Опыт работы АНО Иппоцентр «Лучик» в рамках реализации проекта

«Будь всегда на коне!», который стал победителем конкурса «Спорт для всех» благотворительной программы «Сила спорта»

 Благотворительного фонда Владимира Потанина.

 Цель проекта: Повышение уровня социальной адаптации и психологической реабилитации, улучшение физического развития детей в возрасте 6-18 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации (ТЖС) – воспитанников социально-реабилитационных центров Ульяновска ( «Причал надежды», «Подсолнух») через занятия верховой ездой

 Задачи проекта:

1. Создание методической и материально-технической базы, необходимой для проведения занятий верховой ездой с детьми из дисфункциональных семей.

2. Создание условий для коррекции эмоционально-волевой сферы и развития социальных навыков детей в ходе занятий верховой ездой.

3. Создание условий для самореализации, повышения самооценки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, как факторов успешности их социальной адаптации и психологической реабилитации

 Сроки реализации : август 2021 г – декабрь 2022 г.

 Описание проекта

 Участники проекта - 66 детей (6-18 лет), находящихся в ТЖС– воспитанники реабилитационных центров для несовершеннолетних ("Причал надежды", "Подсолнух» и др.). В качестве средства социально-психологической реабилитации детей используются различные виды верховой езды.

 1. Адаптивная верховая езда. Проводится с детьми, имеющими нарушения физического и психического развития.

2. Спортивная верховая езда. Занятия проводятся с физически здоровыми детьми. Очень хорошо зарекомендовала себя в работе с "трудными", агрессивными, гиперактивными подростками, т.к. позволяет им проявлять сильные стороны своего характера в социально приемлемой, социально одобряемой деятельности. Занятия экстремальным видом спорта повышают авторитет подростка в глазах сверстников и родителей, способствуют их физическому развитию, формированию волевых качеств и навыков самоконтроля.

3. Занятия на "рабочей тропе" - специально оборудованной площадке с элементами конного туризма.

Работа ведется комплексно и в дополнении к верховой езде включает следующие компоненты:

а) Познавательный

б) Практический с элементами трудотерапии

в) Творческий

Самореализации и повышению самооценки подростков способствует их участие в творческих выставках, показательных конных выступлениях.

 В ходе занятий организуется совместная групповая деятельность, которая способствует развитию социальных навыков.

Формируются 7 групп по 8 чел. Занимаются по 3 месяца, 2 р/ неделю. 1 группа 10 чел, занимаются 1 мес ( Центр "Подсолнух"). Всего 1424 занятия.

В конце каждого цикла проводится выставка творческих работ и конноспортивный праздник. На нем дети демонстрируют полученные навыки, подготовив костюмированный номер в стиле КЮР.

«Изюминка» праздника – костюмированная фотосессия с лошадьми. Для многих детей эти фотографии станут первыми художественными фотографиями в их жизни.

Мониторинг эффективности проекта проводит высококвалифицированный психолог центра "Причал надежды" по специальным методикам и опросам детей и педагогов.

 **Программа занятий по верховой езде**

Разработана тренером Иппоцентра «Лучик» Маркевич Н.И.

Основной упор в мотивации при общении с лошадью и освоении верховой езды, не связанной со спортом, это улучшение взаимопонимания между лошадью и человеком, изучения языка общения лошадей. При этом ученик сравнивается не с чемпионом, а с самим собой, но на прошлой тренировке или месяц назад. Ошибки исправляются, но внимание концентрируется на положительных моментах. Т.е. поясняем (не ругаем), где и в чем ошибся, и хвалим даже за минимальный прогресс и правильное понимание причин конкретного действия лошади.

 При отсутствии явного прогресса - хвалим за упорство и терпение в изучении.

Занятия с детьми строятся так, чтобы они взаимодействовали друг с другом: помогали, объясняли, проверяли правильность выполнения упражнений и т.п. Таким образом, в таком индивидуальном виде спорта, как конный, мы можем развивать коммуникативность, умение сотрудничать. Это очень значимо для детей в ТЖС. Помогает формировать у них навыки сотрудничества, взаимопомощи, умение объяснить, договориться.

 1 урок

1. Знакомство с техникой безопасности (ТБ) при нахождении рядом с лошадью и в конюшне. Объяснение причины конкретных правил и последствий их не выполнения.
2. Знакомство с лошадью. Где можно погладить, как и чем угощать. Преодоление страха перед животным, которое выше (детей) и сильнее (любого взрослого). Как правильно садиться в седло и спешиваться.
3. Учимся правильно сидеть на лошади (без стремян), для того чтобы было легче сохранять равновесие не за счет силы рук и ног.
4. Катание верхом. При этом лошадь полностью контролируется тренером (или помощником). При необходимости, ребенок дополнительно страхуется идущим рядом помощником. Главная задача – преодоление страха высоты и потери контроля (у лошади свои желания и ноги иногда спотыкаются, но это не страшно). Занимающийся должен довериться тренеру и лошади.

 2 урок

1. Проверка ТБ. Дети говорят друг другу основные и самые важные правила. Это не только помогает понять, насколько ученик запомнил правила, но и понял ли он его смысл. А так же помогает детям научиться рассказывать другим о том, что они знают.
2. Выполнение различных упражнений (без стремян), сидя верхом, на стоящей и шагающей лошади. (Упражнения на координацию, развитие баланса из иппотерапии и стандартные для верховой езды). Лошадь под полным контролем тренера/помощника. Главная задача – преодолеть страх убирания рук от седла (что не обязательно держаться руками, чтобы не упасть). А так же наработка равновесия при совершении всевозможных движений (любой частью тела).
3. Угощение лошади после работы. То есть не пытаемся подкупить лошадь перед началом занятия (поясняем, что подкуп может только навредить) , а благодарим за работу в конце.

 3 урок

1. Техника безопасности. Упражнения на шагающей лошади, которую полностью контролирует тренер (без стремян). Добавляются развороты и резкие остановки (ученик может держаться руками за седло, лошадь контролирует тренер). Задача – выработка равновесия и уверенности.
2. Объяснение основных правил управления лошадью. В начале только действия рук (повороты и остановки), скорость движения контролирует тренер. Ученик начинает рулить самостоятельно, тренер страхует (лошадь дополнительно контролируется при помощи чумбура). Задача – наработка навыка дозирования усилия в зависимости от реакции лошади. Преодоление страха, что лошадь сразу же скинет или помчится, если не тянуть повод на себя.
3. Благодарность в конце.

 4 урок

1. Повторение третьего урока.
2. Дети наблюдают за ходом занятия. Их задача – оценка правильности выполнения упражнений, управления лошадью. Спрашиваем у них, какие ошибки они видят. Способствует освоению правил. Учит внимательно смотреть и видеть разницу действий и их последствий на примере других. Учит объяснять то, что видишь, понятным для других способом. А особенно – не обидным для другого способом, что является особенно важно для таких детей. Оскорбления, резкие высказывания – пресекаются, осуждаются всеми.

 5 урок

1. Повторение ТБ (той части, что касается нахождения рядом с лошадью в конюшне)
2. Учим правильно чистить лошадь и ее копыта. А так же правильно общаться с лошадью, когда ты, не в седле, а стоишь рядом.
3. Учим основы языка общения лошадей. Как кони выражают свое недовольство. Возможные причины недовольства и как поступать в этих случаях.
4. Задача - показать ученику, что то, что очевидно для него, может быть не понятным для других. А лошадь вообще может воспринять это и с прямо противоположным смыслом. Нет ничего само собой разумеющегося. Хочешь добиться чего-то – научись объяснять разными способами.

 6 урок

1. Упражнения и резкие повороты на шагу, резкие остановки. С подстраховкой тренера и без стремян. Только при резких разворотах и остановках ученик старается удержать равновесие без помощи рук.
2. При управлении лошадью добавляется действие ног. Что такое шенкель и как попросить лошадь пойти вперед. Тренер подстраховывает ученика, дополнительно контролируя лошадь при помощи чумбура.
3. Отслеживается автономность действий руками и ногами. Т.е. когда дается команда к движению ногами, руки должны оставаться в нейтральном положении (а не тянуть повод, давая команду к остановке). Минимальность действия ногами (не колотить, а сжимать бока лошади).
4. Выработка внимательности и освоение навыка в определении приоритета. (Если лошадь встала в повороте, то тянуть повод бесполезно – нужно сначала попросить лошадь пойти, а потом показать куда идти).

 7 урок

1. Повторение шестого урока. Количество повторений индивидуально, зависит от особенностей психофизического состояния ребенка. Повторяем до тех пор, пока ученик не перестанет путаться в своих руках и ногах при подаче команды лошади.
2. Дети чистят лошадь. Говорят друг другу, где сделали ошибку и как лучше сделать.
3. Учим внимательно относиться к лошади, понимать ее язык общения. Замечать ее удовольствие или раздражение. Цель – выработка внимательности и логического мышления. Ребенок видит следствие (реакцию лошади) и вспоминает возможную причину (тренер говорит причину). То есть лошадка не хорошая или плохая (послушная или не послушная), а лошадка сделала это потому что…

 8 урок

1. Повторение шестого урока. Пока ученик не перестанет путаться в своих руках и ногах при подаче команды лошади.
2. Учим, как правильно идти рядом с лошадью (между головой и холкой лошади), на каком расстоянии. Как правильно держать чумбур. Какие команды подаются для остановки и поворота лошади на себя и от себя.

 9 урок

1. Отпускаем ученика ездить шагом самостоятельно (на манеже или плацу). Без стремян. Если возникает страх, то разрешаем держаться за седло одной рукой.
2. Выработка уверенности, ответственности за свои действия. Лошадь делает лишь то, что ей командует всадник. Если лошадь не слушается – скорее всего, действия ученика не правильные или не четкие (т.е. неправильно сидит в седле – сгорбился, свесился в бок, наклонился вперед и т.д.)
3. Умение настаивать на своем решении. (Ученик управляет лошадью или лошадь катает ученика).

 Начинаем осваивать Рабочую тропу – специально оборудованная площадка с различными элементами. За основу берется Рабочая тропа из соревнований по программе адаптивного спорта. На манеже устанавливаются различные фигуры, которые дети должны объезжать: змейки, вольты, ворота, коридоры, кавалетти и т.п.

 10 – 11 уроки

1. Повторение девятого урока
2. Ученик за седло руками не держится.
3. На 11 уроке можно усложнить задачу и совместить тренировку у 2-3 учеников (не больше). Обязательное условие – наличие лошадей, спокойно реагирующих друг на друга (не дерущихся, если другой подойдет слишком близко). Тренер отслеживает траектории движения и заранее подсказывает, кому и куда поворачивать.
4. Задача – подготовка к самостоятельной езде в группе. Ученику приходится не только отслеживать реакцию лошади, но и уделять часть внимания на других всадников. Учиться вариантам взаимодействия в коллективе (можно столкнуться, остановиться, поменять направление, спросить куда движется другой, договориться заранее кто уступает, а кто продолжает движение) . На данном этапе шаблонные варианты предоставляет тренер.

Для отработки взаимодействия на площадке мы использовали элементы hobbyhorsе (Хоббихорсинг). Оказалось, что даже на игрушечных лошаках детям было достаточно сложно скоординировать свои действия друг с другом. На первый план выходили межличностные отношения, стремление лидерства, агрессия. У некоторых пар уходило несколько занятий, чтобы они могли слаженно выполнять фигуры на манеже.

Этот прием позволяет очень хорошо вскрыть проблемы взаимодействия , взаимопонимания, которые существуют у детей. А так же помогает наглядно показать это самим ребятам. Ну а затем они старательно и с удовольствием это отрабатывали. Ведь « в награду» они получали успешные парные самостоятельные занятия на манеже на настоящих лошадях!

Мы так же успешно применяли технологию Хоббихорсинг для занятий на Рабочей тропе. Это позволило решать следующие задачи:

* отработка правильности выполнения фигур, точности траектории движения
* запоминание маршрута из 3 и более фигур. Для многих детей такая деятельность является непривычной и вызывает трудности.
* отработка координации действий при парной езде, одновременном параллельном прохождении одинаковых фигур

 Кроме того, Хоббихорсинг позволяет занять детей интересной, активной деятельностью во время ожидания своей очереди заниматься верхом. Дело в том, что детей из реабилитационного центра «Причал надежды» нам привозили по 8 человек. А занимались мы с ними на 2 – 3 лошадях.

 12-13 уроки

1. Повторение 11 урока
2. Подгоняем стремена до нужной длинны и учим правильно ездить со стременами шагом. Всадник опирается на стремя самой широкой частью ступни. Не пытается удержать стремя носочком (как бы вставая на цыпочки). Между стременем и ступней нет просвета (давит равномерно и внутренней и внешней частью стопы). В то же время глубоко сидит в седле.
3. Продолжаем заниматься 2-3 ученика одновременно. Траектории и внезапные остановки отслеживает тренер (при потере стремени или др.)

 14 урок

1. Повторение 13-ого урока
2. Учим быстро скидывать и ловить стремена на шагу. Как по одному, так о оба сразу.
3. Большее внимание уделяем остановке. Варианты остановок – при помощи 2-х поводьев или поворота с постепенным уменьшением радиуса (экстренная остановка 1-м поводом).
4. Траектории и остановки отслеживает тренер.

 15-16 уроки

1. Проводится как индивидуально, так и в небольшой группе 2-3 ученика. В группе только при условии наличия спокойных коней, поднимающихся в рысь по команду, а не самостоятельно друг за другом. И обязательно присутствие помощника тренера.
2. Езда шагом со стременами, повторение остановок.
3. Начинаем учить ездить строевой рысью (приподнимаясь над седлом на каждый 2-й удар копыта о землю). Объясняем принцип строевой рыси. Ученик держится за седло, лошадь полностью контролирует тренер.

 Сначала просим встать/сесть несколько раз на стоящей лошади. То быстрее, то медленнее. Затем не шагу (лучше двигаться по прямой – легче держать равновесие). Затем на рыси по прямой. Тренер командует (вверх/вниз) и полностью контролирует лошадь. Промежутки рыси в пределах 5 мин и потом опять шаг самостоятельно. Повторяем 2-3 раза за тренировку.

1. Остальные самостоятельно ездят шагом под присмотром помощника тренера. Затем меняются по очереди.

Задача – преодолеть страх скорости, страх потери контроля (у шагающих – вдруг моя лошадь тоже побежит и я не смогу остановить). И поймать ритм строевой рыси.

Цель понять, что главное не сильно вцепиться, а знать, как действовать.

 17-18 уроки

1. Повторение 16-ого
2. На рыси просим убирать, то 1 то другую руку от седла. И добавляем шенкель (команду к рыси дает ученик, остановку контролирует тренер). Рысь все еще делаем по длинным прямым.

 19-20 уроки

1. Промежутки рыси увеличиваем (до 10 мин). Рысим на корде, на максимальной длине (чем меньше круг, тем тяжелее держать равновесие). Следим за направлением взгляда ученика – смотреть по траектории движения, вперед и вверх). Постепенно добиваемся, что бы ученик рысил не держась за седло.
2. Остальные в это время ездят шагом, сменой (друг за другом). Один лидер, другой следует за лидером, соблюдая безопасное расстояние и ту же траекторию. Затем меняются местами.
3. Учим лидера отвечать и координировать движения не только себя, но и следующего за тобой. А так же занимающегося на корде. Предупреждать о поворотах и остановках заранее. Ведомого учит отслеживать ситуацию и вовремя реагировать на слова лидера.
4. Смена ролей помогает научиться видеть ситуацию с разных сторон. Аналог в жизни – начальник и подчиненный.

Очень полезно для детей с разным уровнем самооценки. Позволяет проживать разные роли. Одних заставляет «притормозить» свое желание всеми командовать, заставлять. Другим дает возможность проявить себя, почувствовать, что он тоже может быть первым, ведущим.

 21 урок

1. Повторение 20-ого урока.
2. На рыси даем повод в руки ученику и он начинает сам переводить лошадь с рыси на шаг и остановку. Т.е. полностью контролировать скорость движения и остановки.
3. Остальные ездят шагом самостоятельно (не сменой), в том числе по Рабочей тропе без подсказок помощника тренера.

 22-23 уроки

1. Езда шагом самостоятельно (не в смене), в том числе по Рабочей тропе.
2. Езда рысью в смене. Головным едет более опытный ученик или помощник тренера. Ученики могут держаться одной рукой при необходимости.
3. Главная задача – сохранение безопасного расстояния между конями. И выполнение переходов шаг/рысь по команде головного.

 24-25 уроки

1. То же, что и на 23 уроке, но головным выступает один из учеников. Потом меняются местами.
2. Главная цель – выработка умения хорошо выполнять свою часть обязанностей, а не возмущаться действиями другого. При езде сменой 3 человека и больше – легче всего последнему, тяжелее всего тому, кто в середине.

При плоховатом грунте, но хорошей погоде (например весной или осенью – когда под ногами грязь, но тепло и светит солнце) можно включать медитативные аспекты ВЕ. Так же полезно это делать при возникновении напряженности и раздражения у занимающегося (чаще всего принесенного с собой из вне). Может использоваться в качестве отвлекающего и расслабляющего элемента в ходе обычного занятия.

* 1. Езда верхом с закрытыми глазами шагом. Лошадь с седлом, в поводу и полностью контролируется тренером. Проводится при участии страхующего.
	2. Езда на лошади без седла. Лошадь в поводу и полностью контролируется тренером.
	3. Езда на лошади без седла и с закрытыми глазами. Лошадь в поводу и полностью контролируется тренером. Проводится при участии страхующего.

Проводится только при наличии очень спокойной лошади с устойчивыми движениями (а не пугающейся и спотыкающейся). Во всех случаях идет переключение эмоций и мыслей с внешнего на свои ощущения и движения лошади. Сначала страх от потери зрительного контроля за ситуацией, а затем обострение ощущения моторики тела лошади и ощущений своего тела, а так же обострение слуха, что в свою очередь ведет к получению контроля над ситуацией.

Позволяет снизить напряжение, агрессию, отвлечь от неприятностей.

 **Программа занятий «Познаем мир лошадей»**

 Урок 1

1. Правила общения с лошадью в деннике. Какие команды и как именно отдаются лошади « Отойди, подвинься в сторону, дай ногу».
2. При этом разделяется на требования к свободной и привязанной лошади.
3. Особенности реакций, на что обращать внимание, за что хвалить и как, за что наказывать и как.
4. Это урок включает в себя такие элементы как : развитие внимательности к деталям; урок невербального общения и урок взаимодействия с кем-то, кто не знает твоего языка; контроля своего тела (плавность или резкость движений).

 Урок 2

1. Правила общения с лошадью стоящей на развязках. Команды для взаимодействия.
2. Особенности поведения при чистке, варианты действия в не стандартных ситуациях. Какие ситуации могут возникнуть.
3. Как подходить к такой лошади спереди, сзади. На что обращать внимание, когда проходишь мимо один или проводишь другого коня.

 Урок 3

1. Как правильно водить коня в поводу или на чумбуре.
2. Правильное положение человека относительно лошади. Команда к движению, остановке, повороту на себя и от себя. Корректировка неповиновения, причины.
3. Как моторика движений человека влияет на поведение и послушание лошади.
4. Учим человека быть уверенным начальником. Конь ВСЕГДА подчиненный и он уважает и уступает справедливому начальнику.
5. Учим четко и осознанно выстраивать цепочку команд, при которой конь спокойно и охотно подчиняется человеку (начальнику). В любом коллективе любят пусть строгого, но предсказуемого начальника.

 Урок 4

1. Как правильно подойти к гуляющей в леваде лошади.
2. Признаки добродушной или агрессивной реакции лошади. Первые сигналы, предупреждающие об атаке или намерении убежать.
3. Зависимость моторики человека и реакции лошади. Лошадь не обманешь словами – она их не понимает. Чтобы убедить лошадь – надо поверить в это самому.
4. Учим переключаться с опасения, агрессии или страха на спокойное дружелюбие. А так же правильное понимание цели. (Если конь не хочет уходить в конюшню из левады, а вы идете с намерением его поймать – не поймаете. Но если к тому же коню идти с намерением его погладить и поправить недоуздок – он будет вас спокойно ждать или вообще сам подойдет к калитке).
5. Для того чтобы добиться желаемого результата – цель можно назвать по -другому, а значит и действовать по – другом

 Урок 5

Изучаем конную амуницию

1. Виды и строение седел и виды уздечек.
2. Все отличия в строениях седел и уздечек, связанные с особенностями их использования.
3. Отличия в форме и весе подков в зависимости от целей использования

 **Физические упражнения, которые выполняли воспитанники реабилитационного центра для несовершеннолетних «Причал надежды» во время занятий физкультурой у себя в центре.**

 Описаны руководителем физического воспитания центра «Причал надежды» Казаковой Н.И.

Цель занятий :

1. Развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения навыками верховой езды : равновесие, координация движений, сила, чувство баланса, чувство собственного тела
2. Поддержание мотивации к занятиям верховой ездой

 1) Упражнения на баланс
Важно! Все упражнения на баланс выполняются без наклона туловища, если не оговорено иное. То есть вы должны стоять ровно, а не наклонившись вперед/назад/в сторону.
1. Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге.
Кратко скажу только, что выполняется стоя, с закрытыми глазами. Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете. У новичков продолжительность обычно не превышает 10-20 секунд. Смените ногу.
2. На цыпочках. Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе.
Теперь ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА! Постойте так 20 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.

3. Ласточка
Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми!
Глаза - открыты. Стоим 20 секунд.

4. Книга на голове
Классика жанра: ходьба, приседания, повороты и т.д. - любое действие с увесистой книгой на голове.

 2) Комплекс упражнений для правильной осанки
1. Встать к стене, прижавшись к ней всей поверхностью спины. Верхние конечности поднять до уровня плеч и начать медленно скользить ими по стене вниз и снова до линии плеч. Мышцы рук и пресса должны быть напряжены. Лопатки, поясницу и ягодицы отрывать от стены нельзя. Выполнить надо 10 повторений по 3 подхода.
2. Исходная позиция та же. Ладони расположить на талии, касаясь локтями стены. Ягодицы и лопатки также необходимо прижать к стене. Начать медленно приседать вдоль стены максимально низко, а затем не спеша подняться и занять исходную позицию. Для начала можно сделать 5 приседаний, но постепенно их количество нужно увеличивать

 3) Упражнения с фитболом

1 Ребенку необходимо сесть на мяч, развести руки в стороны и в три этапа поднимать их над головой, после чего возвращать в исходную точку.
2. Сесть на мяч, одну руку опустить, другую поднять над головой. Пружинить их, отводя максимально назад. На счет три поменять положение рук на противоположное.
3. Лечь на фитбол животом, найти опору в ступнях и руках. На счет три поднять руки до плеч, сохраняя на одном уровне руки, голову и шею.

4. На фитболе так же отрабатывалась правильная посадка, которую дети изучали на занятиях верховой ездой.

 4) Упражнения на Диске здоровья

Крутимся, держим равновесие.

 5) Традиционные физические упражнения:

1. Отжимания

2. Качаем пресс.

3. Прыжки «Кенгуру» - высоко поднимая ноги к груди.

 На занятиях физической культурой в центре «Причал надежды» периодически проводились мини-соревнования по этим упражнениям. Сравнивались и озвучивались как результаты соревнований, так и личные достижения детей. Особенно у тех, у кого была недостаточная физическая подготовка. Это способствовало повышению их самооценки, достижению лучших результатов при занятиях верховой ездой. Все это служило повышению мотивации к занятиям физкультурой и верховой ездой.

|  |  |
| --- | --- |
| Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних«Причал надежды» в г.Ульяновске»432072, Ульяновск, б. Фестивальный, 8Т.20-71-45 т/факс 20-70-57e-mail: prihal73@mail.ru |  |

**Адаптивная верховая езда как средство психологической реабилитации детей, временно находящихся в условиях**

 **социально-реабилитационного центра.**

**Методические рекомендации.**

Выполнила:

Педагог-психолог

ОГКУСО СРЦН «Причал надежды»

г. Ульяновска

Байгузова Анна Федоровна

**2022 год**

**Методические рекомендации по использованию адаптивной верховой езды как средство психологической реабилитации детей и подростков, временно находящихся в СРЦН.**

В настоящее время по всей России существуют социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних, в которые попадают дети, без определённого статуса (просто оказавшиеся на улице без присмотра, либо в квартире с родителями, которые злоупотребляют спиртными напитками, не способными осуществлять уход за ребёнком, либо родителям негде жить и т. д.) Дети в центрах проживают временно, до определения статуса, дальнейшего жизнеустройства ребёнка. Срок проживания варьируется от нескольких часов до полу года. Обычно за это время специалистам центра удаётся определить дальнейшую форму жизнеустройства ребёнка. Большое значение имеет деятельность психолога в центре. Поскольку чаще всего воспитанниками центров являются дети, подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому), пережившие различные психотравмы, проживающие с родителями, которые имеют различные зависимости и т. д. Всё это формирует определённые психологические особенности:

1.      Высокий уровень тревожности (особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте) может проявляться как реакция на помещение ребёнка в центр (мы отслеживаем тревожность, как адаптивную особенность), и как состояние, то есть оно более длительно и определяет поведение ребёнка. Тревожное состояние формируется социальной средой, в которой жил ребёнок, и, как правило, проявляется агрессивным поведением по отношению к окружающим.

2.      Высокий уровень агрессивности. Агрессия – это защитная реакция на новую ситуацию с одной стороны, что часто наблюдается у многих детей, а с другой, как сформированный способ реагирования на невыполнение своих требований, потребностей, либо как следствие тревожного состояния. Часто и родители этих детей также ведут себя агрессивно, и дети копируют это поведение. Агрессивное поведение чаще всего проявляется в отношении сверстников, в некоторых, более редких случаях и по отношению к взрослым, встречается и избирательное отношение. Иногда встречается, так называемая, аутоагрессия – когда ребёнок в эмоциональном беспокойстве причиняет вред себе (бьёт сам себя руками, об стену, причиняет вред себе различными предметами и т.д.). В этом случае психолог очень осторожно, экологично строит свою работу, чтобы не спровоцировать суицид, поскольку такой вариант в этом случае также возможен. Важно также различать демонстративную агрессию, как средство получения желаемого и реальную, как эмоциональное состояние, которое ребёнок не всегда способен контролировать.

3.      Низкий уровень развития коммуникативных навыков – этот показатель является следствием из двух вышеописанных, поскольку эмоциональное состояние ребёнка не позволяет ему строить адекватных взаимоотношений со сверстниками, при этом зачастую родительский стиль поведения, который они бессознательно копируют, не подразумевает конструктивного взаимодействия с окружающими. Поэтому такие дети чаще всего конфликтны и агрессивны во взаимоотношениях со сверстниками, либо наоборот боязливы и застенчивы, что также вызывает трудности при общении в группе сверстников.

4.      Наличие признаков нервно-психологического неблагополучия. Это психофизиологические проявления, на которые психолог также обращает особое внимание в своей работе. Сюда относится грызение ногтей, сосание пальца, энурез, онкопрез, нервные тики, заикание, трудности в засыпании, беспокойный сон, различные страхи и т. д. Психологическая работа в этом случае строится на формировании навыков саморегуляции посредством расслабления, релаксации.

5.      Девиантное поведение. Как правило, этот вариант является следствием вышеописанных признаков и формируется уже к подростковому возрасту. Выражается в воровстве, попрошайничестве, уходах из дома, совершении правонарушений и т.д.

6.      Аддиктивное поведение. Также является следствием вышеописанных признаков. Сначала младший подросток «уходит на улицу», затем там «познаёт» различные вредные привычки – сигареты, спиртное, наркотики, психоактивные вещества и т.д.

 Таким образом, психологические особенности детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации имеют нарастающую динамику, и с постепенным взрослением ребёнка он переходит на более деструктивный уровень развития. Поэтому важно проводить психологическую работу как можно раньше. Основным и самым опасным является тот факт, что страдает, главным образом, не только здоровье и физическое развитие этих детей, но и эмоциональная и, что гораздо важнее, морально-нравственная сфера.

**Аннотация:** работа посвящена психолого-педагогическим проблемам детей и подростков, временно находящимся в СРЦН. Описаны эмпирические данные констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов, проведенных с воспитанниками социально-реабилитационного центра «Причал надежды», которые показывают эффективность адаптивной верховой езды в социально психологической реабилитации детей и подростков, находящихся в СРЦН.

**Цель** работы заключается в психологической реабилитации детей и подростков, коррекции психических состояний с помощью адаптивной верховой езды.

**Задачи:**

1. Улучшение психоэмоционального состояния детей с помощью адаптивной верховой езды;
2. Повышение уровня самооценки;
3. Снижение уровня тревожности;
4. Снижение уровня агрессивности, конфликтности.

Исследование проводилось на базе ОГКУСО СРЦН «Причал надежды» г.Ульяновска и Центра иппотерапии «Лучик» в 2022 году. В исследовании приняли участие 9 воспитанников в возрасте от 10 до 15 лет.

Для того чтобы оценить эффективность адаптивной верховой езды как средство психологической реабилитации, были выбраны следующие параметры оценки развития детей и подростков:

 1. Уровень нервно-психической напряженности и оценка эмоционального состояния детей. Позволяет оценить уровень стрессоустойчивости, активности и развития коммуникативных навыков

Слабая нервно-психическая напряженность характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием дискомфорта, психической активностью, адекватной конкретной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

**Умеренная нервно-психическая напряженность характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.**

**Высокая** нервно-психическая напряженность характеризуется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность), что, скорее всего, может являться следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений личности.

 2. Уровень самооценки позволяет оценить отношение ребенка к себе, своим субъективным возможностям, чертам характера, поступкам, личностным качествам.

 3. Уровень личностной тревожности/напряженности позволяет оценить, насколько у ребенка выражена предрасположенность к тревоге и присутствуют ли у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие.

 4. Уровень агрессивности позволяет оценить предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему (или самому себе), либо подобное аффективное состояние (гнев, ярость, злость).

 В соответствии с параметрами, был выбран следующий диагностический инструментарий, который соответствует определенным требованиям: понятная инструкция, широкий возрастной диапазон, простота в использовании и обработке результатов.

 Для определения уровня нервно-психической напряженности и оценки эмоционального состояния детей была выбрана методика «Цветовой тест Люшера» М. Люшера (см. приложение 1).

Для определения уровня самооценки была выбрана «Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан (см.приложение 2).

Для определения уровня личностной тревожности выбрана методика «Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан» (см.приложении 3).

Для определения уровни агрессивности/конфликтности выбрана методика «Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки (см.приложение 4).

**Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. воспитанника | уровень нервно-психической напряженности | Уровень самооценки | Уровень тревожности | Уровень агрессивности/конфликтности |
|  |  |  |  |
| **Г.А** | ср | ср | н | в |
| **Г.Н** | в | н | в | в |
| **К.И** | в | ср | в | ср |
| **И.Е** | ср | в | ср | в |
| **Ф.Ю** | в | в | ср | ср |
| **З.З** | ср | ср | ср | ср |
| **Т.Е** | в | ср | в | ср |
| **Ц.А** | ср | ср | в | ср |
| **Ц.Е** | ср | ср | ср | ср |

**Сокращения**: в-высокий уровень; ср-средний уровень; н-низкий уровень.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил выявить следующие психологические проблемы воспитанников: высокий уровень нервно-психической напряженности(44%); неадекватно завышенная самооценка (22%); неадекватно заниженная самооценка (11%); высокая тревожность (44%); социально-педагогическая запущенность (96,7%); повышенная агрессивность (33%).

 На стадии формирующего экспериментального исследования с испытуемыми проводились занятия по адаптивной верховой езде. Занятия проводились 2 раза в неделю, по 30 минут с каждым воспитанником. Преимущественно использовались индивидуальные занятия с включением групповых форм работы.

Оценка результативности заключается в разнице между показателями до начала занятий адаптивной верховой ездой, и после 2 месяцев индивидуальных занятий.

На этапе контрольного эксперимента использовались вышеуказанные психодиагностические методики.

**Таблица 2.** Сравнение результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. воспитанника | уровень нервно-психической напряженности | Уровень самооценки | Уровень тревожности | Уровень агрессивности/конфликтности |
| Конст.  | Контр. | Конст. | Контр. | Конст. | Контр. | Конст. | Контр. |
| **Г.А** | ср | **н** | ср | ср | н | н | в | **ср** |
| **Г.Н** | в | **ср** | н | **ср** | в | **ср** | в | **ср** |
| **К.И** | в | **ср** | ср | **в** | в | **ср** | ср | ср |
| **И.Е** | ср | ср | в | **ср** | ср | ср | в | **ср** |
| **Ф.Ю** | в | **ср** | в | в | ср | **н** | ср | ср |
| **З.З** | ср | ср | ср | ср | ср | **н** | ср | ср |
| **Т.Е** | в | **ср** | ср | ср | в | **ср** | ср | ср |
| **Ц.А** | ср | ср | ср | ср | в | **ср** | ср | ср |
| **Ц.Е** | ср | ср | ср | **в** | ср | ср | ср | ср |

На этапе контрольного эксперимента использовались вышеуказанные психодиагностические методики.

Анализ результатов контрольного эксперимент позволил выявить следующие данные: снижение уровня нервно-психический напряженности (было 44 % воспитанников с высоким уровнем - стало 0%); повышение уровня самооценки (22%) - неадекватно заниженная самооценка было 11% воспитанников стало 0%; снижение уровня тревожности: высокий уровень тревожности было 44% воспитанников стало 0%; снижение агрессивности детей:до начала эксперимента - повышенная агрессивность выявлена у 33% детей, после занятий по АВЕ повышенная агрессивность у детей не наблюдается.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что применение метода адаптивной верховой езды в психологической реабилитации воспитанников СРЦН позволяет решить ряд проблем, которые характерны для данной категории детей и подростков: повысить уверенность в себе, приблизить самооценку к адекватному уровню; снизить общий уровень тревожности; облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на общение воспитанников СРЦН; обеспечить эффективное эмоциональное реагирование, снизить тенденции агрессивных проявлений; обеспечить возможность проявления индивидуальности, а также сформировать способы адекватного самовыражения. Можно сделать вывод, что изучение коррекционных возможностей метода адаптивной верховой езды в процессе реабилитации детей и подростков, временно находящихся в СРЦН, является перспективным направлением в психолого-педагогической реабилитационной работе учреждений социально-психологической направленности.

**Отзывы педагогов и воспитателей ОГКУСО СРЦН «Причал надежды» о детях, посещавших занятия в Центре иппотерапии «Лучик».**

**Шнотина Л.Ф. –социальный педагог:** «После занятий наших ребят в Центре иппотерапии лучик, мы заметили, что дети стали более дружные, активные. У них появилось новое увлечение, которое они ждут каждую неделю. За время занятий они заметно окрепли. Стали более позитивными. После окончания занятий они с удовольствием нарисовали рисунки лошадей и приготовили подделки в подарок Центру иппотерапии «Лучик» ».

**Каткова О.А.- воспитатель старшей группы мальчиков:** «Дети очень ждали каждое занятие в Центре иппотерапии «Лучик». Заранее договаривались друг с другом, кто и в какой последовательности будет ездить на лошадях. После занятий приезжали в позитивном настроении, с удовольствием рассказывали про их успехи в езде. Занятия на лошадях благоприятно повлияли на наших воспитанников».

**Чуракова В.Н.- воспитатель старшей группы девочек:** «Наши воспитанники с большим энтузиазмом посещали занятия в «Лучике». Для одних детей это было впервые, и после занятия они приезжали в приподнятом настроении и рассказывали с увлечением про занятия и про их успехи. У других детей это был уже не первый опыт, но они были рады, что вновь посещают Центр иппотерапии «Лучик», и продолжают совершенствовать свои навыки в езде на лошадях. Занятия в «Лучике» подарили детям много позитивных эмоций, хорошего настроения. Дети стали более дружны, уступчивы, стали чаще слышать и поддерживать друг друга.

 А у одной из воспитанниц - З.З., занятия в Центре иппотерапии «Лучик» переросло в увлечение, которым она хочет продолжить заниматься в дальнейшем самостоятельно».

**Байгузова А.Ф.- педагог - психолог**: «Занятия в Центре иппотерапии «Лучик» оставило неизгладимый след в жизни каждого ребенка. С самых первых дней только лишь упоминание о «Лучике» вызывало в детях улыбку. По дороге в Центр, дети рассуждали, какое будет занятие, чем они там будут заниматься. Ехали немного напряженными, рассказывали о том, что немного бояться заниматься на лошади. Но уход за лошадью, кормление ее с рук, наблюдение за животными, проживающими в конюшне, и другими воспитанниками во время занятий, постепенно снижали уровень напряженности.

Воспитанница И.Е. каждую поездку в «Лучик» демонстрировала отсутствие интереса к занятиям, оставалась самой последней, чтобы заниматься одной, но по итогу демонстрировала нам один из лучших результатов.

После занятий дети наперебой рассказывали о том, как им понравилось заниматься, о том, что страх к самой лошади пропал, и что они с довольствием хотят еще раз побывать на занятиях и научиться чему-то большему. Также с детьми проводились, совместные с лошадьми, фотосессии - после которых дети просили скинуть им фотографии. В дальнейшем, они выкладывали их на свои странички в социальных сетях, тем самым, повышая уровень самооценки.

Подводя итог, можно сказать, что общение детей с лошадьми, занятия верховой ездой благоприятно повлияли на общее развитие каждого ребенка

ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра. – М.: Просвещение, 1988. – 154 с. 10

 2. Доронина Т. В. Иппо-тренинг: социально-психологический тренинг с участием лошадей // Социальная психология и общество. – 2016. – Т. 7. – № 3. – С. 135–147.

3. Джосвик Ф. и др. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде / пер. с англ. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 232 с.

 4. Лобатюк В. В. Применение иппотерапии при реабилитации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации // Вестник молодых ученых. Серия: Исторические науки. – 2016. – № 1. – С. 259–262.

 5. Пименова О. С. Социально-педагогическая, психологическая и воспитательная и воспитательная работа в приюте // Воспитание школьников – 2003. – № 5. – С. 20-27.

 6. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. – 2-е изд. – СПб., 2005. – 233 с.

7. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002. – 232 с.

 8. Силяева А. А. Феномен отчуждения детей: генезис, виды, иппотерапия // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2014. – № 10. – С. 170–175.

9. Социальная дезадаптапция. Социальная педагогическая запущенность. Характеристика девиантного поведения детей // Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: Сфера, 2005. – С. 92–100.

10. Ушакова Т. А., Шумейко А. А. Адаптация и реабилитация детей из неблагополучных семей как психолого-педагогическая проблема // Материалы XXXVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов КГПУ, 20–21 декабря 2015 г. / под ред. Е. В. Опеваловой; КГПУ им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – С. 25–29.

11. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов. – Изд. 2-е. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. – 768 с.

12. Штуккерт А. Л. Иппотерапия как средство развития позитивной жизненной ситуации // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22–23 окт. 2014 г. / редкол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова; ВГУ. – Воронеж, 2014. – С. 446–450.

13. Шубина А. С. Педагогическая работа с детьми из неблагополучных семей // Ежеквартальный научно-практический журнал. – 2006. – Вып.4. – С. 24–25.

14. Эскин В. Я., Левицкая Т. Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления // Сибирский медицинский журнал. – 2015. – Т. 24, № 2. – С. 61–63.

**Приложение.**

**Приложение 1. Цветовой тест Люшера.**

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния. Зарубежные психологи применяют тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых. Цветовой тест Люшера (Полный вариант методики):

**Инструкция**. Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины,отвлечься от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам  и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто а впервые.

**Стимульный материал**. Ключ к тесту Люшера Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета. Основные цвета: 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность; 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования». В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются + + ); третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х); пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = = ); седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций: 1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения); 2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый; 3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация; 5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации; 7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом. + + X X = = - - 3 4 1 0 2 5 6 7 Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается: Зоны (+ +; х  х; =  =; — —) образуют 4 функциональные группы. Интерпретация результатов тестирования Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от cреды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды. Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности: № 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности; № 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении; № 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха; № 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах. Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок. Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности. Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности. Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу. Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятна более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния. В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например: Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающией 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния. В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации. ! !! !!! А А А 2 1 4 Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7— и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!).

Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например: Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!).

 Таким образом, их может быть 6, например: !!! !!! ! С С С + + + 6 0 7 Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее. С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности. Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком — ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

 Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена? Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния. Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний. Интерпретация (расшифровка) цветных пар по Люшеру Позиции «+ +».

 Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление

. +2 +5 (зеленый и фиолетовый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих

. +2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

 +2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

 Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроние, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активное

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

 +4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

 +4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное стояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

 +5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

 +6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

 +6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

 +6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

 +6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое».

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

 +7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

 +7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

 +7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

 Первый цвет серый

 +0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное стояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —».

Первый цвет серый

 —О —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—О —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

 —О —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—О —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—О —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение. —О —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

 Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3(синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

 —1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —О (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности. Первый цвет зеленый

 —2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

 —2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

 —3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда самоограничением либидо, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

 Первый цвет желтый

 —4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

 —4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

 —4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действ!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

 Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувствственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, потребностей либидо.

 Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

 —7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

 —7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

 —0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний. —

0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—О —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

***Тест Люшера можно пройти, скачав его на ваш телефон или компьютер.***



**Приложение 2.**

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан <https://www.psychologos.ru/images/1_1415877928.jpg>

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

**Ход выполнения задания**

**Инструкция**

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

1) здоровье;

2) ум, способности;

3) характер;

4) авторитет у сверстников;

5) умение многое делать своими руками, умелые руки;

6) внешность;

7) уверенность в себе.

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

**Задание**

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

**Обработка результатов**

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

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

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

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

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

**Оценка и интерпретация отдельных параметров**

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

**Уровень притязаний**

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

**Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий

 Приложение 3

***Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)***

Назначение теста: определение уровня личной тревожности

ОПИСАНИЕ ТЕСТА
Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

**Инструкция к тесту**

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

• Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
• Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
• Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
• Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
• При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

**Варианты ответов:**

**Нет Немного Достаточно Значительно Очень**
0         1              2                  3            4

**Форма А**
1 Отвечать у доски
2 Оказаться среди незнакомых ребят
3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4 Слышать заклятия
5 Разговаривать с директором школы
6 Сравнивать себя с другими
7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10 Видеть плохие сны
11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
13 У тебя что-то не получается
14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
15 На тебя не обращают внимания
16 Ждешь родителей с родительского собрания
17 Тебе грозит неуспех, провал
18 Слышать смех за своей спиной
19 Не понимать объяснений учителя
20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
21 Слышать предсказания о космических катастрофах
22 Выступать перед зрителями
23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24 С тобой не хотят играть
25 Проверяются твои способности
26 На тебя смотрят как на маленького
27 На экзамене тебе достался 13-й билет
28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29 Оценивается твоя работа
30 Не можешь справиться с домашним заданием
31 Засыпать в темной комнате
32 Не соглашаешься с родителями
33 Берешься за новое дело
34 Разговаривать с школьным психологом
35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37 Слушать страшные истории
38 Спорить со своим другом (подругой)
39 Думать о своей внешности
40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

**Форма Б**1 Отвечать у доски
2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4 Слышать заклятия
5 Разговаривать с директором школы
6 Сравнивать себя с другими
7 Учитель делает тебе замечание
8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10 Видеть плохие или «вещие» сны
11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12 После контрольной, теста учитель называет отметки
13 У тебя что-то не получается
14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
15 На тебя не обращают внимания
16 Ждешь родителей с родительского собрания
17 Тебе грозит неуспех, провал
18 Слышать смех за своей спиной
19 Не понимать объяснений учителя
20 Думаешь о своем будущем
21 Слышать предсказания о космических катастрофах
22 Выступать перед большой аудиторией
23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24 Ссориться с родителями
25 Участвовать в психологическом эксперименте
26 На тебя смотрят как на маленького
27 На экзамене тебе достался 13-й билет
28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
30 Не можешь справиться с домашним заданием
31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
32 Не соглашаешься с родителями
33 Берешься за новое дело
34 Разговаривать со школьным психологом
35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
39 Смотреться в зеркало
40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

**Обработка и интерпретация результатов теста**
Ключ является общим для обеих форм.

•    Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
•    Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
•    Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
•    Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

**Стены                    Половозрастные группы (результаты в баллах)**
            **10-11 лет          12 лет              13-14 лет             15-16 лет**
            дев.    мал.       дев.    мал.       дев.    мал.       дев.    мал.
1         0-33    0-26       0-34     0-26     0-34     0-37      0-33     0-27
2       34-40    27-32    35-43    27-32    35-43    38-45    34-39    28-34
3       41-48    33-39    44-50    33-38    44-52    46-53    40-46    35-41
4       49-55    40-45    51-58    39-44    53-61    54-61    47-53    42-47
5       56-62    46-52    59-66    45-50    62-70    62-69    54-60    48-54
6       63-70    53-58    67-74    51-56    71-80    70-77    61-67    55-61
7       71-77    59-65    75-81    57-62    81-88    78-85    86-74    62-68
8       78-84    66-71    82-89    63-67    89-98    86-93    75-80    69-75
9       85-92    72-77    90-97    68-73    99-107  94-101   81-87    76-82
10    93 и более    78 и более    98 и более    74 и более    108 и более    102 и более    88 и более    83 и более

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

**Стены                     Половозрастные группы (результаты в баллах)
          10-11 лет             12 лет               13-14 лет          15-16 лет**
         дев.    мал.    дев.    мал.        дев.    мал.        дев.    мал.
1     0-8       0-7      0-2       0-7       0-8       0-7        0-7       0-6
2     9-11     8-10     3-5       8-9       9-10      8-9        8-9       7
3    12-13    11-12    6-7       9-10     11-13     10-12    10-11    8
4    14-16    13-14    8-10     11-12    14-15     13-15    12-13    9
5    17-18    15-16    11-12    13        16-18     16-17    14        10
6    19-20    17-18    13-15    14-15    19-20    18-20    15-16    11
7    21-22    19-20    16-17    16         21-22    21-22    17-18    12-13
8    23-25    21-22    18-20    17-18    23-25     23-25    19-20    14
9    26-27    23-24    21-22    19-20    26-27     26-28    21-22    15
10  28 и более    25 и более    23 и более    21 и более    28 и более    29 и более    23 и боле    16 и более

САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

**Стены                          Половозрастные группы (результаты в баллах)
          10-11 лет           12 лет              13-14 лет        15-16 лет**
       дев.    мал.       дев.    мал.      дев.    мал.       дев.    мал.
1    0-10      0-7        0-9      0-5      0-8        0-7       0-6       0-7
2    11         8-9       10-11    6-7      9-10      8-10      7-8       8-9
3    12-13    10         12-13    8         11-13    11-13     9-11     10-12
4    14         11-12    14-16    9-10     14-16    14-16    12-13    13-15
5    15-16    13         17-18    11-12    17-18    17-19    14-16    16-17
6    17-18    14-15    19-20    10-11    19-21    20-22    17-18    18-20
7    19         16-17    21-22    13-14    22-24    23-25    19-21    21-23
8    20-21    18         23-24    15         25-26    26-28    22-23    24-25
9    22-23    19-20    25-27    16-17     27-29    29-31    24-26    26-28
10  24 и более    21 и более    28 и более    18 и более    30 и более    32 и более    27 и боле    29 и более

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

**Стены    Половозрастные группы (результаты в баллах)
         10-11 лет             12 лет                13-14 лет      15-16 лет**
      дев.      мал.      дев.    мал.       дев.    мал.      дев.    мал.
1    0-8        0-7       0-8       0-8       0-6      0-8        0-6      0-7
2    9           8          9-10     9          7-9       9-11      7-8      8-9
3    10          9         11-12    10        10-12    12-14    9-11     10-12
4    11         10        13-14    11-12    13-15    15-17    12-13    13-15
5    12-13    11-12    15         13        16-17    18-20    14-15    16-17
6    14         13        16-17    14-15    18-20    21-23    16-18    18-20
7    15         14        18-19    16         21-23    24-26    19-20    21-23
8    16-17    15         20-21    17-18    24-26    27-29    21-23    24-26
9    18         16        22-23    19         27-29    30-32    24-25    27-28
10   19 и более    17 и более    24 и более    20 и более    30 и более     33 и более    26 и боле    29 и более

МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

**Стены    Половозрастные группы (результаты в баллах)
          10-11 лет              12 лет           13-14 лет       15-16 лет**
       дев.    мал.        дев.    мал.    дев.     мал.      дев.    мал.
1    0-7       0-6        0-7       0-4     0-5       0-6       0-6       0-5
2    8          7           8-9       5-6     6-7       7-8       7-9       6-7
3    9-10     8-9        10-11    8-10    9-10     10-11    8-9       4
4    11-12    10         12-13    8-9     11-13    11-12    12-14    10
5    13-14    11-12    14-15    10       14-15    13-14    15-16    11-12
6    15-16    13        16-17    11-12    16-18    15-16    17-19    13
7    17-18    14        18-20    13         19-21    17-18    20-22    14-15
8    19-20    15-16    21-22    14-15    22-23    19-20    23-24    16-17
9    21-22    17        23-24    16         24-26    21-23    25-27    18
10  23 и более    18 и более    25 и более    17 и более    27 и более    24 и более    28 и более    19 и более

**Приложение 4.**

***Инструкция к опроснику А. Басса и А. Дарки***

Отвечайте *«да»* если вы согласны с утверждением, и *«нет»* - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

***Вопросы методики***

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.