

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Алтайский государственный колледж»

Тема площадки: **«Профилактика девиантного (аутодеструктивного, асоциального, делинквентного, зависимого) поведения»**

Название практики: **«Мой мир эмоций и чувств»: на основе метода серийных рисунков и рассказов**

Кудрина Виктория Сергеевна,
педагог-психолог

Барнаул, 2026

I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАКТИКЕ

1.1. Сведения об авторах практики

Ирина Никольская «Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков». 2015 год.

1.2. Тип практики и его обоснование (*инновационная, пилотная, устоявшаяся (сложившаяся)*).

«Устоявшаяся» практика», так как результаты применения достигаются с разными категориями обращающихся за помощью. Комплекс действий определен, может применяться при работе с различными запросами.

Реализация практики

Метод серийных рисунков и рассказов с одной стороны, можно отнести к классу проективных диагностических методик, которые сосредоточены на выявлении неосознаваемых, трудно контролируемых и одновременно значимых эмоционально-мотивационных проявлений личности, а с другой стороны, это специфический метод психологического консультирования, использующий особую арт-терапевтическую беседу. Метод также является арт-терапевтической технологией.

Данная практика применяется в индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях и психологическом консультировании.

Категории: обучающиеся от 15 до 23 лет.

Практика применяется с 2024 года. Была применена на 37 консультациях.

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1. Цель практики: развитие способности распознавать эмоции и чувства, замечать их проявления.

2.2. Основные категории участников:

Обучающиеся с высоким уровнем тревожности;

Обучающиеся с низким уровнем жизнестойкости;

Обучающиеся, имеющие трудности с выражением эмоций.

Вышеуказанные категории обучающихся учатся вербализации своих эмоций и чувств, способам их приемлемого выражения.

Ограничения в использовании практики (при наличии)

Не может применяться при экстренной психологической помощи, так как в таких ситуациях требуется немедленная стабилизация состояния. Данная техника требует затрат временных и личных ресурсов обучающегося (анализ жизненных ситуаций и своих психологических особенностей). Использовать данную практику необходимо в период, когда у обучающегося стабильное эмоциональное состояние, и он обучен техникам релаксации.

2.3. Задачи и планируемые социальные результаты практики

Решаемые задачи (проблемы/потребности группы)	Планируемые позитивные изменения в ситуации за счёт реализации практики (социальные результаты практики по каждой задаче)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату) – критерии оценки достижения результата	Сведения, материалы, подтверждающие позитивные изменения
---	---	--	--

Развить способность распознавать эмоции и чувства	Понимание различий в эмоциях, обозначение проявления эмоций и чувств на физиологическом уровне, определение связи между эмоциями и чувствами.	Обучающийся умеет самостоятельно отслеживать эмоции и чувства. Может в каждой жизненной ситуации назвать связанные с ней эмоции, чувства	Обратная связь Наблюдение. Анализ ответов обучающихся.
Принять факт наличия эмоций и чувств	Принятие возможности проявления негативных эмоций как нормы.	Снижение уровня тревожности.	Данные оценки степени тревожности.

2.4. Деятельность в рамках практики

Этап	Длительность	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Организационные формы взаимодействия и используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников целевой группы	Социальный результат
Организационный (организация мотивации, предъявление темы занятия)	10 мин.	Необходимые материалы: Бланк со шкалой от 0% до 100% Упражнение «Шкала тревожности». Необходимо определить уровень тревожности до выполнения упражнений.	Педагог-психолог приветствует обучающегося и интересуется его состоянием в данный момент, произошедшим и ситуациями после предыдущей встречи с психологом. Предлагает отметить на шкале от 0% до 100% уровень тревожности в данный момент времени. Педагог-психолог обозначает тему занятия.	Обучающийся отмечает на шкале от 0% до 100% уровень тревожности в данный момент времени. Далее обучающийся узнает тему занятия.	Получение знаний.
Постановка цели и задач (формули	10 мин.	Вопросы: «Как ты считаешь, в чем различия	Педагог-психолог интересуется о том, что об этой	Обучающийся обозначает наиболее важную	Определение значимой для самого обучающегося

рование запроса, целеполаг ание).		чувств и эмоций?» «Нужно ли уметь их замечать?» «Что важно для тебя?»	теме знает обучающийся и что хотел бы узнать в завершении консультации. Предоставляет необходимую информацию по теме.	трудность в указанной теме.	ся цели Получение знаний.
Основной этап	30 мин.	Необходимые материалы: метафорически е карты, листы бумаги, цветные карандаши. Упражнение «Автопортрет». Необходимо нарисовать в полный рост автопортрет. Затем попросить обучающегося обозначить эмоции и чувства, указывая их местонахожден ие в теле. Упражнение «Я переживаю...» Обучающийся выбирает эмоцию/чувств о. Составляет рассказ на тему, когда возникают подобные эмоции и чувства. Упражнение «Я счастливый» Обучающийся составляет рассказ на тему,	Педагог- психолог предоставляет необходимую информацию, предлагает выполнение упражнений, задает уточняющие вопросы.	Обучающийся выполняет упражнения.	Получение знаний о своих эмоциях и чувствах. Нахождение ресурсов.

		когда он чувствует себя довольным, радостным и счастливым.			
Заключительный (рефлексия)	10 мин.	Необходимые материалы: Бланк со шкалой от 0% до 100% Упражнение «Шкала тревожности». Необходимо определить уровень тревожности после выполнения упражнений.	Педагог-психолог дает рекомендации по применению техник в реальной жизни. Получает обратную связь об изменении уровня тревожности после выполнения упражнений.	Обучающийся закрепляет информацию о необходимости применения техник в реальных жизненных ситуациях. Дает обратную связь об уровне тревожности после выполнения упражнений.	Получение психологических знаний.

2.5. Механизм воздействия практики

Эмоции и чувства – неотъемлемая часть жизни человека. Конструктивное выражение позволяет снять тревожность и эмоциональное напряжение. Обучающийся узнает о приемлемых способах выражения эмоций, начинает осознавать свое состояние, может предотвратить негативное проявление эмоций.

Упражнения помогают понять связь психологических проявлений и физического состояния.

Данная практика помогает обучающимся не избегать эмоций, а проживать и принимать свои переживания. Занятие позволяет более детально изучить эмоции и чувства.

2.6. Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики (при ее наличии).

В завершении каждого занятия обучающиеся дают обратную связь. Они говорят о снижении тревожности в завершении консультации. Осознают, что в их жизни есть не только негативные переживания, но и позитивные.

2.7. Перспективы развития практики

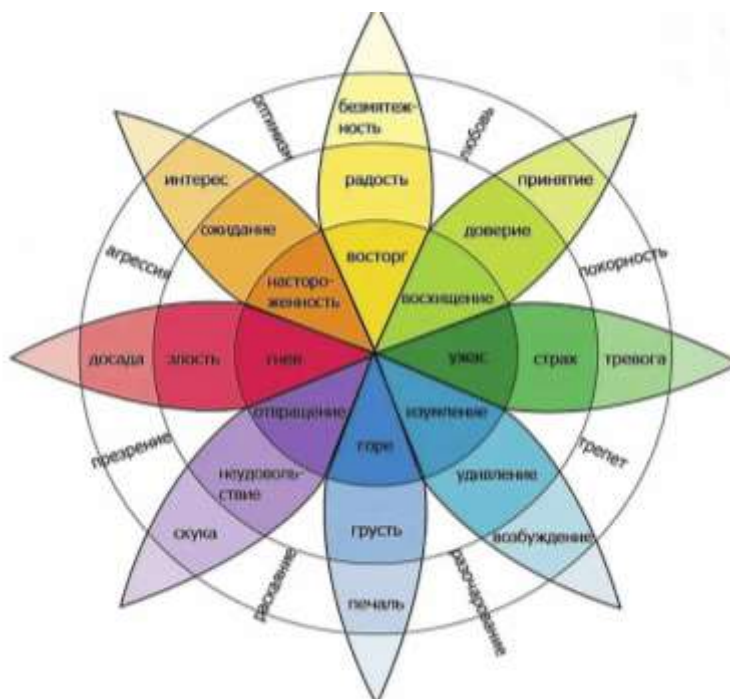
Возможно создание рабочей тетради, в которой обучающийся может делать серии рисунков при проявлении разных эмоций и чувств, обозначать ресурсы, которые он применил в определенной ситуации. Данная тетрадь будет использоваться в качестве домашнего задания.

Материалы к упражнениям занятия «Мой мир эмоций и чувств»

1. «Шкала тревожности»: обучающемуся предлагается отметить на шкале от 0% до 100% уровень тревожности в данный момент времени.

2. Педагог-психолог интересуется о том, что о теме эмоций знает обучающийся, предлагает ознакомиться с моделью Плутчека. Говорит о том, что существует взаимосвязь между мыслями, чувствами и поведением. Останавливается на одном из эмоциональных состояний, которое наиболее важно для обучающегося.

Модель Плутчека («Колесо эмоций Роберта Плутчика»)



3. Педагог-психолог предлагает обучающемуся заполнить «Шкалу эмоции» - отметить в процентах (%), как проявляется указанная эмоция в разных жизненных ситуациях. Обучающийся вспоминает моменты из жизни и отмечает их на шкале.



100% - когда думаю о своем будущем

80 - 90% - когда думаю, что навсегда останусь без любимого человека

60-70% - когда думаю об экзаменах

50 % - когда нахожусь в группе и не нахожу тему для разговора

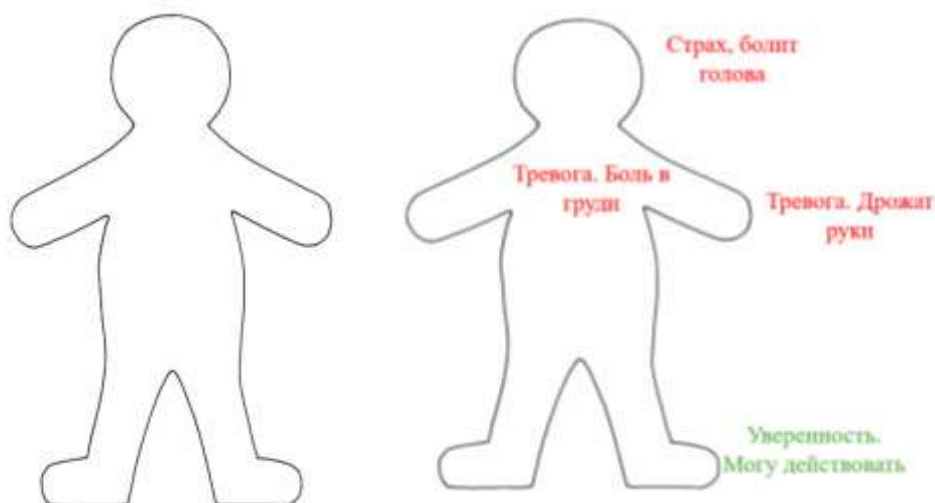
20-40% - когда дома происходят конфликты (с матерью, отцом, сестрой)

10-20% - когда со мной пытаются заговорить, я переживаю, что скажу не то, что нужно

0-10% - когда нахожусь один в комнате, отдыхаю, слушаю музыку

4. «Метод серийных рисунков»

1 этап. Педагог-психолог предлагает обучающемуся сделать рисунок «Автопортрет в полный рост». Можно предложить готовое изображение контура человека. На рисунке обучающийся отмечает цветными карандашами все эмоции и чувства, которые наиболее важны для него, и рассказывает о том, как они проявляются в теле.



2 этап. Обучающийся выбирает самое важное негативное состояние. С помощью рисунков или метафорических карт он оставляет рассказ на эту тему. Например, «я боюсь...», «я грущу...», «мне обидно...», «мне тревожно...».



3 этап. Педагог-психолог предлагает обучающемуся с помощью рисунков или ресурсных карт составить рассказ на тему «Я такой довольный, я такой счастливый».



5. В завершении педагог-психолог предлагает выполнить техники релаксации.

Литература:

1. Никольская И.М. Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков. [Текст]: учебное пособие / И. М. Никольская. — Санкт-Петербург, Москва: Речь, 2016. – 54 с.
2. Хатт Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев.: «Диалектика», 2021. - 192 с.