**Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи»**

**Цель.** Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

**Инструкция.** «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

**Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»**

**Цель.** Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Ты боишься или не боишься:

1) когда остаешься один дома;

2) нападения;

3) заболеть;

4) умереть;

5) смерти близких;

6) чужих людей;

7) потеряться;

8) мамы, папы;

9) наказания;

10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея…);

11) опоздания в детский сад (школу);

12) страшных снов;

13) темноты;

14) животных (волка, змей…);

15) насекомых;

16) транспорта (самолетов, машин…);

17) высоты;

18) глубины;

19) тесных маленьких помещений;

20) воды;

21) огня;

22) войны;

23) стихий (наводнения, урагана, грозы);

24) больших помещений, улиц;

25) врачей;

26) уколов;

27) боли;

28) крови;

29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их непроизвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13–15 – средний уровень подверженности страхам; 16–29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, ненапряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

**Тест «Страхи в домиках» М. А. Панфиловой**

Из книги: *Шамилова Г. А.*Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. М., 2006.

**Назначение методики.**Диагностика наличия страхов.

Автором произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А. И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома – красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные» страхи. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А. И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

**Стимульный материал.** Лист формата A4 с изображениями домиков, карандаши.

**Инструкция.** Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».

Ты боишься или не боишься:

1) когда остаешься один дома;

2)нападения;

3)заболеть;

4) умереть;

5) смерти близких;

6) чужих людей;

7) потеряться;

8) мамы, папы;

9) наказания;

10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея…);

11) опоздания в детский сад (школу);

12) страшных снов;

13) темноты;

14) животных (волка, змей…);

15) насекомых;

16) транспорта (самолетов, машин…);

17) высоты;

18) глубины;

19) тесных маленьких помещений;

20) воды;

21) огня;

22) войны;

23) стихий (наводнения, урагана, грозы);

24) больших помещений, улиц;

25) врачей;

26) уколов;

27) боли;

28) крови;

29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

**Обработка и регистрируемые показатели.** На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Такого ребенка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

• «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);

• страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);

• страхи смерти (своей);

• страхи животных и сказочных персонажей;

• страхи кошмарных снов и темноты;

• социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);

• пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

**Уровневые значения.** Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

**Методика диагностики детских страхов А. И. Захарова**

**Цель.** Выявление количества и группы детских страхов.

**Инструкция.** «Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет…»

1) остаться один;

2) заболеть;

3) умереть;

4) каких-то детей;

5) воспитателей;

6) того, что они тебя накажут;

7) Бабу-ягу, Кощея, Бармалея;

8) страшных снов;

9) темноты;

10) волка, медведя, пауков, змей;

11) машины, поездов, самолетов;

12) бури, грозы, наводнения;

13) высоты;

14) быть в маленькой темной комнате, туалете;

15) воды;

16) огня, пожара;

17) войны;

18) врачей, кроме зубных;

19) крови;

20) уколов;

21) боли;

22) резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).

**Обработка результатов.** На основе ответов о количестве страхов у детей, наличие большого количества разнообразных страхов – это важный показатель преневротического показателя, таких детей следует относить к группе риска и проводить специальную работу, может быть показана консультация у детского психоневролога.

Эти страхи можно разделить на несколько групп.

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь).

2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки).

3. Страх смерти (умереть).

4. Животных и сказочных персонажей.

5. Кошмарных снов, темноты.

6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания).

7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство).

При выявлении преобладающих страхов и того, что с ними связано, интенсивности переживания проводится следующая беседа – глубокое интервью в рамках рассматриваемой методики (для выяснения того, почему ребенок боится).

**Проективная методика исследования личности ребенка. Этот тест был составлен детским психологом доктором Луизой Дюсс.**

Он может быть использован в работе с детьми даже самого раннего возраста, которые пользуются крайне простым языком для выражения своих чувств.

**Правила проведения теста**

Вы рассказываете ребенку сказки, где фигурирует персонаж, с которым ребенок будет [идентифицировать](http://www.psychologos.ru/articles/view/identifikaciya) себя. Каждая из сказок заканчивается вопросом, обращенным к ребенку.

Провести этот тест не очень сложно, поскольку все дети любят слушать сказки.

**Советы по проведению теста**

Важно обратить внимание на тон голоса ребенка, на то, насколько быстро (медленно) он реагирует, не дает ли поспешных ответов. Наблюдайте за его поведением, телесными реакциями, мимикой и жестами. Обратите внимание, в какой мере его поведение во время проведения теста отличается от обычного, повседневного поведения. Согласно Дюсс, такие нетипичные реакции ребенка и особенности поведения, как:

* просьба прервать рассказ;
* стремление перебить рассказчика;
* предложение необычных, неожиданных окончаний историй;
* торопливые и поспешные ответы;
* изменение тона голоса;
* признаки волнения на лице (излишнее покраснение или бледность, потливость, небольшие тики);
* отказ отвечать на вопрос;
* возникновение настойчивого желания опередить события или начать сказку сначала,

- все это признаки патологической реакции на тест и сигналы какого-то психического расстройства.

**Необходимо иметь в виду следующее**

Детям свойственно, слушая, пересказывая или придумывая истории и сказки, искренне выражать свои чувства, в том числе и негативные (агрессия). Но лишь при условии, что это не носит навязчивого характера. Также, если ребенок постоянно выказывает нежелание слушать рассказы, содержащие элементы, вызывающие тревогу и беспокойство – на это следует обратить внимание. Избегание сложных ситуаций в жизни – это всегда признак неуверенности и [страха](http://www.psychologos.ru/articles/view/detskie_strahi).

Тесты

* [Сказка-тест «Птенец»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_ptenec). Позволяет выявить степень зависимости от одного из родителей или от обоих вместе.
* [Сказка-тест «Ягненок»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_yagnenok). Сказка позволяет узнать, как ребенок перенес отнятие от груди.
* [Сказка-тест «Годовщина свадьбы родителей»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_godovschina_svadby_roditeley). Помогает выяснить, как ребенок видит свое положение в семье.
* [Сказка-тест «Страх»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_strah). Выявить наличие страхов у своего ребенка.
* [Сказка-тест «Слоненок»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_slonenok). Позволяет определить, не возникает ли у ребенка проблем в связи с развитием сексуальности.
* [Сказка-тест «Прогулка»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_progulka). Позволяет выявить, какой степени ребенок привязан к родителю противоположного пола и враждебен к родителю одного с ним пола.
* [Сказка-тест «Новость»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_novost). Попытаться выявить у ребенка наличие тревожного состояния, невысказанного беспокойства.
* [Сказка-тест «Дурной сон»](http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_durnoy_son). Можно получить более объективную картину детских проблем, переживаний и т.д.