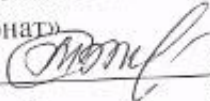
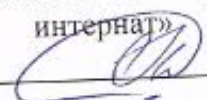


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
«Кимовский психоневрологический  
интернат»  
  
О.М. Рубченко  
«    »    2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
«Кимовский психоневрологический  
интернат»  
  
А.Н. Пюров  
«    »    2021г.

Программа психологической коррекции  
с использованием арт-техники.

«Мои эмоции и чувства»

Подготовила психолог  
Т.А. Михайлина

2021г.

## 45 практических упражнений

### Обращение к специалисту

В программе «Мои эмоции и чувства» собраны 45 интересных арт-упражнений, включая проективные методики для развития эмоций и чувств, самовыражения и развития личности.

Упражнения и методики этой программы помогут диагностировать эмоциональное состояние, оценить уровень его психического развития, а также скорректировать некоторые отклонения.

Упражнения помогут во многих направлениях:

- Правильно выражать свои чувства и эмоции.
- Держать эмоции под контролем и выражать их в адекватной форме. Это касается как людей с повышенной раздражительностью и обидчивостью, так и напротив тихих, стеснительных, робких.
- Участник станет сильнее, он научится творчески выражать свои чувства и желания. В данном случае арт-терапия помогает раскрыться и не сдерживать все свои переживания только в себе. Ведь стресс, депрессия в закрытом состоянии могут привести и к реальным физическим заболеваниям.
- Занятия дадут возможность увидеть мир по-новому, и соответственно, научиться с ним жить, адекватно реагировать и проявлять эмоции. Возможность создавать что-то красивое своими руками, настраивает на положительное развитие личности. Получатель социальных услуг будет чувствовать себя уверенно и позитивно воспринимать мир и близких, что поможет развитию его способностей и будущей успешной реализации в жизни.

Занятия по этому арт-альбому необходимо выполнять психологу, в индивидуальной или групповой формах. В течение работы могут выявиться некоторые трудности в обучении, воспитании, с которыми затем необходимо поработать психологу.

Рекомендуется выполнять по 1-2 занятия в неделю. На одном занятии можно использовать по 1-2 практических упражнения. После их выполнения, обязательно нужно проговорить, побеседовать на заданную тему. Для этого в задании предлагаются вопросы, которые можно дополнить своими по усмотрению. После каждого упражнения участник отмечает в дневнике эмоций своё настроение (на странице 49). Таким образом, можно отследить в каком эмоциональном состоянии находится человек на протяжении всего периода занятий с арт-альбомом. В течение выполнения упражнений не следует торопить, примерное время каждого занятия – 30-35 минут.



## ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

1. Моя визитка.....	4
2. Дарю свою улыбку миру.....	5
3. Мой портрет – «Как меня видит мир».....	6
4. Зёрнышко роста.....	7
5. Что я люблю делать.....	8
6. Отпечаток моей ладони.....	9
7. Если бы я родился на другой планете.....	10
8. Если бы я был овощем, то каким бы я был.....	11
9. Улица моей мечты.....	12
10. Если бы я был насекомым, то каким бы я был.....	13
11. Моя любимая погода.....	14
12. Если бы я был цветком, то каким бы я был.....	15
13. Дерево любви.....	16
14. Где живут эмоции?.....	17
15. Радуга эмоций.....	18
16. Эмодзи.....	19
17. Спиннер грусти.....	20
18. Облака грусти.....	21
19. Смайлик моего настроения.....	22
20. Мешочек злости.....	23
21. Мороженое радости.....	24
22. Рисунок в круге.....	25
23. Сосуды эмоций.....	26
24. Два зеркала .....	27
25. Зонт, который защитит меня от неприятностей.....	28
26. Ромашка моих желаний.....	29
27. Золотая рыбка.....	30
28. Коллаж на желание.....	31
29. Что в моём сердце?.....	32
30. Рисунок на выбранную тему.....	33

31. Несуществующее животное.....	34
32. Чудо-Кактус.....	35
33. Мой день рождения.....	36
34. Моя любимая игрушка.....	37
35. Дерево настроения.....	38
36. Эмоциональный градусник.....	39
37. Конверты радости и огорчений .....	40
38. Дом ужасов.....	41
39. Маска страхов.....	42
40. Лабиринт страхов.....	43
41. Уменьшитель страха.....	44
42. Заклинание от страха.....	45
43. Я в лучах солнца.....	46
44. Мандала моих эмоций и чувств.....	47
45. Цветок счастья.....	48
46. Дневник эмоций.....	49
Сертификат.....	50

Ты видишь визитку - это для тебя.  
Заполни ее так, чтобы было понятно, что она твоя.



ИМЯ.....

ФАМИЛИЯ.....

ВОЗРАСТ.....

МОЙ ГОРОД.....

Я ХОЧУ СТАТЬ.....

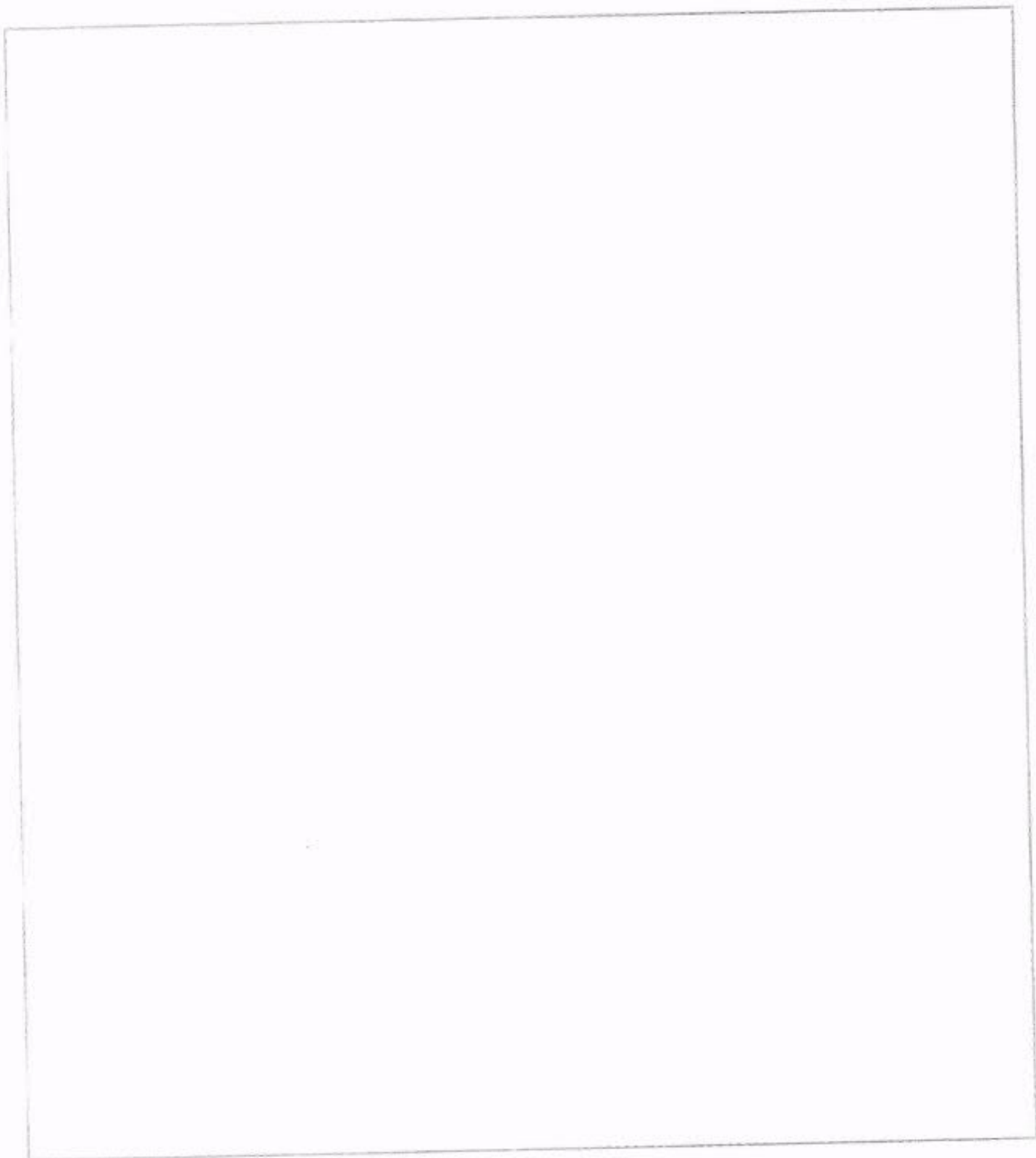
.....  
.....  
.....

Напиши всё то, что ты хочешь добавить о себе.



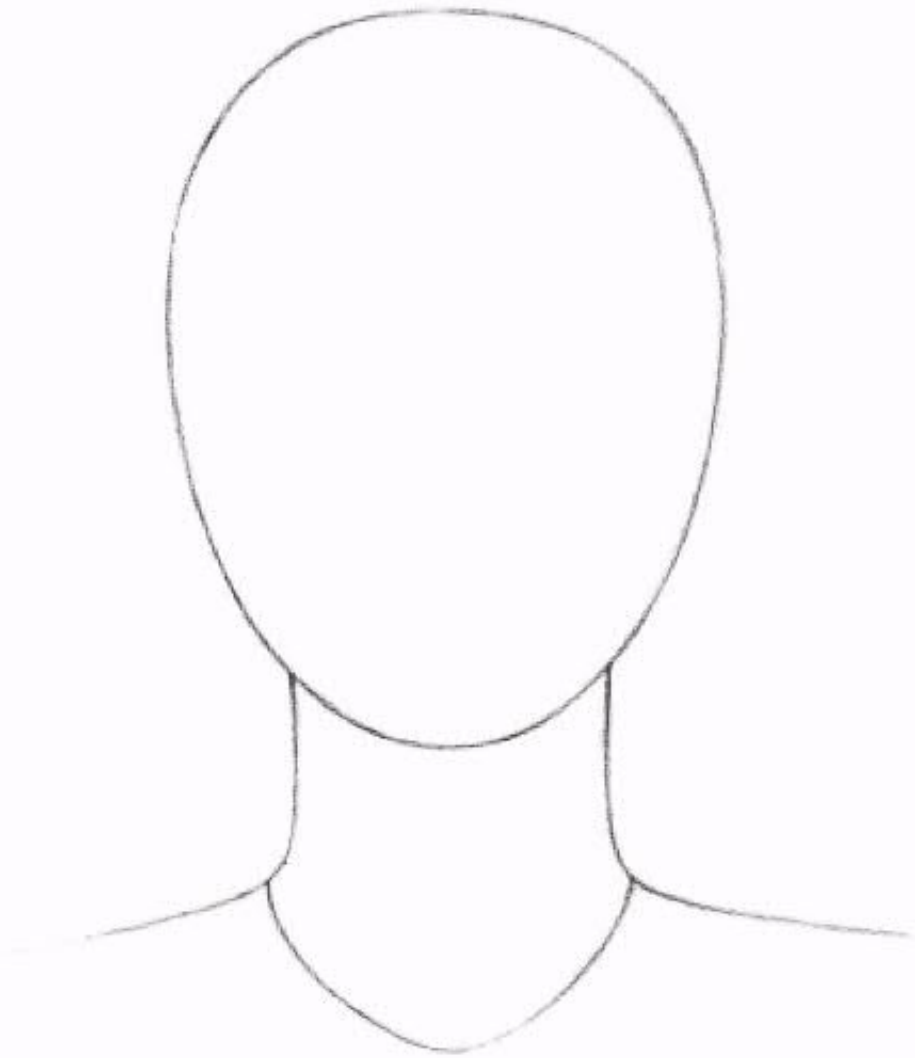
Дарю свою улыбку миру.

Улыбка – это символ человечности, тепла и согласия.  
Подари свою улыбку миру. Нарисуй её так, как ты чувствуешь.



У тебя чудесная улыбка. Расскажи о чём ты хочешь сказать миру своей прекрасной улыбкой?

Мой портрет - «Как меня видит мир».  
Дорисуй свой портрет.



### Зёрнышко роста.

Любое дело начинается с малого первого шага, зёрнышка, одного штриха... Главное - начать действовать, делать, творить и находить в этом радость. Тогда непременно что-то вырастет, и ты это увидишь. Сделай первый шаг! Посади зёрнышко и раскрась первые ростки тем цветом, каким сам пожелаешь.



**Что я люблю делать.**

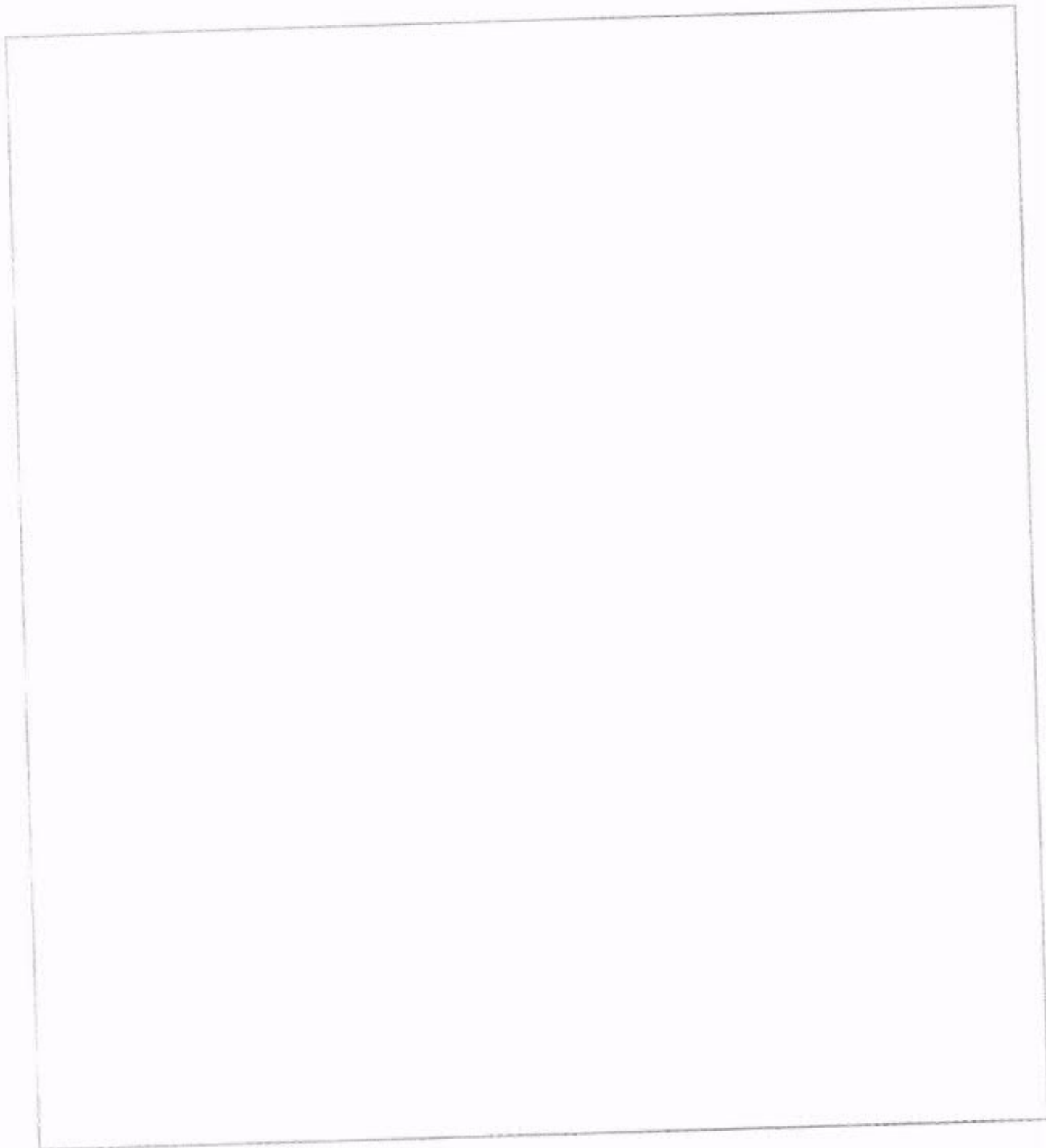
**Создай несколько рисунков о том, что ты любишь делать больше всего.**



**Расскажи о своём рисунке.**

**Отпечаток моей ладони.**

**Рассмотри свои руки. Выбери цвет краски, который тебе нравится сейчас и раскрась свою ладонь. Оставь отпечаток в альбоме.**

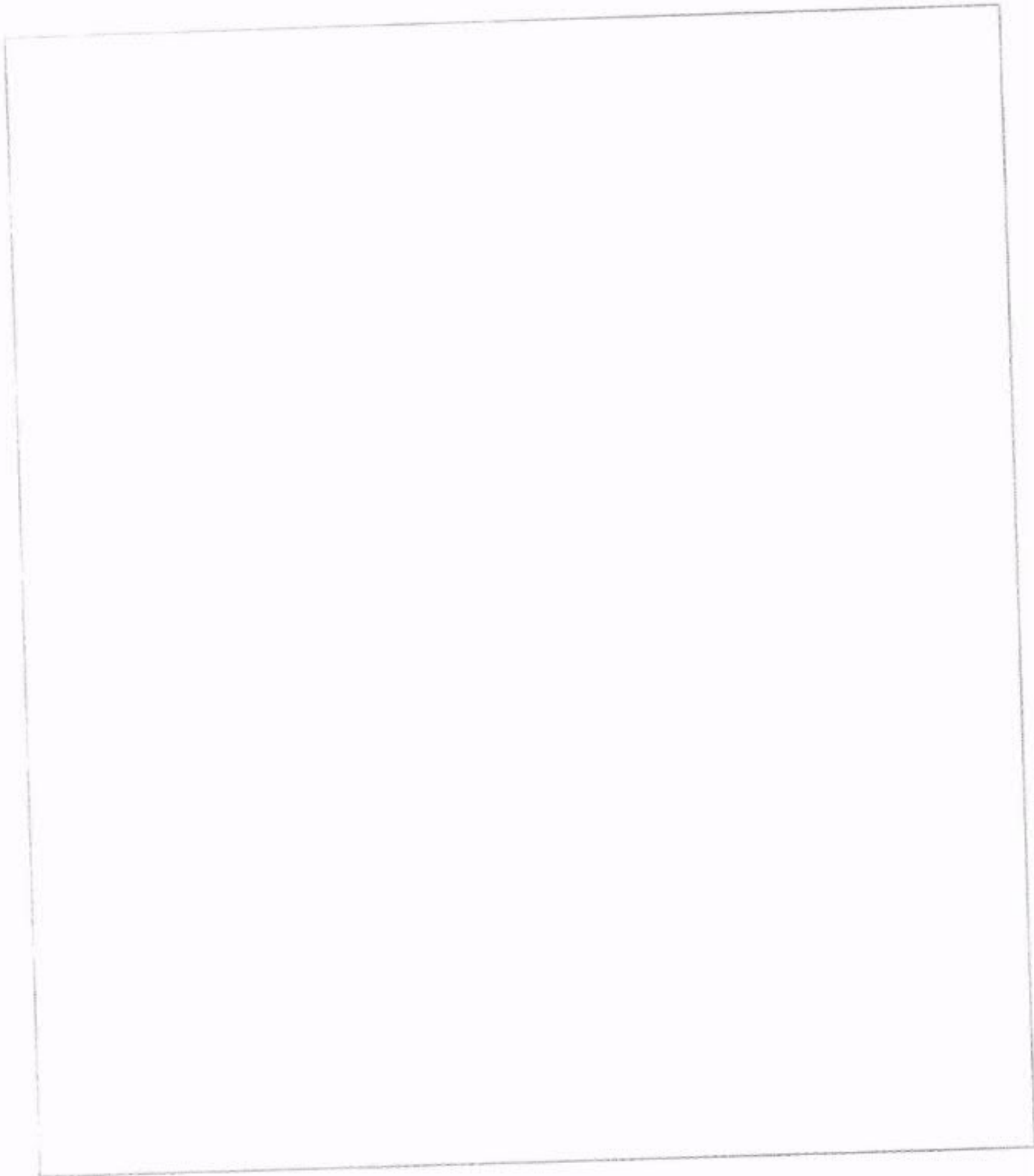


**По желанию, ты можешь превратить свою ладонь в любой рисунок. Это может быть дерево, бабочка или животное.**

Если бы я родился на другой планете – «Я - инопланетянин».

7

Нарисуй себя инопланетным существом.

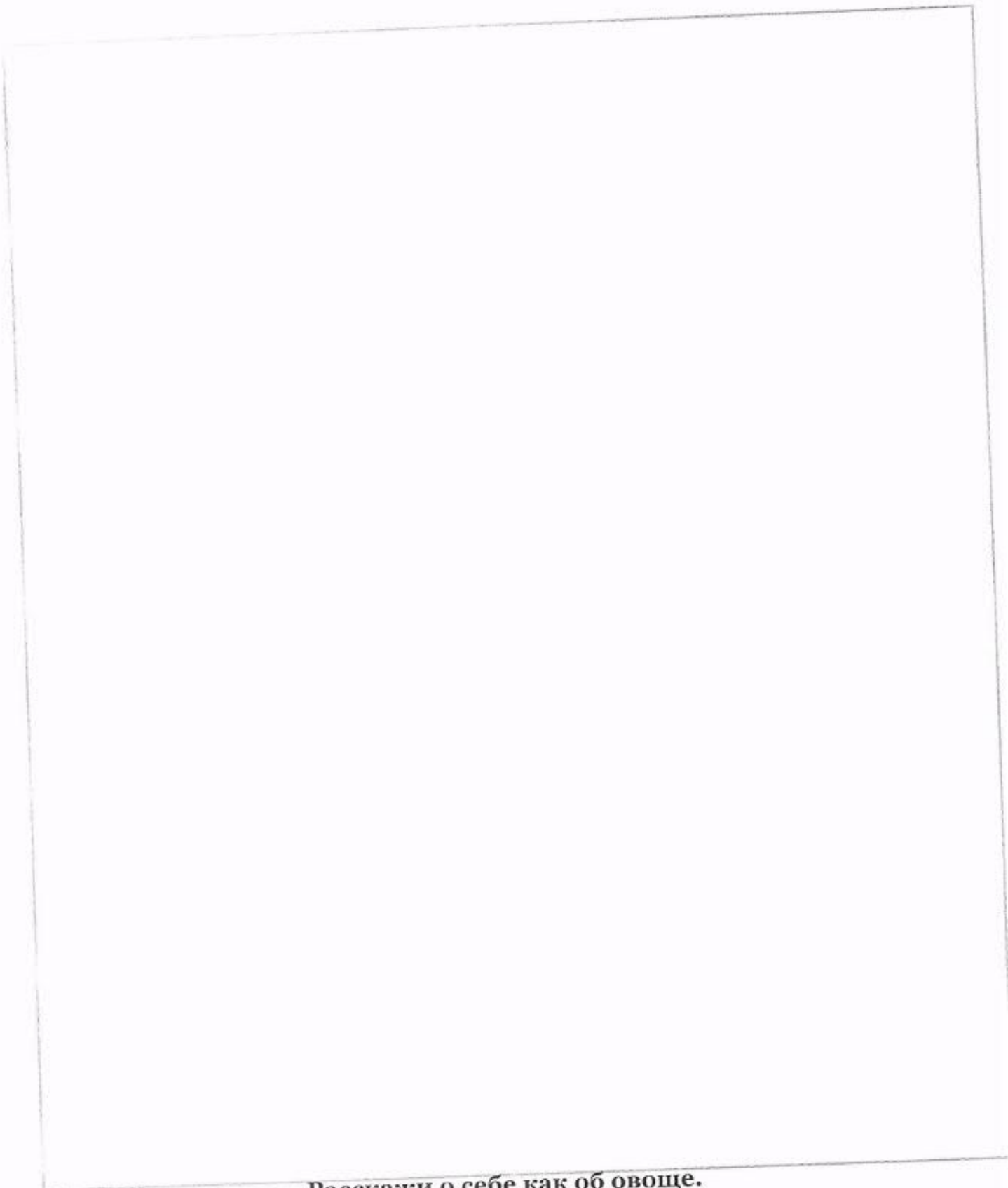


Расскажи о себе. Что тебя радует, а что огорчает? Кем тебе лучше  
быть инопланетянином или человеком? Почему?

Если бы я был овощем, то каким бы овощем был.

8

Нарисуй себя овощем.



Расскажи о себе как об овоще.



Если бы я был насекомым, то каким бы насекомым был.

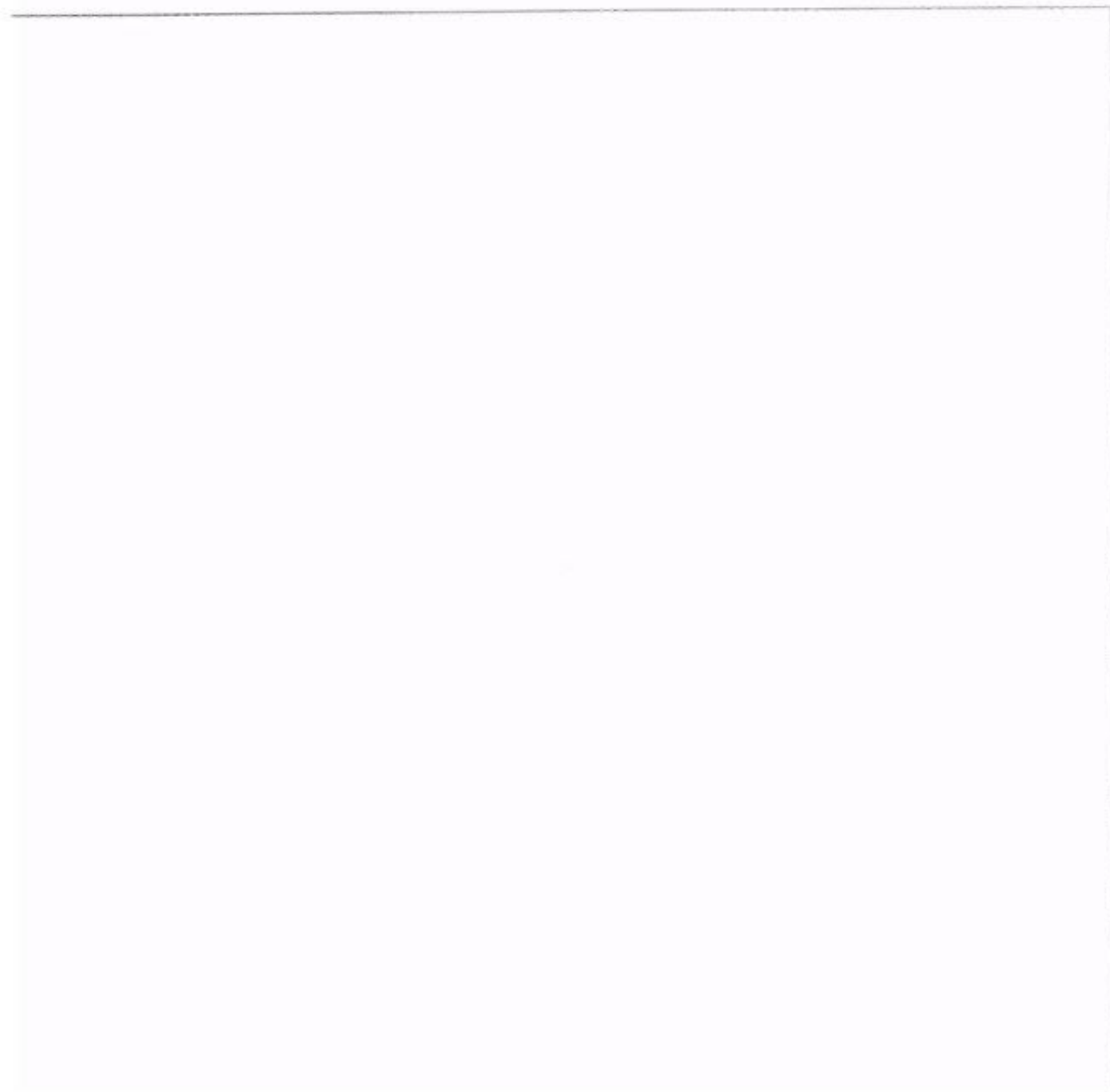
10

Нарисуй себя насекомым.



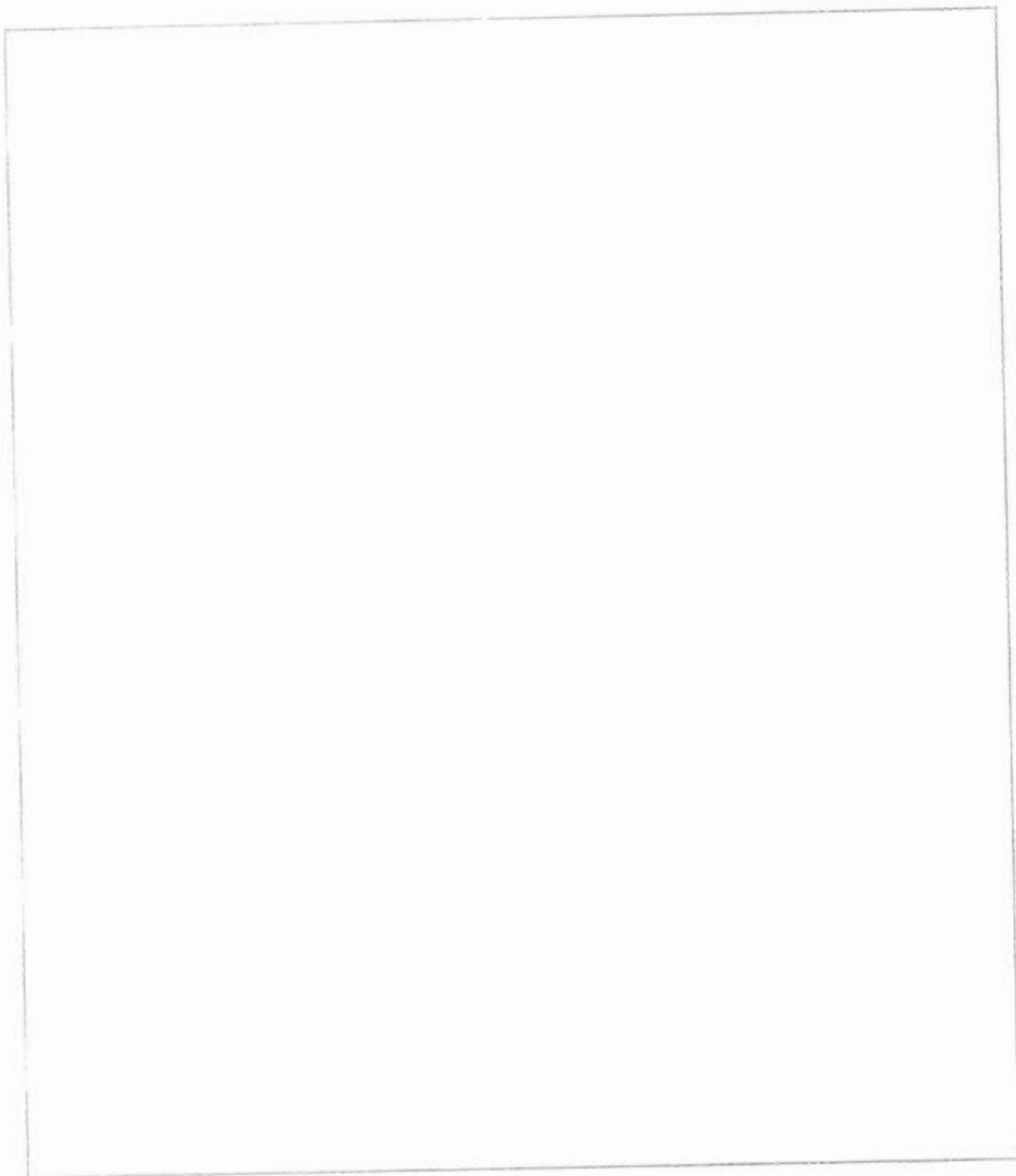
13

Расскажи о своём рисунке.



Моя любимая погода.

«У природы нет плохой погоды», но есть любимая.  
Нарисуй свою любимую погоду.

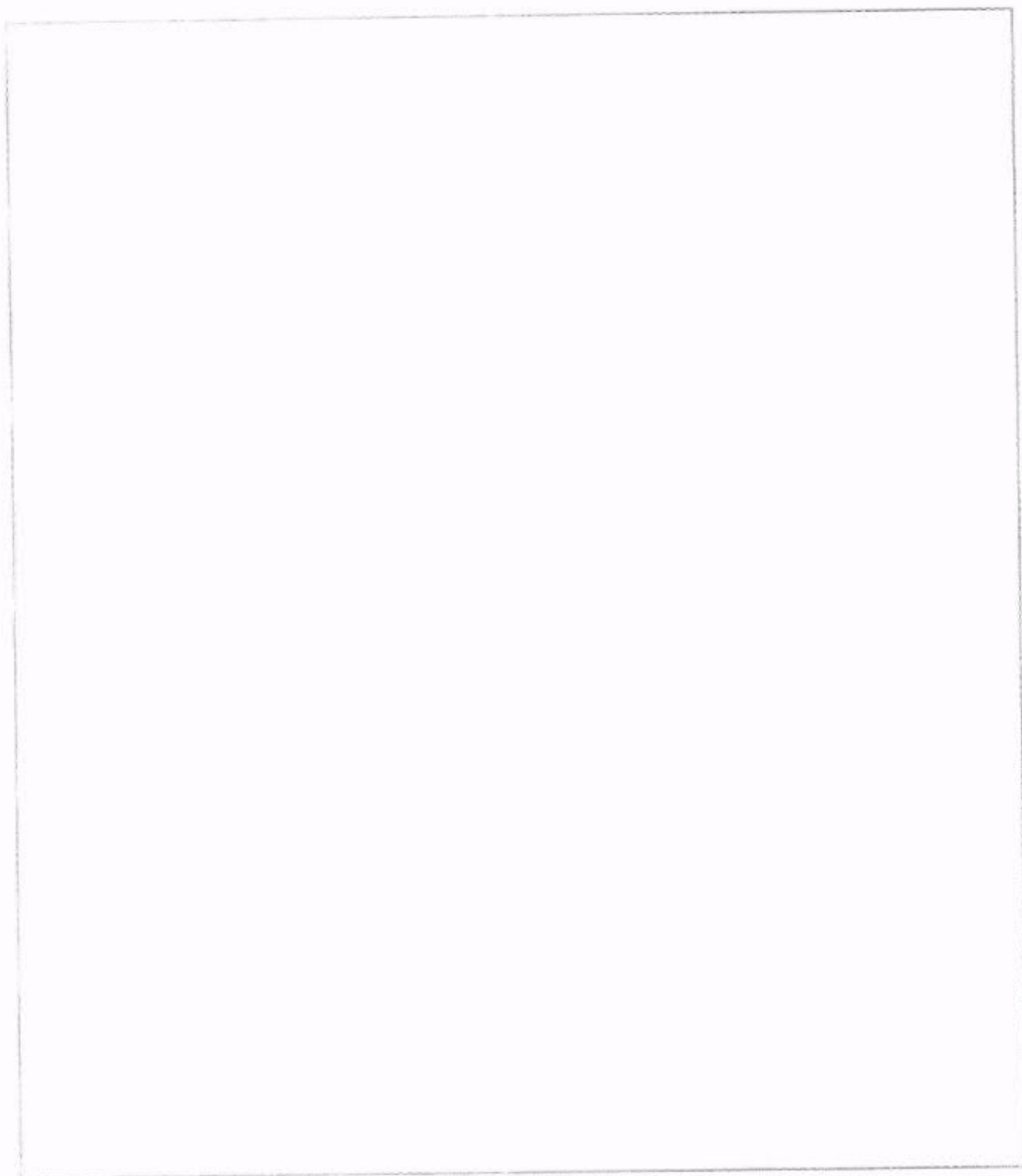


Расскажи о своём рисунке.

Если бы я был цветком, то каким бы цветком я был.

12

Нарисуй себя цветком.



Расскажи о своём рисунке.

Закончи фразу «Мне нравится в себе то, что я...» Впиши в каждое сердечко то, за что ты себя любишь. Если затрудняешься, попроси помощи у тех, кто с тобой рядом.



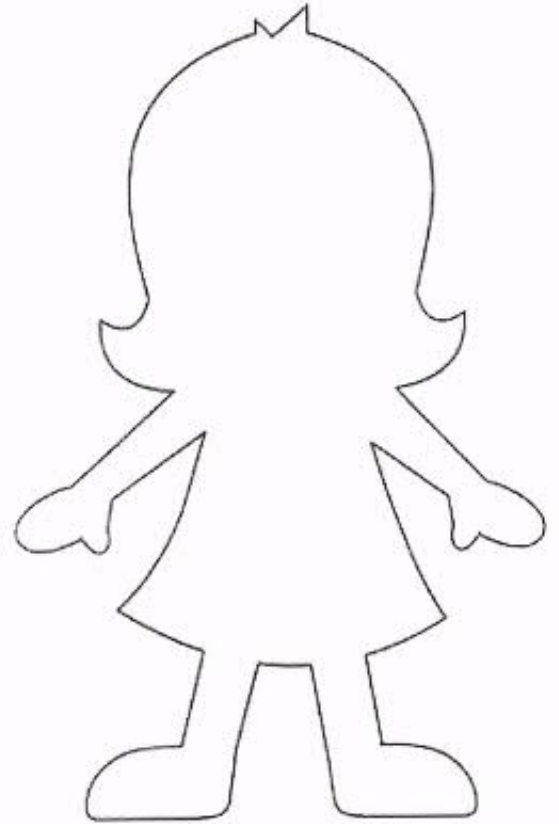
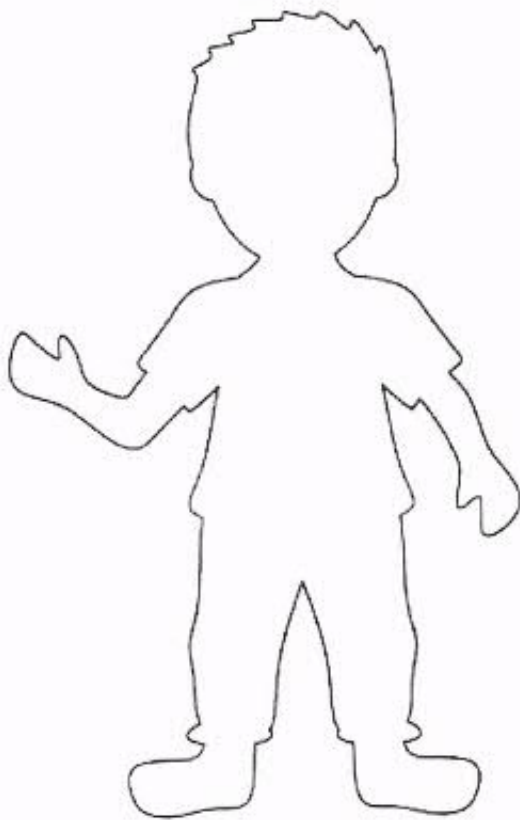
По желанию ты можешь еще дорисовать сердца на дереве и вписать свои самые лучшие качества.



## Где живут эмоции?

Эмоции живут внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. Ты видишь две фигуры - мальчика и девочки.

Выбери фигуру, которая тебе подходит. Представь, что это ты. На своей фигуре покажи разным цветом, где какая эмоция живет. Например, в каком месте твоего тела живёт радость? Затем соедини цветными линиями цветные участки с названиями эмоций.



Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

Если это упражнение ты делаешь с кем-то еще (другом, взрослыми), сравни свой рисунок с их рисунками. Ты увидишь, что все рисунки различаются. Нет правильного ответа, каждый чувствует по-своему.

### Радуга эмоций.

Каждый ребенок знает какого цвета его радость, а какого цвета - удивление, как выглядит грусть, а как - сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою неповторимую радугу и раскрась ее подходящими цветами для каждой эмоции.

Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

Для какой эмоции тебе сложно было подобрать цвет? Почему?

## Эмодзи.

Перед тобой лица, изображающие эмоции - ЭМОДЗИ.

Это задание поможет тебе лучше видеть и понимать эмоции. Ты можешь, посмотрев на человека, отличить радость от удивления, а страх от обиды? Попробуй отгадать, какой смайлик какую эмоцию изображает. Соедини линиями смайлик и эмоцию.



ГРУСТЬ

РАДОСТЬ

ЗЛОСТЬ

СТРАХ

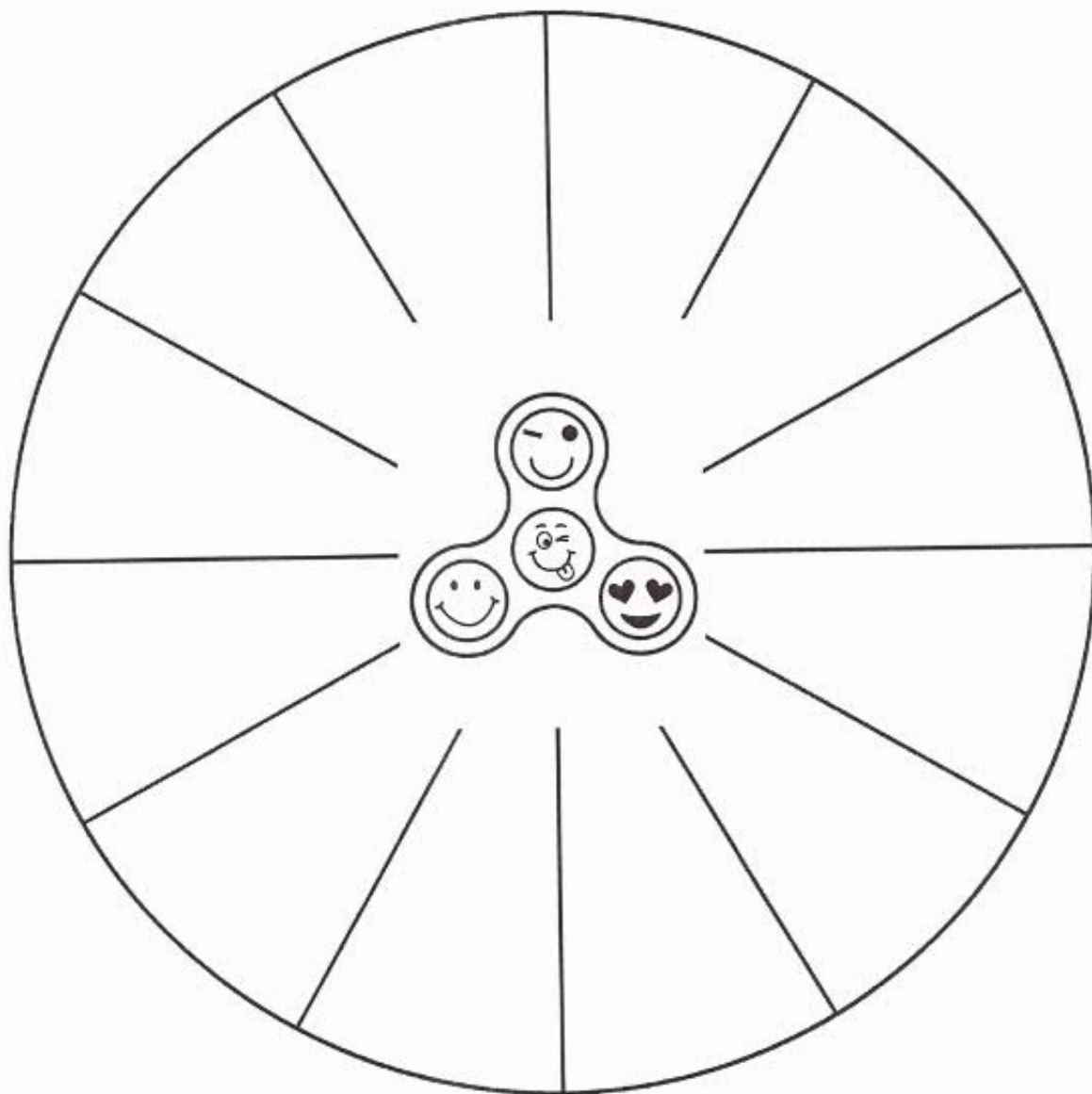
ОБИДА

УДИВЛЕНИЕ

Расскажи какие эмоции тебе приходилось испытывать в своей жизни?

### Спиннер грусти.

Впиши в каждом секторе, как ты сможешь себя избавить от грусти какими-то приятными делами. Например: «Когда мне грустно, я могу... заняться спортом, почитать книгу, выпить чай с конфетами, обнять близкого человека, поговорить с другом, нарисовать рисунок, послушать музыку». Вписывай всё, что придет в голову и сможет тебе поднять настроение.

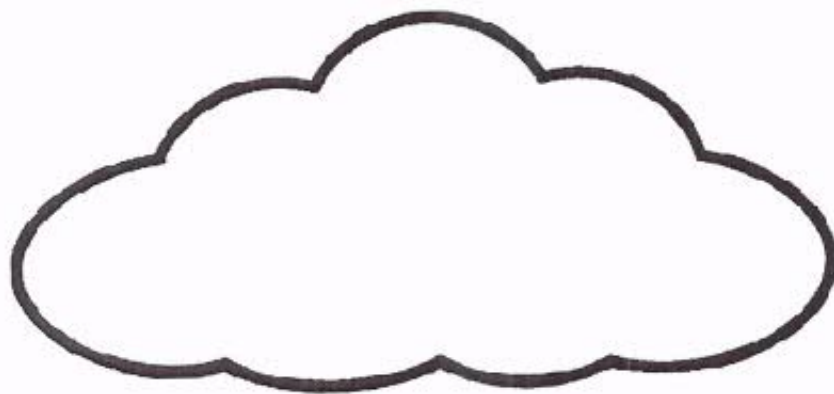


Всегда возвращайся к своему спиннеру грусти и находи для себя новые способы избавления от грусти. Но не забывай, грусть - это такая же эмоция как и все, и её тоже нужно проживать, как и другие приятные и неприятные эмоции.



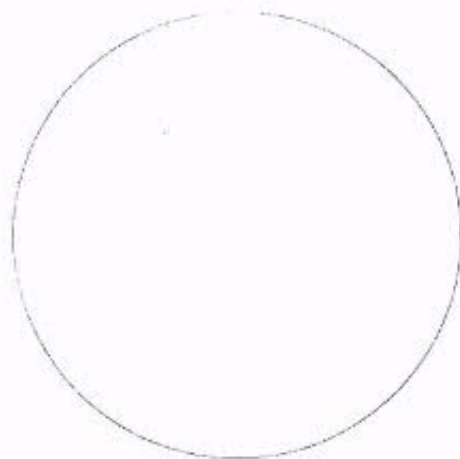
## Облака грусти.

Грусть - это самая подходящая эмоция для придумывания чего-то нового. Напиши или нарисуй в каждом облаке продолжение фразы: «Когда мне грустно, я...». Например, «люблю посидеть в тишине, о чём-то помечтать, сочинить стишок». После того как запишешь продолжение фразы, можешь раскрасить свои облака грусти.



**Смайлик моего настроения.**

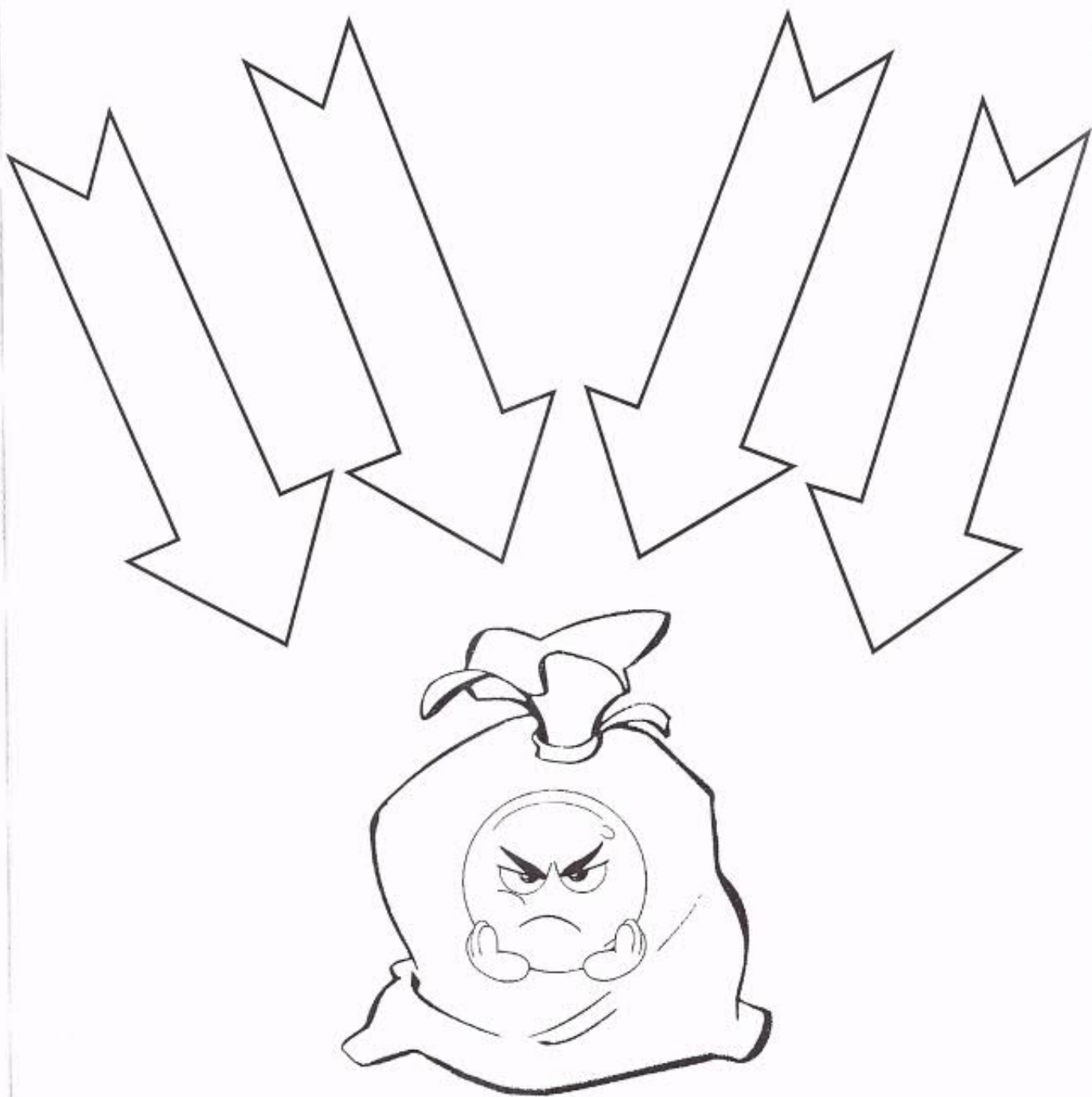
Радость можно узнать по улыбке. Улыбка помогает подружиться и поднять настроение себе и окружающим. Чтобы пригласить радость к себе в гости, закрой глаза и вспомни радостные события и нарисуй смайлик своего настроения.



Если у тебя получился грустный смайлик, попробуй его рассмешить: расскажи ему стих или песенку, дорисуй ему красивые детали, например, бантик или галстук-бабочку. Или нарисуй рядом с ним его друга, который его всегда сможет понять и поддержать.

**Мешочек злости.**

Приходилось ли тебе быть злым? С помощью стрел злости можно победить свою злость. Напиши или нарисуй в каждой стреле злости продолжение фразы: «Когда я злюсь...». Отправь свои стрелы злости в мешочек злости.



Расскажи, как ты выглядишь в глазах окружающих людей, когда злишься? Теперь ты научился управлять своей злостью.

### Мороженое радости.

А ты любишь мороженое? С помощью мороженого можно поднять себе настроение. Напиши или нарисуй в каждом шарике мороженого продолжение фразы: «Чтобы мне стало радостно и весело, я могу...».

Например, «съесть мороженое, поиграть с друзьями».

После того как запишешь, раскрась шарики мороженого.

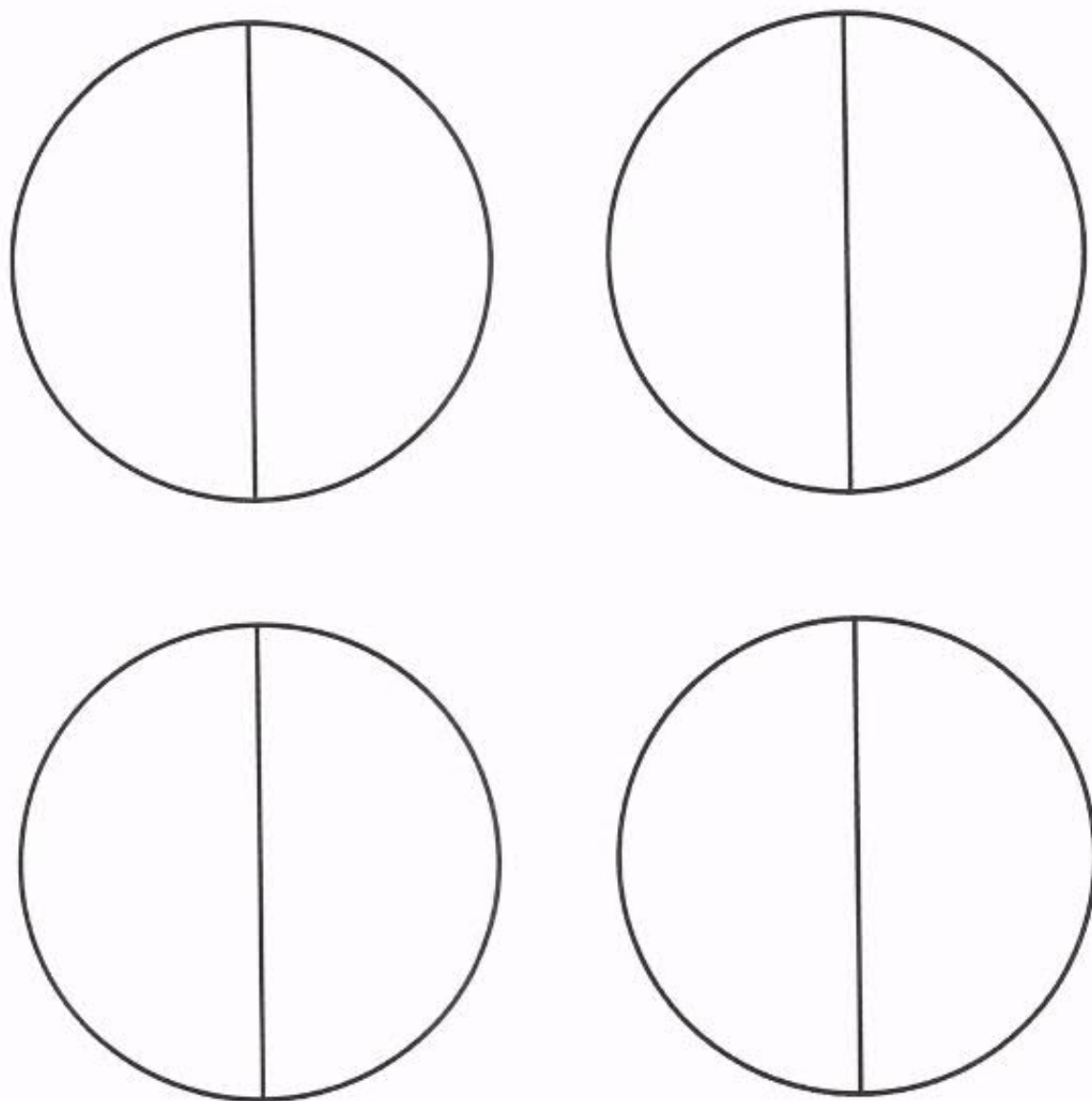


Удалось ли тебе поднять самому себе настроение, стало ли тебе веселее?



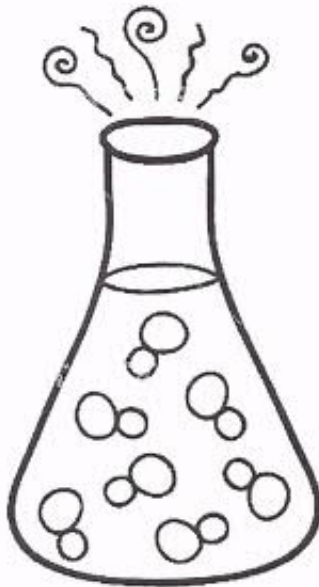
**Рисунок в круге.**

**Нарисуй с двух сторон каждого круга такие противоположные понятия, как день и ночь, добро и зло, радость и слёзы, любовь и ненависть, как ты их себе представляешь.**

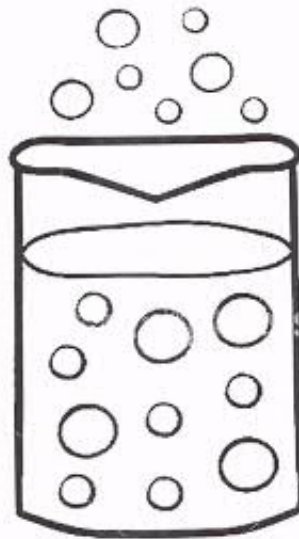


**Расскажи о своих переживаниях. Когда тебе приходилось последний раз плакать, а когда смеяться? Какое понятие тебе незнакомо?**

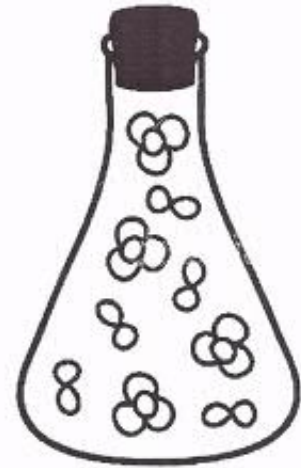
Помнишь, ты раскрашивал свою радугу эмоций. Так вот, каждую полосу той волшебной радуги можно разлить по сосудам. Наполни сосуды эмоциями разного цвета, а потом подумай почему ты выбрал именно эти цвета.



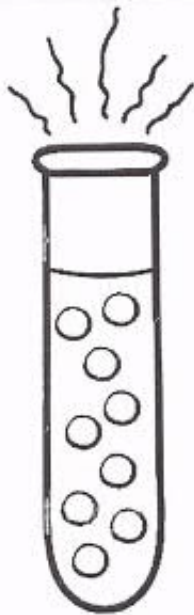
Удивление



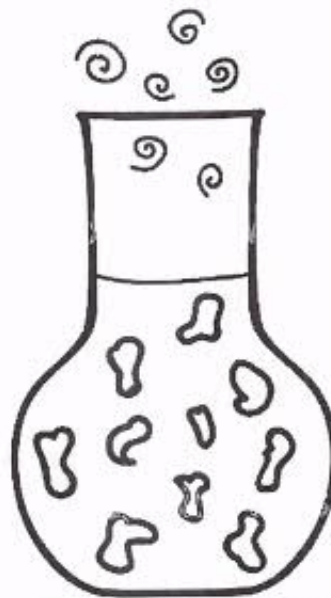
Гнев



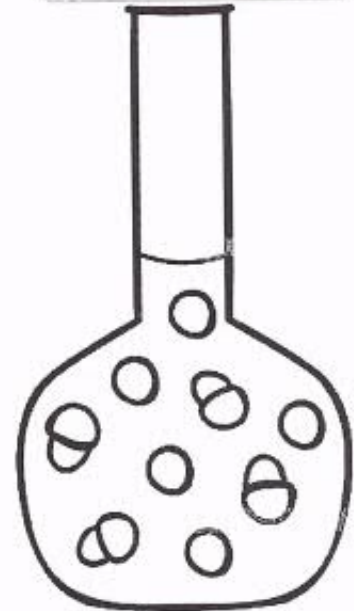
Радость



Отвращение



Страх

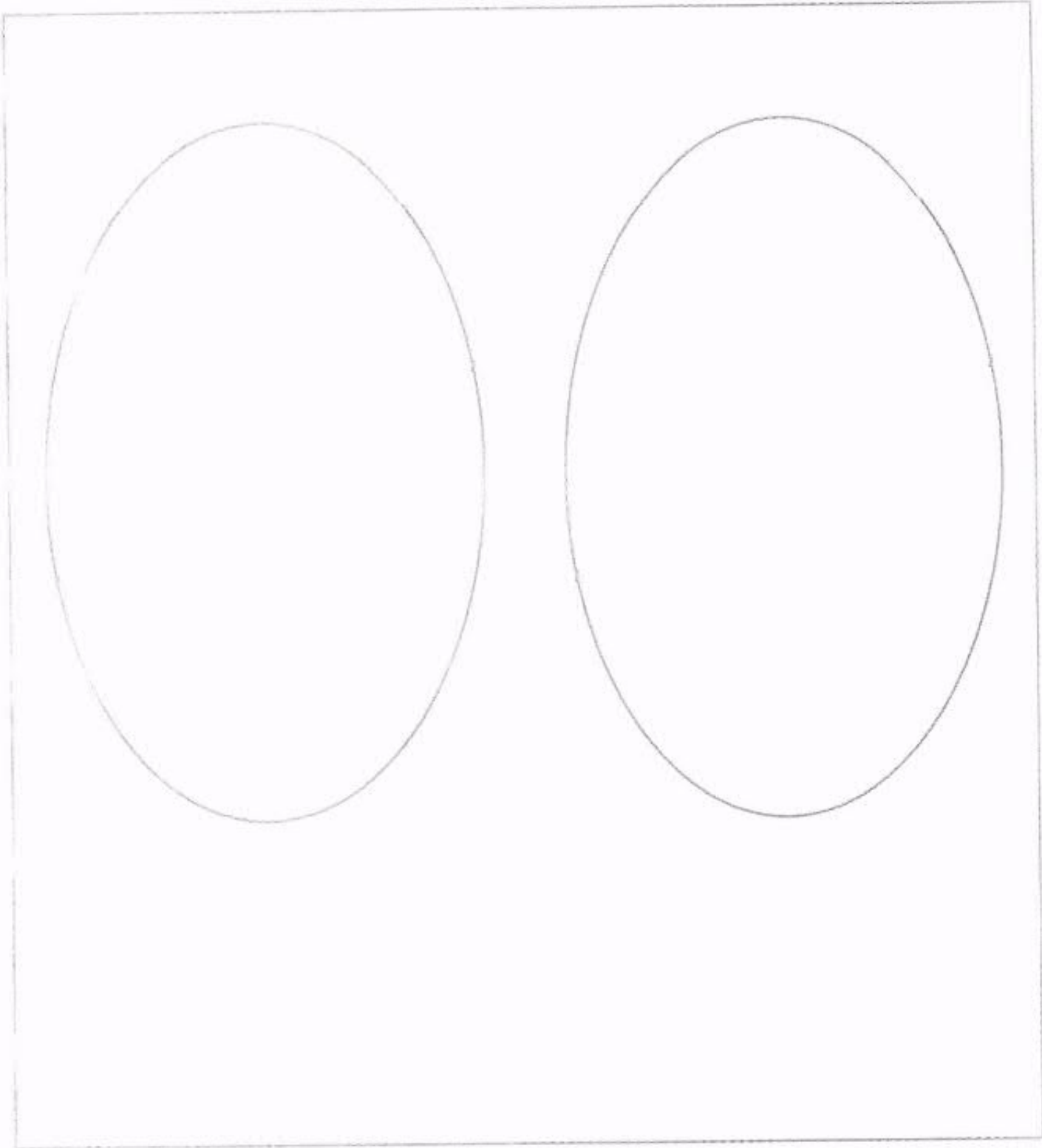


Грусть

Сравни цвета с радугой эмоций на странице 18. Если цвета твоих эмоций изменились, то почему?

**Два зеркала.**

На листе изображены два зеркала. Представь, что на одном зеркале изображено то, что тебя огорчает, а на другом то, что тебя радует. Изобрази это.



**Расскажи о рисунках.**

Зонт, который защитит меня от неприятностей.

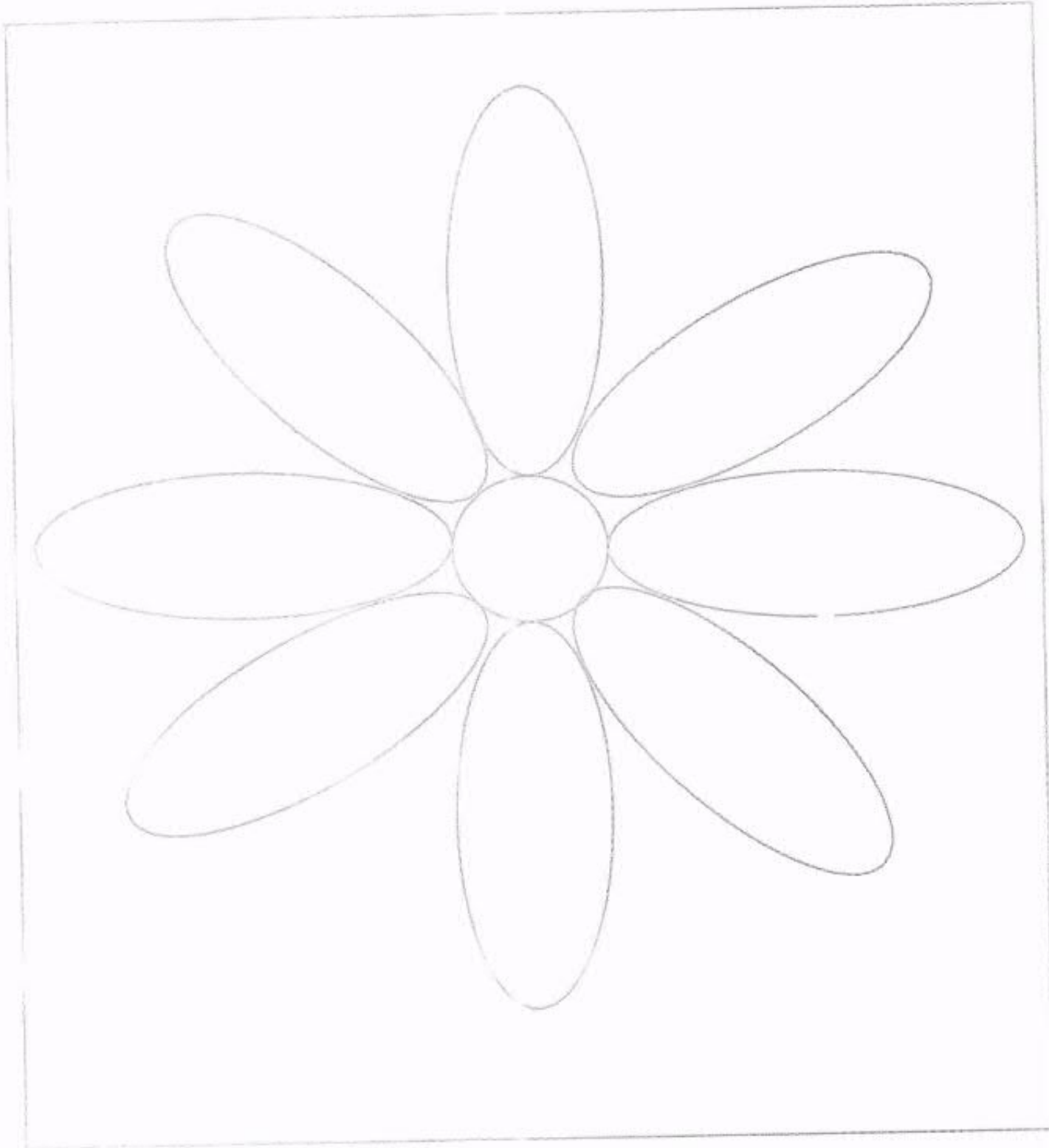
Представь, что этот зонт - волшебный. Под ним можно спрятаться и переждать неприятную ситуацию. Под зонтом-защитником ничего не может тебя задеть или обидеть, ведь ты под защитой. Раскрась зонт так, чтобы ты почувствовал себя в безопасности, стоя под ним.



Расскажи о рисунке. Почему ты выбрал именно такие цвета?

### Ромашка желаний.

Создай «Ромашку желаний», напиши или попроси помочь тебе написать в каждом лепестке своё желание. Дорисуй то, что пожелаешь.

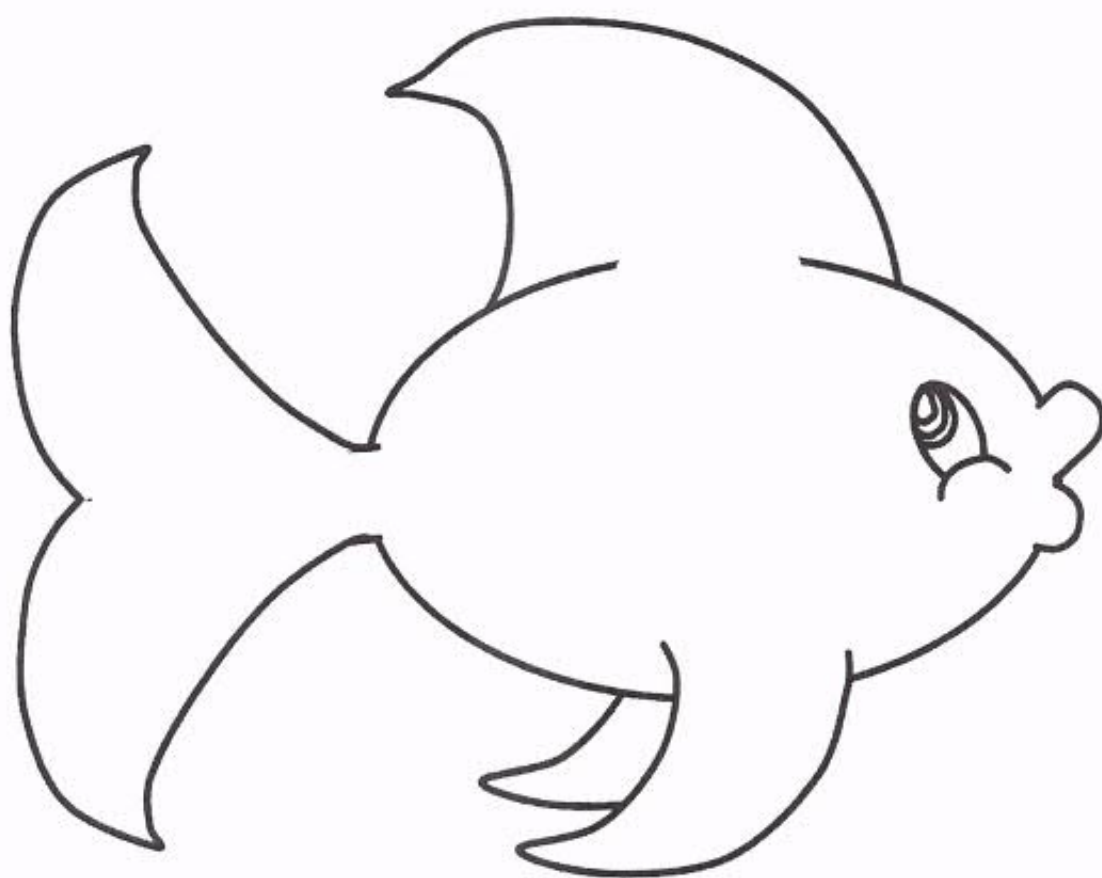


Расскажи о своём рисунке.



## Золотая рыбка.

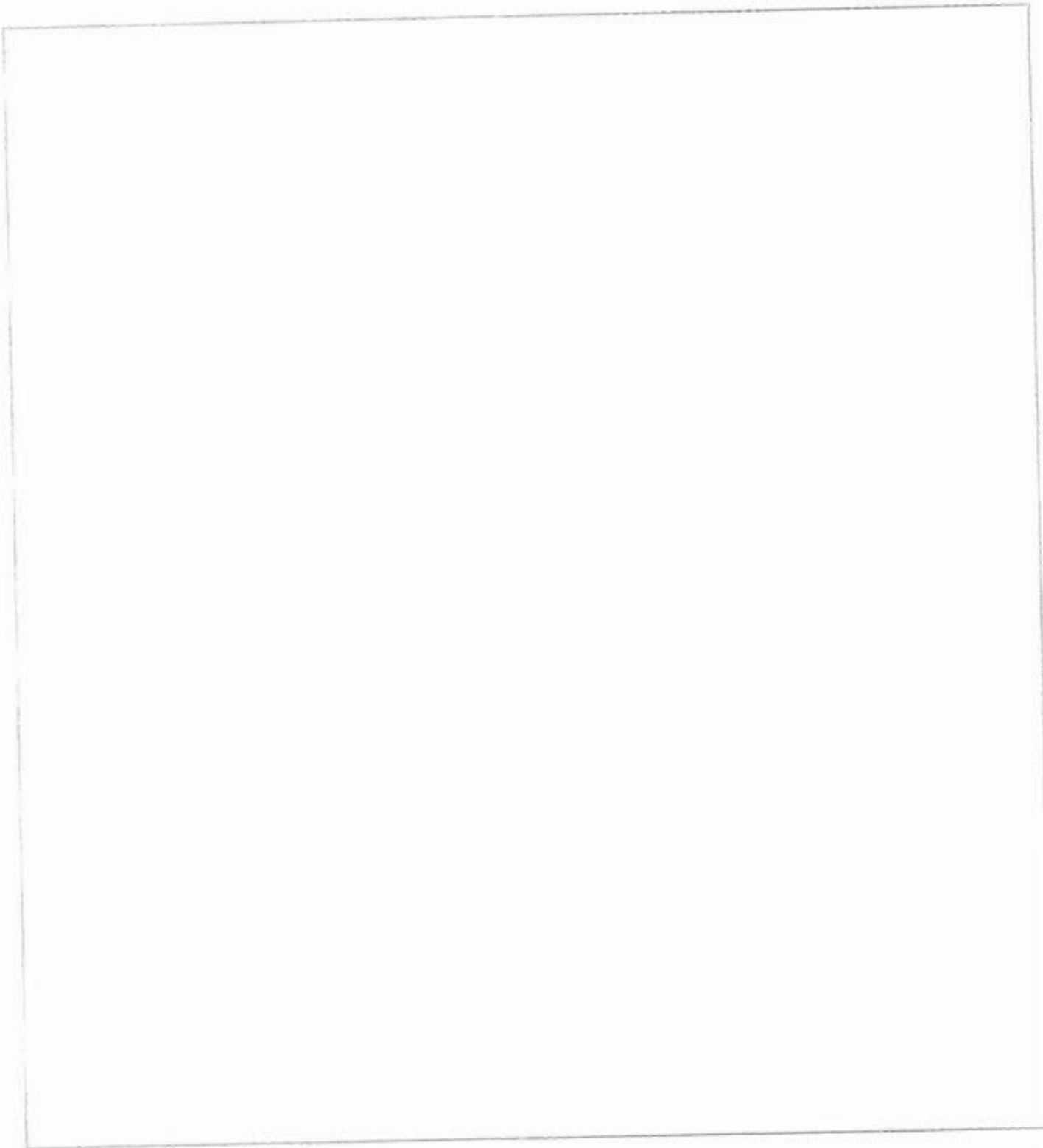
Как известно, золотая рыбка исполняет желания. Раскрась рыбку, чтобы исполнилось твоё заветное желание.



Расскажи об этом желании. Как его можно осуществить?

**Коллаж на желание.**

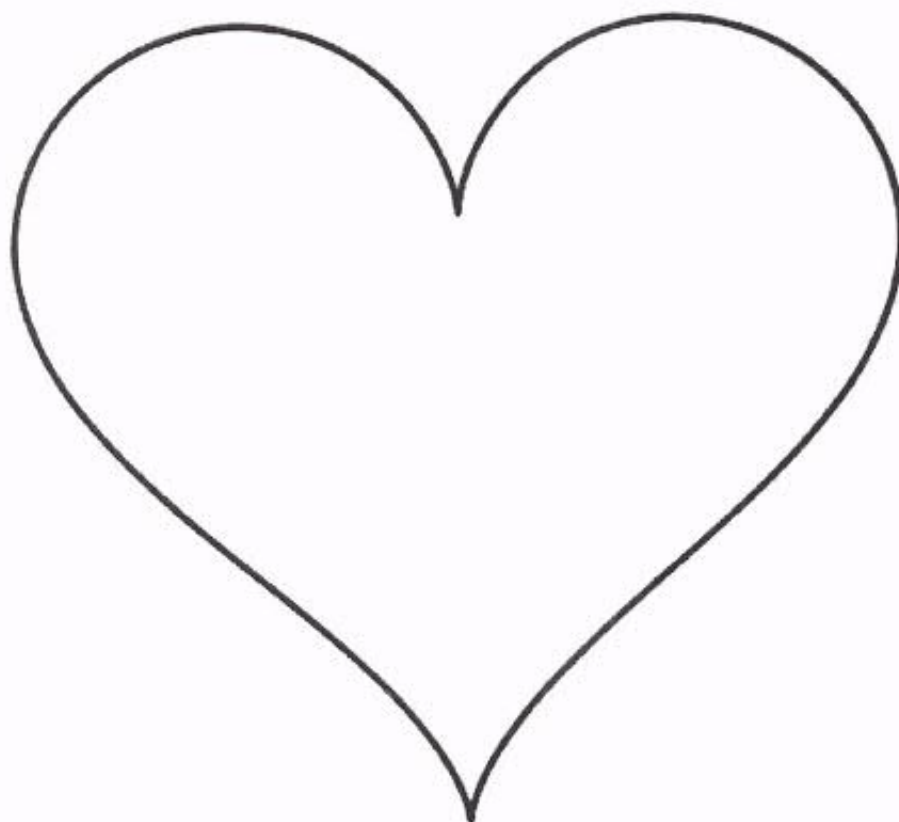
Выбери любое желание из «ромашки» и создай коллаж на эту тему.  
Коллаж - это работа, похожая на аппликацию, в ней можно приклеивать на лист картинки, фотографии, слова из газет и ненужных журналов. Не забудь о том, что твоя работа, должна выразать твое желание.



**Чем коллаж напоминает тебе твое желание?**

### Что в моём сердце?

Заполни своё сердце теми эмоциями, какие ты сейчас испытываешь. Для этого дай цвет каждой эмоции, раскрась квадратики. После этого отрази сколько места занимает этот цвет у тебя в сердце, раскрась сердце этими цветами.



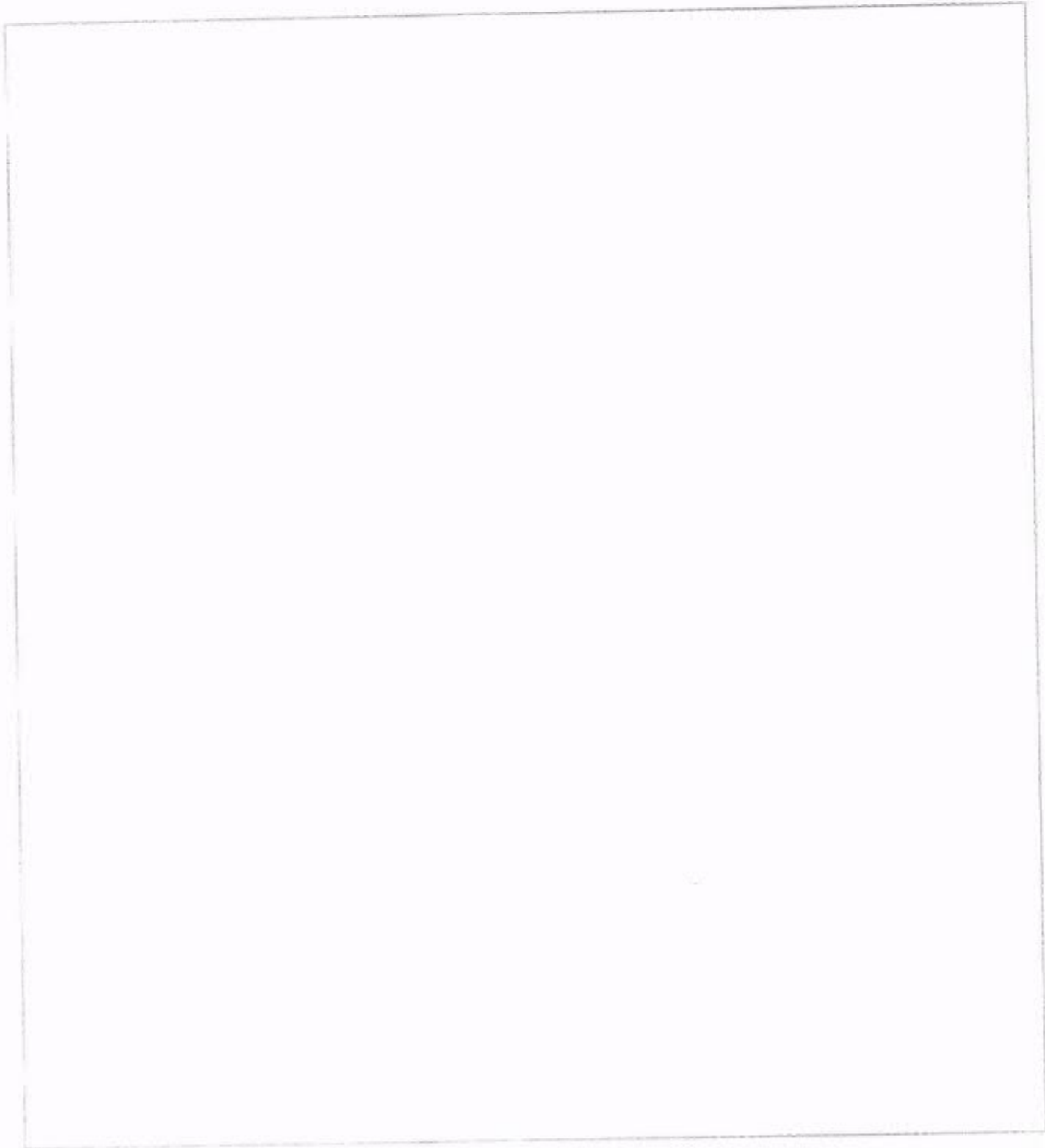
- радость
- печаль
- страх
- любовь
- гнев
- удивление

Расскажи, какая эмоция заняла больше всего места в твоём сердце.  
Почему?

Рисунок на выбранную тему.

30

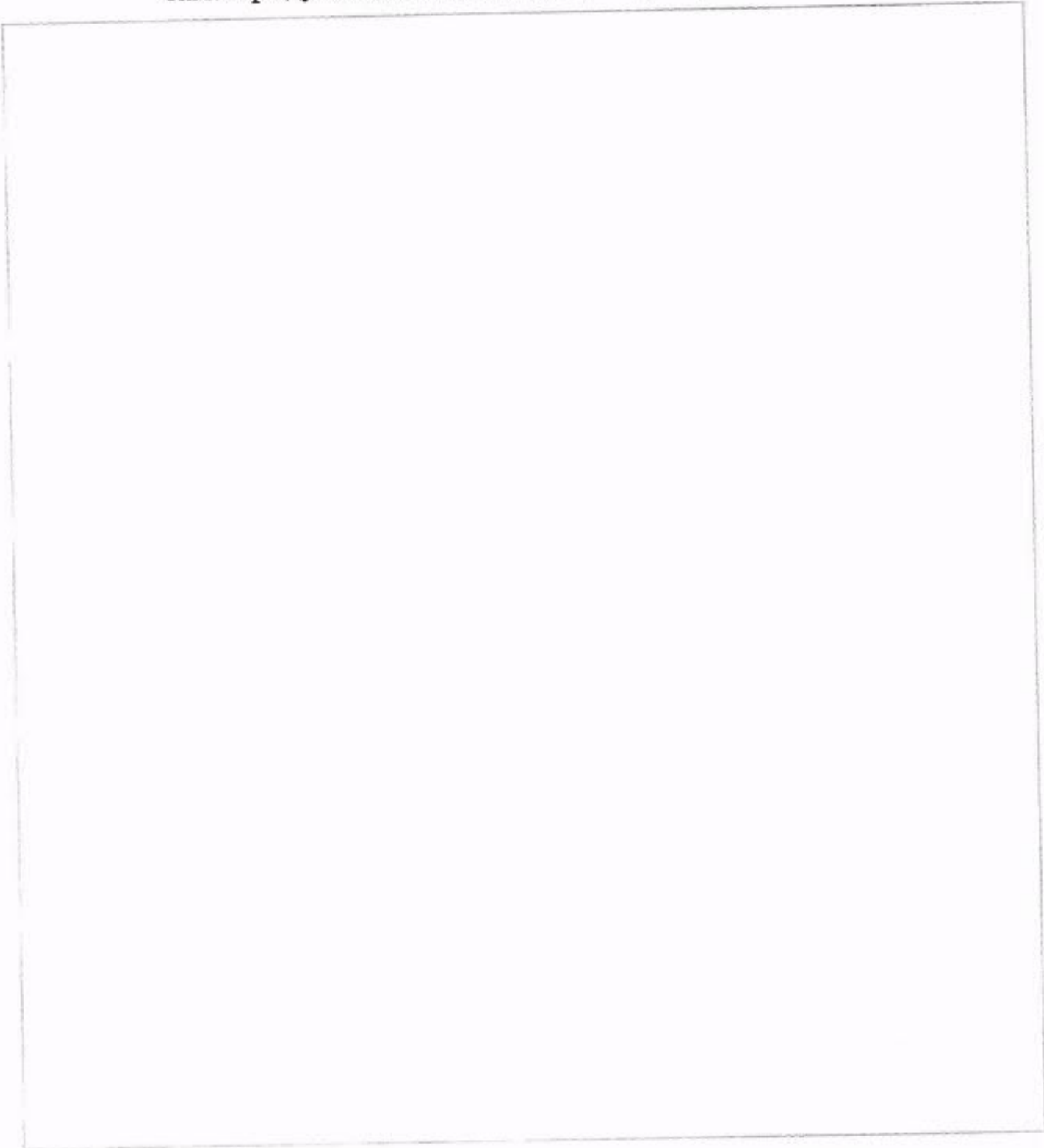
Нарисуй рисунок на тему по выбору: «Отдых», «Праздник», «Путешествие», «Прогулка». Сочини рассказ по своему рисунку.



Расскажи свой рассказ.

**Несуществующее животное.**

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.



Имя твоего животного \_\_\_\_\_

Расскажи: Где живёт это животное? Чем питается? С кем оно живёт? Как оно ведёт себя при опасности? Кто его враги? Кто (из живущих на Земле) его друзья? Что ему нужно для полного счастья? Какие чувства оно испытывает сейчас?



### Чудо-Кактус.

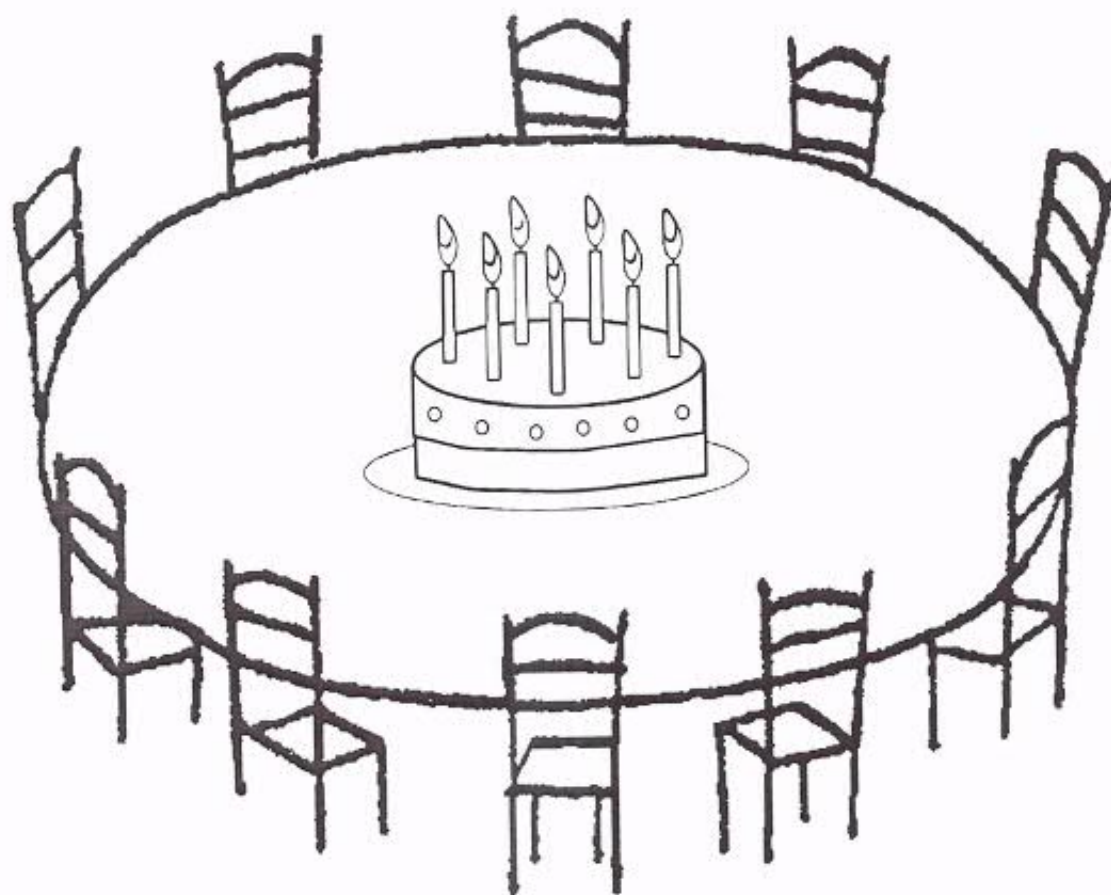
Однажды на золотых песчаных просторах жил сердитый Кактус-Злюка. Он был таким мрачным и колючим. И всякий, кто приближался у нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошёл дождь. Вскоре дождь закончился, и на Кактусе стали появляться красивые цветы. О чудо! Колючки исчезли совсем, а на Чудо-Кактусе стало много красивых ароматных цветов.

Нарисуй свой Чудо-Кактус таким, каким ты его себе представляешь и придумай ему имя \_\_\_\_\_.

Расскажи, где живёт твой Кактус и с кем? Есть у него друзья или нет? Чем занимается? О чём он мечтает? Что его огорчает, а чему радуется?

## Мой день рождения.

Представь, что у тебя сегодня день рождения и стол, за которым сидит твоя семья. Нарисуй куда ты посадишь своих родственников и друзей. Подпиши кто есть кто, например, папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка, друг, подруга, кот Васька.



Посмотри внимательно, никого ты не забыл? Есть тот, кого ты не хочешь приглашать на день рождения? Почему? Что нужно сделать, чтобы снова с ним подружиться?

Моя любимая игрушка.

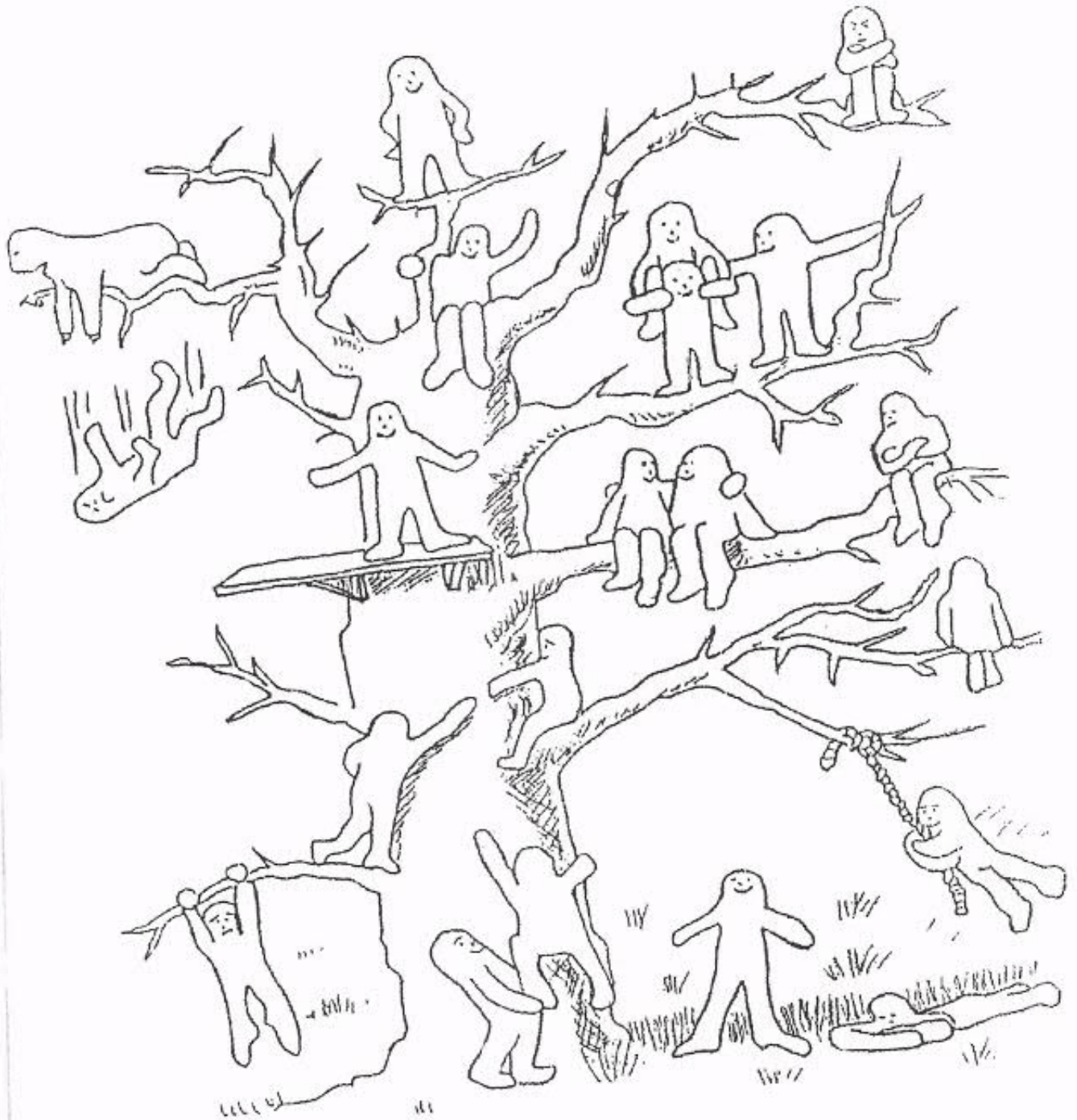
У каждого ребенка есть любимая игрушка. А какая у тебя?  
Нарисуй её. Напиши ее имя \_\_\_\_\_

Расскажи о своём рисунке. Какие эмоции и чувства ты испытываешь к своей любимой игрушке? Расскажи какие эмоции ты будешь испытывать, если твоя игрушка потеряется или сломается?



### Дерево настроения.

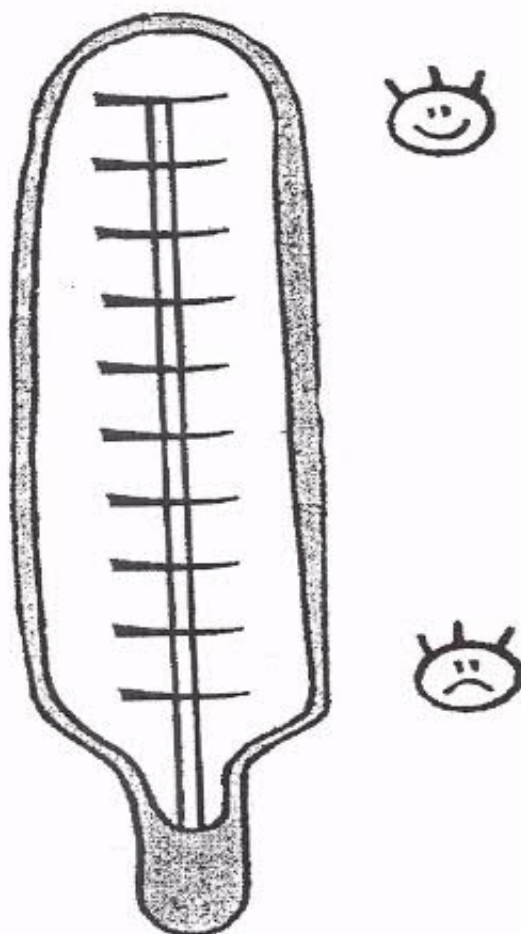
Рассмотри это дерево. Ты видишь на нём и рядом с ним много человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьми любой цвет и раскрась того человечка, который тебе напоминает себя, похож на тебя, твоё настроение. Другим цветом раскрась того человечка, на чьём месте ты хотел бы быть.



Как ты чувствуешь себя на месте человечка, которого выбрал первым? На месте второго человечка, как ты думаешь, какие будут у тебя мысли, чувства, настроение? Что нужно сделать, чтобы добиться желаемого?

## Эмоциональный градусник.

Это градусник, но он необычный - это градусник твоего настроения.  
Чем выше ты закрасишь градусник тем цветом, который ты выбрал,  
тем радостнее твоё настроение сегодня.



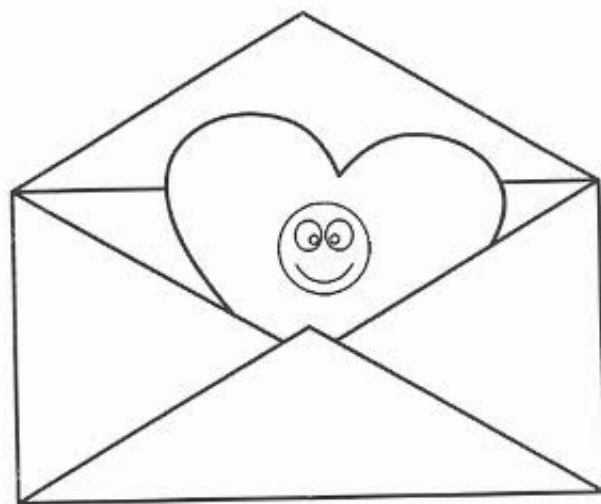
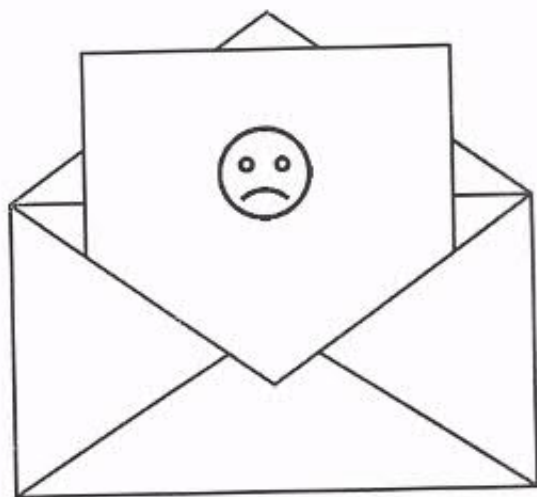
Градусник настроения

Расскажи, о чём говорит градус твоего настроения? Почему ты себя чувствуешь именно так?



### Конверты радости и огорчений.

Каждый день происходят хорошие и плохие события. Чего больше происходит у тебя в жизни? Для этого нарисуй или напиши события, который приходят тебе в голову и разложи их по этим двум конвертам. Слева - конверт огорчений, справа - конверт радости.







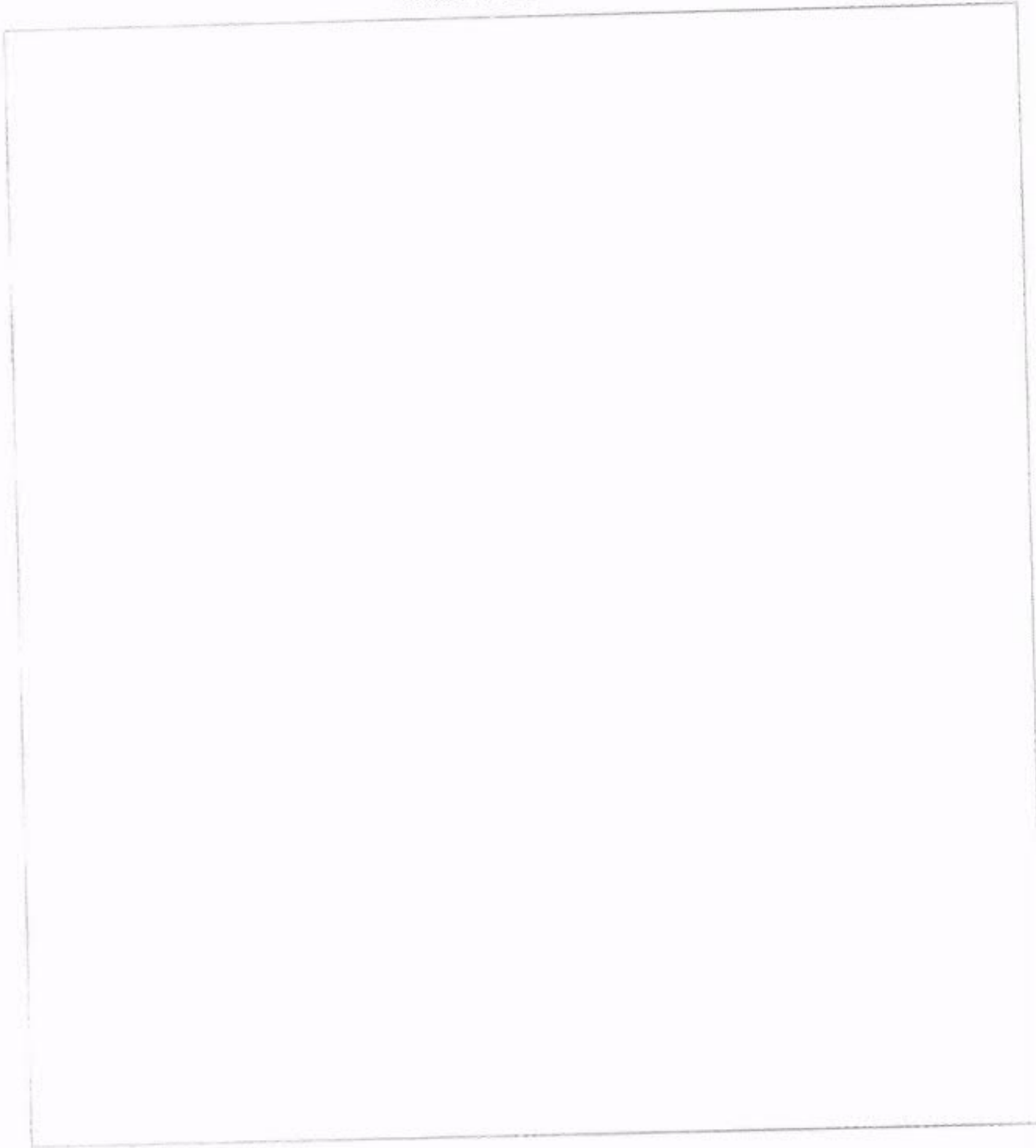




Каких событий у тебя получилось больше: хороших или плохих? Почему? Верить ли ты, что хорошее случается чаще, чем плохое?

**Дом ужасов.**

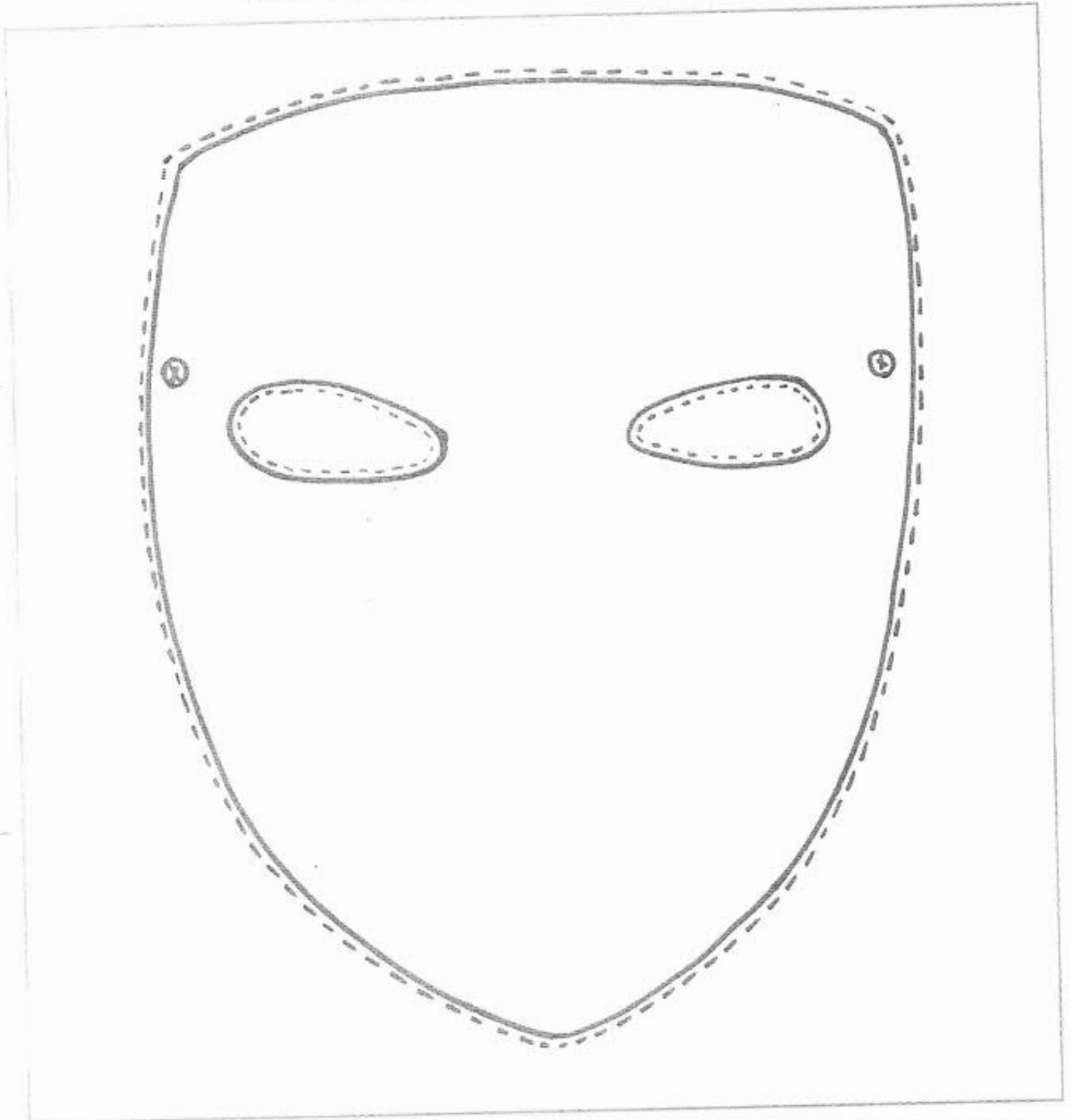
**Нарисуй дом ужасов такой, каким ты себе представляешь и его обитателей.**



**Если ты дорисуешь к своему дому ужасов цветочки или шарики, то он уже не будет казаться таким страшным. Попробуй исправить и превратить дом ужасов в приятный домик. Придумай как можно изменить твоих обитателей.**

### Маска страха.

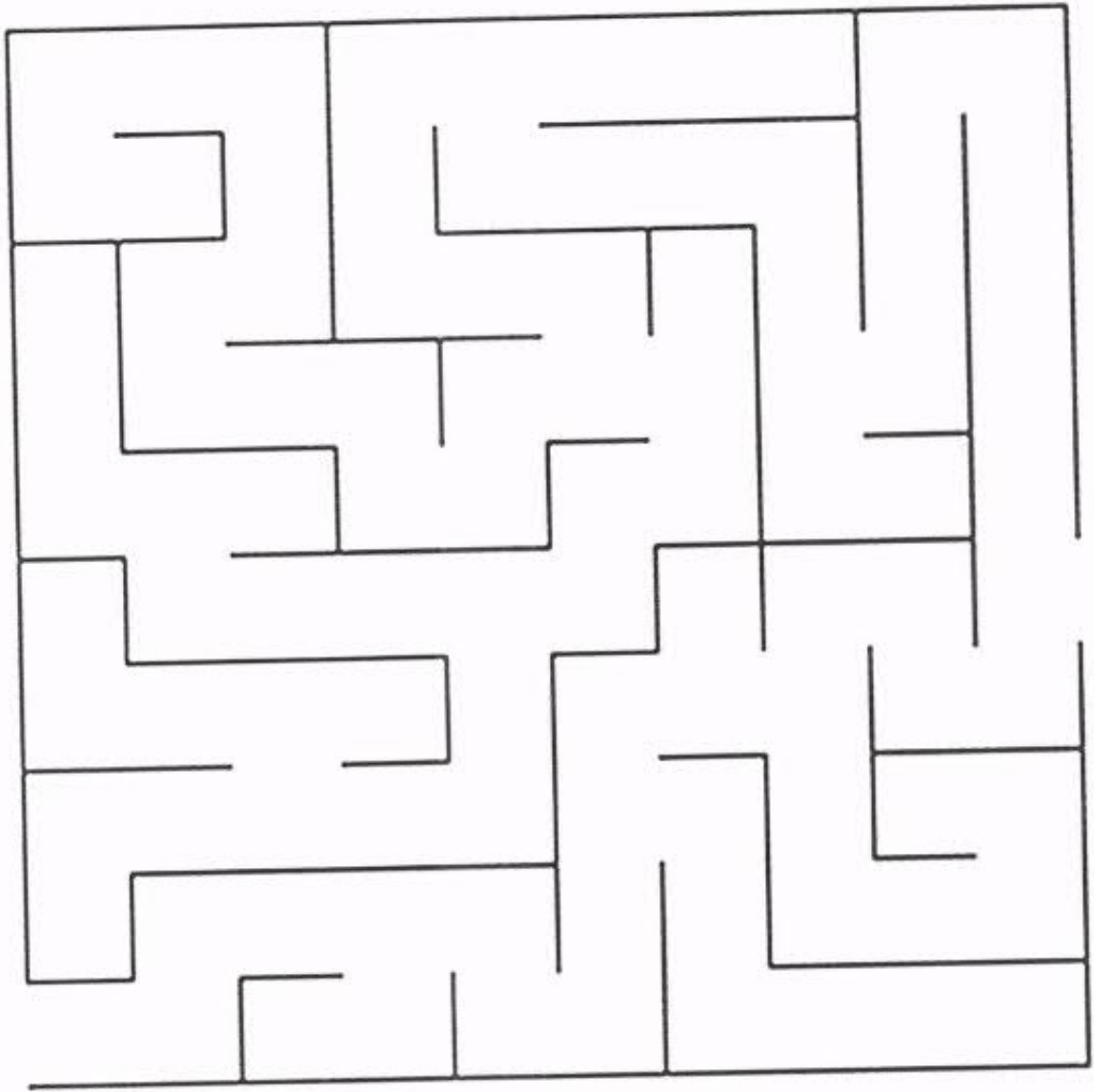
Закрой глаза и представь случай, когда тебе было страшно. Открой глаза, расскажи о своих чувствах. Нарисуй с помощью линий и цвета маску страха, которую ты себе представляешь, вспоминая этот страшный случай. Раскрась маску по своему желанию тем цветом, который подходит по твоим ощущениям.



Расскажи про свою маску. Что ты чувствовал, когда рисовал свою маску страха? Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно? поступи с рисунком как тебе хочется. Его можно смять, порвать, уничтожить и выбросить, чтобы твой страх не смог больше возродиться.

**Лабиринт страхов.**

Нарисуй внутри этого лабиринта страшных, пугающих тебя существ и чудовищ.



Посмотри внимательно, есть ли выходы из лабиринта? Если они есть, сделай так, чтобы твои страшные персонажи не смогли из него выбраться. Теперь они не помешают тебе радоваться жизни и познавать мир.

### Уменьшитель страха.

Помнишь сказку Ш. Перро «Кот в сапогах», где Кот превратил Людоеда в мышь? Иногда мы боимся только потому, что нам кажется, что мы маленькие, а страх наш большой. Ты можешь силой мысли уменьшить объект своего страха и превратить во что-то маленькое. Вспомни, кого или чего ты боишься. Нарисуй его сначала большим и пугающим, а потом маленьким и симпатичным.



Расскажи о своём рисунке.



Заклинание от страха.

Прочитай внимательно!

Это заклинание поможет тебе победить любой страх. Для этого тебе просто нужно его запомнить.



## ЗАКЛИНАНИЕ ОТ СТРАХА

ДОЛГО-ДОЛГО В ПУХ И ПРАХ  
ВСЁ КРУШИЛ КОВАРНЫЙ СТРАХ.

НО ПРИРУЧЕН ЭТОТ ЗВЕРЬ,

МОЙ ПОМОЩНИК ОН ТЕПЕРЬ.

МНЕ ПОКАЖЕТ ВЕРНЫЙ ПУТЬ:

ЧТО РЕШИТЬ, КУДА ШАГНУТЬ.

СТРАХ — МОЙ ДРУГ. Я — СВОЙ ДРУГ.

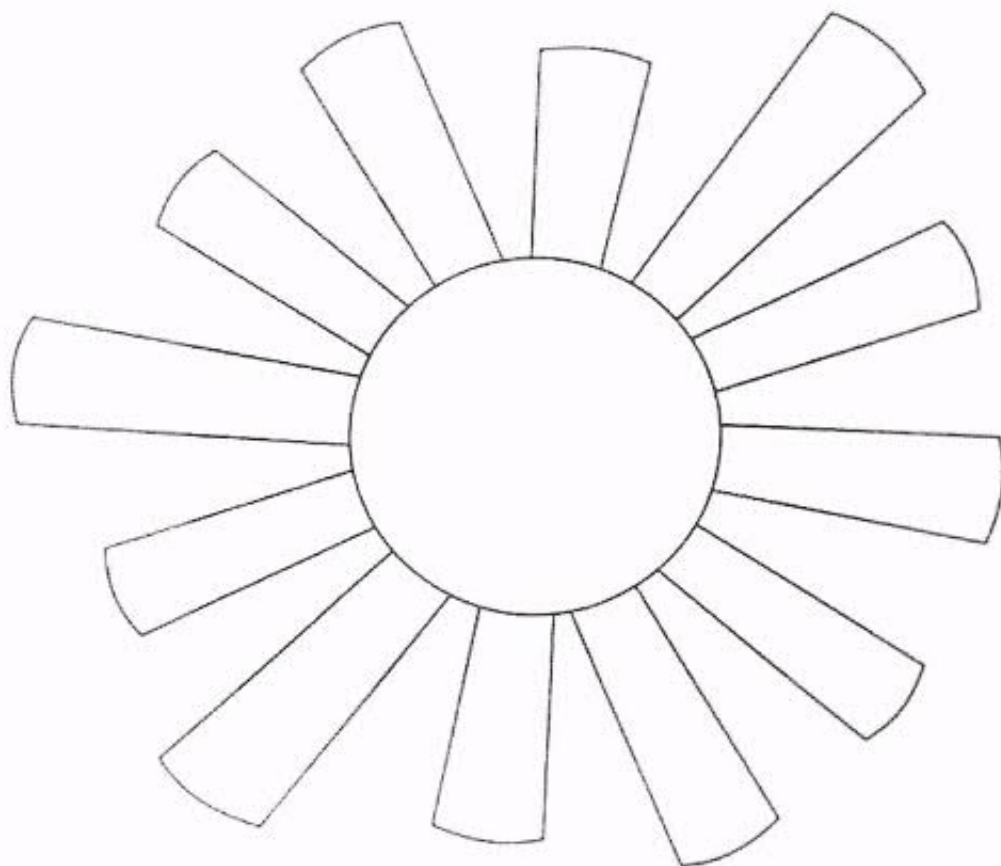
ОТКРЫВАЙСЯ, МИР ВОКРУГ!



По желанию ты можешь его вырезать и приклеить туда, где ты сможешь его всегда увидеть и прочитать.

## Я в лучах солнца.

В центре круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Напиши (сам или с помощью взрослого) в лучах солнца о себе как можно больше хороших качеств. Добавляй на этом солнце новые лучи. Подумай, почему ты написал о том или другом качестве. Какие качества в себе ты еще упустил? Раскрась солнце ярким цветом.

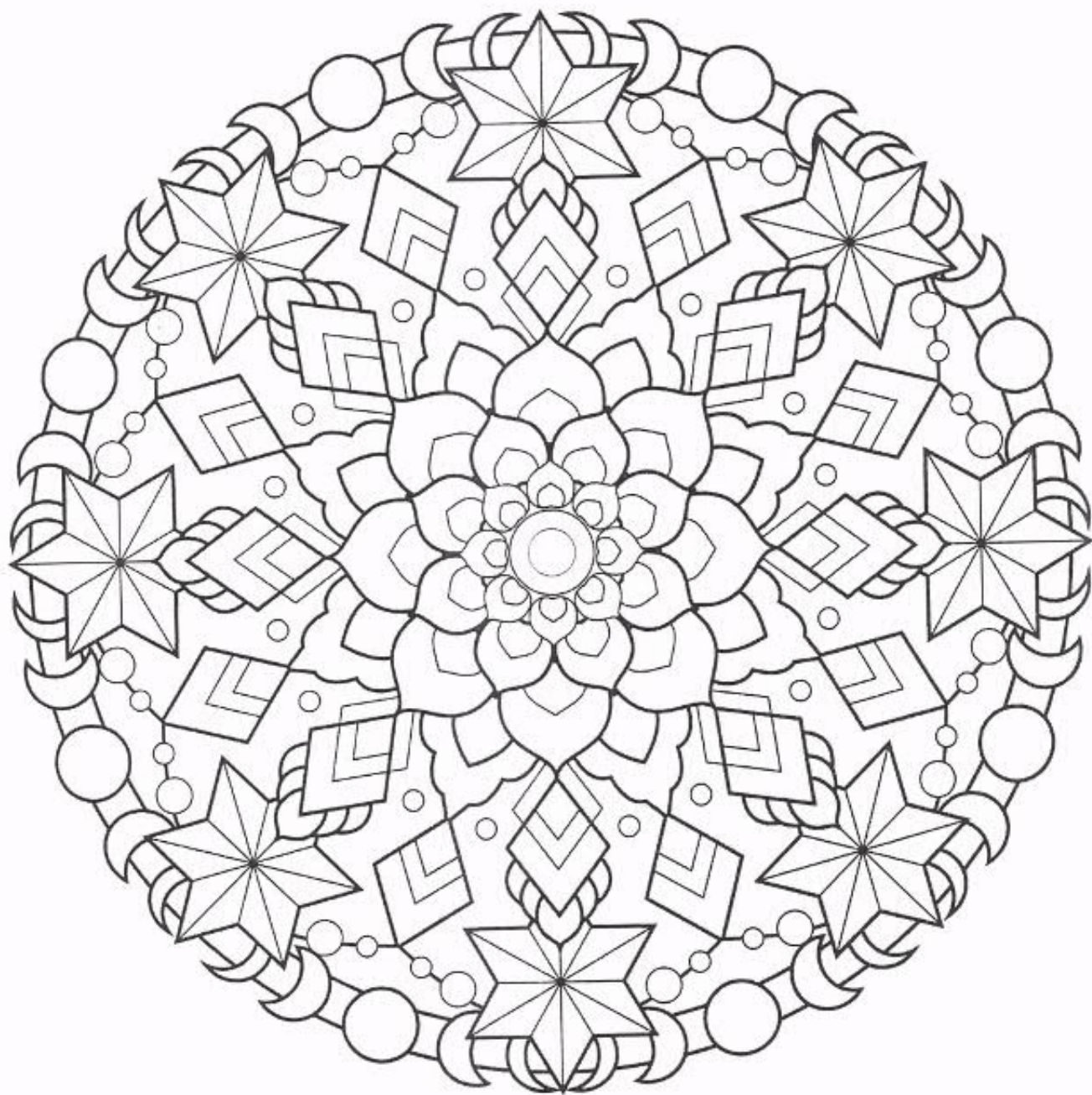


Неси солнце с собой или храни его в тайном месте. А когда у тебя плохое настроение, посмотри на свой рисунок и вспомни, всё то хорошее, что ты написал.



### Мандала моих эмоций и чувств.

Слово «мандала» в переводе означает «круг». Рисунок мандалы всегда симметричен. Ты видишь, что повторяются узоры, формы и предметы. Включи приятную, спокойную музыку и раскрась мандалу своих эмоций и чувств. Не торопись.



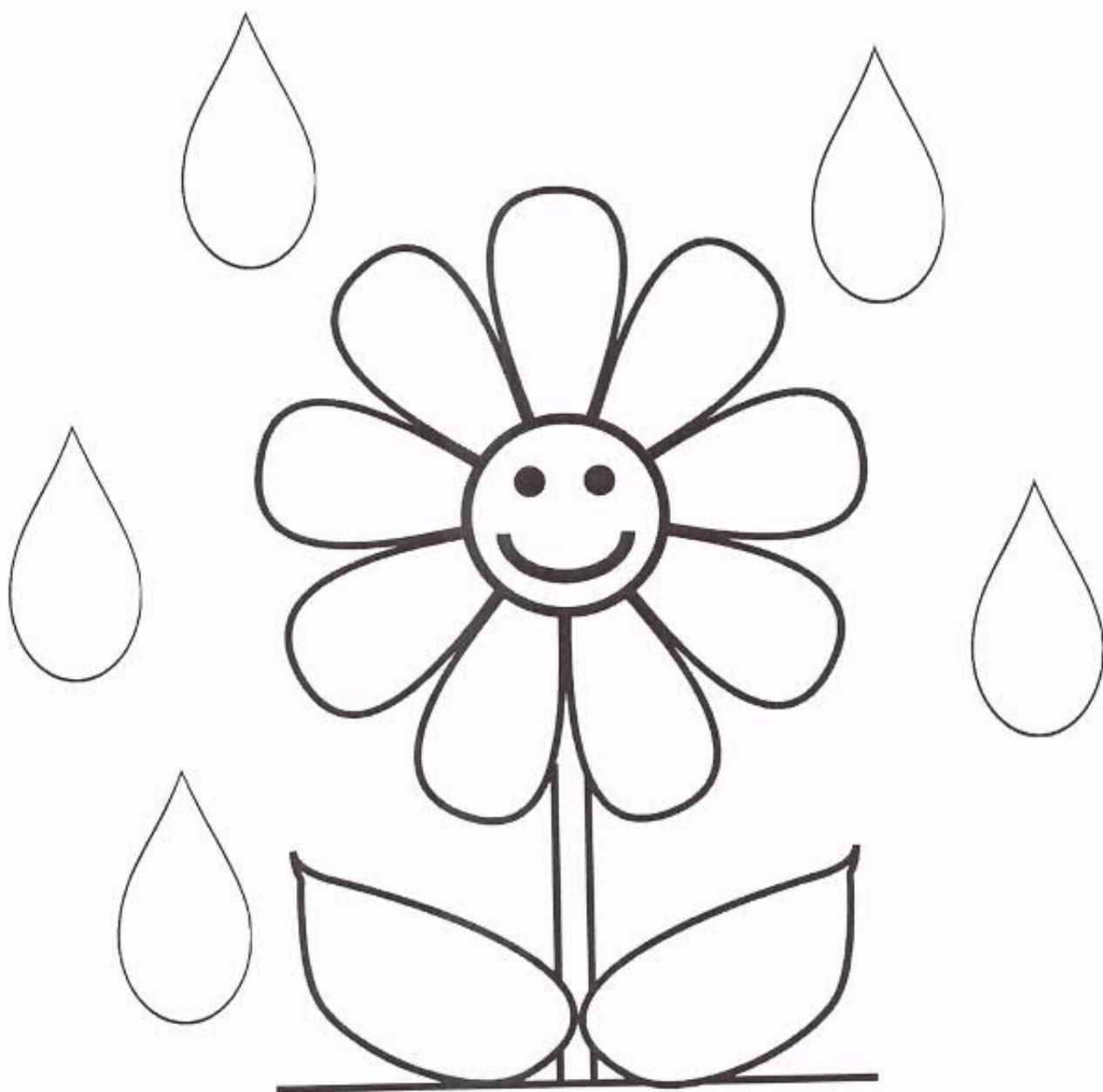
Расскажи, как поменялось твоё настроение после раскрашивания мандалы? Какие мысли, чувства, ощущения приходили к тебе во время раскрашивания?

### Цветок счастья.

Мне очень хочется, чтобы ты был счастлив, поэтому я дарю тебе цветок счастья. Его лепестки - это хорошие качества какие у тебя есть. Напиши по одному качеству в каждом лепестке и раскрась.

Большие листья - это твоя опора, тот, кто тебя всегда поддерживает, напиши или нарисуй того человека, который о тебе заботится и переживает за тебя.

Дождик питает цветок и помогает ему расти. Напиши или нарисуй в капельках свои любимые занятия.





## Дневник эмоций.

Перед тобой три эмоции (радость, спокойствие, грусть). Раскрась подходящим цветом эти пиктограммы. После каждого упражнения раскрась кружочек с цветом своей эмоции какую ты испытываешь после сделанного упражнения. Всего упражнений 45.  
Номер кружочка - это номер упражнения.

Ведение этого дневника эмоций поможет тебе сделать определенные выводы: какое настроение бывает у тебя чаще всего.



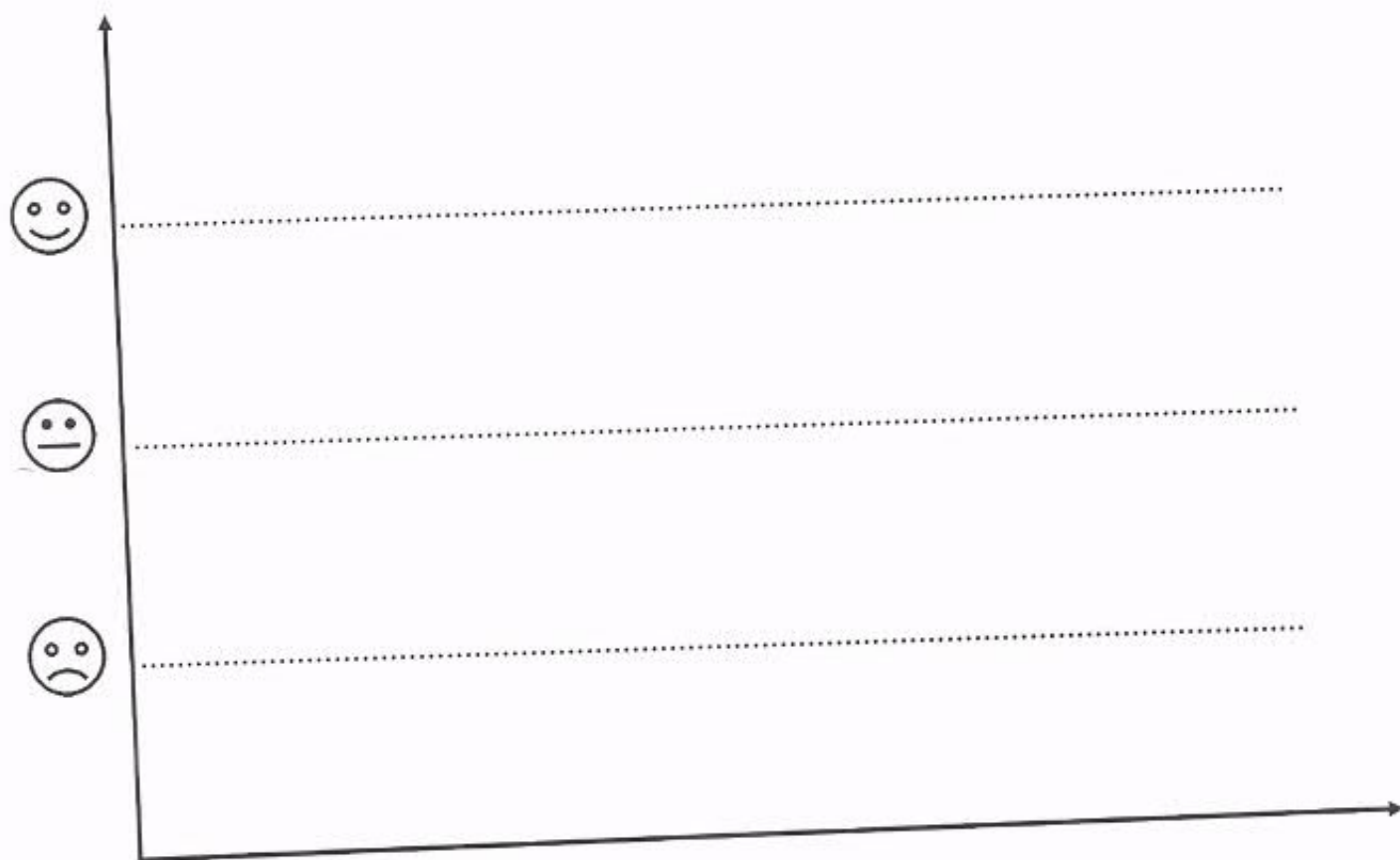
Начало	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	Дневник эмоций	Конец

Построив диаграмму или график эмоций, ты наглядно увидишь изменение своих эмоций за весь период практических упражнений. Если ты увидел, что у тебя больше грустных эмоций, то имеет смысл что-то менять в своих действиях, предположу, что ты слишком эмоционально реагируешь на обычные ситуации.

В любом случае дневник эмоций был тебе хорошим помощником на пути к своим чувствам и переживаниям. Ты отлично потрудился, и я говорю тебе: «Спасибо за проделанную работу!»



Диаграмма или график эмоций моего настроения.



# СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

успешно прошёл практический курс арт-терапии  
"Мои эмоции и чувства"

Дата \_\_\_\_\_

## Авторы упражнений и методик:

Упражнения: №13, №15, №16, №17, №18, №21, №23, №41, № 42, №45 Автор – В. Шиманская. «Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта».

Упражнение №30. Проективная методика «Несуществующее животное» Автор - Отечественный психолог Друкаревич Майя. **Интерпретация:**

По силе нажима карандаша судят о состоянии тестируемого:

- слабый нажим – пассивность, астения, склонность к депрессивности;
- сильный – может свидетельствовать о ригидности испытываемого, эмоциональной напряженности и импульсивности, тревожности;
- твердость нажима, при которой рвется бумага, - знак агрессии, конфликтности и гиперактивности.

Линии с острыми углами говорят о подозрительном отношении к окружающим, множественные штриховые затемнения в нижней части фигуры повествуют о том, что ребенок хочет защититься от насмешек сверстников, что его авторитет подорван. Если существо изображено с темными контурами справа, это говорит об умении ребенка отстаивать свою точку зрения, если речь идет о реальных действиях. Двойные линии слева говорят о желании защитить свои вкусы и убеждения.

По качеству линий также можно кое-что сказать о состоянии ребенка:

- штриховые линии означают тревожность тестируемого;
- множественные – импульсивность, тревожность из-за теста, стресс;
- эскизные штрихи говорят о стремлении ребенка к контролю над собой и своей тревогой;
- искаженные и не попадающие в нужное место линии – импульсивность, психическая нестабильность, органическое поражение мозга;
- линии, не доведенные ребенком до конца, свидетельствуют об астении и импульсивности.

По расположению и размеру рисунка судят о:

- наличии тревожности и стресса (если рисунок увеличен);
- депрессивности, низкой самооценке (если рисунок уменьшен);
- завышенной самооценке или стремлении к высоким достижениям (если изображение расположено в верхней части листа по центру);
- сниженной самооценке (если он смещен вниз);
- желании контролировать себя, свои поступки и мысли (при смещении изображения вправо);
- застенчивости, бездеятельности, слабой социальной активности (при смещении рисунка влево);
- острой тревожности и импульсивности (когда изображение не помещается на листе и выходит за его пределы);
- депрессии (если рисунок расположен в углу).

Расшифровка самого несуществующего животного - достаточно объемное задание, поскольку нужно учесть много аспектов, уделить внимание каждой детали рисунка. В таблице указаны всевозможные интерпретации изображения, которое сможет выдумать дошкольник.

### Элементы для анализа

### Характеристика расположения

Голова

Отсутствие головы говорит об импульсивности и даже психической болезни. Если она обращена вправо – значит, ребенок руководствуется действиями, а не словами; влево – дошкольник больше размышляет и склонен к частым переживаниям, он не уверен в себе; прямо – дошкольник склонен к



эгоцентризму (восприятию лишь собственной точки зрения). Если голова животного больше его тела, значит, испытуемый ценит в людях эрудицию и сам достаточно развит интеллектуально. Искаженная голова – возможно, у ребенка проблемы с мозгом, риск развития психоболести. Если у существа 2 и более голов, это говорит о внутрличностном конфликте, противоречивости.

Глаза	Отсутствие глаз может говорить о наличии астении, а неправильная их форма о неврозе. Если радужка глаза черная – ребенка мучают страхи, отсутствуют зрачки и они вовсе пустые – признак астении, тщательно прорисованные кровеносные сосуды говорят об ипохондрии и неврозе, а ресницы указывают на манерность поведения и высокое самомнение.
Уши	Отсутствие ушей указывает на замкнутость ребенка, нежелание слушать и контактировать с окружающими. Если уши большие и их много, значит, ребенок заинтересован в получении информации, либо же он слишком мнителен, подозрителен, зависим от чужого мнения.
Рот	Непропорционально большой рот свидетельствует о рационализме испытуемого, высоком интеллекте, эрудированности. Круглый рот означает тревожность или боязнь чего-то. Если он приоткрыт, а из него виднеется язык, то это явный признак болтливости ребенка; с губами – признак чувственности; без губ и языка – страха и недоверия; с зубами – агрессивности. Зачерненный открытый рот – тревожность, недоверие, опасения и страхи.
Дополнительные детали на голове	Перья – склонность к приукрашиванию действительности; рога свидетельствуют об агрессивности, защитной реакции; грива (прическа) говорит о чувственности тестируемого, иногда таким способом подчеркивают половую принадлежность.
Особенности фигуры	Много составных частей – энергетика тестируемого очень мощная; мало составных частей – у ребенка астения. Если существо состоит из острых углов, это говорит об агрессивности ребенка. Кругообразность форм свидетельствует о скрытности, замкнутости и закрытости внутреннего мира тестируемого.
Дополнительные части фигуры	Панцирь или чешуя – дошкольник нуждается в защите. Иглы и шипы – агрессия ребенка носит защитный характер. Тело существа покрыто густой шерстью (прорисованы половые органы, грудь, вымя) – ребенок придает большую значимость сексуальной сфере. Узор на коже животного означает демонстративность. Раны и шрамы, а также внутренние органы и кровеносные сосуды говорят о невротическом состоянии. Наличие механических частей тела свидетельствует о трудностях в общении с окружающими.

интровертированности (когда ребенок больше увлечен собой, нежели окружающим). Наличие оружия – агрессивность. Крылья говорят о романтичности и мечтательности испытуемого.

Хвост	Повернут влево – любое действие ребенка вызывает нерешительность и недовольство собой; вправо – ребенок может анализировать свои поступки; вверх – активность тестируемого им оценивается положительно; вниз – дошкольник часто сожалеет о своих высказываниях и поступках. Пышность хвоста говорит о степени самолюбования.
Ноги	Отсутствие ног – чрезмерная пассивность ребенка, неопытность в социальных отношениях. Множественное количество ног говорит о потребности в поддержке, опоре. Толстые и большие ноги – чувство неопытности в социальных отношениях, нужда в опоре. Маленькие ноги говорят о легкомысленности и импульсивности. От ширины ног зависит уравновешенность ребенка и умение принимать ответственные решения. Если лапы у животного одинаковые, то ребенок не отличается творческими способностями и инакомыслием. Если лапы аккуратно соединены с телом и аккуратно прорисованы, значит, тестируемый может отвечать за свои поступки, следит за собственными рассуждениями и ответственно принимает решения. Если места соединений изображены небрежно или вовсе отсутствуют – ребенок плохо себя контролирует.

Упражнение №32. Графическая методика «Кактус». Автор - М.А. Панфилова. **Интерпретация.**  
**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.

**Интерпретация цветовой гаммы рисунка:**



- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.
- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
- **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.
- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.
- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь, смерть, уничтожение.

Упражнение №33. Социометрическая методика. Автор - Рене Жиля. Цель методики состоит в изучении социальной приспособленности ребенка, а также его взаимоотношений с окружающими. Методика позволяет получить информацию об отношении ребенка к разным окружающим его людям (к семейному окружению).

Упражнение №35. Рисуночный тест "Дерево с человечками". Автор - британский психолог Пип Уилсон (Pip Wilson). **Интерпретация:**

- 1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.
- 2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.
- 4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.
- 5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.
- 9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.
- 13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.
- 8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.
- 10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.
- 14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.
- 20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.
- 16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.

