное неблагополучие в семье (дома) и в школьной жизни).

### **Интерпретация:**

Наличие признака – 1 балл;

Отсутствие признака – 0 баллов.

### **Шкалы методики:**

ДШ- дезадаптация в школе;

ДД- дезадаптация дома.

### **Уровни дезадаптации:**

Высокий уровень – доли плохого, обозначены во всех четырех кружках

Выше среднего – доли плохого, обозначены в трех кружках

Средний уровень – доли плохого, обозначены в двух кружках

Ниже среднего – доли плохого, обозначены в одном кружке

Низкий уровень – доли плохого, не выделены

**Результаты сводятся в таблицу 2.**