

Определение тревожности и низкой самооценки у ребенка

Для определения тревожности и низкой самооценки у ребёнка родители могут самостоятельно использовать известный психологический тест «Несуществующее животное». Для этого вам понадобятся чистый белый лист бумаги и цветные карандаши. Попросите ребёнка нарисовать животное, которого на самом деле не существует ни в природе, ни в книгах, ни в мультфильмах. Объясните ребёнку, что вы не оцениваете его умение рисовать, главное – кто будет нарисован, а не как. Если ребёнок не хочет рисовать – не настаивайте. Возможно, он согласится это сделать в другой раз. Время рисования не ограничивают. Во время выполнения этого задания ничего не должно отвлекать ребёнка: ни телевизор, ни другие дети и т.п.

Когда рисунок будет готов, пусть ребёнок придумает животному имя, а потом поспрашивайте его, где живёт животное, чем питается, с кем дружит, кого боится, что любит делать и др. Проводить данную методику лучше после 4-х лет, когда у ребёнка уже расширился кругозор и развито воображение. Чем старше ребёнок, тем информативнее рисунок.

Помните, что ребёнок изображает себя!

Тест «Несуществующее животное» относится к проективным методикам, потому что человек, рисуя кого-то или что-то, бессознательно проецирует (переносит) свои чувства, переживания, эмоциональные проблемы на лист бумаги. И если правильно «прочитать» рисунок, то можно лучше узнать своего ребёнка, получить его психологический портрет.

На какие основные признаки обращают внимание при «чтении» рисунка?

Прежде всего, обратите внимание не внешность невиданного зверя. Если он похож на существующих в природе животных, то ваш малыш выбирает стандартные пути решения, он довольно дисциплинирован или у него слабо развито воображение. Также то, что ребёнок отходит от инструкций и рисует что-то хорошо ему знакомое, может служить признаком тревожности. Тревожному ребёнку трудно выполнять неопределённые задания. Не понимая критерии оценки задания, он может ожидать отрицательный отзыв, и это не даёт ему возможности фантазировать. Тревожный ребёнок упрощает задание, подменяет поставленную задачу более знакомой и соответственно безопасной. То есть страх неопределённости и высокая тревожность блокируют фантазию ребёнка. Если животное ни на что не похоже, то ваш ребёнок обладает хорошо развитым воображением и он из породы изобретателей, первооткрывателей.

1. Размер рисунка.

Размер рисунка говорит о самооценке ребёнка. Слишком маленький рисунок говорит о заниженной самооценке. Рисунок средних размеров – об адекватной, а рисунок животного слишком больших размеров (на весь лист) – о завышенной самооценке.

2. Цвет

О благоприятном эмоциональном состоянии ребёнка свидетельствует наличие в рисунке ярких основных цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный), если рисунок выполнен одним цветом к тому же тёмным (коричневый, чёрный, серый), то эмоциональное состояние ребёнка нарушено. Тёмные цвета говорят о тревогах, страхах, агрессии.

3. Расположение рисунка на листе бумаги.

Разделите альбомный лист на четыре части и посмотрите, в какой части сосредоточен рисунок. Если рисунок расположен в верхней части, то малыш самоуверен, нередко переоценивает собственные силы, пытается охватить всё и сразу. Приучайте ребёнка доводить начатое дело до конца.

Рисунок внизу. У ребёнка занижена самооценка. Такого малыша надо чаще хвалить и не заострять внимание на его ошибках.

Изображение в центре листа. Ребёнок правильно оценивает свои возможности, адекватно относится к успехам и поражениям, он не слишком упрям, но если уверен, что прав, то своё мнение будет отстаивать. Поощряйте в ребёнке эти полезные склонности.

4. Наличие штриховки.

Чем больше в рисунке линий, заштрихованности разных частей туловища животного, вплоть до зачернения, тем выше тревожность.

5. Присутствие когтей, шипов, рогов и пр.

Это признаки агрессии, но у тревожных детей эти признаки говорят о защитных формах агрессии. Тревожные дети могут нарисовать колючки, шипы, например, показывая, что они боятся окружающего мира, представляют его угрожающим для себя.

6. Глаза.

Пустые глазницы и акцентировано большие глаза говорят о страхах. Необычно большое количество глаз, ушей и прочих органов чувств (например, локаторы или антенны) призвано напряжённо следить за миром, чтобы не пропустить никакой опасности или угрозы. Соответствующая тематика отражается и в описании образа жизни животного. Признаком тревожности служит и описание различных способов предохранения от возможной опасности (нападения хищников, стихийных бедствий, холода, жары, недостатка еды и т.п.). Страхи проявляются в зачернении глаз. О полном бесстрашии животного чаще говорят дети, испытывающие страхи.

7. Нажим.

Слабый нажим говорит о низкой самооценке и неуверенности в себе, сильный - наоборот, об уверенности.

При боязни агрессии очень характерны гигантские размеры животного. Если животное очень большое, а ребёнок постоянно говорит о том, что главное в жизни животного – защищаться от хищников, то о боязни агрессии можно говорить с уверенностью. При боязни агрессии часто ещё дети указывают на труднодоступность жилища – «живёт в пещере», «высоко-высоко в дупле» и пр. На вопрос: «Есть ли враги у животного?» дети отвечают со страхом, либо однозначно отрицательно, либо начинают долго их перечислять.

Другие признаки в рисунке, раскрывающие более детально характер ребёнка.

Обратите внимание на ноги животного. Если зверь стоит на устойчивых конечностях, то ребёнок реально смотрит на окружающую действительность. Если ноги широко расставлены, то у малыша к тому же развито рациональное мышление.

Если изображение стоит на тонких лапках, то ребёнок – мечтатель и фантазёр. А если туловище и конечности расположены отдельно друг от друга, то ребёнку свойственны импульсивные поступки. Оцените пропорции головы и туловища.

Голова явно больше всего остального: ребёнку интересно узнавать новое, он любит развивающие игры. Голова маленькая по сравнению с туловищем: наличие физической силы и умения дать отпор кажутся ребёнку наиболее важными, ему не хватает чувства защищённости.

Если все пропорции выдержаны, то ваш малыш развивается гармонично, как интеллектуально, так и физически.

Теперь рассмотрим морду животного. Если черты лица не нарисованы, то ребёнок не стремится выражать свои мысли, плохо воспринимает информацию.

Рот без языка и зубов – страх и недоверие к окружающим. Если есть зубы, то это признак скрытой агрессии, язык – потребность в общении. Уши – ребёнок прислушивается к окружающим, слишком большие уши указывают, что ему очень важно чужое мнение.

Ребёнок нарисовал крылья. Ему хочется всё успеть, ему многое интересно. Такой ребёнок может добиться в дальнейшем больших успехов.

Хвост направленный вверх, указывает на оптимизм и дружелюбие, вниз – страх и подавленность.

Бантики, серьги, украшения говорят о заинтересованности ребёнка своим внешним видом, что более выражено у девочек.

Необычные детали в образе животного могут говорить как о психологических проблемах, так и о нестандартном мышлении.