

Методика «Волшебная страна чувств»
(Авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 5 до 13 лет

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».*

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «Заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове

живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

6 – 8 домиков (75%-100%) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

3 – 5 (38%-62%) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.