

# 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.