



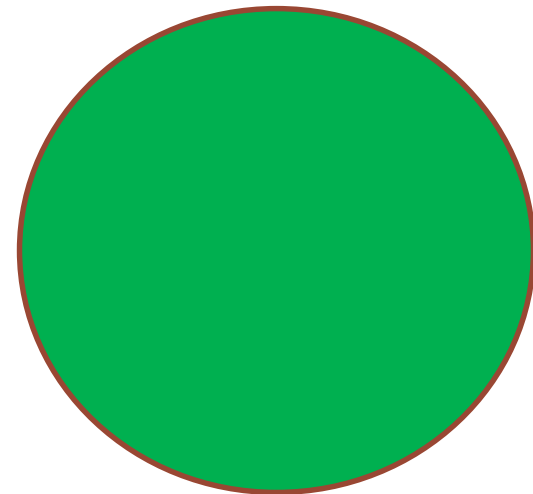
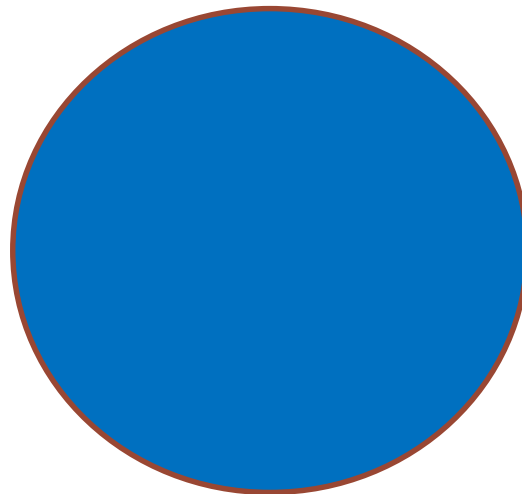
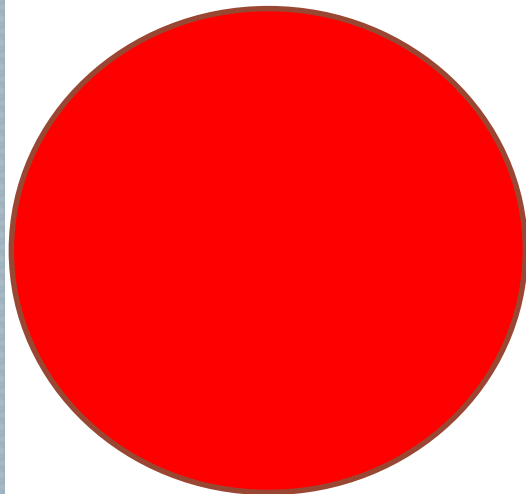
Диагностические инструменты и практики саморегуляции при работе с детьми с ОВЗ

Симачева Анна Игоревна,
педагог-психолог КГБПОУ «ЗТПТиС»,
кандидат психол.наук

Экспресс-диагностика эмоционального состояния (по методике Э.Т. Дорофеевой)

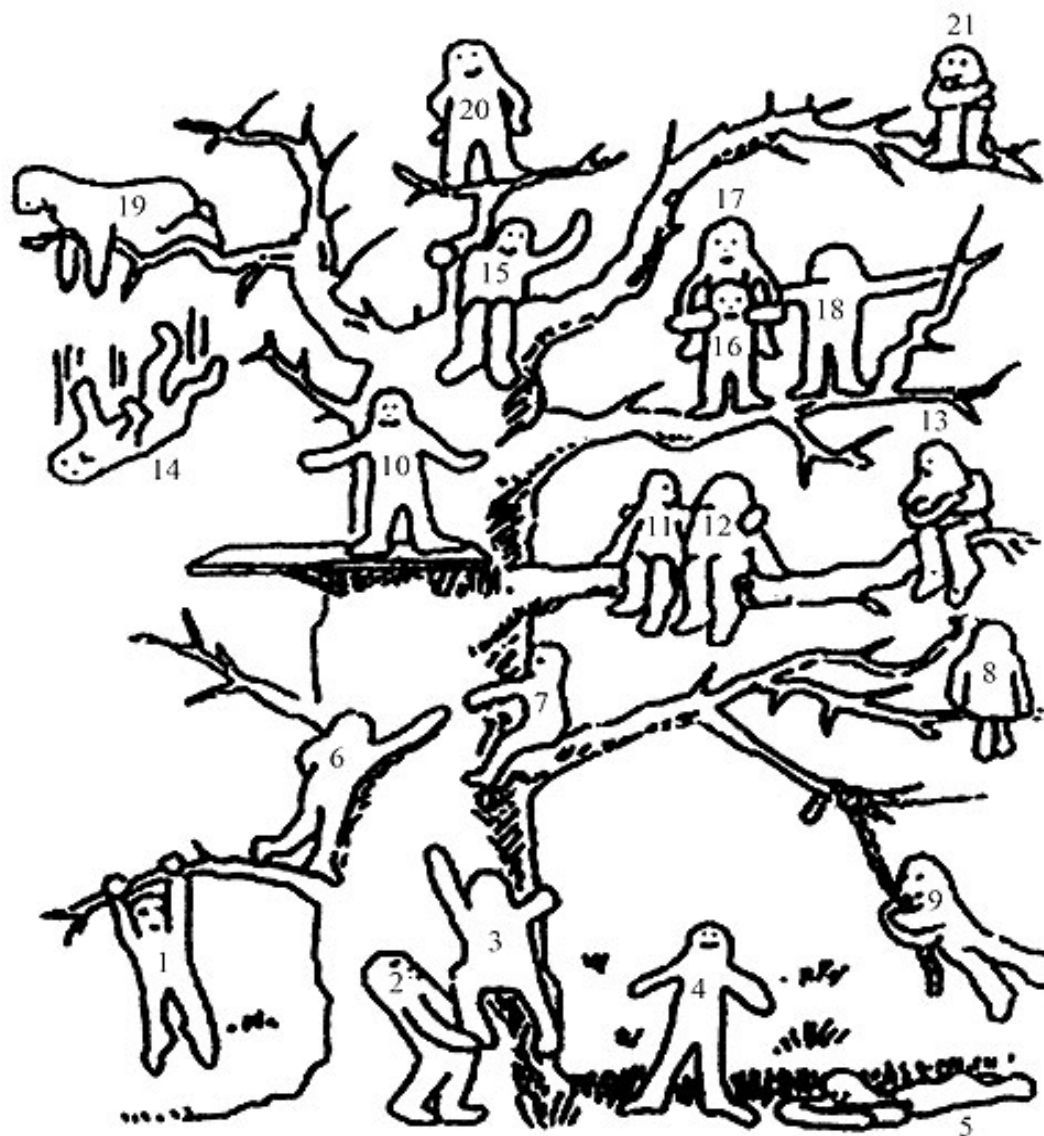
Выберите цвет, который вам нравится больше остальных.

Из оставшихся выберите еще один, который наиболее понравился. Запомните свой выбор.



Очередность выбора цвета	Характеристика состояния
СЗК	Перенапряжение всех систем организма. Доминирование отрицательных эмоций (печаль, тоска, напряженность).
СКЗ	Депрессивность, преобладание отрицательных эмоций (от растерянности до страха)
ЗСК	Оптимальный вариант функционирования системы с повышением внимания, активности.
ЗКС	Спокойное, устойчивое состояние, оптимальное для контактов, деятельности без напряжения
КЗС	Доминирование положительных эмоций (удовлетворение, восторженность).
КСЗ	Состояние аффективного возбуждения (нетерпение, возмущение)

Проектирующая методика «Дерево с человечками» (в адаптации Л.П. Пономаренко)



Ключ к тесту:

№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — настрой на общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудностей).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

№ 16 — дети не всегда понимают как позицию человека, который несет на себе человека № 17 — они склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

№ 17 — неспособность самостоятельно справиться с возникающими проблемами.

№ 20 — завышенная самооценка и установка на лидерство.

Практики саморегуляции, которые можно рекомендовать обучающимся:

- **По возможности сбрасывать негативные эмоции:**

резко встать и пройтись, быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги, измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

- **Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.** Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Попробовать подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.

- **Переключение внимания:** сначала правой рукой указательным и большим пальцем нажимать на подушечку каждого пальца левой руки по очереди, начиная от мизинца к большому пальцу и наоборот. Потом повторить тоже с противоположной рукой.

- **Медитативные техники,** которые необходимо периодически использовать дома. В воображении придумать себе «безопасное место», например, домик у моря, перед сном фокусировать свое внимание на этом месте, додумывать детали: запахи, звуки, цвета. Под душем мысленно проговаривать негативные события прошедшего дня и «смывать» их водой. Использовать упражнение «Муха на стене» (лечь, мысленно «превратиться» в муху и посмотреть на свои проблемы как бы со стороны). Научиться дышать «животом» (положить книгу на живот, расслабиться и пробовать дышать так, чтобы книга поднималась).



Практики саморегуляции, которые можно рекомендовать обучающимся:

- Регулярно в течение дня устраивать «детокс» от гаджетов.
- Следить за качеством и продолжительностью сна, питанием.
- Включить в свою жизнь больше активности: спорт или прогулки на свежем воздухе.
- Заниматься любимым хобби.
- Общаться с близкими людьми, друзьями.
- Развивать позитивное мышление и преодолевать негативные мысли вопросом: «Достаточно ли у меня оснований так думать?».



**Постарайтесь искренне ответить на каждый вопрос.
За каждый ответ "да" плюсуите себе 1 балл.
Подсчитайте количество баллов.**

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе, учебе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, успокоительное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Результаты:

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие — страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

Тест «Геометрические фигуры»

