



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет инклюзивного и коррекционного образования
Кафедра специальной педагогики, психологии и предметных методик

«Коррекция эмоционального состояния старших слабовидящих
дошкольников на занятиях ритмики»

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
«Дошкольная дефектология»
Очная форма обучения

Проверка на объем заимствований:

69,2 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«да» да 2022 г. пр. л 5
зав. кафедрой Специальной
педагогике, психологии и
предметных методик
Дружинина Л.А.

Выполнил(а) студент(ка):
Лукьянова Алёна Андреевна
факультет инклюзивного и
коррекционного образования,
группа ОФ 406/102-4-1

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Дружинина Лилия
Александровна

Челябинск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1 Понятие эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2 Клинико-психолого-педагогическая характеристика старших слабовидящих дошкольников.....	12
1.3 Особенности эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.....	17
1.4 Роль занятий ритмикой в коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.....	21
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	28
ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ СЛАБОВИДЯЩИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИКИ	30
2.1 Результаты исследования эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников	30
2.2 Конспекты занятий ритмикой включающие игры и упражнения для коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.....	35
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ВВЕДЕНИЕ

В современном дошкольном учреждении проблема развития эмоционально-волевой сферы детей с нарушением зрения является актуальной, так как в последнее время отмечается увеличение числа дошкольников с нарушениями в поведении, эмоционально-личностном развитии, у многих детей повышен уровень тревожности, понижена самооценка.

Современная социальная ситуация далеко не всегда способствует удовлетворению потребностей дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, особенно детей с нарушением зрения, в позитивных эмоциональных переживаниях, способствующих обогащению их яркими впечатлениями от окружающего мира. Многие явления и события, волнующие детей данной категории, остаются незамеченными со стороны педагогов и родителей. Взрослые не всегда понимают их проблемы и трудности в окружающем мире. В связи с этим нередкими стали случаи различного рода отклонений в эмоциональном состоянии детей, проявления агрессивности, тревожности, эгоцентризма, нежелания сочувствовать и сопереживать другим [9; 39].

К вопросам развития эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста обращались Л.И. Божович и Л.С. Выгодский, В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, М.С. Неймак, Я. Рейковский, Л.П. Стрелкова, Б.М. Теплов и др [4; с. 23].

Положительно окрашенное эмоциональное состояние влияет на протекание практически всех психических процессов и поведение человека. К положительно окрашенным эмоциональным состояниям относятся удовольствие, состояние комфорта, радости, счастья, эйфории. Они характеризуются улыбкой на лице, удовольствием от общения с другими людьми, ощущением принятия окружающими, уверенностью в себе и спокойствием, ощущением способности справиться с жизненными проблемами.

Занятия ритмикой помогают улучшить эмоциональное состояние слабовидящих детей. Музыка, сопровождая движения, способствует выражению радости, вызывает веселое настроение, укрепляя тем самым жизненный тонус. В процессе музыкально-танцевальных игр происходит перевоплощение, уходят в никуда страхи, снижается уровень агрессии, появляется возможность открывать и понимать себя, управлять своими эмоциями [10].

Включение ребенка в активную танцевальную деятельность позволяет ему приобретать практический жизненный опыт, усваивать и осознавать социальные ценности. Ритмические движения помогают отражать личностные особенности и поведенческие модели ребенка, структуру и характер его межличностных коммуникаций.

Объект исследования: эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: конспекты занятий ритмикой, включающие игры и упражнения для коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.

Цель исследования: теоретически изучить и практически обосновать необходимость работы по коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников на занятиях ритмикой.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить и проанализировать эмоциональное состояние старших слабовидящих дошкольников.
3. Разработать конспекты занятий ритмикой, включающие игры и упражнения для коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.

Методы исследования: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; количественный и качественный анализ результатов исследования.

База исследования: МБОУ «С(К) ОШ № 127 г. Челябинска» (дошкольное отделение).

В исследовании приняли участие 6 слабовидящих детей старшего дошкольного возраста.

Структура работы: введение, две главы, выводы по каждой главе, заключение, список используемой литературы, приложения.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСУ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Понятие эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе

В течение жизни человек испытывает некоторые переживания по поводу своего отношения к объекту деятельности или познания, к другим людям, к собственной личности, это и есть чувства и эмоции. Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности [27; 15; 20].

Эмоциональная сфера – основная регулирующая функция, обеспечивающая активность движения индивида и его полное приспособление к внешним условиям окружающей его среды, так как именно эмоции первоначально проявляются в сложившейся ситуации или на воздействия любого происхождения [11; с. 138].

Эмоциональная сфера в общем представлении – это в первую очередь выражения характера, темперамента, проявляющая в определенных чувствах и эмоциях. Определяющих силу и динамизм проявления чувств, эмоциональная сфера представляется собой совокупность личностных качеств, она является регулятором отношений личности к внешнему миру, по сути, выполняет защитную функцию, рассказывает окружающим о состоянии человека [28].

Эмоциональная сфера трактуется как сложная система взаимодействующих и взаимообуславливающих аффектов, настроений, состояний и чувств. Поэтому характеристика понятия «эмоциональная сфера» связана, в первую очередь, с описанием содержания понятий «эмоции» и «чувства».

Изучением особенностей эмоциональной сферы детей занимались такие учёные, как К. Бюлер, Ф. Гудинаф, А.В. Запорожец, А.М. Прихожан.

Р.С. Немов под эмоциональной сферой понимают характеристику индивидуальности человека, включающую эмоции, чувства, самооценку и тревожность [14, с.315].

А.Л. Гройсман отмечает, что эмоции — это форма психического отражения с физиологическим отражением и представляющая собой своеобразное личностное отношение человека и к окружающей действительности, и к самому себе [12].

Пол Экман выделял семь базовых эмоций.

Интерес – рождает, мотивирует, подпитывает и усиливает желание изучать окружающий мир, активность и поиск удовольствия.

Радость связана с принятием и поглощением пищи и воды, с удовлетворением влечений (в том числе и сексуальных), это реакция на получение удовольствия.

Печаль – реакция на утрату объекта, приносящего удовольствие.

Злость (гнев) – то, что помогало устранению и разрушению препятствий на пути получения удовольствия (удовлетворения).

Страх – реакция защиты, бегства или предупреждения возможной боли или угрозы.

Отвращение – реакция отторжения.

Удивление – сиюминутная реакция на контакт с чем-то новым, необычным.

Мы остановились на определении эмоций как особого класса психических процессов и состояний человека, который включает в себя такие характеристики как: идентификация (распознавание) эмоций, эмоциональные представления, уровень произвольного выражения эмоций. В процессе межличностного общения, эмоции играют важную роль воспитания и обучения, принимая важную роль в участие памяти, механизмах формирования новых навыков дошкольников. Переживание положительных и отрицательных эмоций можно считать врожденной физиологической функциональной потребностью организма. Свое мироощущение, отношение

к окружающим его людям ребенок выражает себя через эмоции, дает оценку происходящему и, таким образом, адаптируется к социальным условиям жизни.

Чувства – это эмоциональные процессы, в которых отражается отношение.

К чувствам относятся: благодарность, вина, восхищение, враждебность, возмущение, жалость, зависть, любовь, нежность, ненависть, неприятие, интерес, отвращение, презрение, пренебрежение, привязанность, раздражение, разочарование, раскаяние, ревность, симпатия, скорбь, страсть, страх, стыд, трепет и т. д [11; с. 153].

Эмоциональные состояния – продолжительное переживание чувства, которое создает эмоциональный фон. Сильная фиксация человека на определенной эмоции или чувстве, приводит его к состоянию. Состояние может длиться от нескольких часов до нескольких месяцев. [28; 30; 45].

К эмоциональным состояниям относятся: скука, уныние, уверенность, энтузиазм, тревога, спокойствие, оптимизм, подавленность, надежда, злость, раздражительность, переживания.

Изучением эмоций человека занимались многие отечественные ученые, среди которых такие известные авторы, как: Л.С. Выготский, Н.Д. Левитов, Р.С. Немов, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и другие. Современные исследователи, при изучении социальных эмоций, опираются на работы: Л.А. Абромьян, А.В. Запорожца, А.Д. Кошелевой, Неверович, и других сотрудников института дошкольного воспитания АПН СССР. В трудах данных учёных были представлены существующие закономерности развития социальных эмоций, а также их зависимость от структуры и содержания детской деятельности [14; 18].

К эмоциональному состоянию С. Л. Рубинштейн относит настроение, определяя его как общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в «строе» всех его проявлений. Автор указывает, что, в отличие от эмоций, чувств, настроение не предметно, а личностно – это не специальное

переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее эмоциональное состояние [15,с.277].

Л.С Выготский придерживается иного мнения, т. к. считает, что термин «эмоциональное состояние» в одинаковой мере относится и к чувствам, и к эмоциям. Согласно его точки зрения, существует четыре основные формы эмоциональных состояний, различающихся силой и продолжительностью: чувство, аффект, страсть, настроение (равнодействующая многих чувств) [1,с.244].

Многими учеными (М. И. Бобнева, А. Н. Леонтьев, Е. В. Шорохова, и др.) выделяется такое понятие, как эмоциональные процессы, в большинстве случаев определяемое в качестве широкого класса процессов внутренней регуляции деятельности. Эмоциональные процессы выполняют эту функцию, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъект, их значения для осуществления в жизни.

Благодаря эмоциям и эмоциональным состояниям человек приобретает жизненный опыт. Все что человека окружает, формирует его пристрастия, отражает его эмоциональный опыт. К данному опыту относят различные переживания, радость, гнев, стыд, стремления преодолевать трудности, страх, желания достигать поставленные цели и приспосабливаться к различным возникающим ситуациям, социализироваться в обществе.

М.Б. Батюта в своих исследованиях уделяла очень большое внимание проблемам эмоциональных переживаний в психическом развитии ребенка. Ей были рассмотрены разнообразные аффективные состояния, как глубокие, длительные эмоциональные переживания, которые непосредственно связаны с активно действующими потребностями и стремлениями, которые имеют важное значение для субъекта [4].

В основе своей психологической природы переживания всегда обусловлены потребностями ребенка, которые лежат в сложном переплетении желаний и намерений, а также стремлений, которые соотносимы с возможностью удовлетворения. Большинство психологов

придерживаются позиции, которая обосновывает тесную взаимосвязь потребностей и эмоций в развитии человека [23; с. 34].

А.В. Запорожец при изучении данного вопроса, большое внимание уделял чувству человека, рассматривая его как энергетическую основу всей деятельности ребенка, а также играющей большую роль в ее структурировании, в проявлении новых мотивов и целей. Эмоция – это не сам процесс активации, а некая форма отражения субъектом окружающей его среды. С ее помощью происходит управление активацией, а также регулируется общая направленность и динамика поведенческих проявлений

В течение всей жизни эмоциональная составляющая психики человека претерпевает серьезные изменения, в дошкольном возрасте эмоциональные проявления главенствуют над другими, ребенок в данном возрасте полностью зависит от своих эмоций и чувств, он целиком управляем ими [15].

Переживание разнообразных эмоций на биологических уровнях, в процессе жизнедеятельности - некий способ удержания жизненных процессов в наиболее безопасных границах. Эмоции предупреждают человека о негативных свойствах недостатка или переизбытка определенных факторов. Чем более сложно организовано живое существо, тем сложнее устроена та гамма чувств, которую может переживать биологический вид. Это зависит от той ступени эволюции, которую данный вид занимает.

Содержание потребностей и их количество полностью соответствует числу и разнообразию переживаемых человеком эмоций и чувств. Чем нравственнее и значимее в социальном плане потребность, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

С. Л. Рубинштейн выделял три уровня эмоциональных настроений. Первый уровень – органической аффективно–эмоциональной чувственности (физические чувства удовольствия и неудовольствия) [19; с. 87].

Ко второму уровню он относит предметные чувства, которые соответствуют восприятиям и предметным действиям. Второй уровень –

чувство, являющееся отражением в осознании переживания, отношения человека к окружению. Важно отметить, что сами чувства разграничиваются в зависимости от тематической сферы, относящиеся к ней. Эти чувства делятся на интеллектуальные, эстетические и моральные (любовь или ненависть к конкретному лицу, негодование действиями) [28].

Третий уровень – обобщенные чувства (иронии, возвышенного, трагического), которые обозначают направленность человека в его мировоззрении. В сущности, в своей типологии С. Л. Рубинштейн дал картину эволюции эмоций, в которую вложил ведущие начальные неотделимые чувства удовольствия – неудовольствия. Поэтому следует сказать, что эмоции согласованы с возмещением или неудовлетворенностью желаний личности [22; с. 53].

Таким образом, эмоциональная сфера является сложной системой взаимодействующих и взаимообуславливающих аффектов, настроений, состояний и чувств. Поэтому характеристика понятия «эмоциональная сфера» связана, в первую очередь, с описанием содержания понятий «эмоции» и «чувства».

1.2 Клинико-психолого-педагогическая характеристика старших слабовидящих дошкольников

М.А. Земцова выделяет следующие группы детей с нарушения зрения:

- 1) слепые;
- 2) слабовидящие;
- 3) дети с косоглазием и амблиопией;

Слепые – это дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение (максимальная острота зрения – 0,04 на лучшем видящем глазу с применением обычных средств коррекции – очков), либо сохранившие способность к светоощущению. Эта группа также делится на: тотально слепых, слепых со светоощущением и с остаточным зрением [13; 38; 45].

Тотально слепые дети не имеют никаких зрительных ощущений. Слепые со светоощущением обычно все вокруг себя видят в сером цвете. Но этот серый цвет у них имеет много оттенков. Одни предметы кажутся более темными, другие более светлыми. Эта способность значительно облегчает им ориентировку в пространстве [43; 46].

Остаточное зрение, характеризующееся остротой зрения от светоощущения до 0,04 при применении обычных средств коррекции. Слепые дети, обладающие остаточным зрением, учатся читать и писать точечным шрифтом и пользуются наглядными пособиями, приспособленными для осязания [14; 36].

Слабовидение – это значительное снижение зрения, при котором острота центрального зрения на лучше видящем глазу с использованием очковой коррекции находится в пределах 0,05 – 0,2 или выше – 0,3 при значительном нарушении других зрительных функций (конвергенции, аккомодации, поля зрения, глазодвигательных функций и т.д.). К слабовидящим детям относятся также дети с остротой зрения в пределах 0,4, но имеющие прогрессирующие или рецидивирующие заболевания [3].

К слабовидящим относят и тех детей, острота зрения которых может быть и более высокой, если при этом глазное заболевание прогрессирует. Часто причиной слабовидения является аномалия рефракции. Наиболее распространенной формой является миопия, затем гиперметропия (дальнозоркость) и астигматизм.

По степени зрительных нарушений подкатегорию «Слабовидящие дети» тоже целесообразно делить на группы:

1. Слабовидящие дети с остротой зрения в пределах от 0,05 до 0,09 с коррекцией очками на лучше видящем глазу.
2. Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,1 до 0,2 с коррекцией очками на лучше видящем глазу.
3. Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,3 до 0,4 с коррекцией очками на лучше видящем глазу.

Высокие степени аномалии рефракции (аметропии) характеризуются разными изменениями размера глазного яблока. При миопии оно увеличено в осевом размере, при гиперметропии – уменьшено. При близорукости (миопии) параллельные лучи преломляются средой глаза так, что фокусируются впереди сетчатки, изображение бывает расплывчатым и предметы видны неясно. Чем выше близорукость, тем ниже острота зрения. Иногда наблюдается осложненная прогрессирующая близорукость, сопровождающаяся серьезной патологией глаз [14; 47].

Астигматизм – это аномалия преломляющей способности глаза, при которой в одном глазу наблюдается сочетание различных видов рефракции [46].

Одной из часто встречаемых глазных патологий является косоглазие и развивающаяся на его фоне амблиопия. На их долю приходится до 90 % всех случаев ухудшения зрения в дошкольном возрасте [13; 39].

Личностные образования с высокой степенью риска появления и развития вторичных отклонений даже в условиях достаточно сильной, т. е. адекватной потребностям и возможностям слабовидящего ребенка социальной среды: психомоторные, сенсорно-перцептивные, мнемические (представления как образы памяти), коммуникативные. Слабовидение обуславливает возможность развития у дошкольников вторичных нарушений:

- бедность чувственного опыта;
- малый запас и низкое качество зрительных образов-памятей (образов предметов и явлений окружающего мира, экспрессивных образов эмоций, образов сенсорных эталонов, движений и действий), вербализм представлений;
- недостаточность осмысленности чувственного отражения;
- отставание в моторных умениях, недостаточная развитость физических качеств, координации, недостаточное развитие психической

структуры «схема тела»; - пассивность во взаимодействии с физической средой, малый запас предметно-практических умений;

- недостаточный уровень владения неречевыми средствами общения.

Неадекватная позиция взрослых к личностным потребностям слабовидящего ребенка способствует появлению таких вторичных нарушений, как:

- пассивность к новому, нерешительность, недостаточность познавательных интересов и активности, отсутствие или слабое проявление любознательности;

- недостаточная сформированность социальных эталонов, пантомимическая пассивность, неточность движений;

- некоторая стереотипность поведения и речи, слабое проявление реакции на что-либо новое, слабость дифференцированного торможения и реактивной впечатлительности;

- недостаточная развитость внимания;

- недостаточное развитие наглядно-действенной и наглядно-образной форм мышления, трудности овладения умственными действиями и операциями обобщения, сравнения, группировки, классификации, абстрагирования и др.

Дошкольники с неполноценным зрением, плохо ориентируясь в элементах выразительных движений тела и не умея использовать крупную моторику для выражения своего настроения, своих желаний, не обращают внимания на пантомимику других людей. Они видят в движениях и позах лишь практические действия, направленные на выполнении какой-либо деятельности.

Такие дети играют в более простые игры, причем нуждаются в помощи, особенно на первых этапах. Большая часть из них не в состоянии сразу усвоить правила игры: они воспринимают информацию фрагментарно, поэтому не могут долго сохранять в голове образ сюжета.

В многочисленных исследованиях Л. С. Выготского, Л. И. Плаксиной, Л. И. Солнцевой отмечается отрицательное влияние зрительных нарушений

на психическое развитие ребенка, его эмоционально-волевую сферу и личностные качества. Нарушения зрения затрудняют формирование реальных представлений об окружающем мире. Нарушения зрения усложняют взаимодействие детей с окружающим миром, изменяют их социальную позицию в обществе. Из-за недостатка социального опыта и искаженных отношений со стороны окружающих людей у детей с нарушениями зрения развиваются отрицательные черты характера: эгоизм, снижение внимания к окружающим, нерешительность, неуверенность в себе и своих силах, раздражительность, замкнутость, упрямство, снижение любознательности [9; 26; 33].

Детей с пониженным зрением отличают некоторые особенности поведения, вызванные раздражительностью, замкнутостью, негативизмом и другими отрицательными чертами характера. И как закономерность, своеобразие психики ребенка с нарушением зрения отражаются неудачами в игре и в общении со сверстниками, трудностями в учебе. Все это в дальнейшем влияет на развитие практической деятельности.

Исследования и опыт В. З. Денискиной, Л. И. Плаксиной, В. А. Феоктистовой показывают, что из-за патологии зрения у детей могут наблюдаться некоторые неспецифические особенности эмоционального развития:

- недостаточная целостность осмысления и понимания эмоциональных состояний и переживаний окружающих;
- неправильная интерпретация эмоций;
- недостаточные представления детей с нарушениями зрения о внутреннем мире окружающих;
- негативная рефлексия: неуверенность, тревожность, импульсивность [5].

Слабовидящие дети более ранимы, тревожны, многие погружаются в пассивность или фантазии, боятся неизвестных предметов и ситуаций. Они не могут в полной мере отражать свои переживания в мимике, жестах, позах,

наибольшую выразительность показывают в речи, интонации, темпе, громкости. У слабовидящих дошкольников наблюдается меньшая активность в познании окружающего мира, в пространственной ориентировке.

У детей с нарушением зрения возникают трудности в игре, учении. В некоторых случаях могут развиваться отрицательные черты характера: неуверенность, пассивность, склонность к самоизоляции; в других – повышенная возбудимость, раздражительность, переходящие в агрессию.

Таким образом, нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребенка, это обуславливает сложности в развитии положительного эмоционального состояния.

1.3 Особенности эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников

Изучением эмоционального развития детей со зрительной патологией, в частности слепых и слабовидящих, занимались такие известные психологи и педагоги, как М.И. Земцова, А.Г. Литвак, Л.И. Плаксина, Л.И. Солнцева, С.А. Тимофеева [20].

Как отмечает В. И. Лубовский, у дошкольников с нарушениями зрения имеется ряд особенностей в развитии эмоциональной сферы. Слабовидящие дошкольники более ранимы, тревожны, многие погружаются в пассивность или фантазии, страшась неизвестных предметов и ситуаций. Они не могут в полной мере отражать свои переживания в мимике, жестах, позах. У дошкольников с нарушениями зрения наблюдается меньшая активность в познании окружающего, возникают трудности в игре и общении со сверстниками [17; с. 38].

В работах Г.М. Бреслава, распространенным эмоциональным состоянием являются либо агрессия, либо апатия. У детей обнаруживается эмоциональное неблагополучие (отрицательное эмоциональное самочувствие

ребенка). Отрицательные эмоции возникают при неудовлетворенности ребенка отношением к нему окружающих людей [5].

Невозможность достигнуть желаемых отношений усугубляет положение ребенка с дефектом зрения, за которым, по словам Л.И. Божович, лежит мир потребностей ребенка - его стремлений, желаний, намерений в их сложном переплетении между собой и в их соотношениях с возможностями их удовлетворения. Неудовлетворенность ребенка взаимоотношениями с окружающими выступает в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева. В одних случаях они могут проявляться ярко и непосредственно - в речи, мимике, позе, движениях [22].

Ю.М. Миланич, исследуя детей с нарушениями зрения, выделяет группы детей с особыми эмоциональными нарушениями. В первую входят дети с выраженными внутриличностными конфликтами, у которых отмечаются тревожность, необоснованные страхи, частые колебания настроения.

Следующую группу составляют дети с межличностными конфликтами. Эти дети отличаются повышенной эмоциональной возбудимостью, раздражительностью, агрессивностью.

Третью группу составляют дети как с внутриличностными, так и с межличностными конфликтами. Для них характерны эмоциональная неустойчивость, раздражительность, агрессивность, с одной стороны, и обидчивость, тревожность, мнительность и страхи - с другой стороны [42].

М.И. Земцова и Л.И. Солнцева отмечали, что нарушение зрения влечет за собой изменения в характере эмоциональных состояний в сторону преобладания астенических, подавляющих активность индивида, настроений грусти, тоски либо повышенной раздражительности, аффективности. В том и другом случае подчеркивалось отличие эмоциональных состояний незрячих от нормы, причем подобные изменения считались типичными проявлениями поведения слепых [20].

Если у детей с нормальным зрением, как отмечает Ю.А. Макаренко, уже наблюдается изображение эмоций - они подбирают мимические средства для выражения радости, удивления, а также стремятся продемонстрировать свои успехи взрослому, то у детей с нарушением зрения, в этом случае, начинают проявляться стрессовые состояния, которые ограничивают ребенка в познавательной деятельности: в общении, в понимании себя как ценной личности [38].

Н.Н. Будаи отмечает, что у слабовидящих детей отмечается повышенный личностный уровень тревожности, дети имеют слабо развитую эмоционально-волевую сферу, плохо соотносят эмоцию с выражением мимики, недостаточно компетентны в проявлении эмоций, слабо понимают мимические проявления эмоций других людей, недостаточная или слабо развитая рефлексия.

В своих работах Н.Н. Будаи выделяет следующие особенности эмоциональной сферы детей с нарушением зрения:

1. Представление о жестах находится на низком уровне.
2. Вследствие снижения остроты зрения они пользуются жестами в случаях уточнения информации, указания направления действия, то есть в качестве вспомогательного средства.
3. Спонтанно, на основе подражания жесты без словесных обозначений усваиваются и используются детьми очень медленно и некачественно, что указывает на возможность и необходимость обучения детей жестам.
4. У детей с нарушением зрения наблюдается бедность мимики. Выражение эмоций и определение их модальностей у таких детей находящихся на более низком уровне, чем у нормально видящих сверстников. Это свидетельствует о том, что они имеют малый чувствительный опыт переживания эмоциональных состояний. У них наблюдается анимичность лица, отсутствие ощущений выразительных движений [25].

Для слабовидящих детей характерен ряд особенностей личностного развития.

Возможность появления и развития вторичных отклонений (нарушений) в структурных компонентах (интегративные психические и психологические образования) личности. По степени риска развития вторичных нарушений в дошкольном возрасте выделяются три группы психических и психологических образований.

У слабовидящих детей возникают сложности с предметными действиями, причем как в дошкольном, так и в младшем школьном возрасте. Из-за недостатка опыта общения и ограниченной подвижности дети с нарушениями зрения имеют сложности с «языком тела» – пантомимикой: они плохо умеют пользоваться крупной моторикой для выражения эмоций и потребностей. В результате у них не всегда получается наладить контакт. В старшем дошкольном возрасте, ребенок с нарушениями зрения сталкивается с трудностями восприятия, которые возникают вследствие смены деятельности с игровой на учебную. Итог — старший дошкольник становится замкнутым, хуже поддается воспитанию.

В. П. Ермаков рассматривая понятие эмоционального неблагополучия ребенка с нарушением зрения, определяет его как отрицательное самочувствие в различных социальных ситуациях. Е. П. Ермаков отмечает, что эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднением в общении со сверстниками и другими детьми, может приводить к двум типам поведения.

К первой группе относятся дети с нарушением зрения неуравновешенные, легко возбудимые; безудержность эмоций часто становится причиной дезорганизованности их деятельности. При возникновении конфликтов со сверстниками эмоции данной категории детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, нередко сопровождаются слезами, грубостью, драками. Наблюдаются сопутствующие вегетативные изменения: покраснение кожи, усиление потоотделения и т. п. Негативные эмоциональные реакции: быстро вспыхивая, быстро угасают.

Вторую группу составляют дети с нарушениями зрения с устойчивым негативным отношением к общению. У них обида, недовольство, неприязнь надолго сохраняются в памяти, но при их проявлении дети более сдержанны. Для таких детей характерно обособленность, они избегают общения. Эмоциональное неблагополучие часто сопряжено с нежеланием посещать детский сад, с неудовлетворенностью отношениями с воспитателями или сверстниками.

Таким образом, исследования ученых показывают, что нарушение зрения вносит специфику в развитие всей личности ребенка и особенно велико его влияние на эмоциональную сферу ребенка. Можно выделить следующие признаки тревожности у детей с нарушением зрения: повышенная возбудимость, напряженность, закрытость; страх перед всем новым, необычным; неуверенность в себе, заниженная самооценка; безынициативность, пассивность; боязнь общения с новыми людьми; неумение владеть своими чувствами, нытье, плаксивость.

1.4 Роль занятий ритмикой в коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников

Ритмика может успешно применяться в обучении детей с нарушениями зрения. Она является составной частью музыкального и физического воспитания детей с нарушением зрения дошкольного возраста [10].

Коррекционная ритмика для детей с нарушением зрения – это занятия, способствующие коррекции отклонений в психофизическом развитии. На ритмике легче, чем на других занятиях, происходит установление контакта ребенка с педагогом. Это происходит за счет насыщенности музыкальной деятельности положительными эмоциями и есть возможность так организовать деятельность, что у ребенка не возникает ощущения выполнения заданий.

Ритмика для детей с нарушением зрения занимает важное место в системе всей коррекционной работы с детьми данной категории и представлена в программе самостоятельным разделом.

Ритмика имеет большую роль в коррекции эмоциональной сферы слабовидящих детей, так как она подразумевает выражение переживаний, эмоциональных состояний, различных проблем при помощи движений, мимики, пантомимики; позволяет ребенку проявлять себя и общаться без помощи слов. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет огромный оздоровительный заряд. Значение музыкальных ритмов для снижения эмоционального напряжения огромно, И. Тархановым еще в прошлом веке было доказано, что ритмичные движения и правильно подобранная музыка увеличивает работоспособность мышц, активизирует все внутренние физиологические процессы организма, а также ускоряет работу мозга, позволяя ему отдохнуть от напряжения.

Т.С. Лисицкая выделяла, что особенность ритмической гимнастика заключается в гармоничном соединении дозируемой двигательной активности, которая свойственна бегу, воздействия на мышцы и суставы, которое присуще спортивной гимнастике, и эмоциональность, установленная современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средства профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности, и при этом, с учетом нагрузки на сердечно-сосудистую систему, как при оздоровительном беге, она не утомляет дошкольников, в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости.

К основным видам, используемым на занятиях по ритмике, М.И. Земцова относит: ритмическая ходьба, бег, прыжки с различными движениями рук, проговариванием стихотворений, бег в различном темпе, общеразвивающие упражнения, выполняемые под счет учителя; упражнения с предметами и без; танцы; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно всем детям любого возраста. В несложных, веселых и подвижных танцах и играх ребенок получает радость от самого процесса движения под музыку, оттого, что у него все получается, от возможности выразить, проявить себя. Занимаясь ритмикой, слабовидящие дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы. Они подвижны, эмоциональны, восприимчивы к музыке, и многие понятия по музыкальной грамоте ими легче усваиваются через движение [3, с. 118].

Ритмика оказывает на детей и немалое воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют четкого взаимодействия всех участников, это сплачивает ребят, повышает дисциплину, со временем появляется чувства ответственности, товарищества. Кроме того, у слабовидящих детей развиваются память и внимание, вырабатывается активное торможение (учащиеся постепенно приучаются делать четкие остановки с окончанием музыки, точно переходить с одного движения на другое: с шага на бег или поскоки и т. д.). Постепенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность, инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы занятия по хореографии направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности слабовидящего ребенка [4, с. 70].

Так как все занятия ритмикой проводятся под музыку, преподаватель с особой ответственностью должен подходить к отбору музыкальных произведений. Не всякая пьеса используется в работе по движению, а лишь та, которая представляет собой художественную ценность, имеет ясную форму, выразительна и доступна для детского восприятия.

В музыкальной пьесе или отрывке ярко представлено то средство музыкальной выразительности, к которому педагог хочет привлечь внимание детей (например, темповые изменения, динамические контрасты,

особенности ритмического рисунка и другие). Движения должны вытекать из музыки, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства музыкальной выразительности. Использование на уроках высокохудожественной музыки обогащает учащихся эстетическими впечатлениями, расширяет их музыкальный кругозор, воспитывает музыкальный вкус [10].

Л.И. Солнцева и Л.А. Семенов выделяют основные принципы, используемые на уроках:

- постепенность в развитии эмоциональных способностей детей.
- строгая последовательность при развитии эмоционального состояния
- целенаправленность
- формирование музыкальной активности (развитие чувства ритма, координация движений, пространственная ориентировка, двигательная подготовленность) [9, с. 32].

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы танцевальные занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

При организации занятий ритмикой для коррекции эмоционального состояния слабовидящих старших дошкольников необходимо учитывать требования к организации коррекционной работы [35].

Коррекционная ритмика проводится как самостоятельное фронтальное занятие и по времени может продолжаться 20—25 мин.

Подготовительная работа педагога со слабовидящими детьми включает в себя следующие компоненты:

1. Узнать заранее личностные особенности ребенка. Это необходимо, чтобы найти индивидуальный подход к нему, и тем самым облегчить адаптационный процесс.

2. Познакомить с кабинетом. Желательно это знакомство проводит не только с одним ребенком, а с подгруппой. Это связано с тем, что для ребенка с нарушением зрения посещение любого незнакомого помещения служат источником напряжения, стресса. Если же он будет с другими детьми – это, несомненно, снижает уровень стресса.

3. Постепенно вводить его в учебный (лечебный) процесс. Дать возможность привыкнуть в своей социальной роли. Нагрузку увеличивать постепенно. Правильно организованный учебный (лечебный) процесс позволит вам добиться наилучших результатов, а ребенку быстрее адаптироваться.

4. Заинтересовать ребенка, т.е. пробудить в ребенке желание ходить к вам, заниматься с вами.

5. Заменить практические действия описанием [11].

На занятиях для развития чувства ритма, учащиеся выполняют различные комбинации из хлопков (одинарные, двойные, тройные) и притопов (одной ногой, двумя). Для развития воображения и фантазии учащимся предлагаются музыкальные отрывки из детских песен, и они должны найти движения для героя песенки и объяснить, что герой делает, какое у него настроение, характер. У детей с патологией зрения наблюдается плохая походка (медленная, неуверенная, «вразвалочку»), что влияет на выработку осанки. Постепенно входит в привычку неэстетичная сутулость осанки, вредная для здоровья. Для коррекции походки - упражнения в ходьбе по различным «след – ориентирам» («дорожки», «круги», «диагональ», «шнуровки»). Сначала дети учатся ходить размеренным и размашистым шагом друг за другом, держась за идущего впереди товарища левой рукой. С выработкой автоматизма в правильной постановке ног, внимание переносится на туловище: положение позвоночника, плеч, головы.

Дети выполняют упражнения под фортепиано, счет, на хлопки, удары в бубен. Слушая и исполняя ритмичные, бодрые, танцевальные композиции, дети испытывают радость, переживают чувства, которые выражены в музыкальном произведении [9, с. 40].

Таким образом, занятия ритмикой способствуют коррекции отклонений в психофизическом развитии ребенка. Достигнуть результатов в коррекции эмоционального состояния слабовидящих дошкольников можно, только комплексно воздействуя на ребенка. Педагог, работая с воспитанниками, выбирает приемы, помогающие каждому из детей организовать свое поведение в соответствии с поставленными требованиями. А также, музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В первой главе представлены результаты анализа литературы по проблеме исследования.

Эмоциональная сфера – основная регулирующая функция, обеспечивающая активность движения индивида и его полное приспособление к внешним условиям окружающей его среды, так как именно эмоции первоначально проявляются в сложившейся ситуации или на воздействия любого происхождения

Изучением особенностей эмоциональной сферы детей занимались такие учёные, как К. Бюлер, Ф. Гудинаф, А.В. Запорожец, А.М. Прихожан.

Эмоциональные состояния – продолжительное переживание чувства, которое создает эмоциональный фон. Сильная фиксация человека на определенной эмоции или чувстве, приводит его к состоянию. Состояние может длиться от нескольких часов до нескольких месяцев [28; 30; 45].

К эмоциональным состояниям относятся: скука, уныние, уверенность, энтузиазм, тревога, спокойствие, оптимизм, подавленность, надежда, злость, раздражительность, переживания.

Как отмечает В. И. Лубовский, у дошкольников с нарушениями зрения имеется ряд особенности в развитии эмоционально-волевой сферы. Слабовидящие дошкольники более ранимы, тревожны, многие погружаются в пассивность или фантазии, страшась неизвестных предметов и ситуаций. Они не могут в полной мере отражать свои переживания в мимике, жестах, позах. У дошкольников с нарушениями зрения наблюдается меньшая активность в познании окружающего, возникают трудности в игре и общении со сверстниками [22].

Ритмика как может успешно применяться в обучении детей с нарушениями зрения. Она является составной частью музыкального и физического воспитания детей с нарушением зрения дошкольного возраста.

Занятия ритмикой являются коррекционным средством, способствующим преодолению неадекватных форм поведения, связанных с эмоциональной депривацией ребенка с проблемами в развитии.

Коррекционная ритмика для детей с нарушением зрения – это занятия, способствующие коррекции отклонений в психофизическом развитии этих детей.

Ритмика имеет большую роль в коррекции эмоциональной сферы слабовидящих детей, так как она подразумевает выражение переживаний, эмоциональных состояний, различных проблем при помощи движений, мимики, пантомимики; позволяет ребенку проявлять себя и общаться без помощи слов.

Занятия ритмикой помогают улучшить эмоциональное состояние слабовидящих детей. Включение ребенка в активную танцевальную деятельность позволяет ему приобретать практический жизненный опыт, усваивать и осознавать социальные ценности. Ритмические движения помогают отражать личностные особенности и поведенческие модели ребенка, структуру и характер его межличностных коммуникаций.

Ее преимущество как средства профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности, и при этом, с учетом нагрузки на сердечно-сосудистую систему, как при оздоровительном беге, она не утомляет дошкольников, в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости.

Таким образом, нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребенка, это обуславливает сложности в развитии положительного эмоционального состояния.

ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ СЛАБОВИДЯЩИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИКИ

2.1 Результаты исследования эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников

Для определения уровня эмоционального состояния у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста мы провели диагностику, используя методику «Цветовой тест Люшера» [34].

Исследование проводилось на базе МБОУ «С(К) ОШ № 127 г. Челябинска» (дошкольное отделение). В исследовании участвовала группа слабовидящих детей старшего дошкольного возраста в количестве 6 человек.

По данным ПМПК дети имеют диагноз: миопия, гиперметропия, астигматизм. (Таблица 1)

Таблица 1 – Состояние зрительного анализатора детей старшего дошкольного возраста

Имя ребенка:	Диагноз:
Арсений Х.	Миопия средней степени. Vis OD =0,3; Vis OS =0,45
Макар Н.	Сложный гиперметропический астигматизм OU. Гиперметропия средней степени OU. Vis OD=0,1; Vis OS=0,2
Дарья Б.	Миопия средней степени. Сложный миопический астигматизм. Vis OD =0,3; Vis OS =0,5
Федор В.	Гиперметропический астигматизм, амблиопия слабой степени Vis OD =0,8; Vis OS =0,4
Марьяна М.	Гиперметропия высокой степени OD. Vis OS= 0.2; Vis OD= 0.09
Лиза Т.	Амблиопия средней степени левого глаза Vis OD =0,1; Vis OS =0,5

Цель диагностики: определить уровень эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.

Описание методики: Тест состоит из 8 карточек разных цветов, обозначенных цифрами: серый – 0, темно-синий – 1, зеленый – 2, оранжево-красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7. Карточки для проведения диагностики представлены в Приложение 1.

Цветовые карточки предъявляются ребенку на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на равном расстоянии друг от друга.

Проведение исследования: «Посмотри внимательно, перед тобой лежат 8 карточек. Выбери, карточку такого цвета, который тебе нравится». Выбранная карточка переворачивается и убирается в сторону из поля зрения ребенка. «Хорошо, а теперь из оставшихся карточек выбери самую красивую». Эта инструкция повторяется до тех пор, пока перед ребенком не закончатся карточки.

Все цвета выбранных карточек испытуемого записываются. Для наиболее точного результата, задание повторяется дважды с интервалом 5 минут. «Теперь попробуй еще раз выбрать карточку, которая тебе больше всех нравится».

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

«+» – наиболее приятные цвета;

«х» – приятные цвета;

«=» – безразличные цвета;

«-» – неприятные, отвергаемые цвета.

Результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа в Приложении 2.

Оценка результатов:

4 балла – в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый – в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.

3 балла – допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.

2 балла – смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.

1 балл – черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

Дарья								
1	2	4	5	0	6	1	3	7
2	4	5	2	6	0	3	7	1

В ходе нашего исследования, наиболее понравившимися цветами для Дарьи стали зеленый, желтый, фиолетовый цвета. Даша хорошо различает цвета, так как на вопрос «Какой ты цвет выбрала?» - ответила верно.

Полученные результаты оцениваются в 3 балла – удовлетворительное эмоциональное состояние. Ребенок испытывает тревогу, нервное истощение, раздражительность. Часто рассержен, склонен сомневаться в своих действиях. Беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной неудовлетворенностью. Ждет от взрослых сочувствия, понимания поддержку.

Арсений								
1	4	2	5	0	6	3	1	7
2	2	4	5	0	3	6	7	1

Арсений выполнял задание неуверенно. Выбирая наиболее приятный цвет, он в течении 10 – 15 секунд разглядывал карточки, перед тем как остановиться на одной.

После занесения результатов в таблицу, мы можем сделать следующие выводы. Ребенок ищет устойчивости, эмоционального комфорта и окружения, где он чувствовал бы себя свободнее. Взаимоотношения с окружающими редко отвечают его высоким эмоциональным требованиям и потребности в любви, заботе и понимании. Это приводит к разочарованию, внутренней изоляции, неспособности установить близкие отношения. Склонен оставаться эмоционально обособленным от других людей, чтобы избежать разочарований. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости.

Макар								
1	2	6	0	7	3	4	1	5
2	6	0	2	7	3	1	5	4

Макар не захотел играть, стал убежать. Фраза «А давай я тебе кое-что покажу» смогла вызвать у ребенка интерес.

Результаты оцениваются в 2 балла, так как смещение черного в середину ряда. Синий, желтый, фиолетовый цвета – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.

Характеристика получилась следующей. Ребенок рассержен и раздражен, т.к. сомневается, что сможет достичь своих целей, возможно нервное истощение. Взаимоотношения с окружающими редко отвечают его высоким эмоциональным требованиям и потребности в любви, заботе и понимании. Это приводит к разочарованию, внутренней изоляции, неспособности установить близкие отношения. Склонен оставаться эмоционально обособленным от других людей, чтобы избежать разочарований. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, и поэтому считает неразумным проявлять свои привязанности или быть чрезмерно откровенным. Беспокойство и импульсивность, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью.

Марьяна								
1	4	5	1	2	3	7	0	6
2	4	1	5	3	2	0	7	6

Перед тем, как провести исследование мы с Марьяной поиграли с куклой, которую ранее держала в руках.

Полученные результаты оценивались в 3 балла - удовлетворительное эмоциональное состояние.

Раним и чувствителен. Плохо переносит строгую критику деятельности. Стремится к эмоциональной близости и пониманию со

стороны окружающих людей. Все необычное, оригинальное (в том числе люди с какими-либо выдающимися свойствами) производит на него сильное впечатление. Пытается перенимать те качества, которыми он восхищается. Стремится показать оригинальность своей собственной личности.

Федор								
1	5	2	4	6	0	1	3	7
2	4	2	5	3	0	6	1	7

Федор быстро, но молча пошел на контакт. Но на вопросы также отвечать отказывался. Все испытание и первый и второй раз прошло молча.

Полученные результаты оцениваются в 2 балла. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.

Неуверенный. Ищет устойчивости, эмоционального комфорта и окружения, где он чувствовал бы себя свободнее. Взаимоотношения с окружающими редко отвечают его высоким эмоциональным требованиям и потребности в любви, заботе и понимании. Это приводит к разочарованию, внутренней изоляции, неспособности установить близкие отношения. Склонен оставаться эмоционально обособленным от других людей, чтобы избежать разочарований.

Лиза								
1	6	2	0	3	5	7	1	4
2	7	2	6	3	0	1	5	4

Результат оценивается в 2 балла – синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.

Ребенок раним и чувствителен. Плохо переносит строгую критику деятельности. Надеется, что эмоциональная близость принесет ему облегчение и удовлетворенность. То, что он сам нуждается в одобрении со стороны окружающих. Недостаток уверенности, в котором он не признается. Стресс, вызванный неприятными ему ограничениями или запретами.

Полученные результаты позволили разделить испытуемых на 3 группы (Рисунок 1).

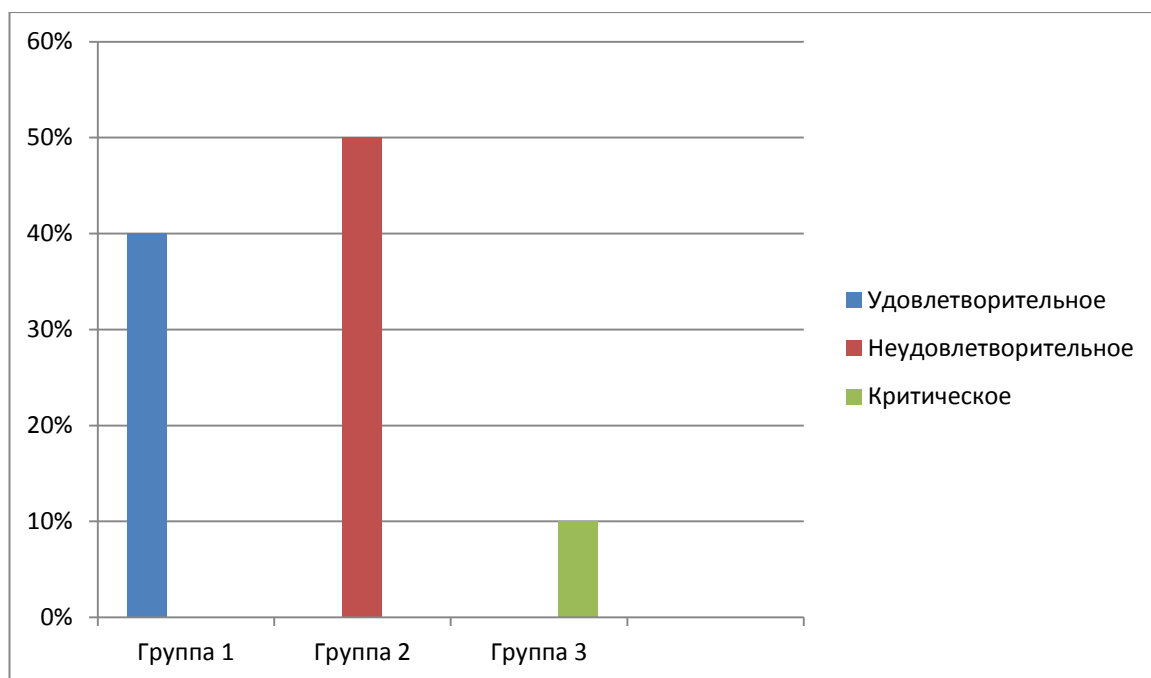


Рисунок 1 - Результаты, соотнесенные с интерпретационными таблицами для качественного анализа

Таким образом, эмоциональное состояние старших слабовидящих детей требует коррекции. Полученные результаты исследования побудили нас к созданию занятий и игр, направленных на коррекцию эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников.

2.2 Конспекты занятий ритмикой включающие игры и упражнения для коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников

Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	12.09-16.09	Вводное занятие
	19.09-23.09	Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями. Передача в движениях образов «снежинок», «бабочек», «солдат» и т.д., в соответствии с характером музыки.
	26.09-30.09	Связь музыки и движений на примерах игровых этюдов, образов. Практические занятия на разучивание ритмической разминки, этюдов «Зайка-

		попрыгайка»
Октябрь	3.10-07.10	Набор танцевальных элементов. Марш, бег, подскоки, галоп, виды хлопков, притопов.
	10.10-14.10	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Построение и перестроение в колонну, круг, линию. Этюды «Волшебный круг», «Во поле березка»
	17.10-21.10	Упражнение на развитие групп мышц: «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Растяни резинку», «Ветер-ветерок», «Мельница», «Маятник», «Часики».
	24.10-28.10	Упражнения и танцы на развитие художественно-творческих способностей: «Кузнечик», «Антошка», «Лошадки».
Ноябрь	31.10-4.11	Имитация движений зверей. Изобразить путем импровизации медведя, волка, лисичку, белочку, цаплю, павлина, обезьян и т.д.
	7.11-11.11	Русский танцевальный фольклор. Понятие о хороводе («Во поле береза стояла», «Каравай – каравай»).
	14.11-18.11	«Путешествие по лесу». Развивать умение согласовывать танцевальные движения с музыкой. Разучивание парного танца «За лапку». Учить отражать эмоциональные состояния другого человека.
	21.11-25.11	Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении. Определение характера музыки (спокойный, торжественный). Игры: «Самолетики», «Внимание – музыка», «Плетень», «Сороконожка», «Рыбачек».
Декабрь	28.11-02.12	Упражнения на развитие мимики: «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся, смотрим в бинокль, слушаем, грустим, плачем, стреляем» и т.д.
	5.12-09.12	Упражнения, игры, на развитие внимания: «Задом наперед», «Кот и мыши», «Игры с мячом», «Колобок».
	12.12-16.12	Несюжетные и сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта: «Плетень», «Кот и воробьи», «Гуси, гуси», «Зайка не зевай».
	19.12-23.12	«Мимика лица»
	26.12-30.12	Упражнения и игры на умение отражать эмоциональные состояния через мимику лица. «Говорящие части тела», «Здравствуйте».
Январь	09.01-13.01	Встреча с любимыми героями мультфильмов. Движения в образе Чебурашки, Буратино, Винни-пуха, Зайца, Волка.
	16.01-20.01	«На птичьем дворе». Танцы «Гуси-гуси», «Утята». Игры «Кот и воробьи», «Волк и гуси».
	23.01-27.01	Куклы. Этюды «Ванька-встанька», «Оловянные солдатики»

Февраль	30.01-03.02	«В цирке»
	6.02-10.02	Подвижные музыкальные игры с элементами спорта. «Кенгуру», «Кто быстрее», «Займи место первым».
	13.02-17.02	Упражнения на развитие мимики: «Спать хочется», «Радуемся солнышку», «На речке» и т.д.
	20.02-24.02	Набор танцевальных элементов: «ножницы», «пружинки», «маятник», «ковырялочка». Комбинации на народном материале.
Март	27.02-03.03	«Здравствуй, весна»
	06.03-10.03	«Эмоции и здоровье»
	13.03-17.03	Хороводы – игры «Светит месяц», «Гимоня»
	20.03-24.03	Ритмическое разнообразие хлопков, притопов.
	27.03.-31.03	Упражнения – этюды на развитие ориентировки детей в пространстве и координацию. Перемещение в парах, по кругу, смена партнеров.
Апрель	03.04-07.04	День на корабле
	10.04-14.04	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов, на напряжение и расслабление стопы, постановку осанки и гибкость. Партерная гимнастика для всех групп мышц. Разминка «Веселые человечки».
	14.04-21.04	Танцы – игры на развитие творческих способностей.
	24.04-28.04	Русский танцевальный фольклор. «Гимоня». Игра – хоровод «Веретенце».
Май	01.05-05.05	Образы русских народных сказок: «Баба – Яга», «Разбойники», «Василиса – Прекрасная», «Пираты».
	08.05-12.05	Подготовка к итоговому концерту для родителей
	15.05-19.05	«В цирке». «Веселые наездники», «Канатоходцы», «Акробаты» и т.д.
	22.05-31.05	У нас концерт

Возраст и срок реализации программы:

- курс программы рассчитан на год;
- проведение занятий 2 раза в неделю;
- программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет);
- занятие проводится в спортивном зале;
- продолжительность занятия 25 минут.

Особенности предметно-развивающей среды спортивного зала для занятий ритмикой:

1. Оборудование для упражнений (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, скамейки) должны иметь специальные метки.

2. С помощью специальных меток дети свободнее ориентируются при выполнении заданий (выполняют действия в указанном направлении).

3. На скамейках выделены края. Вдоль скамейки проходит контрастная полоса. Показывающая направление движения по скамье.

Требования к наглядному материалу:

1. Крупные и четкие изображения;

2. Содержать меньшее количество деталей;

3. Яркий материал.

4. Важнейшие детали, должны быть особо выделены: обведены чёрным контуром, ширина которого не более 5 мм;

5. Предъявляться на контрастном фоне: черное на желтом, синее на желтом, черное на белом и т.п.;

6. Печататься (карточки, схемы и таблицы) шрифтом без насечек (Arial,Tahoma и т.п.), при выборе кегля с учетом индивидуальных особенностей, в большинстве случаев кегль 14-16 через 1,15-1,5 интервала;

7. Использовать качественные, яркие, контрастные изображения.

Занятие №1

Тема: «Мимика лица»

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

способствовать развитию умения отражать эмоциональные состояния через мимику лица.

Коррекционно – развивающие:

развивать умение согласовывать танцевальные движения с музыкой.

Коррекционно воспитательные:

умение взаимодействовать на занятиях с педагогом.

Методы работы:

– наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма подачи материала, использование элементов игры).

Материалы и оборудование: музыкальный центр, Использование ориентиров в виде стрелок и кругов на полу. Использование жилетов красного и синего цвета.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ход занятия	Деятельность педагога	Деятельность детей	Форма организации занятия. Оборудование.
<p>Вводная часть. Организационный момент</p>	<p>- Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по удивительному Миру Эмоций. А знаете ли вы, что такое эмоция и чувство? - Как и в любом мире, в Мире Эмоций существует свой особый язык, на котором общаются его жители. Как вы думаете, что это за язык? - В Мире Эмоций говорить можно не только ртом, но и лицом, руками, ногами и даже всем телом. Этот особый язык называется Мимикой и Жестами. Кто знает, что такое Мимика и Жесты? – Мимика – это выражение лица, отражающее настроение человека, а Жесты – движения тела, рук, ног, с помощью которых он что-то сообщает кому-то. <i>(Педагог приводит и показывает примеры</i></p>	<p>Дети внимательно слушают педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы педагога.</p> <p>- люди общаются через танец. - люди общаются, когда двигаются</p> <p>- жесты, это когда человек двигается, танцует. - мимика, это выражение лица.</p>	<p>Подгрупповая форма. Педагог использует демонстрационный и раздаточный материал в соответствии с офтальмо-гигиеническими требованиями и индивидуальными особенностями детей. Использование ориентиров в виде стрелок и кругов на полу. Использование жилетов красного и синего цвета.</p> <p>(Карточки с изображением эмоций)</p>

	<i>выражений лица и жестов)</i>		
Игра «Здравствуйте»	- Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Здравствуйте». Где каждый поздоровается со мной согласно, тому настроению, с которым пришли на занятие, прибегая к помощи мимики и жестов. <i>(воспитатель по очереди подходит к каждому ребенку)</i>	Дети стоят в одной линии. Здороваются с педагогом в соответствии с настроением. (улыбаются, машут руками, кивают головой, прыгают, приседают, опускают голову, скалятся)	Подгрупповая форма.
Разминка	- Ходьба, бег, галоп, подскоки. Топающий шаг на всей стопе. «Незнайка» поднимание и опускание плеч. руки вперед. движения кистями рук вниз – вверх, движения руками в стороны, в вверх, вперед, вниз. «Маленькие – большие» приседания.	Дети выполняют упражнения. Повторяют за педагогом. Ходьба, бег, галоп, подскоки. Топающий шаг на всей стопе. «Незнайка» поднимание и опускание плеч. руки вперед. движения кистями рук вниз – вверх, движения руками в стороны, в вверх, вперед, вниз. «Маленькие – большие» приседания.	Подгрупповая форма. «Петрушка» (И.Брамс) «Песенка зайчиков» (М.Красев) «Марш деревянных солдатиков» (П.Чайковский) «Сильная» (Пасскалия Гкнделя)
Основная часть.	- Ребята, ножки, ручки, шею размяли, а вот про брови, губы забыли. Представьте, что вы: «Съели кислый лимон» «Рассердились на драчуна» «Встретили знакомую девочку» «Испугались забияку» «Удивились» «Обиделись»	Дети продолжают разминку. Выполнение упражнений по словесной инструкции. - дети морщатся. - сдвигают брови - улыбаются - приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот. - приподнимают брови, широко открывают глаза. - опускают уголки	Подгрупповая форма. Выполнение упражнений под инструкцию педагога.

		губ.	
Игра «Говорящие части тела»	- Ребята, а сейчас мы поиграем с вами в игру «Говорящие части тела» и постараемся изобразить разные чувства (радость, печаль, обиду, злость) с помощью только одной руки, ноги, всего тела. <i>(В ходе задания, педагог ходит по залу и помогает детям выполнять упражнения.)</i>	Дети внимательно слушают инструкцию педагога. Изображают разные чувства (радость, печаль, злость) с помощью только одной руки, ноги, всего тела.	Подгрупповая форма. «Болельщик куклы» (Потапенко) «Музыка ангелов» (Моцарт)
Игра «Улыбка»:	- Ребята, когда играет веселая музыка, мы широко улыбаемся, так чтобы зубы были видны, как будто радуемся солнышку. А теперь пошел сильный дождь, мы расстроились, что солнышко пропало, обиделись, надули губки, бровки нахмурили. Итак, чередуем улыбку с надувными губками несколько раз.	Дети слушают инструкцию педагога. Когда играет веселая музыка дети улыбаются. Когда дети слышат шум дождя, хмурятся.	Подгрупповая форма. «Звуки природы. Музыка под шум дождя» «Мечта» (Шопен). «Серенада Шуберта». «Сильная» (Пасскалия Гкнделя)
Партерная гимнастика.	Сокращение стопы. Работа над укреплением мышц стопы. Педагог: Солнце поднимается выше и выше. Становится жарко. Давайте опустим ножки в воду.	Дети сидят на ковре, руки в упоре за корпусом, ноги вместе и выполняют сокращение стопы, вытягивая носки вперед, затем выпрямляя стопу (носки «на себя»).	
Заключительная часть. Рефлексия.	- Ребята, мы с вами очень хорошо позанимались, а теперь давайте немного отдохнем. Ляжем на ковер, закроем глаза и подумаем о хорошем. - Вставайте ребята на ноги. Скажите,	Дети лежат на ковре, на спине, расслабив мышцы рук, ног и закрыв глаза под спокойную музыку. Дети встают на ковер и отвечают	Подгрупповая форма. «Соль минор» (Шопен)

	понравилось ли вам занятие? А во что мы с вами сегодня играли? А какие эмоции показывали? Какое у вас сейчас настроение?	на вопросы педагога. - нам понравилось занятие - мы играли в «Говорящие части тела» - мы радовались, злились, удивлялись - у нас хорошее настроение.	
--	--	--	--

Занятие №2

Тема: «Путешествие по лесу»

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

Учить отражать эмоциональные состояния другого человека.

Коррекционно – развивающие:

развивать умение согласовывать танцевальные движения с музыкой.

Коррекционно воспитательные:

Воспитывать умение работать в паре.

Методы работы:

– наглядный (практический показ);

– словесный (объяснение, беседа);

– игровой (игровая форма подачи материала, использование элементов игры).

Материалы и оборудование: музыкальный центр, Использование жилетов красного и синего цвета.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ход занятия	Деятельность педагога	Деятельность детей	Форма организации занятия. Оборудование.
Вводная часть. Организационный момент	- Ребята, сегодня я предлагаю нам совершить путешествие в лес. Ребята, лес, это дом для	Дети внимательно слушают педагога и отвечают на вопросы.	Подгрупповая форма. Использование

	<p>многих зверей и птиц. Скажите, каких лесных зверей вы уже знаете? Давайте встанем друг за другом и шагом отправимся в лес. <i>(Педагог одевает детям жилеты чередуя красный и синий цвета)</i></p>	<p>- медведь - заяц - лиса - волк Дети встают друг за другом и шагом идут по залу.</p>	<p>ориентиров в виде стрелок и кругов на полу. Использование жилетов красного и синего цвета. «Марш» (Прокофьев)</p>
<p>Разминка «Зайка»</p>	<p>- Ребята, по дороге в лес мы с вами встречаем зайца. Вместе с ним делаем разминку. - Зайка прыгал, прыгал, прыгал, прыгал и устал. (прыгаем). Хвостиком пошевелил, (виляем хвостиком). Ушки вверх поднял. (руками делаем «ушки» над головой). Зайка прыгал, прыгал, прыгал, прыгал и устал. (прыгаем). Хвостиком пошевелил, (виляем хвостиком). Ушки вверх поднял. (руками делаем «ушки» над головой). И услышал зайка тихий, очень тихий звук. (прикладываем руку к правому уху и поворачиваемся вправо, так же влево). Посмотрел по сторонам, (делаем рукой «козырек» над глазами, поворачиваемся вправо, так же влево). В норку прыгнул вдруг. (подпрыгиваем на месте или прыгаем вперед).</p>	<p>Дети внимательно слушают и выполняют инструкцию педагога. Повторяют движения. - прыжки - виляют хвостиком - руками показывают ушки зайчика - повороты/ наклоны в право/лево - наклоны головой - делаем рукой «козырек» над глазами, поворачиваемся вправо, так же влево.</p>	<p>Подгрупповая форма. «Детская фоновая» (Неизвестный исполнитель)</p>
<p>Основная часть. Этюд «За лапку»</p>	<p>- Ребята, а сейчас мы вместе с зайкой разучим танец. Давайте встанем по парам. <i>(Педагог помогает детям встать в пары. Ребенок в красном жилете встает с ребенком в синем жилете).</i> «На полянку прибежали мишки и зайчата. Праздник весело встречают шустрые зверята за лапку, за лапку, за лапку берись. Лапками захлопала, хлопай веселей. Ножками затопала, топай посильней. За лапку, за лапку, за лапку берись. Зайчонок и</p>	<p>- за две ручки друг с другом, наклоны головы вправо-влево, пружинка. - дети поочередно подают правую-левую ручку). Зайчонок и Мишка скорей покружись (кружатся). - хлопают в ладоши. - поочередно подают правую-левую ручку. - ножками топаем. - кружатся. - имитируем</p>	<p>Подгрупповая форма. «Детская фоновая» (Неизвестный исполнитель)</p>

	Мишка скорей покружись. Ушки мы погладили станет нам теплей. Покрутили хвостики будет веселей. За лапку, за лапку, за лапку берись. Зайчонок и Мишка скорей покружись».	поглаживание ушек. - прыгают. - машем «хвостиком». - поочередно подают правую-левую ручку.	
Игра «Зеркало».	- Ребята, а теперь давайте представим себя в роли волка и зайца и изобразим их эмоции, чувства в разных ситуациях. Злой волк крадет за испуганным зайцем. Расстроенный волк не поймал зайца и тот радуется.	Дети слушают инструкцию педагога. Изображают зайца и волка.	Подгрупповая форма. «Щенячий патруль»
Игра «Ты как я».	- Ребята, а сейчас мы снова встанем по парам и поиграем в игру «Ты как я». Когда заиграет музыка, вы по очереди встаете в какую-либо позу, а ваш партнер старается повторить за вами. Затем, я спрошу, а что вы изобразили. Играем по очереди.	Дети разбиваются по парам и встают лицом друг к другу. Далее по очереди принимают любые позы, а повторяет их с максимальной точностью. По команде дети меняются. После каждой изображенной фигуры, педагог спрашивает, что изобразил ребенок	Подгрупповая форма. «Собачий вальс» (Фердинанд Ло)
Заключительная часть. Рефлексия «В лесу»	- Ребята, сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, в этом лесу много разных деревьев, цветов, птиц, животных. В центре леса стоит большое дерево, посмотрите на него, обнимите его. Прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, запомните свои ощущения, пусть они будут с вами сегодня весь день. - Ребята, понравилось ли вам сегодня наше путешествие? В какие игры мы сегодня играли? Каких зверей встретили в лесу и какие эмоции они сегодня испытывали.	Дети садятся на коврики. Закрывают глаза. Прислушиваются к звукам музыки и слушают педагога. Дети встают на ковер и отвечают на вопросы. - да, занятие понравилось. - мы испытывали радостные эмоции и были злые как волк.	Подгрупповая форма. «Детская сказочная»

Тема: «Эмоции и здоровье»

Задачи:

Коррекционно – образовательные:

Учить различать разные виды эмоций (положительные и отрицательные)

Коррекционно – развивающие:

развивать умение проживать отрицательные эмоции (положительные и отрицательные).

Коррекционно воспитательные:

Воспитывать умение убирать раздаточный материал.

Методы работы:

– наглядный (практический показ);
– словесный (объяснение, беседа);
– игровой (игровая форма подачи материала, использование элементов игры).

Материалы и оборудование: музыкальный центр, красный мяч; раздаточный материал: смайлики эмоций, жилеты красного и синего цвета.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ход занятия	Деятельность педагога	Деятельность детей	Форма организации занятия. Оборудование.
Вводная часть. Организационный момент.	<i>(Педагог одевает детям жилеты чередуя красный и синий цвета).</i> Приветствие: «Станем рядышком, по кругу, Скажем «Здравствуйте!» друг другу. Нам здороваться ни лень: Всем «Привет» и «Добрый день», Если каждый улыбнется – Утро доброе начнется. - Доброе утро! Ребята, а с каким настроением вы	Дети внимательно слушают педагога и повторяют ранее выученное с воспитателем стихотворение – приветствие. Дети отвечают на вопросы педагога и рассказывают с каким настроением пришли на занятие.	Подгрупповая форма. Использование ориентиров в виде стрелок и кругов на полу. Использование жилетов красного и синего цвета.

	<p>сегодня пришли на занятие? Бывает ли такое, что вы проснулись, а настроения ну совсем нет, не хочется не с кем разговаривать? Сегодня на занятии мы научимся различать положительные и отрицательные эмоции, научимся избавляться от отрицательных эмоций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - радостные - печальные - грустные <p>Дети говорят, что иногда они просыпаются с плохим настроением.</p>	
<p>Разминка. «Антистрессовая гимнастика»</p>	<p>-Несколько раз приподнять и опустить плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч, поворачивайте ими.</p> <p>-Посмотрите вверх и потяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.</p> <p>-Потрите голову, найдите уши, щеки и ощупайте голову подушечками пальцев.</p> <p>-Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточьтесь на том, что воздух проходит через ноздри. Представьте себе что-то очень приятное.</p>	<p>Дети внимательно слушают инструкцию педагога. Повторяют движения за педагогом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приподнять и опустить плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч, поворачивайте ими. - повороты головой вверх вниз. - потянуть руки вверх/вниз, вправо/влево, вместе и по отдельности. - трем уши, щеки. - выполнение дыхательных упражнений. 	<p>Подгрупповая форма.</p> <p>«Рондо» (Моцарт).</p> <p>«Маленькая ночная серенада» (Моцарт)</p> <p>«Турецкий марш» (Моцарт)</p>
<p>Основная часть.</p>	<p>- Ребята, перед вами находятся карточки с изображением эмоций. Давайте с вами назовем их. Почему вы сделали именно такой выбор?</p>	<p>Дети садятся на коврики, внимательно рассматривают карточки с изображением эмоций. Называют их.</p> <ul style="list-style-type: none"> - злость - удивление - печаль - радость 	<p>Подгрупповая форма.</p> <p>Демонстрационный материал – карточки с изображением эмоций в соответствии с офтальмо-гигиеническими требованиями.</p>
<p>Упражнение «Лист гнева».</p>	<p>- Ребята, возьмите по одному рисунку с отрицательной эмоцией (злость). Давайте порвем рисунок на кусочки, тем самым избавимся от этого чувства. (По окончании упражнения педагог просит собрать порванные листы в корзину, тем самым воспитывать умение убирать</p>	<p>Дети слушают инструкцию педагога. Берут картинки с изображением отрицательных эмоций. Дети рвут листы, избавляясь от отрицательных эмоций. Убирают порванные</p>	<p>Подгрупповая форма.</p> <p>Выполнение задания под инструкцию педагога.</p> <p>Раздаточный материал – карточки с изображением</p>

	раздаточный материал Приложение 4.)	кусочки в корзину.	эмоций в соответствии с офтальмо-гигиеническими требованиями.
Игра «Долой неприятные эмоции».	- читает стихотворение и просит детей параллельно выполнять действия, помогающие избавляться от отрицательных эмоций. «Если кто-то вас обидел, Что-то злобное сказал, То его совсем не нужно Обзывать и унижать. Вы попробуйте сначала до десятка досчитать! Если зол ты и не можешь Зло свое в себе держать. То тебе необходимо Прыгать, бегать, приседать! Если настроение – не очень, Если грустно стало вдруг тебе, Для тебя совет есть между прочим: «Спой-ка песенку любимую себе!» Музыкальные движения Поднимают настроение. Некогда нам унывать, Будем дружно танцевать».	Дети внимательно слушают педагога. Выполняют упражнение, повторяя за педагогом. - считают до десяти. - прыгают. - бег на месте. - приседания большие и маленькие.	Подгрупповая форма. «Piano Concerto №6» (Моцарт)
Игра «Назови чувство»	- Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Назови чувство». Бросая мяч, я буду называть какое-то действие. Ваша задача поймать мяч и называют чувство, которое он при этом испытывают. Идет в цирк (радость); друг мешает играть (злость); болит зуб (грусть); встретил волшебника (радость); поспорил с другом (грусть); помирился с другом (радость); никто не зовет играть (злость); научился рисовать (радость).	Дети встают в линию лицом к педагогу. По очереди ловят мяч и говорят, какие эмоции они испытывают в заданной ситуации. Идет в цирк (радость); друг мешает играть (злость); болит зуб (грусть); встретил волшебника (радость); поспорил с другом (грусть); помирился с другом (радость); никто не зовет играть (злость); научился рисовать (радость).	Подгрупповая форма. Оборудование: резиновый мяч красного цвета.
Заключительная часть. Рефлексия с элементами	- Ребята, вы большие молодцы. Давайте с вами ляжем на коврики и вытянем руги вдоль туловища и	Дети ложатся на коврики и закрывают глаза. Выполняют партерную	Подгрупповая форма. «Соната №11» (Моцарт)

партерной гимнастики.	закроем глаза. Педагог просит детей вытянуть носочки, затем сократить стопу (упражнение выполняется несколько раз). Затем педагог просит детей подумать о чем-нибудь хорошем. Через несколько минут просит открыть глаза, подняться на ноги. -Ребята, какие эмоции мы сегодня с вами проговаривали? Во что играли? С каким настроением вы сегодня уходите с занятия?	гимнастику. - тянут носочки - сокращают стопу Дети поднимаются на ноги и отвечают на вопросы. - мы проговаривали радостные и грустные эмоции. - мы рвали листочки, играли в мяч и называли эмоции. -нам понравилось занятие и мы уходим с хорошим настроением.	
-----------------------	---	--	--

Игры, направленные на умение узнавать и дифференцировать положительные и отрицательные эмоциональные состояния.

Игра «Назови чувство».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: закреплять умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоциональные состояния.

Коррекционно – развивающая: развитие слухового восприятия.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение слушать педагога.

Ход игры. Педагог берет в руки мяч и бросает его в руки каждому ребенку. Бросая мяч, педагог называет какое-то действие, происходящее с ребенком. Дети ловят мяч и называют чувство, которое он при этом испытывают. Идет в цирк (радость); друг мешает играть (злость); болит зуб (грусть); встретил волшебника (радость); поссорился с другом (грусть); помирился с другом (радость); никто не зовет играть (злость); научился рисовать (радость).

Игра «Зеркало».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: закреплять умение соотносить положительные и отрицательные эмоциональные состояния героев.

Коррекционно – развивающая: развитие координации движений

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение слушать педагога.

Ход игры. Педагог, стоя перед детьми, предлагает представить себя в роли волка и зайца и изобразить их эмоциональные состояния в разных ситуациях. Злой волк крадется за испуганным зайцем. Расстроенный волк не поймал зайца и тот радуется.

Игра «Ты как я».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: обучение мимики лица.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение работать в паре.

Ход игры. Дети разбиваются по парам и встают лицом друг к другу. Далее по очереди принимают любые позы, а повторяет их с максимальной точностью. По команде дети меняются. После каждой изображенной фигуры, педагог спрашивает, что изобразил ребенок.

Игра «Говорящие части тела».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: закреплять умение дифференцировать чувства и эмоции.

Коррекционно – развивающая: развитие координации движений.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение выполнять инструкцию педагога.

Ход игры. Педагог просит детей изобразить разные чувства (радость, печаль, обиду, злость) с помощью только одной руки, ноги, всего тела. В ходе задания, педагог ходит по залу и помогает детям выполнять упражнения.

Игра «Передай улыбку по кругу».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей демонстрировать положительные эмоции в общении друг с другом.

Коррекционно – развивающая: развитие координации рук.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход игры. Педагог говорит детям: «У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается, рядом стоящему ребенку, передает улыбку, хлопая в ладоши. Ребенок улыбается своему соседу и т.д.). Что чувствуете вы сейчас? (Ответы детей)

Игра «Улыбка».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить соотносить характер музыки с мимикой лица.

Коррекционно – развивающая: развитие слухового восприятия

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение слушать музыку.

Ход игры. Когда играет веселая музыка, просим детей широко улыбнуться, так чтобы зубки было видно, как будто радуемся солнышку. А теперь пошел сильный дождь, мы расстроились, что солнышко пропало, обиделись, надули губки, бровки нахмурили. Итак, чередуем улыбку с надутыми губками несколько раз.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Задачи:

Коррекционно– образовательная: закреплять умение соотносить положительные и отрицательные эмоциональные состояния героев.

Коррекционно – развивающая: развитие умения передавать движениями средства музыкальной выразительности.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение слушать педагога.

1. Нахмурьтесь, как осенняя грозовая туча; как рассерженный человек; как злая волшебница.

2. Улыбнитесь, как кот на солнце; как самый счастливый человек на свете; как летний солнечный денек; как хитрая лиса.

3. Разозлитесь, так как ребенок, у которого отняли любимую игрушку; как человек, которого ударили.

4. Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака; как ребёнок, потерявшийся в лесу.

5. Устаньте, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, притащивший большую соломинку.

6. Отдохните, как путник, прошедший длинный путь; как ребёнок, который много потрудился; как уставший воин после победы.

7. Засмейтесь самым счастливым смехом.

8. Удивитесь так, как будто вы увидели чудо.

Упражнение «Паровозик эмоций».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: закреплять умение дифференцировать радостные и грустные эмоции.

Коррекционно – развивающая: развитие умения передавать движениями средства музыкальной выразительности.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение работать в команде.

Ход игры. Организация: встаем с ребенком парами и изображаем различные эмоции. «Прежде чем начать выполнять упражнение, давайте вспомним, с какими эмоциями мы познакомились на первом занятии (радость, грусть, обида, испуг, злоба)». Примечание: после того, как дети называют эмоцию, ведущий показывает пиктограмму, на которой она изображена. Педагог: «Наши эмоции решили отправиться в путешествие, а поехать они решили на поезде. Мы будем вагончиками, но вагончики у нас будут не обычными, сначала мы изобразим весёлый вагончик (для этого возьмем воздушный шар и зажмем его между лбами). Изображать можно с помощью слов, звуков, мимики, пантомимики (движением тела), пиктограмм

эмоций. Потом изобразим грустный вагончик, обиженный вагончик, испуганный вагончик, злой вагончик».

Игра «Волшебная шляпа».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить соотносить эмоции с ситуацией в повседневной жизни.

Коррекционно – развивающая: развитие слухового восприятия.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение отвечать на вопросы педагога.

Ход игры. Педагог рассказывает детям, что жил – был один волшебник, который изобрел удивительную волшебную шляпу. Надев ее, можно было увидеть только радостные события. Педагог предлагает по очереди надеть шляпу и сказать: «Я радуюсь, когда...». «Мама радуется, когда...». Воспитатель радуется, когда...».

Игра «Грустный - весёлый»

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей соотносить действия с музыкой.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение работать с раздаточным материалом.

Ход игры. Делаем круг. Педагог: «Ребята представьте, что внутри нашего круга лежит большой воздушный шар, мы все будем его лопать, но только каждый раз по-разному. Первый шар будет весёлым, значит и лопаться он будет весело (когда шар лопается, дети все вместе изображают весёлый звонкий звук). Второй шар будет грустным и лопаться он будет грустно (когда шар лопается, дети вместе изображают тихий глухой звук)».

Примечание: перед началом игры педагог показывает детям, что означают весёлый звонкий и тихий глухой звуки (демонстрирует их детям, а дети повторяют за ним).

Игра «Испорченный телефон»

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей изображать эмоцию.

Коррекционно – развивающая: развитие зрительно-двигательных связей.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход игры. Все участники игры, кроме двоих, «спят». Педагог молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправлен.

Игра «Кубик эмоций».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей соотносить мимику лица с изображением.

Коррекционно – развивающая: развитие зрительного восприятия

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение работать с раздаточным материалом.

Ход игры. Воспитатель бросает кубик, на каждой грани которого схематически изображено лицо, выражающее какое-либо эмоциональное состояние. Дети изображают соответствующую эмоцию. Тот, кто удачнее других выполнит задание, будет бросать кубик следующим.

Игры, направленные на проживание отрицательных эмоций.

Упражнение «Лист гнева».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей безопасно выплескивать отрицательные эмоции.

Коррекционно – развивающая: развитие мелкой моторики.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение убирать раздаточный материал.

Педагог просит детей взять по одному рисунку с отрицательной эмоцией (злость). Затем педагог предлагает порвать рисунок на кусочки, тем самым избавиться от этого чувства. По окончании упражнения педагог просит собрать порванные листы в корзину, тем самым воспитывать умение убирать раздаточный материал.

Игра «Долой неприятные эмоции».**Задачи:**

Коррекционно– образовательная: учить детей соотносить движения с речью.

Коррекционно – развивающая: развитие зрительного и слухового восприятия.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение внимательно слушать педагога.

Ход игры. Педагог читает стихотворение и просит детей параллельно выполнять действия, помогающие избавиться от отрицательных эмоций.

«Если кто-то вас обидел,

Что-то злобное сказал,

То его совсем не нужно

Обзывать и унижать.

Вы попробуйте сначала до десятка досчитать!

Если зол ты и не можешь

Зло свое в себе держать.

То тебе необходимо

Прыгать, бегать, приседать!

(Педагог включает веселую музыку и просит детей выполнять движения)

Если настроение – не очень,
Если грустно стало вдруг тебе,
Для тебя совет есть между прочим:
«Спой-ка песенку любимую себе!»
Музыкальные движенья
Поднимают настроение.
Некогда нам унывать,
Будем дружно танцевать».

Этюды.

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей овладевать навыками выразительных движений; сочетать движение с речью; учить дифференцировать положительные и отрицательные эмоциональные состояния.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве; развитие слухового и зрительного восприятия;

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение работать в парах; умение выполнять инструкцию педагога; умение внимательно слушать педагога.

Ход этюдов. Педагог называет детям персонажа сказки и описывает его поведение, состояние. Педагог включает музыку и просит детей выполнить движение в соответствии с эмоциональным состоянием героя.

Баба-Яга (этюды на выражение гнева). Баба-Яга поймала Алёнушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Алёнушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Солёный чай (этюды на выражение отвращения). Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо

сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

Золушка (этюд на выражение печали). Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

Один дома (этюд на выражение страха). Мама-енот ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Игра «Разозлитесь, как».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей проживать отрицательные эмоции.

Коррекционно – развивающая: развитие слухового восприятия.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение слушать педагога.

Ход игры. Педагог проговаривает ситуацию и просит детей разозлиться так, как разозлились бы в данной ситуации.

Разозлись, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку, как человек, которого ударили, как человек, которого не позвали играть, как человек, которому отказались помогать, как человек, которого не слушают.

Игра « Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей соотносить действия с персонажами сказок.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход игры. Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда водящий называет какого-либо страшного персонажа (Кощея, волка, льва и т.п.), детям нужно быстро «превратиться» в него и

замереть. Ведущий выбирает самого страшного и тот становится водящим и продолжает игру.

Упражнение «У страха глаза велики»:

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей избавляться от чувства страха.

Коррекционно – развивающая: развитие координации движений рук.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение внимательно слушать педагога.

- А теперь, давайте поиграем со **страхом**. Представьте, что у вас большой, огромный страх. (Дети широко разводят руки в стороны). У всех, кто боится, от страха большие глаза. (Изображают большие круглые глаза при помощи рук.) Но теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки.)

А затем и вовсе исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.)

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

Игра «Волк и семеро козлят».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей подражать зайцу и волку.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход игры. Педагог делит детей на пары. Первый ребенок становится домиком, а второй «козленком». Тот, кому не хватило пары становится волком. Каждый козленок по очереди покидает дом и бежит от волка. Задача козленка пробежать круг и вернуться в домик. Задача волка догнать козленка. Если козленок не успел вернуться в домик, он становится волком.

Игра «Лиса и зайцы».

Задачи:

Коррекционно– образовательная: учить детей подражать лисе и зайцу.

Коррекционно – развивающая: развитие ориентировки в пространстве.

Коррекционно воспитательная: воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход игры. Педагог выбирает одну лису и дает ему/ей мяч. Остальные «зайцы» встают к стене. Лис бросает мяч в зайцев. Его задача выбить всех игроков. Задача зайцев, уклоняться от бросков мяча и не попасться.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Исследование эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников проводилось на базе МБОУ «С(К) ОШ № 127 г. Челябинска» (дошкольное отделение). В исследовании участвовала группа слабовидящих детей старшего дошкольного возраста в количестве 6 человек.

Для определения уровня эмоционального состояния у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста мы провели диагностику, используя методику М. Люшера «Цветовой тест Люшера», состоящий из карточек 8 цветов.

Мы выбрали данную диагностику так, как текстовые задания не всегда подходят для детей, им бывает сложно осмыслить вопрос и честно ответить. Одним из выходов из этого положения можно назвать тест Люшера. Тест Люшера не предлагает никаких ситуаций и утверждений – ребенок просто выбирает из предложенных таблиц цвета, которые ему наиболее импонируют. Единственное условие – цвета нельзя связывать ни с одеждой, ни с интерьером, ни с модой, ни с чем – это просто должен быть тот цвет, который вам нравится больше других в данный конкретный момент. Именно поэтому цветовой тест Люшера так хорошо подходит для детей – он несложен, объективен и даже занимателен, а главное – абсолютно ничего не значит на первый взгляд.

В ходе исследования мы выявили, что 50% детей испытывает неудовлетворительное эмоциональное состояние, а 10% вовсе критическое. Полученные результаты показали, что эмоциональное состояние испытуемых требует коррекции.

Данные, полученные в ходе исследования, побудили нас к созданию занятий ритмикой, направленных на коррекцию эмоционального состояния воспитанников. Также нами были выделены игры и упражнения направленные на умение узнавать и дифференцировать положительные и отрицательные эмоциональные состояния, игры и упражнения, направленные на проживание отрицательных эмоций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования было теоретически изучить и практически обосновать необходимость работы по коррекции эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников на занятиях ритмикой.

Для достижения цели, нами был решен ряд задач.

В рамках решения первой задачи, нами было уточнены понятия эмоциональная сфера, эмоции и эмоциональное состояние, определено, что данные понятия неразрывно связаны. Были систематизированы данные об особенностях эмоционального состояния слабовидящих детей старшего дошкольного возраста на основе работ Л.А. Абромьян, М. И. Бобнева, А. Н. Леонтьева, Е. В. Шорохова и др. Мы обозначили основные эмоциональные состояния, такие как: тревога, брезгливость, скука, уныние, уверенность, энтузиазм, тревога, спокойствие, оптимизм, подавленность, надежда, злость, раздражительность, переживания, радость, гнев.

В процессе анализа клинико-психолого-педагогической литературы, нами были определены и рассмотрены особенности развития эмоциональной сферы старших слабовидящих детей дошкольного возраста, и выделены следующие признаки тревожности у детей с нарушением зрения: повышенная возбудимость, напряженность, закрытость, страх перед всем новым, необычным, неуверенность в себе, заниженная самооценка, безынициативность, пассивность, боязнь общения с новыми людьми, неумение владеть своими чувствами, нытье, плаксивость.

В рамках решения второй задачи, нами был выявлен уровень эмоционального состояния у шести старших слабовидящих дошкольников. В ходе исследования у детей преобладали такие отрицательные эмоциональные состояния как тревога, агрессия, переживания, стресс. Полученные результаты показали, что эмоциональное состояние испытуемых требует коррекции.

В рамках решения третьей задачи, было выделено, что занятия ритмикой являются коррекционным средством, способствующим коррекции

эмоционального состояния старших слабовидящих дошкольников так, как ритмика как специальная методика может успешно применяться в обучении детей с нарушениями зрения. Коррекционная ритмика - своеобразный вид занятий, основанной на взаимосвязи музыки, движения, слова, где организующим началом служит ритм в его широком понимании.

Данные, полученные в ходе исследования, побудили нас к созданию занятий ритмикой, направленных на коррекцию эмоционального состояния воспитанников. Также нами были выделены игры и упражнения направленные на умение узнавать и дифференцировать положительные и отрицательные эмоциональные состояния, игры и упражнения, направленные на проживание отрицательных эмоций.

Таким образом, все вышесказанное указывает на то, что задачи исследования были решены в полной мере. Цель данной работы достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: учеб. – метод. пособие / Галина Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Аветисов, Э. С. Охрана зрения детей [Текст] / Эдуард Аветисов. – М.: Медицина, 1975. – 257 с.
3. Аветисов, Э. С. Руководство по детской офтальмологии [Текст] / Э. С. Аветисов, Е. И. Ковалевский, А. В. Хватова. – М.: Медицина, 1987. – 496 с.
4. Ананьев, Б. Г. Сенсорно-перцептивная организация человека и познавательные процессы: ощущение, восприятие [Текст]: учеб. пособие / Борис Ананьев. – М., 1982. – С. 7-88, 219-327.
5. Башаева, Т. В. Развитие восприятия. Дети 3-7 лет [Текст]: учеб. пособие / Татьяна Башаева. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 240 с.
6. Бутакова, И. В. Особенности развития восприятия ребенка дошкольного возраста [электронный ресурс] // И. В. Бутакова – 2015. – (<http://festival.1september.ru/articles/578694/>)
7. В помощь тифлопедагогу ДООУ [Текст]: уч.-метод. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений дефектологических факультетов / Авторы-сост. Л. А. Дружинина, Л. Б. Осипова. – Челябинск: Цецero, 2010. – 187 с.
8. Венгер, Л. А. Воспитание и обучение (дошкольный возраст) [Текст] / Леонид Венгер. – М.: Просвещение, 1969. – 365 с.
9. Венгер, Л. А. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет [Текст]: учеб. пособие / Л. А. Венгер, Э. Г. Пилюгина – М., 1989. – 144 с.
10. Власова, Т. А. Учитель о детях с отклонениями в развитии [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. А. Власова, М. С. Певзнер – М.: Просвещение, 1973. – 176 с.
11. Выготский, Л С. Основы дефектологии [Текст] / Лев Выготский. – СПб.: Лань, 2003. – 654 с.

12. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии [Текст] / Лев Выготский. – СПб.: Союз, 2004. – 224 с.
13. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов / под ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостова. – М.: Академия, 2007. – 624 с.
14. Григорьева, Л. П. Основные методы развития зрительного восприятия у детей с нарушением зрения [Текст]: учеб. - метод. пособие / Л. П. Григорьева, С. В. Сташевский. – М.: АПН СССР, НИИ Дефектологии, 1990. – 58 с.
15. Григорьева, Л. П. Развитие восприятия у ребенка [Текст] / Л. П. Григорьева, М. Э. Бернадская, И. В. Блиникова. // Дефектология. – 2001. – №6. – С. 96
16. Григорян, Л. А. Комплексное лечение косоглазия и амблиопии в сочетании с медико-педагогическими мероприятиями в специализированных дошкольных учреждениях [Текст] / Л. А. Григорян, Т. П. Кащенко. – М., 1994. – 33 с.
17. Дети с глубокими нарушениями зрения [Текст]: / под ред. М. И. Земцовой, А. И. Каплан, М. С. Певзнер. – М.: Просвещение, 2007. – 376 с.
18. Дефектологический словарь [Текст]: / под. ред. А. И. Дьячкова. – М.: Просвещение, 1970. – 504 с.
19. Дивненко, Г.А. Развитие цветового восприятия у дошкольников с нарушением зрения [Текст]: учеб. - метод. пособие / Галина Дивненко. – Мурманск. – 2002.– 56с.
20. Дружинина, Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения [Текст]: метод. пособие / Лилия Дружинина. – М.: Экзамен, 2006. – 159 с.
21. Дружинина Л. А. Занятия по развитию зрительного восприятия у дошкольников с нарушениями зрения [Текст]: метод. пособие / Лилия Дружинина. – Челябинск: АЛИМ, изд-во Марины Волковой, 2008. – 213 с.

22. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогтики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 240 с.
23. Забазлай, Е. Н. Формирование полного образа зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения [Текст] / Е. Н. Забазлай. // Коррекционная педагогика: теория и практика. — 2011.— №1.— с.33-39.
24. Земцова, М. И. Некоторые особенности познавательной деятельности детей дошкольного возраста при нарушении зрения [Текст] / М. И. Земцова. // Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения. — М.: Просвещение, 1978. — С. 7-24.
25. Земцова, М. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения [Текст] / Мария Земцова. — М.: Просвещение, 1978. — 160 с.
26. Каплан, А. И. Детская слепота: Цветовое остаточное зрение [Текст] / Анна Каплан. — Москва: Педагогика, 1979. — 200 с.
27. Литвак, А. Г. Тифлопсихология [Текст]: учеб. пособие / Алексей Литвак. — М.: Просвещение, 1985. — 208 с.
28. Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих [Текст]: учебное пособие / Алексей Литвак. — СПб., 2006. — 336 с.
29. Малева, З. П. Создание педагогических условий развития зрительного восприятия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Зинаида Малева, 2001. — 66 с.
30. Мамулькина, В. Е. Развитие зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [электронный ресурс] / В. Е. Мамулькина // Психология, социология и педагогика, 2015. — № 2 — Заглавие с экрана — (<http://psychology.snauka.ru/2015/02/4487>)
31. Никулина Г. В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста [Текст]:

учеб. - метод. пособие для педагогов обр. учр. общего назначения / Г. В. Никулина, Л. В. Фомичева. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 128 с.

32. Особенности проведения занятий со слепыми детьми в часы коррекции [Текст]: / под ред. Л.И. Солнцевой. – М., 1990. – 125 с.

33. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст]: / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

34. Плаксина, Л. И. Содержание медико-педагогической помощи в дошкольном учреждении для детей с нарушением зрения [Текст]: метод. пособие/ Л. И. Плаксина, Л.А. Григорян. – М., 1998. – 56 с.

35. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения [Текст]: дид. материал / Любовь Плаксина. – М., 1985. – 118 с.

36. Плаксина, Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушением зрения [Текст] / Любовь Плаксина. – М.: Город, 2008. – 261 с.

37. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду [Текст]: / под ред. Л.И. Плаксиной. —М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 173 с.

38. Психология воспитания детей с нарушением зрения [Текст]: / под ред. Л. И. Солнцевой, В. З. Денискиной. – М.: Налоговый вестник, 2004. – 320 с.

39. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2010. – 713 с.

40. Сенсомоторное развитие дошкольников [Текст]: учеб. для вузов / С. М. Вайнерман [и др.] – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 224 с.

41. Солнцева, Л. И. Адаптация диагностических методик при изучении детей с нарушениями зрения [Текст] / Л. И. Солнцева. // Дефектология. – 1998. – № 4.

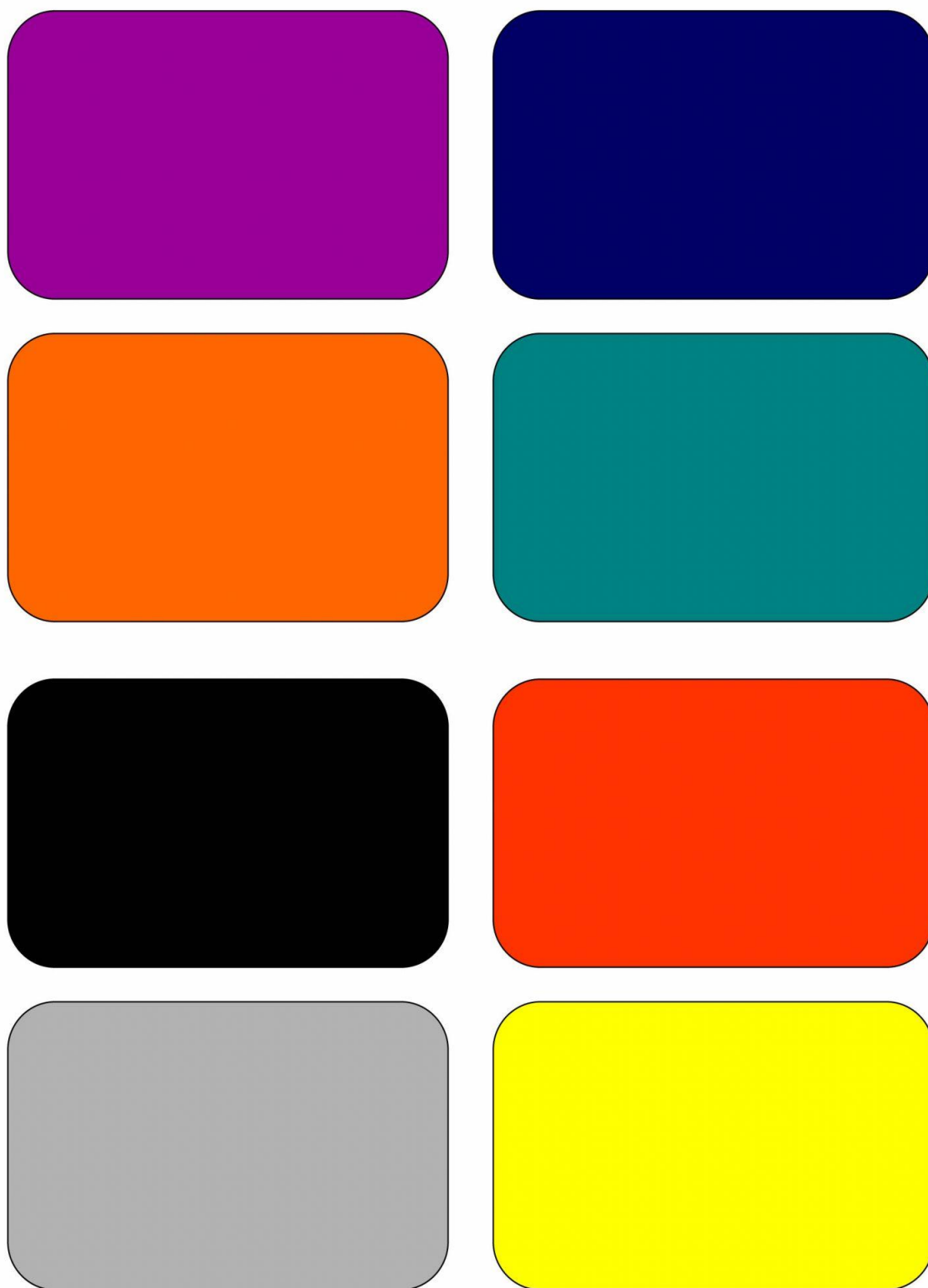
42. Солнцева, Л. И. Тифлопсихология детства [Текст]: учеб. пособие / Любовь Солнцева. – М.: "Полиграф сервис", 2000. – 250 с.

43. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. учеб. Заведений / Галина Урунтаева. – 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.

44. Феоктистова, В.А. Обучение и коррекция дошкольников с нарушением зрения [Текст]: метод. пособие / Валентина Феоктистова. – СПб.: Образование, 1995 – 99 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



Карточки для проведения диагностики «Цветовой тест Люшера»

Интерпретационные таблицы к цветовому тесту

Таблица 1

+0	Не желает ни в чем принимать участие. Стараются уйти от социальных контактов, ограничить круг общения. Склонен скрывать свои чувства и мысли. Длительное состояние фрустрации утомило и опустошило его.
+0+1	Чувствует, что конфликты и ссоры вымотали его, хочет оградить себя от них. Нуждается в мирной и спокойной обстановке, в которой он мог бы расслабиться и набраться сил.
+0+2	Чувствует, что существующие обстоятельства враждебны ему, вымотан конфликтами и ссорами. Желает оградить себя от них и скрывает свои намерения, чтобы ими не смогли воспользоваться и воспрепятствовать ему. Тогда ему легче будет осуществить свои планы.
+0+3	Предъявляет к жизни слишком большие требования, однако скрывает их за показной рационалистичностью и осторожным поведением. Хочет, чтобы его достижения производили впечатление на окружающих, но маскирует это желание, склонен к скрытности.
+0+4	Хочет избавиться от неудовлетворяющей его ситуации и от бремени, которое ему приходится нести. И то, и другое угнетает его и кажется невыносимым. Ищет какой-нибудь выход, но не видит его. Стараются оградить себя от участия в спорах и конфликтах.
+0+5	Мечтает об идеальной близости, основанной на нежности и обаянии обеих сторон. Однако испытывает страх, что может выдать себя, и поэтому для достижения этой цели прибегает к всесторонней разведывательной тактике, проверяя, не связал ли он себя бесповоротно какими-либо обязательствами, не разгадали ли его.
+0+6	Старается найти защиту от всего, что может опустошить или утомить его. Хочет создать себе такую жизнь, в которой он был бы в безопасности и чувствовал бы физический комфорт. Жаждет свободы от проблем или волнений.
+0+7	Чувствует себя обманутым в своих ожиданиях. Считает, что с ним обращаются несправедливо, что он не заслуживает такого обращения. Рассержен и восстает против сложившихся обстоятельств, в которых он видит личное оскорбление.
+1	Испытывает потребность в покое, в защите от внешних воздействий. Стремится к устойчивому эмоциональному состоянию. Избирателен в контактах. Прежде чем принять какое-то решение, старается обдумать варианты. Характерна пассивная позиция.
+1+0	Испытывает потребность освободиться от стресса. Стремится ограничить свои контакты. Старается избегать конфликтов.
+1+2	Нуждается в спокойной обстановке. Хочет освободиться от стресса, избавиться от конфликтов и разногласий. Прилагает все усилия, чтобы, действуя осторожно, как-то разрешить сложившуюся ситуацию и связанные с ней проблемы. Способен тонко чувствовать и не упускать мелких деталей.

+1+3	Старается достичь мирного, полного любви, гармоничного единства. Стремится установить с окружающими такие связи, которые полны любви, преданности и доверия. Считает гармоничные отношения, особенно в семейной жизни, основой для личного счастья.
+1+4	Стремится к нежным отношениям, которые принесли бы удовлетворенность и счастье. Способен на сильный эмоциональный подъем. Чтобы добиться взаимности в отношениях, может быть услужлив и уступчив. Но и сам нуждается в предупредительном отношении и полном понимании.
+1+5	Стремится к чуткости, гармонии, ласке и нежности. Тонко чувствует красоту. Способен проникнуться чувствами другого.
+1+6	Хочет найти убежище от конфликтов, где он был бы в безопасности и где бы чувствовал физический комфорт. Нуждается во внимательном отношении и нежной заботе. Боится пустоты и одиночества, разлуки.
+1+7	Очень нуждается в отдыхе, расслаблении, покое и теплом участии. Считает, что к нему относятся с недостаточным уважением, в результате чего становится беспокойным и тревожным. Поскольку его потребности не удовлетворяются, считает, что ситуация, в которой он находится, невыносима.
+2	Стремится к самоутверждению, к отстаиванию своих позиций. Присуща некоторая агрессивность, которая, возможно, носит защитный характер. Хочет завоевать признание и занять лидирующее положение. Для самостоятельного преодоления трудностей необходимо волевое напряжение. При принятии решений опирается на собственное мнение и на имеющийся жизненный опыт.
+2+0	Хочет упрочить свое положение и производить на людей хорошее впечатление, несмотря на неблагоприятные обстоятельства и полное отсутствие признания. Чтобы чувствовать себя уверенно, старается держаться неприступно и не попадать под чужое влияние.
+2+1	Хочет производить приятное впечатление и получать одобрение со стороны окружающих. Ему необходимо чувствовать, что его ценят и им восхищаются. Обидчив и легко раним, когда его не замечают или когда он не получает заслуженного признания.
+2+3	Ищет успеха. Хочет преодолеть преграды и сопротивление и принимать решения самостоятельно. Стремится к тому, что он себе наметил, и проявляет инициативу. Нежелает чувствовать себя зависимым от благосклонности других людей.
+2+4	Нуждается в признании. Честолюбив, хочет производить впечатление, ищет популярности и восхищения. Стремится ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других.
+2+5	Хочет производить приятное впечатление, хочет, чтобы в нем видели необыкновенную личность, поэтому все время на чеку и внимательно контролирует свои действия и реакции. Чтобы добиться влияния и особого признания, прибегает к различным приемам, пуская их в ход в хорошо продуманном порядке. Восприимчив к эстетическому и оригинальному.
+2+6	Считает, что от него требуют слишком многого, и чувствует себя очень уставшим. Однако все же хочет одолеть трудности и упрочить свое положение, несмотря на те последствия, которые будет для него иметь подобная попытка. Занимает позицию «неохотного подчинения», сохраняя чувство собственного достоинства.

	Нуждается в признании, безопасности и избавлении хотя бы от части проблем.
+2+7	Хочет доказать себе и другим, что его ничем не проймешь, что он выше каких-либо слабостей. Поэтому он действует жестко и сурово, вырабатывает у себя авторитарную позицию.
+3	Ведет активный образ жизни, стремится иметь достаточно жизненных благ. Вся его деятельность направлена на успех и на самореализацию. Обладает высокой самооценкой. Сильный, энергичный, живой, хочет жить полной жизнью.
+3+0	Хочет преодолевать все, что стоит у него на пути, следовать своим импульсам и участвовать во всяких необыкновенных или возбуждающих событиях. Таким образом он рассчитывает притупить остроту конфликтов с окружающими, однако его импульсивное поведение лишь усугубляет ситуацию.
+3+1	Стремится к жизни, богатой событиями и впечатлениями, и к близости, которая доставляет и сексуальное, и эмоциональное удовлетворение. Предпосылкой желанного счастья являются постоянная активность и полное любви единение.
+3+2	Упорно стремится к поставленной перед собой цели и не позволяет себе никаких отклонений от намеченного пути. Хочет преодолеть все трудности, которые встают перед ним, и благодаря своим успехам добиться особого признания и положения.
+3+4	Стремится к успеху. Ему нужна активная и полная впечатлений жизнь. Хочет развиваться свободно, сбросить с себя оковы неуверенности, побеждать и жить насыщенной жизнью. Любит контакт с другими, энтузиаст по натуре. Восприимчив ко всему новому, современному или увлекательному. У него много интересов, и он хочет расширять сферу деятельности. На будущее смотрит оптимистично.
+3+5	Поглощен вещами, которые способны сильно волновать, захватывать, будь то эротическое или какое-нибудь иное возбуждение. Хочет волновать окружающих и интересовать их как личность, активно используя свое обаяние и авторитет. Искусно пользуется различными приемами, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успехи не подорвать доверие к себе других людей.
+3+6	Готов пожертвовать своими стремлениями и отказаться от желания добиться престижного положения, т.к. предпочитает ко всему относиться спокойно, не отказывая себе в комфорте и безопасности.
+3+7	Характерна повышенная активность. Хочет наверстать то, что, как ему кажется, он упустил. Стремится к независимости. Отстаивает свои устремления и интересы от давления авторитетов. Пренебрегает условностями. Свойственны трудности социальной адаптации.
+4	Испытывает потребность в перемене обстановки, изменении существующих обстоятельств. Характерны эмоциональная неустойчивость и умение играть различные социальные роли, демонстративность. Выражено стремление удачно проявить себя и понравиться окружающим. Стремится к тому, чтобы любая деятельность доставляла удовольствие.

+4+0	Нуждается в каком-либо избавлении от всего, что его угнетает, и цепляется за смутные и иллюзорные надежды.
+4+1	Надеется, что эмоциональная близость принесет ему облегчение и удовлетворенность. То, что он сам нуждается в одобрении со стороны окружающих, делает его готовым оказать помощь другому, и в ответ на это он хочет тепла и понимания. Благоклонно относится к новым идеям и возможностям, которые, как он надеется, окажутся плодотворными и интересными.
+4+2	Отличается бдительностью и острой наблюдательностью. Ищет новые пути, которые открыли бы перед ним больше возможностей и позволили бы ему получить как можно больше. Хочет показать себя и завоевать признание. Стремится ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других.
+4+3	Стремится расширить сферу собственного влияния. Полон ожидания и надежд. Так как пытается распространять свою деятельность достаточно широко, то существует опасность распыления сил.
+4+5	Сильно развито воображение, художественный стиль мышления. Стремится к интересным и увлекательным событиям, хочет, чтобы другие им восхищались. Ранним и чувствителен. Плохо переносит строгую регламентацию деятельности.
+4+6	Испытывает отчаяние, тревогу, острую неудовлетворенность ситуацией. Нуждается в физическом комфорте, свободе от каких-либо проблем, в безопасности и возможности восстановить силы. Вытеснение психологических причин конфликтов ведет к появлению психосоматических симптомов.
+4+7	Пытается уклониться от каких-либо проблем, сложностей и напряжения, принимая неожиданные, своевольные и необдуманные решения или изменяя линию поведения.
+5	Повышенная чувствительность. Стремится испытывать и проявлять нежные чувства. Очень сентиментален и романтичен. Полностью отдается этим чувствам. Стремится вызывать у людей симпатию при помощи своего обаяния и приветливости.
+5+0	Нуждается в нежном участии и сочувственном понимании и хочет оградить себя от споров, конфликтов или каких-либо обесценивающих стрессов. Ведет себя дипломатично и осторожно.
+5+1	Стремится к приятной, сердечной связи и к состоянию идеальной гармонии. Имеется повышенная потребность в эмоциональном принятии и поддержке. Тонко чувствует красоту. Способен проникнуться чувствами другого и полностью отдаться увлечению.
+5+2	Хочет производить приятное впечатление, хочет, чтобы в нем видели необыкновенную личность, поэтому все время начеку; ему нужно видеть, насколько он в этом преуспевает и как на него реагируют окружающие. Чтобы добиться авторитета и особого признания, прибегает к различным приемам, пуская их в ход в хорошо продуманном порядке. Восприимчив к эстетическому и оригинальному.

+5+3	Легко и быстро увлекается всем, что возбуждает. Поглощен всем тем, что способно сильно волновать, захватывать, будь то эротическое или какое-либо иное возбуждение. Хочет волновать окружающих и интересовать их как личность, активно используя свое обаяние и авторитет. Искусно пользуется различными приемами, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успех и не подорвать доверия к себе других людей.
+5+4	Стремится к интересным и волнующим событиям. Может очень нравиться окружающим, подкупая их своим явным к ним интересом и искренностью. Слишкомразвито воображение, любит фантазировать и мечтать.
+5+6	Хочет найти возбуждение в атмосфере сладострастия и чувственной роскоши.
+5+7	Настойчиво стремится к близким отношениям, которые удовлетворяли бы все чувственные потребности и основывались на совпадении чувств и воззрений.
+6	Ищет освобождения от проблем. Стремится к удовлетворению своих физических ижизненных потребностей. Потребность в отдыхе и восстановлении сил.
+6+0	Серьезно нуждается в отдыхе и расслаблении, свободе от конфликтов и в возможности прийти в себя. Хочет оградить себя от разрушительных и опустошающих воздействий. Стремится к безопасности и свободе от проблем.
+6+1	Стремится к чувству удовлетворенности, физической легкости и отсутствию конфликтов, нуждается в гарантии благополучного будущего, испытывает страходиночества или разлуки.
+6+2	Строжайшим образом контролирует себя, старается не проявлять обиды и раздражения. Нуждается в более надежных и спокойных условиях, в которых он бы чувствовал себя в большей безопасности и имел бы возможность набраться сил.
+6+3	Ориентирован на чувственные удовольствия. Стремится удовлетворять потребность впереживаниях и получать удовольствие от ощущения собственной силы.
+6+4	Считает маловероятным, что его надежды сбудутся, и предается жизни, исполненнойчувственной праздности, свободной от каких-либо проблем.
+6+5	Ищет роскоши, чувственного комфорта и возможности реализовать свою склонность к сладострастию.

+6+7	Ставит себе высокие, но нереальные цели. Сталкивался с горькими разочарованиями, что вызвало резкое снижение самооценки и склонность занимать пассивную позицию. Хочет все забыть и восстановить силы в спокойной, свободной от проблем обстановке.
+7	Воспринимает существующую ситуацию как превратность судьбы. Считает, что к нему предъявляются слишком высокие требования. Старается избегать постороннего влияния, чтобы не дать переубедить себя.
+7+0	Считает, что ситуация безнадежна. Оказывает сильное сопротивление всему, что ему неприятно (см. интерпретации для -1, -2, -3 или -4, все они в данном случае уместны). Пытается защититься от всего, что может вызвать у него раздражение или углубить егоподавленность.

+7+1	Страдает от неблагоприятных внешних воздействий, которые воспринимает как мучительные и удручающие (см. интерпретации для -2, -3 или -4, все они в данном случае уместны), и оказывает им сильное сопротивление. Единственное желание, чтобы его оставили в покое.
+7+2	Спротивляется любым внешним ограничениям и попыткам ущемить его интересы. Упрямо отстаивает свое мнение, полагая, что демонстрирует свою независимость и самостоятельность.
+7+3	Страдает от подавляемого перевозбуждения, которое грозит прорваться вспышками импульсивного и необузданного поведения.
+7+4	Пытается избавиться от проблем, трудностей и напряжения, принимая неожиданные, своевольные и необдуманные решения. Отчаянно ищет решение проблемной ситуации, способен на безрассудное поведение, вплоть до самоубийства.
+7+5	Требуется, чтобы мысли и чувства находились в совершенной гармонии. Отказывается идти на компромиссы или принимать какие-либо уступки от других.
+7+6	Ставит перед собой высокие, но нереальные цели. Сталкивался с горькими разочарованиями, что вызвало резкое снижение самооценки и склонность занимать пассивную позицию. Хочет все забыть и восстановить силы в спокойной, свободной от проблем обстановке.

Таблица 2

×0	Склонен ограничивать эмоциональную вовлеченность в общение для того, чтобы избежать напряжения при конфликтных ситуациях. Цвета, стоящие сразу за ×0, определяют потребности, которые из-за конфликтного напряжения остаются неудовлетворенными. Цвета, которые стоят перед ×0, указывают на то, к чему стремятся как к компенсации.
×0×1	Относительно пассивен и находится в спокойном состоянии, хотя тот или иной конфликт мешает душевному покою. Неспособен добиться отношений, которые могли бы удовлетворить его с точки зрения взаимной привязанности и взаимопонимания (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или другого конфликта).
×0×2	Находится в сложной ситуации, но упорно пытается достичь своих целей, невзирая на сопротивление. Считает необходимым в качестве дополнительной меры предосторожности скрывать свои намерения с тем, чтобы обезоружить недоброжелателей (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов)
×0×3	Пытаясь добиться успеха, сталкивается с трудностями. Старается скрыть свою импульсивность, но его действия приводят к осложнениям и неопределенности, и он становится тревожным и раздражительным (предшествующая группа цветов
	характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).
×0×4	Крушение надежд и неспособность определить, какие меры следует принять, — все это вызывает значительный стресс (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).

×0×5	Конфликтное напряжение мешает установлению полного взаимопонимания и близости(предшествующие цвета следует считать компенсацией).
×0×6	\Неспособен на какие-либо усилия для достижения своих целей. Считает, что им пренебрегают, жаждет ощущения большей безопасности и теплой привязанности и хочет, чтобы перед ним вставало поменьше проблем (предшествующая группа характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).
×0×7	Находится в состоянии стресса, т.к. не может выполнить требования, предъявляемые к нему сложившейся ситуацией. Пытается освободиться от того, что как-то ограничивает или стесняет его (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
×1	Действует спокойно, уверенно, так, чтобы не терять контроля над отношениями с окружающими. В обществе своих знакомых и близких любит чувствовать себя легко и раскованно.
×1×0	Чувствителен и отзывчив, однако в нем ощущается некоторая напряженность. Нуждается в покое, который он может обрести в обществе близкого человека.
×1×2	Стремится к установлению спокойных и прочных отношений, чтобы чувствовать себя признанным, ценным и любимым.
×1×3	В сотрудничестве с другими работает хорошо, однако брать на себя роль лидера несклонен. Личная жизнь его должна быть основана на взаимопонимании, в ней не должно быть никаких разногласий.
×1×4	Придает большое значение своим сердечным переживаниям, поэтому его хорошее самочувствие зависит от гармоничных, налаженных отношений.
×1×5	Готов к спокойным, умиротворяющим близким отношениям, полным взаимопонимания и чуткости.
×1×6	Нуждается в защите и заботе. Старается не слишком утруждать себя, не прилагать чрезмерных усилий. Испытывает потребность в спокойном дружеском окружении и безопасности.
×1×7	Нуждается в теплых товарищеских отношениях, однако не выносит, когда окружающие выказывают недостаточное уважение к нему. Если он не может рассчитывать на желаемое отношение к себе, то старается прекращать общение с такими людьми.
×2	Спокоен, целеустремлен и настойчив. Стремится сохранить достигнутое положение и самостоятельно реализовать свои притязания.
×2×0	Тревожен. Считает, что его положение недостаточно прочно или что над ним нависла какая-то угроза. Занимает оборонительную позицию. Полон решимости достичь своих целей, несмотря на тревогу, которую вызывает конфликт.
×2×1	Аккуратен, методичен, самостоятелен. Нуждается в уважении, признании и понимании со стороны близких ему людей.
×2×3	Лидерские качества достаточно хорошо выражены. Ориентирован на свои стремления и притязания и упорен в преодолении возникающих трудностей.

×2×4	Пытается улучшить свое положение и повысить престиж. Не удовлетворен существующим положением дел и полагает, что некоторое улучшение ситуации важно для его самоуважения.
×2×5	Пытается улучшить представление о себе в глазах других людей, чтобы они положительно относились к его желаниям и потребностям и проявляли уступчивость. Умеет хорошо и правдоподобно оправдываться.
×2×6	Старается создать прочную основу для спокойной, безопасной и свободной от проблем жизни. Все это нужно для завоевания уважения и признания.
×2×7	Преследует свои цели и свои интересы с упрямой решимостью, отказывается идти на уступки и компромиссы.
×3	Проявляет активность для достижения поставленной цели. Однако по мере приближения к конечному результату склонен сожалеть о затраченных усилиях.
×3×0	Импульсивен и раздражителен. Эгоцентричен, его желания и связанные с ними действия являются для него главным. Последствиям же этих действий он уделяет недостаточно внимания. Это приводит к стрессу и конфликту.
×3×1	Хорошо работает в сотрудничестве с другими людьми. Личная жизнь его должна основываться на взаимопонимании и быть свободной от разногласий.
×3×2	Проявляет инициативу в преодолении преград и трудностей. Занимает или хочет занять положение, при котором в его руках сосредоточено достаточно власти, чтобы управлять ходом событий.
×3×4	Общителен, но непостоянен в своих привязанностях. Гибок, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но склонен к поверхностности. Чувствителен к малейшим изменениям отношений в коллективе.
×3×5	Старается добиться независимости. Может отличаться своеобразными интересами и суждениями. Стремится к ярким впечатлениям, которым всегда отдает предпочтение даже в ущерб конкретным, реальным целям.
×3×6	Не желает растрачивать себя или проявлять какие-либо чрезмерные усилия (за исключением разве что сексуальной активности). Чувствует, что дальнейшие успехи потребуют от него больше, чем он хочет или может дать. Умеренный комфорт и безопасность он предпочел бы тем благам, которые сулят большее честолюбие.
×3×7	Считает, что на пути к желанным целям ему чинят преграды. Если его потребности остаются неудовлетворенными, то это приводит к тому, что он замыкается в себе.
×4	Все новое и увлекательное привлекает его. Склонен скучать от однообразия, от всего заурядного или традиционного.
×4×0	Ищет какой-нибудь выход для решения существующих проблем и забот, однако считает, что выбор правильного курса — дело крайне трудное. Колеблется в принятии решений.

×4×1	Легко поддается влиянию окружающих, чувства других людей сразу же находят в нем отклик. Ищет таких взаимоотношений и занятий, которые бы способствовали установлению теплых эмоциональных отношений. Самооценка сильно зависит от отношения к нему значимых других.
×4×2	Надеется добиться лучшего положения и завоевать более высокий престиж для того, чтобы обеспечить себя вещами, без которых раньше вынужден был обходиться.
×4×3	Активный, устремленный вовне и неугомонный. Разочарован тем, что события разворачиваются в желаемом направлении так медленно. Это вызывает раздражительность и снижает целеустремленность.
×4×5	Одарен богатым воображением и чувствителен. Ищет выхода этим качествам, особенно в обществе столь же чувствительного человека. Что-либо необычное (например, связанное с приключениями) вызывает энтузиазм и заинтересованность.
×4×6	Неуверенный. Ищет устойчивости, эмоционального комфорта и окружения, в котором было бы меньше проблем и где он чувствовал бы себя свободнее.
×4×7	Оценивает актуальную ситуацию как критическую или угрожающую, требующую немедленного разрешения. Это может привести к внезапным, даже опрометчивым решениям. Своеволен, отказывается слушать чьи-либо советы (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсировать этот и другие конфликты).
×5	Очень чувствителен к воздействию со стороны окружающих. Сам тонко чувствуетокружающих и нуждается в таком же отношении.
×5×0	Стремится к отношениям, основанным на полномвзамопонимании, которое партнеры разделяли бы в обстановке интимной близости. Это послужило бы для него защитой оттревоги и конфликтов.
×5×1	Испытывает потребность в сердечной связи, склонен идеализировать объект привязанности. Хочет жить в обстановке покоя и нежности. Эстет, тонко чувствуеткрасоту, может страдать от ее отсутствия.
×5×2	Пытается улучшить представление о себе в глазах других людей, чтобы они отнеслись к его желаниям и потребностям благожелательно и проявили уступчивость.
×5×3	С готовностью участвует во всем, что вызывает сильные ощущения. Старается активно утверждать и отстаивать свою индивидуальность, что часто мешает общению с другими людьми.
×5×4	Одарен богатым воображением и чувствителен: стремится к реализации этих качеств, желательно в обществе столь же чувствительного человека. Что-либо необычное или связанное с приключениями быстро вызывает у него заинтересованность и энтузиазм.
×5×6	Чувственен. Склонен к наслаждению вещами, доставляющими чувственное удовлетворение, отвергает все безвкусное, пошлое и грубое.
×5×7	Нуждается в отношениях, полных близости и понимания, т.к. чувствует себя одиноким инепонятым. Для него характерны субъективизм и категоричность при оценке ситуации.

×6	Чувствует себя тревожно и неуверенно, постоянно испытывает дискомфорт. Нуждается в ощущении большей безопасности и в более теплой обстановке (+ группа является попыткой компенсации этого и других конфликтов).
×6×0	Не способен на какие-либо усилия для достижения своих целей. Считает, что им пренебрегают, ждет теплой привязанности и ощущения большей безопасности и хочет, чтобы перед ним вставало поменьше проблем (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсировать этот или другие конфликты).
×6×1	Избегает чрезмерного напряжения сил и испытывает потребность в безопасности и спокойном дружеском общении. Возможно, находится в плохом физическом состоянии. Нуждается в мягком обращении и дружеской помощи.
×6×2	Чувствует, что не может соответствовать требованиям, которые к нему предъявляют. Находит, что это стоит ему больших усилий, и хочет, чтобы ситуация стала легче. Раздражителен и обидчив. Нуждается в чувстве защищенности.
×6×3	Дальнейшие успехи связаны для него с трудностями, он больше не хочет напрягать все свои силы. Стремится к более спокойной обстановке, в которой он избежал бы волнений.
×6×4	Неуверен в себе. Ищет устойчивости, эмоциональной безопасности и такого окружения, в котором было бы меньше проблем и где бы он чувствовал себя свободнее. Однако не хочет или не может прилагать к этому какие-либо усилия.
×6×5	Чувственен. Склонен к наслаждению вещами, доставляющими чувственное наслаждение, удовлетворение, отвергает все безвкусное, пошлое или грубое.
×6×7	Физический недуг, перенапряжение или эмоциональные проблемы приняли серьезную форму... Самоуважение понизилось. Чтобы улучшение состояния стало возможным, необходима спокойная обстановка и заботливая помощь (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
×7	Требуется исполнения своих требований, иначе с отвращением прерывает отношения (+ группа — компенсация).
×7×0	Испытывает потребность в устранении существующих конфликтов и трудностей. Ищет выход из сложившейся ситуации (предыдущая группа цветов указывает на метод компенсации, который, по-видимому, будет выбран).
×7×1	Испытывает потребность в тишине и покое. Хочет иметь близкого преданного партнера, от которого он мог бы требовать особого внимания и постоянной привязанности. Если эти требования не удовлетворяются, он склонен прекратить общение и полностью замкнуться в себе (+ группа — компенсация).
×7×2	Эгоцентричен, независим в суждениях, категоричен в оценках. Считает, что его требования к окружающим скромны и должны немедленно удовлетворяться. Упрям и не склонен идти на компромиссы. Может проявлять агрессию по отношению к оппоненту в конфликте (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
×7×3	Считает, что на пути к желанным целям ему ставят преграды и мешают получить то, что он считает для себя очень важным. Если его притязания не удовлетворяются, то это может привести к разрыву отношений (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого

	или других конфликтов).
×7×4	Оценивает ситуацию как критическую или угрожающую, стремится найти какой-то выход. Это может привести к внезапным, даже опрометчивым решениям. Своеволен и отказывается слушать чьи-либо советы (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
×7×5	Нуждается в отношениях, основанных на близости и понимании. Отказывается от контактов, которые не могут принести полной близости (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
×7×6	Физический недуг, перенапряжение или эмоциональные проблемы приняли серьезную форму... Самоуважение понизилось. Чтобы улучшение состояния стало возможным, ему необходима спокойная обстановка и заботливая помощь (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).

Таблица 3

=0	В общении с окружающими чувствуется определенная напряженность. Пытается избежать конфликтов и волнений, чтобы уменьшить напряжение.
=0=1	Взаимоотношения с окружающими редко отвечают его высоким эмоциональным требованиям и потребности в любви, заботе и понимании. Это приводит к разочарованию, внутренней изоляции, неспособности установить близкие отношения. Склонен оставаться эмоционально обособленным от других людей, чтобы избежать разочарований. Сосредоточен на своих проблемах.
=0=2	Чувствует себя обиженным. Считает, что получает меньше, чем ему следует, вынужден с этим примириться. Старается наилучшим образом использовать сложившуюся ситуацию, найти в ней новые возможности.
=0=3	Испытывает тревогу. Считает, что обстоятельства мешают ему раскрыть себя и вынуждают его сдерживать свои желания. Хочет избежать открытого конфликта с другими и обрести мир и покой.
=0=4	В отношениях с партнерами или близкими людьми требователен и привередлив, однако открытых конфликтов старается избегать, т.к. они могли бы понизить шансы на осуществление его надежд и замыслов.
=0=5	Легко обижается, это связано с эгоцентричностью. Сосредоточен на собственных эмоциях.
=0=6	Хочет чувствовать себя «эмоционально вовлеченным», способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=0=7	Вынужден временно идти на уступки, чтобы не оказаться в изоляции, т.к. нуждается в любви и хороших отношениях с окружающими.

=1	Не испытывает эмоциональной привязанности, даже находясь в близких отношениях с кем-либо.
=1=0	Имеет высокие эмоциональные притязания. Хочет почувствовать себя вовлеченным в близкие взаимоотношения, которые не требуют особо глубоких чувств.
=1=2	Полагает, что получает меньше того, что заслуживает. Считает, что его понимают недостаточно хорошо и ценят недостаточно высоко. Чувствует, что ему приходится приноравливаться к другим. Близкие взаимоотношения не вызывают у него ощущения эмоциональной «вовлеченности».
=1=3	Страдает от неспособности устанавливать близкие и дружеские отношения. Ощущает себя отрезанным от других. Полагает, что для сотрудничества с людьми необходима гармония чувств и убеждений, чувствует себя несчастным из-за тех трудностей, которые ему мешают достичь желанной гармонии.
=1=4	Привередлив в своих эмоциональных требованиях и очень придирчив в выборе партнера. Желание эмоциональной независимости мешает устанавливать близкие дружеские отношения.
=1=5	Очень ценит собственные эмоции, обидчив и раздражителен. По этим причинам не в состоянии установить сердечные, близкие отношения, что ведет к изоляции.
=1=6	Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но замкнутость затрудняет эмоциональную вовлеченность в контакт.
=1=7	Эмоционально заторможен. Пассивен и уступчив в общении, из-за этого ему трудно сохранить эмоциональную близость с партнером.
=2	Склонен идти на компромиссы и приспособливаться к требованиям ситуации. Считает, что должен наилучшим образом использовать существующие обстоятельства.
=2=0	Недостаток уверенности, в котором он не признается, заставляет его избегать открытых конфликтов. Считает, что должен наилучшим образом использовать обстоятельства такими, как они есть.
=2=1	Полагает, что получает меньше того, что заслуживает: его понимают недостаточно хорошо и ценят недостаточно высоко. Чувствует, что ему приходится приноравливаться к другим. И поэтому близкие взаимоотношения затруднены.
=2=3	Чувствует себя не очень комфортно из-за сопротивления, с которым сталкивается всякий раз, когда пытается отстаивать свои права. Препятствия вызывают у него негодование и возмущение, однако он уступает и согласен как угодно приспособливаться, лишь бы достичь мира и покоя.
=2=4	Считает, что ему выпало больше всяких трудностей, чем другим. Это вызывает обиду. Тем не менее упорно преследует свои цели и пытается преодолевать трудности, соглашаясь на компромиссы и приспособляясь к требованиям окружающих.
=2=5	Считает, что получает меньше того, что ему причитается, что нет ни одного человека, у которого бы он мог всегда найти сочувствие и понимание. Сдерживаемые эмоции

	делают его обидчивым, но он сознает, что должен как можно лучше использовать обстоятельства такими, как они есть.
=2=6	Чувствует, что устранить существующие проблемы он не может и должен поэтому как можно лучше использовать обстоятельства, как они есть. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=2=7	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды, т. е. подчиниться ситуации. Приходится временно поступиться своими желаниями.
=3	Предшествующий период активности привел к перевозбуждению и переутомлению. Ощущает становится слабость и апатию. Нуждается в тишине и покое, если в этом ему отказано, раздражительным.
=3=0	Воспринимает препятствия на пути достижения своих целей как непреодолимые. Не расположен предпринимать дополнительные усилия и чувствует себя измученным. Нуждается в тишине, покое и избавлении от всего, что могло бы его еще как-нибудь расстроить.
=3=1	Ощущает себя отрезанным от других. Стремится к гармонии и сотрудничеству с другими, но чувствует себя несчастным из-за трудности их достижения.
=3=2	Чувствует себя несчастным из-за сопротивления, на которое он наталкивается всякий раз, когда пытается отстаивать свои права. По его мнению, мало что может изменить и должен наилучшим образом использовать ситуацию, как она есть.
=3=4	Хочет расширить сферу деятельности. Считает, что его надежды и желания реальны. Испытывает опасения, что ему могут помешать в осуществлении желаний. Нуждается в спокойной обстановке, а также в мягком подбадривании, которое вернет ему уверенность.
=3=5	Обижается, когда его нужды или желания понимают неправильно. Считает, что ему нена кого положиться, что он предоставлен самому себе. Сосредоточен на собственных эмоциях.
=3=6	Чувствует, что попал в бедственное или неудобное положение и старается найти способ разрешить сложившуюся ситуацию. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=3=7	Обстоятельства стесняют и ограничивают свободу его действий, заставляя временно отказаться от всех радостей и удовольствий.
=4	Верит в то, что его надежды и замыслы реальны. В то же время нуждается в подбадривании и поощрении, чтобы не терять надежду на улучшение дальнейшей ситуации. При выборе партнера использует очень строгие критерии, хочет быть застрахованным от потерь или разочарований.
=4=0	Хочет чувствовать себя «эмоционально-вовлеченным», но в выборе партнера и в отношениях с близкими людьми требователен и привередлив. При этом старается избегать открытых конфликтов, т.к. они могут снизить шансы на успех. Нуждается в подбадривании.
=4=1	В своих эмоциональных требованиях взыскателен, особенно в минуты близости, поэтому остается разочарованным в стремлении к совершенному союзу.

=4=2	Считает, что ему выпало больше трудностей, чем другим. Тем не менее упорно преследует свои цели и пытается преодолевать трудности, применяя гибкость и приспособляясь.
=4=3	Хочет расширить сферу деятельности и настаивает на том, что его надежды и желания реальны. Страдает от опасений, что ему могут помешать сделать то, что он хочет. Нуждается в спокойной обстановке, а также в мягком подбадривании, которое вернет
	ему уверенность.
=4=5	Настаивает на том, что его надежды и замыслы реальны. Испытывает потребность в подбадривании и поощрении. Сосредоточен на своих проблемах, обидчив.
=4=6	В выборе партнера пользуется очень строгими критериями. В сексуальной сфере ищет нереального совершенства.
=4=7	Настаивает на том, что его цели реальны, и упрямо к ним стремится, часто несмотря на противодействие внешних обстоятельств. Нетерпим к слабостям других в своем узком кругу общения. В выборе партнера пользуется очень строгими критериями.
=5	Обидчив и эгоцентричен. Чувствителен и сентиментален, но скрывает это от всех, кроме очень близких людей.
=5=0	Готов к эмоциональным контактам. Чувствует себя изолированным от других и одиноким. Эгоцентричен и поэтому обидчив, хоть и старается избежать открытого конфликта.
=5=1	Чувствует себя изолированным от других, одиноким. Слишком сдержан, чтобы позволить себе какую-либо глубокую привязанность. Эгоцентричен и поэтому обидчив.
=5=2	Считает, что он получает меньше того, что ему причитается. Ориентируется на самого себя, поскольку нет ни одного человека, у которого бы он мог бы всегда найти сочувствие и понимание. Сдерживаемые эмоции делают его обидчивым, но он сознает, что должен как можно лучше использовать обстоятельства такими, как они есть.
=5=3	Страдает, когда его нужды или желания понимают неправильно, и чувствует, что ему не к кому обратиться и не на кого положиться. Эгоцентричен и обидчив.
=5=4	Старается добиться осуществления своих желаний. Эгоцентричен и обидчив. Нуждается в поддержке и поощрении.
=5=6	Чувствителен и обидчив. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но в эмоциональном отношении склонен оставаться равнодушным.
=5=7	Не может позволить себе эмоциональной близости с кем-либо без мысленного самооправдания.
=6	Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Физиологические потребности не фрустрированы.

=6=0	Готов к эмоциональному участию. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Стремится к беспрепятственному существованию.
=6=1	Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но склонен к эмоциональной замкнутости, и это мешает ему быть «глубоко вовлеченным».
=6=2	Чувствует, что устранить существующие проблемы он не может, и должен как можно лучше использовать сложившиеся обстоятельства. Могут быть проблемы в общении. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=6=3	Чувствует, что попал в бедственное и неудобное положение, и ищет какой-либо выход. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности при условии, что это не потребует глубокой эмоциональной вовлеченности.
=6=4	В выборе партнера пользуется очень строгими критериями, в сексуальной сфере стремится к недоступному идеалу.
=6=5	Эгоцентричен и обидчив. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но в эмоциональном отношении остается равнодушным.
=6=7	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от некоторых удовольствий. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности.
=7	Считает, что на его пути стоят препятствия, что обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от некоторых удовольствий.
=7=0	Обстоятельства таковы, что он считает себя вынужденным временно идти на компромиссы, если он не хочет лишиться некоторой привязанности и сопереживания.
=7=1	Эмоционально заторможен. Чувствует себя вынужденным идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды, на время поступиться желаниями.
=7=2	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды и временно отказываться от удовлетворения некоторых желаний.
=7=3	Обстоятельства стесняют и ограничивают свободу его действий, заставляя временно отказаться от всех радостей и удовольствий.
=7=4	Настаивает на том, что его цели реальны, и упрямо к ним стремится, несмотря на то, что обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы. При выборе партнера пользуется очень строгими критериями.
=7=5	Склонен постоянно анализировать свои чувства, что мешает их непосредственности. Это затрудняет формирование эмоциональной близости в общении.
=7=6	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от некоторых удовольствий. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности.

Таблица 4

-0-	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Проявляет нетерпение и возбуждение.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Полагает, что от жизни можно взять гораздо больше, чем она дает сейчас. Самого важного еще только предстоит достичь.</p> <p>Опасается быть обойденным, прожить жизнь не в полную силу. Поэтому ничего не хочет упустить и преследует свои цели очень настойчиво. Становится «глубоко вовлеченным», и есть риск, что он окажется неспособным смотреть на вещи с достаточной объективностью или спокойствием. Он ничего не может оставить без внимания и чувствует, что успокоится лишь тогда, когда достигнет своей цели. Как следствие, ему грозит опасность перевозбуждения и истощения нервной системы.</p> <p><i>Коротко.</i> Нетерпеливая предприимчивость.</p>
-0- 1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Имеющиеся взаимоотношения не удовлетворяют его. Считает себя неспособным изменить их и обрести чувство общности, в котором он нуждается. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, однако чувствует себя зависимым от привязанности к другому человеку. Это угнетает его, делает раздражительным и нетерпеливым. Может пострадать способность к сосредоточению.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойная неудовлетворенность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-0- 2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Из-за слишком высокого напряжения предъявляются повышенные требования к силе воли и сопротивляемости.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Жизнестойкость и целеустремленность снижены. Чувствует, что к нему предъявляют слишком высокие требования, а его усилия недостаточно эффективны. Он ощущает эту неблагоприятную ситуацию как какое-то реальное, осязаемое давление, которое ему невыносимо и от которого он хочет избавиться, однако чувствует себя не в состоянии принять необходимое для этого решение.</p> <p><i>Коротко.</i> Стресс, вызванный постоянным давлением (первая группа цветов</p>
	<p>необходима как компенсация).</p>
-0- 3	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Подавленное беспокойство, вызванное усилием не поддаваться никаким формам возбуждения или волнения. Может привести к раздражительности, вспышкам гнева и даже к сексуальным неврозам. Возможны жалобы на сердце.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Видит в сложившейся ситуации угрозу и опасность. Мысль, что он не в состоянии достичь своих целей, раздражает его. Это вызывает ощущение бессилия. Перенапряжение заставляет его чувствовать себя «загнанным», возможно даже нервное истощение.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспомощная раздражительность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

<p>–0– 4</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Сильное раздражение, вызванное неосуществленными надеждами.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Несбывшиеся ожидания привели к неуверенности и тревожной настороженности. Сильно нуждается в ощущении безопасности и в защите от дальнейших разочарований — пренебрежения, потери положения и престижа.</p> <p>Сомневается, что в будущем дела пойдут хоть сколько-нибудь лучше, но тем не менее склонен предъявлять чрезмерные требования к себе и другим и отказываться от компромиссов.</p> <p><i>Коротко.</i> Тревожная неуверенность (первая группа цветов необходима как компенсация).</p>
<p>–0– 5</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный подавляемой чувствительностью.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Получает удовольствие от всего тонкого, изящного, изысканного, однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и постоянным контролем.</p> <p>Страдает от отсутствия доверия и взаимопонимания. Считает, что его не понимают и обращаются с ним бессердечно. Внимательно следит за отношением к себе и занимает критически выжидательную позицию. Хочет добиться ясности и определенности в отношениях, лучшего взаимопонимания. Требует от других полной искренности, она должна защищать его от свойственной ему тенденции к излишней доверчивости.</p> <p><i>Коротко.</i> Контролируемая эмоциональность.</p>
<p>–0– 6</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Пытается игнорировать физические потребности организма.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Считает, что цель не будет достигнута, если он будет вести размеренный образ жизни. Когда идет речь о достижении основной цели, то не хочет зависеть от потребностей в наслаждении и физическом удовлетворении.</p> <p>Достижение основной цели необходимо ему для поддержания чувства собственного достоинства и устранения неуверенности в себе. Хочет выделиться из толпы. От окружающих требует, чтобы они ценили его как незаурядную личность и относились к нему с должным уважением. Требует признания и внимания к себе.</p> <p><i>Коротко.</i> Требует уважения к себе как исключительной личности.</p>
<p>–0– 7</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям.</p>
	<p><i>Психологическая интерпретация.</i> Хочет преодолеть ощущение пустоты и ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других. Стремится узнать жизнь со всех сторон, испытать все возможности, прожить жизнь сполна. Если его ограничивают или стесняют, то это вызывает негодование. Требует, чтобы ему не чинили препятствий и предоставили свободу.</p> <p><i>Коротко.</i> Стремится быть хозяином своей судьбы.</p>

-1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация или отношения не удовлетворяют его, он считает себя неспособным изменить ее. Не хочет, чтобы другие</p>
	<p>догадывались о его ранимости, и продолжает сопротивляться существующему положению вещей, однако чувствует себя эмоционально зависимым от другого. Это не только угнетает его, но и делает его раздражительным и нетерпеливым, вызывая серьезное беспокойство и стремление избавиться от этой ситуации, если не на деле, то хотя бы мысленно. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойная неудовлетворенность (+ группа нужна как компенсация).</p>
-1- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Проявляет нетерпение и беспокойство, склонен к угнетенному состоянию.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствует, что он не может сам изменить ситуацию так, чтобы у него появилось ощущение общности с другими, в котором он нуждается. Не желает безоговорочно верить свою участь в чужие руки. Оказывает сопротивление обстоятельствам или отношениям, накладывающим на него ответственность, в которой он видит помеху. Считает, что жизнь может предложить гораздо больше, и склонен оставаться нетерпеливым и раздражительным, пока</p>
	<p>он не получит всего того, чего, по его мнению, ему еще не хватает. Стремление выбраться из этого неудовлетворяющего его состояния приводит к беспокойству и неустойчивости. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойное и нетерпеливое недовольство (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Есть опасность, что сила воли и настойчивость будут подавлены чрезмерным стрессом.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Жизнестойкость и целеустремленность ослаблены из-за непрерывного усилия преодолеть существующие трудности. Преследует свои цели, однако чувствует, что на него оказывают невыносимое давление. Считает, что изменить ситуацию так, чтобы в ней нашли место сотрудничество и взаимное доверие, невозможно, и поэтому желает вообще от нее избавиться. Давление, возникшее в результате стресса и разлада (первая группа цветов нужна как компенсация).</p> <p><i>Коротко.</i> Перенапряжение и стремление «убежать» от существующей ситуации.</p>
-1- 3	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Подавляемое возбуждение, вызванное неудовлетворяющими его личными отношениями. Это может привести к раздражительности, вспышкам гнева или сексуальным неврозам. Возможны жалобы на сердце.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Неудовлетворяющие его взаимоотношения с каким-то человеком причиняют ему сильную боль. Считает себя бессильным вернуть былую близость и хотя бы какое-то подобие взаимного доверия. Рассматривает ситуацию как угнетенное и несчастное состояние, которое он должен терпеть. Чувствует себя загнанным, возможно даже нервное истощение.</p> <p><i>Коротко.</i> Нарушение взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-1- 4	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс и тревога являются результатом эмоционального разочарования.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувственные отношения перестали удовлетворять его и воспринимаются как угнетающая зависимость. С одной стороны, есть желание освободиться от этой привязанности и уединиться. С другой стороны, ничего не хочется терять, не хочется подвергать себя опасности получить новые разочарования. Эти противоречивые чувства ухудшают состояние и вызывают раздражение. Пытаясь подавить их, формирует у себя равнодушие и суровость.</p> <p><i>Коротко.</i> Стресс вызван эмоциональными разочарованиями (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 5	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный недостатком взаимопонимания.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Потребность в чутком отношении, полном взаимопонимании, не удовлетворена. Существующие взаимоотношения воспринимаются как угнетающие. По этой причине возникает напряжение, перевозбуждение, стремление к уединению.</p> <p><i>Коротко.</i> Постоянное непонимание (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 6	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Эмоциональная неудовлетворенность и недостаточно высокая оценка со стороны других вызвали стресс.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Неудовлетворен имеющимися отношениями, т.к. отсутствует признание и уважение. Взаимоотношения воспринимаются как угнетающие, появляется стремление к уединению. Самоограничения в сфере чувственности мешают формированию эмоциональной близости с партнером по общению. Изоляция, к которой это приводит, вызывает желание изменить свою позицию, снизить требования и слиться с другими.</p>
	<p>Это вызывает беспокойство, т.к. подобные инстинкты рассматриваются как слабость. Считает, что только с помощью постоянного самоконтроля сможет утвердить себя как личность.</p> <p><i>Коротко.</i> Недостаток признания, чрезмерный самоконтроль (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Эмоциональная неудовлетворенность порождает страстное и нетерпеливое желание независимости, которое приводит к стрессу и беспокойству.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация или отношения неудовлетворительны. Чувствует, что сам без добровольного сотрудничества других исправить их не в состоянии. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, и поэтому считает неразумным проявлять свои привязанности или быть чрезмерно откровенным. Сложившиеся отношения он рассматривает как тягостные путы, однако, стремясь обрести независимость и очистить свой путь от препятствий, не желает идти на риск потерять все. Этот конфликт порождает постоянное беспокойство и склонность к необдуманным, импульсивным реакциям. Может пострадать способность сосредоточиваться.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной неудовлетворенностью (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Сопrotивляемость и сила воли ослаблены из-за слишком высокого напряжения. Есть опасность, что сила воли, жизнестойкость и способность противостоять сопротивлению будут подавлены чрезмерным стрессом.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Целеустремленность и сила воли, необходимые для того, чтобы бороться с существующими трудностями, ослаблены. Чувствует, что к нему предъявляют слишком</p>
	<p>высокие требования, а его усилия недостаточно эффективны. Он ощущает эту неблагоприятную ситуацию как какое-то реальное, осязаемое давление, которое ему невыносимо и от которого он хочет избавиться, однако чувствует себя не в состоянии принять необходимое для этого решение.</p> <p><i>Коротко.</i> Боится принять определенное решение, которое освободило бы его от стрессового состояния (+ группа нужна как компенсация).</p>
-2- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Способность сопротивляться давлению истощала себя, что привело к стрессу и фрустрации, нетерпеливости и раздражительности.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Утратил жизнестойкость и силу воли, необходимые для борьбы с существующими трудностями. Чувствует, что силы истратил, а результата не достиг, но все еще преследует свои цели с неистовой энергией. Из-за этого ему приходится терпеть невыносимое давление, от которого он хочет избавиться, но не может заставить себя принять необходимое решение. В результате он оказывается настолько глубоко «вовлеченным» в проблему, что не может ни посмотреть на нее объективно, ни избавиться от нее. Но он не может оставить ее в покое, т.к. чувствует, что успокоится лишь тогда, когда достигнет цели.</p> <p><i>Коротко.</i> «Зацикленность» на проблеме (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-2- 1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Эмоциональная неудовлетворенность и сниженная способность противостоять сопротивлению или трудностям вызывают стресс и фрустрацию.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Утратил жизнестойкость, силу воли, необходимые для того, чтобы бороться с существующими трудностями, которые представляются ему</p>
	<p>как преднамеренное противодействие. Отстаивает свои позиции, однако испытывает невыносимое давление. Нуждается в сотрудничестве и эмоциональной</p>
	<p>поддержке и чувствует, что пока их нет, он не может сделать ничего, что улучшило бы сложившуюся ситуацию. Хочет незамедлительно от нее избавиться.</p> <p><i>Коротко.</i> Стресс, вызванный давлением, стремление «убежать» от ситуации (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>

<p>–2– 3</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Раздражителен и подвержен вспышкам гнева, возможны сексуальные неврозы или жалобы на сердце. <i>Психологическая интерпретация.</i> Страдает из-за очевидной враждебности окружения. Испытывает чувство принуждения и невыносимое давление. Несправедливые и неразумные требования возмущают его. Однако чувствует, что бессилён изменить создавшееся положение и не в состоянии оказать достойное сопротивление. Негодует и возмущается тем, что он воспринимает как предъявляемые к нему неразумные требования, однако чувствует себя бессильным как-либо повлиять на ситуацию и неспособным защитить себя. <i>Коротко.</i> Беспомощное негодование (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
<p>–2– 4</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс и тревога вызваны конфликтом между надеждой и необходимостью (желанием и реальностью). <i>Психологическая интерпретация.</i> Разочарование и несбывшиеся надежды привели к тревожной неуверенности. Сомневается, что в будущем положение будет лучше. Тревожная неуверенность порождает стремление уйти от ответственности. Происходит переключение на малозначимые, но отвлекающие от основных проблем занятия. <i>Коротко.</i> Вызванная разочарованием нерешительность (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
<p>–2– 5</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный ощущением униженности и непонимания. <i>Психологическая интерпретация.</i> Положение, в котором он находится, кажется ему оскорбительным: ни в ком он не встречает доверия, расположения к себе и понимания. Это унижает его. Считает, что ему отказано в том признании, которое важно для того, чтобы он сам мог себя уважать. Угнетает его и то, что он ничего не может с этим поделать. Сломлен борьбой с трудностями, которую ему приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. Чувствует, что он ничего не добился, что вместо восхищения, которое ему нужно, он постоянно встречает непонимание. Хочет избавиться от этой ситуации, но не хватает силы духа, чтобы принять необходимое решение. <i>Коротко.</i> Унижен недостатком признания (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
<p>–2– 6</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем с целью завоевания расположения и уважения других. <i>Психологическая интерпретация.</i> Испытывает неудовлетворенную потребность объединения с людьми, имеющими такие же высокие стандарты, как и он. Хочет выделиться из толпы. Это вызывает у него значительный стресс, однако он остается верен своим идеалам, несмотря на недостаток признания. Находит ситуацию «неприятной» и хотел бы покончить с ней. Но отказывается идти на компромисс и жертвовать своими убеждениями. Не способен найти выход из этой ситуации, т.к. постоянно откладывает принятие необходимого решения из-за сомнений, сумеет ли он дать отпор сопротивлению, которое вызывает это решение. Нуждается в признании со стороны других, в одобрении его желаний и уважении к его взглядам, без этого он не может почувствовать себя легко и беззаботно. <i>Коротко.</i> Упрямое, но безрезультатное требование уважения (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-2- 7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Фрустрация, вызванная неприемлемыми для него ограничениями свободы действий, ведущая к стрессу.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Ищет независимости и хочет быть свободным от каких-либо ограничений, поэтому избегает всяких обязанностей и вообще всего, что могло бы оказаться помехой. Испытывает значительное давление и хочет избавиться от него. Стремится иметь возможность получить то, что ему нужно. Однако, как</p>
	<p>правило, для того, чтобы преуспеть в этом, ему не хватает целеустремленности. <i>Коротко.</i> Стремление к независимости и свободе действий (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Ощущение бессилия и переутомления как следствие длительного перевозбуждения (например, волнений, обид или страха перед проявлениями сексуального инстинкта), нервная нагрузка на сердце.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> В сложившейся ситуации видит угрозу и опасность. Возмущается при мысли, что он будет не в состоянии достичь своих целей, и страдает от ощущения бессилия что-либо с этим поделать. Чувствует себя загнанным, возможно даже нервное истощение. Не будет чувствовать себя спокойно до тех пор, пока не будут устранены угрожающие причины.</p> <p><i>Коротко.</i> Мучительное ощущение бессилия и страх неуспеха (+ группа нужна как компенсация).</p>
-3- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Сдерживаемое возбуждение, вызванное попыткой сопротивляться внешнему давлению. Нетерпелив, непостоянен и раздражителен, возможны гипертония или иное расстройство сердечной деятельности.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> В сложившейся ситуации видит</p>
	<p>угрозу и опасность. Возмущается тем, что объект его стремлений находится под угрозой, и отчаивается из-за ощущения своего бессилия как-то это предотвратить. Боится, что он вообще всего лишится. Не способен взглянуть на ситуацию объективно. Очень взбудоражен и не дает себе передохнуть от попытки устранить угрозу, нависшую над его желаниями. Перенапряжен и чувствует себя «загнанным», возможно даже нервное истощение.</p> <p><i>Коротко.</i> Тревожное, депрессивное состояние (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-3- 1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Подавляемое возбуждение, которое вызвано попыткой сопротивляться внешнему давлению. Неспособен к релаксации. Нетерпелив, раздражителен. Возможны гипертония или иное нарушение сердечной деятельности. <i>Психологическая интерпретация.</i> Страдает из-за неуспеха в личных отношениях. Считает себя неспособным сделать что-либо, что могло бы вернуть близость и взаимное доверие. Чувствует, что он запутался в этой злосчастной ситуации, и никак не может разрешить ее. Чувствует себя нервно истощенным.</p> <p><i>Коротко.</i> Страдание, вызванное нарушением взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-3- 2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Раздражителен, подвержен вспышкам гнева. Возможны нарушения сердечной деятельности или мышечные спазмы.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Остро переживает то, что кажется ему враждебностью окружения. Чувствует, что он является объектом невыносимого давления и что какая-то сила движет им против его воли. Негодует и возмущается тем, что он воспринимает как предъявляемые к нему неразумные требования. Однако чувствует себя бессильным как-либо повлиять на ситуацию и неспособным защитить себя.</p>
	<p><i>Коротко.</i> Беспомощное негодование (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3- 4	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Возбужден, тревожен, нервно перенапряжен.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Стремится производить хорошее впечатление, однако беспокоится и сомневается в возможности успеха. Считает, что он вправе получать то, на что он питает надежды, и чувствует себя беспомощным и страдает, когда обстоятельства оборачиваются против него. Однако возможность неудач очень его огорчает, и это может привести к нервному истощению. Видит себя «жертвой», которую ввели в заблуждение и чьим доверием злоупотребляли. Принимает этот вымысел за действительность и пытается убедить себя, что в его неудаче достичь какого-нибудь положения и признания виноваты другие.</p> <p><i>Коротко.</i> Бегство от реальности, вызванное страхом обнаружить собственную несостоятельность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3-	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный отсутствием</p>
5	<p>взаимопонимания и ощущения безопасности.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствителен к внешним впечатлениям и хочет испытать все. Однако находит существующую ситуацию крайне разочаровывающей. Нуждается в сочувственном понимании и в ощущении безопасности. Страдает от своегоявного бессилия достичь своих целей. Чувствует нервное истощение.</p> <p><i>Коротко.</i> Отсутствие взаимопонимания и чувство бессилия (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3- 6	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Напряжение, вызванное нервным истощением или стрессом на сексуальной почве, которые, в свою очередь, являются результатом чрезмерного самоограничения.</p>
	<p><i>Психологическая интерпретация.</i> Считает, что его недооценивают, и находит* сложившуюся ситуацию неприятной. Ищет для себя признания и уважения со стороны окружающих, которые послужили бы гарантией стабильности и безопасности ситуации. Самоконтроль в сфере чувственности затрудняет возникновение близких взаимоотношений. Из-за изоляции стремление к единению, слиянию с другими становится настойчивой потребностью. А это делает его менее уверенным в себе.</p> <p>Собственная неуверенность маскируется кажущейся самоуверенностью, решительностью. Все это вызывает желание утвердить себя в данной ситуации и приобрести чувство превосходства. Хочет быть любимым, хочет, чтобы в нем видели желательного и ценного партнера.</p> <p><i>Коротко.</i> Неуверенность, вызванная неуспехом близких взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-3- 7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Нервное истощение, раздражительность.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствует, что попал в неприятную ситуацию и бессилён как-либо исправить это положение. Рассержен и раздражен, т.к. сомневается, что сможет достичь своих целей и фрустрирован почти до состояния нервного истощения. Хочет выпутаться из этой ситуации, почувствовать меньше ограничений и обрести свободу принимать решения самостоятельно.</p> <p><i>Коротко.</i> Фрустрированное желание независимости (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-4	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> перевозбуждение из-за несбывшихся ожиданий.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Несбывшиеся надежды и ожидания вызывают неуверенность и опасения. Испытывает потребность почувствовать себя в безопасности, избежать каких-либо разочарований в дальнейшем и избавиться от страха потерять положение</p>
	<p>ние или престиж. Сомневается в том, что в будущем ситуация будет хоть сколько-нибудь лучше, и эта негативная установка приводит к тому, что он лишь повышает свои требования и отказывается идти на разумные компромиссы.</p> <p><i>Коротко.</i> Страх разочарований и потери влияния (+ группа нужна как компенсация).</p>
-4- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Неуверенность и боязнь «упустить возможность» привели его в состояние возбуждения.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Считает, что жизнь должна давать больше, чем она дает, и что все его надежды и желания должны каким-то образом осуществиться. Считает, что иначе будет обойден и проживет свою жизнь не в полную силу.</p> <p>Предъявляет чрезмерные и бескомпромиссные требования к осуществлению своих ожиданий. Боится упустить шанс, нанести урон своему положению и престижу.</p> <p>Нуждается в ощущении безопасности.</p> <p><i>Коротко.</i> Напряженное ожидание (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-4- 1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Эмоциональное разочарование вызвало стресс и тревогу.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Какая-то эмоциональная связь перестала развиваться гладко, глубоко разочаровала его, и теперь он видит в ней гнетущую обузу. С одной стороны, он хотел бы совершенно освободиться от этой привязанности. С другой стороны, он не хочет ничего терять. Не хочет подвергать себя неопределенности или новым разочарованиям. Эти противоречивые эмоции до такой степени ухудшают его состояние, что он пытается подавить их, выработывая у себя равнодушие и</p>
	<p>суровость.</p> <p><i>Коротко.</i> Стресс, вызванный эмоциональным разочарованием (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>

<p>–4– 2</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс и тревога, порожденные конфликтом между надеждой и необходимостью. <i>Психологическая интерпретация.</i> Разочарование и несбывшиеся надежды привели к тревожной неуверенности. Сомнения в том, что в будущем положение хоть сколько-нибудь улучшится, ведет к тому, что все важные решения откладываются на «потом». Этот конфликт между надеждой и необходимостью давит на него. Вместо того, чтобы поставить себя перед необходимостью принять существенно важное решение и тем самым этот конфликт разрешить, он склонен заниматься пустяками, видя в этом средство избавления. <i>Коротко.</i> Пассивность, вызванная отсутствием надежды (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–4– 3</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стрессы, вызванные разочарованием, привели к возбуждению и тревоге. <i>Психологическая интерпретация.</i> Стремится производить хорошее впечатление, однако сомневается в возможности успеха. Считает, что он вправе получить то, на что он питает надежду, и чувствует себя беспомощным и страдает, когда обстоятельства оборачиваются против него. Возможность неудач очень его огорчает, может привести даже к нервному истощению. Видит в себе жертву, которую ввели в заблуждение и чьим доверием злоупотребили. Принимает этот вымысел за действительность и пытается убедить себя, что в его неудаче достичь какого-то положения и признания виноваты другие. <i>Коротко.</i> Бегство от реальности из-за страха обнаружить собственную несостоятельность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–4– 5</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Разочарование привело к недоверчивому сдержанному «уходу» от других и замкнутости. <i>Психологическая интерпретация.</i> Подавляет свою впечатлительность и эмоциональность, рассматривая их как основу</p>
	<p>для формирования иллюзий. Стремится любой ценой избежать дальнейших разочарований. Полагает, что его обманывают и злоупотребляют его доверием, поэтому замкнулся в себе и тщательно следит за тем, чтобы держаться подальше от других. Мотивы других людей в их отношении к нему подвергает тщательной критической оценке — искренни ли они. Его настороженность легко превращается в подозрительность и недоверие. <i>Коротко.</i> «Обжегшись на молоке, на воду дуешь». Эмоциональное разочарование ведет к настороженному недоверию к мотивам других (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–4– 6</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный постоянными усилиями скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и безопасности. <i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация неприятна. Потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности были бы такими же высокими, как и его, остается неудовлетворенной. Хочет выделяться из толпы. Ощущение изолированности превращает эту потребность в непреодолимую побудительную силу. Эта ситуация для него особенно неприятна, поскольку обычно он контролирует свои желания. Стремясь доказать другим уникальность своего характера, он пытается подавить в себе потребность в других людях. А чтобы скрыть страх собственной неполноценности, напускает на себя вид беспечной самоуверенности, выражая свое презрение тем, кто критикует его поведение. Однако за напускным безразличием скрывается потребность</p>

	<p>одобрения и успеха у окружающих. <i>Коротко.</i> Разочарование, маскируемое напускным безразличием (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-4- 7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач.</p>
	<p><i>Психологическая интерпретация.</i> Несбывшиеся надежды привели к неуверенности</p>
	<p>и тревожной настороженности. Требуется свободы действия и отвергает какой бы то ни было контроль, кроме самоконтроля. Требуется надежных гарантий, чтобы оградить себя от дальнейших неудач, потери престижа. Сомневается в том, что в будущем положение будет хоть сколько-нибудь лучше. А эта отрицательная установка приводит к тому, что он лишь повышает свои притязания и отказывается от разумных компромиссов. <i>Коротко.</i> Тревожная настороженность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Напряжение, вызванное подавляемой эмоциональностью. <i>Психологическая интерпретация.</i> Получает наслаждение от всего тонкого, изящного, изысканного, однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем: он должен знать, «на каком он свете». Требуется от других полной искренности, она должна послужить защитой от его собственной склонности к излишней доверчивости. <i>Коротко.</i> Неопределенность; требование в близких отношениях полной искренности и взаимного доверия.</p>
-5- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Нетерпение и напряженность. <i>Психологическая интерпретация.</i> Получает наслаждение от всего тонкого, изящного, изысканного. Однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем: он должен знать, «на каком он свете». Требуется от других полной искренности, т.к. она должна защищать его от свойственной ему склонности к излишней доверчивости.</p>
	<p><i>Коротко.</i> Контролируемая эмоциональность (+ группа — компенсация).</p>

<p>–5– 1</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существуют какие-то отношения, которые его не удовлетворяют, однако он чувствует, что без сотрудничества партнера их изменить не в состоянии. Потребность в понимании, в благожелательных взаимных уступках остается неудовлетворенной. Это не только угнетает его, но и делает его раздражительным и нетерпеливым, вызывая беспокойство и стремление избавиться от этой ситуации, если не на деле, то хотя бы мысленно. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойство, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–5– 2</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный неуважением и непониманием со стороны окружающих.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Положение, в котором он находится, кажется ему оскорбительным. Ни в ком он не встречает доверия к себе, расположения и понимания. Считает, что к нему обращаются неуважительно, унижают его. Предполагает, что ему отказано в том признании, которое очень важно для того, чтобы он мог сам себя уважать. Угнетает то, что он ничего не может с этим поделать. Сломлен борьбой с трудностями, которую ему приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. Чувствует, что он ничего не добился, что вместо восхищения, которое ему нужно, он постоянно встречает непонимание. Хочет избавиться от этой ситуации, но не хватает силы духа, чтобы принять необходимое решение.</p>
	<p><i>Коротко.</i> Унижен недостатком признания (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–5– 3</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный неудачей его попыток добиться понимания и безопасности. Возможно серьезное нервное истощение, а также нарушение сердечной деятельности.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Испытывает сильные переживания, эмоциональное возбуждение. Недоволен сложившейся ситуацией, которую воспринимает как неприятную и мучительную. Нуждается в понимании и гарантиях безопасности. Страдает от собственного бессилия, неумения достичь желаемого.</p>
	<p>Поэтому чувствует себя на грани нервного истощения.</p> <p><i>Коротко.</i> Фрустрация потребности в понимании и безопасности (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>

<p>–5– 4</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Разочарование привело к сдержанному иневерчивому «уходу» от других и замкнутости.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Подавляет свою впечатлительность и эмоциональность, рассматривая их как основу для формирования иллюзий. Стремится любой ценой избежать дальнейших разочарований. Считает, что его обманывают и злоупотребляют его доверием, поэтому замкнулся в себе и тщательно следит за тем, чтобы держаться подальше от других. Мотивы других людей в их отношении к нему подвергает тщательной и критической оценке — искренни ли они. Настороженность легко превращается в подозрительность и недоверие.</p> <p><i>Коротко.</i> «Обжегшись на молоке, на воду дуешь». Эмоциональное разочарование, ведущее к настороженному недоверию к мотивам других (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
<p>–5– 6</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный неспособностью все время поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.</p>
	<p><i>Психологическая интерпретация.</i> Хочет найти партнера, с которым возможны были бы глубокие бесконфликтные взаимоотношения. Однако желание продемонстрировать свою индивидуальность заставляет его выработать у себя отношение критическое и взыскательное. Это вносит в отношения разлад и вызывает чередование периодов сближения и отдаления. Следствием является то, что идеальное состояние, к которому он стремится, не может стать реальностью. Несмотря на побуждение удовлетворять свои естественные желания, он сам накладывает на свои инстинкты значительные ограничения, т.к. считает, что это доказывает его превосходство и поднимает его над толпой. Проницателен, критичен и взыскателен, разборчив, имеет тонкий вкус. Эти качества в сочетании с его склонностью к независимым воззрениям позволяют ему давать вещам самостоятельную оценку и авторитетно высказывать свои суждения.</p> <p>Оригинальное, искусное и утонченное доставляет ему наслаждение, он стремится объединиться с другими людьми, имеющими сходные вкусы, которые могли бы способствовать его интеллектуальному росту. Хочет вызывать восхищение и уважение. <i>Коротко.</i> Интеллектуальная или эстетическая направленность (+ группа — компенсация).</p>
<p>–5– 7</p>	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный нежелательным воздействием внешних факторов, ограничивающих свободу выбора и действий.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Требуется, по большей части от людей, с которыми поддерживает близкие взаимоотношения, предоставить ему возможность принимать решения, исходя из собственных убеждений. Отвергает любое вмешательство авторитетов. Стремится устанавливать взаимоотношения таким образом, чтобы можно было осуществлять принятые решения и достигать цели без помех и ограничений.</p> <p><i>Коротко.</i> Требуется независимости в суждениях и действиях.</p>

-6	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Напряжение, вызванное недостатком внимания к потребностям организма.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Имеет неудовлетворенную потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности так же высоки, как и его, и выделяются из толпы. Это желание быть исключительным приводит к изоляции и мешает проявлению его готовности щедро отдавать себя. Он хотел бы уступить и дать своим чувствам волю, но считает, что это слабость, с которой надо бороться. Полагает, что такое самоограничение поднимет его над другими и принесет ему признание как уникальной и неповторимой личности. <i>Коротко.</i> Стремление к признанию.</p>
-6-0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный подавлением физических или сексуальных желаний.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация неприятна. Имеет неудовлетворенную потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности так же высоки, как и его. Хочет выделяться из толпы. Чтобы достичь цели, готов резко ограничить удовлетворение физических потребностей. Хочет стать удачливым, вести более интересный и солидный образ жизни, завоевать признание. Иногда не соблюдает</p>
	<p>должной дистанции, вмешивается в чужие дела, без надобности высказывает свое мнение.</p> <p><i>Коротко.</i> Требуется уважения к себе как исключительной личности.</p>
-6-1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный недостатком внимания к потребностям организма.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Недостаток понимания и признания заставляют его думать о том, что настоящий союз с другими людьми невозможен.</p> <p>Неудовлетворенность делает его легко возбудимым и очень чувствительным. При таких условиях отношения с другими людьми воспринимаются как угнетающая зависимость, возникает стремление уединиться и утвердиться. Однако изолирован</p>
	<p>ность приводит к тому, что стремление к близости с другими становится настоящей потребностью и вызывает чувство неуверенности, которое маскируется решительной манерой поведения. Хочет обрести чувство превосходства и утвердиться с помощью чувства самодостаточности.</p> <p><i>Коротко.</i> Эмоциональная неудовлетворенность, вызванная недостатком признания (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-6-2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Испытывает неудовлетворенную потребность в общении с людьми, имеющими такие же высокие нормы и ценности, как и он, хочет выделяться из толпы. Это вызывает у него значительный стресс, однако он остается верен своим позициям, несмотря на недостаток признания. Находит ситуацию «неприятной» и хотел бы покончить с ней, но отказывается идти на компромисс и жертвовать своими убеждениями. Неспособен найти выход из этой ситуации, т.к. постоянно откладывает принятие необходимого решения из-за сомнения, сумеет ли он дать отпор сопротивлению, которое это решение вызывает. Нуждается в признании со стороны других, в их согласии с его желаниями и уважении к его взглядам. Без этого он не может чувствовать себя легко и беззаботно.</p>

	<p><i>Коротко.</i> Упрямое, но безрезультатное требование уважения (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–6– 3	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный подавлением физических и сексуальных желаний.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Считает, что его недооценивают, и находит сложившуюся ситуацию неприятной. Ищет для себя признания и уважения со стороны окружающих, которые послужили</p>
	<p>бы гарантией стабильности и безопасности ситуации. Самоконтроль в сфере чувственности затрудняет возникновение близких взаимоотношений. Из-за изоляции стремление к единению, слиянию с другими становится настойчивой потребностью. А это делает его менее уверенным в себе. Собственная неуверенность маскируется кажущейся самоуверенностью, решительностью. Все это вызывает желание утвердить себя в данной ситуации и приобрести чувство превосходства. Хочет быть любимым, хочет, чтобы в нем видели желательного и ценного партнера.</p> <p><i>Коротко.</i> Неуверенность, вызванная неуспехом близких взаимоотношений (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–6– 4	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный постоянным усилием скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и беспечности.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация неприятна. Испытывает чувство одиночества и неуверенности, т.к. его потребность в общении с другими, чьи нормы и ценности были бы столь же высоки, как и его, остается неудовлетворенной.</p> <p>Хочет выделяться из толпы. Ощущение изолированности превращает эту потребность в непреодолимую побудительную силу. Он хочет доказать другим уникальность своего характера. Пытается подавить в себе потребность в других людях, и, чтобы скрыть страх неполноценности, напускает на себя вид беспечной уверенности в себе, выражая свое презрение тем, кто критикует его поведение. Однако за напускным безразличием скрывается жажда одобрения и успеха у окружающих.</p> <p><i>Коротко.</i> Скрывает неуверенность в себе и ощущение одиночества (+ группа — компенсация).</p>
–6– 5	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс вызван неспособностью все время поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.</p>

	<p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствителен и отзывчив на изысканность и тонкость чувства, жаждет мистического слияния, эротической гармонии. Однако это желание остается неудовлетворенным из-за отсутствия подходящего для этого партнера или из-за неблагоприятных обстоятельств, а также собственных высоких притязаний. Держит свои эмоциональные отношения под строгим контролем, чтобы не оказаться в плену иллюзий. Эстет, обладающий воспитанным и утонченным вкусом, позволяющим формулировать и выражать свои пристрастия и мнения, особенно в области искусства и художественного творчества. Стремится объединиться с теми, кто может способствовать его интеллектуальному или художественному росту.</p> <p><i>Коротко.</i> Фрустрация потребности в близких взаимоотношениях, сублимируемая в художественном или интеллектуальном творчестве.</p>
-6- 7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный нежелательными ограничениями или запретами.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Стремится к свободному развитию в соответствии с собственными убеждениями. Хочет, чтобы его уважали. Стремится развивать свои способности, использовать предоставляющиеся возможности. Желает проявить себя как личность и устранить внутренние противоречия. Имеет тенденцию к развитию и не позволяет внешним запретам препятствовать своим намерениям.</p> <p><i>Коротко.</i> Желание распоряжаться своей судьбой.</p>
-7	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Интенсивность состояния, выявляемого другими цветами.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Хочет быть независимым и свободным от каких бы то ни было препятствий, помех, ограничений и запретов, кроме тех ограничений, которые он налагает на себя сам по своему выбору и решению.</p>
	<p><i>Коротко.</i> Желание распоряжаться своей судьбой.</p>
-7- 0	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Выражена восприимчивость к внешним впечатлениям.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Хочет преодолеть ощущение пустоты и отъединенности от других. Полагает, что жизнь полна еще не использованных возможностей. Боится упустить свою долю жизненного опыта, если не будет наилучшим образом использовать каждую минуту. Поэтому он преследует свои цели с неистовой напряженностью и легко становится «глубоко вовлеченным». Чем бы ни занимался, считает себя вполне компетентным в этой области. Иногда другие находят его надоедливым и назойливым.</p> <p><i>Коротко.</i> Напряженная вовлеченность.</p>
-7- 1	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Чувствительность, беспокойство.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Существующая ситуация и отношения не удовлетворяют его. Чувствует себя не в состоянии как-либо их исправить без добровольного сотрудничества других. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, и поэтому считает неразумным проявлять свои привязанности или быть чрезмерно откровенным. Сложившиеся отношения он рассматривает как тягостные пути. Хотя и хочет обрести независимость и очистить свой путь от препятствий, но не желает идти на риск потерять все. Это вызывает необдуманные, импульсивные реакции. Стремление «избавиться от всего этого» приводит к значительному беспокойству. Может пострадать способность сосредоточиваться.</p> <p><i>Коротко.</i> Беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной</p>

	<p>неудовлетворенностью (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 2	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Фрустрация и стресс, вызванные ограничениями свободы выбора и действий. <i>Психологическая интерпретация.</i> Ищет независимости и свободы от</p>
	<p>каких-либо ограничений. Избегает всяких обязанностей и вообще всего, что могло бы оказаться помехой. Испытывает значительное давление и хочет избавиться от него, чтобы иметь возможность добиться желаемого. Однако, как правило, для того чтобы</p>
	<p>преуспеть в этом, ему не хватает целеустремленности. <i>Коротко.</i> Фрустрированное желание независимости и свободы действий (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 3	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс вызван разочарованиями, которые принесла с собой некоторая нежелательная ситуация. <i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствует, что попал в неприятную ситуацию и бессилён что-либо сделать. Рассержен и раздражителен, т.к. сомневается, что может достичь своих целей, и чувствует себя на грани нервного истощения. Хочет выпутаться из этой ситуации, почувствовать меньше ограничений и обрести свободу принимать решения самостоятельно. <i>Коротко.</i> Фрустрированное желание независимости (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 4	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач. <i>Психологическая интерпретация.</i> Несбывшиеся надежды привели к неуверенности и настороженности. Требуется свобода действия и отвергает какой бы то ни было контроль, кроме самоконтроля. Не желает обходиться без чего-либо или в чем-либо себе отказывать. Требуется гарантий безопасности, чтобы избежать дальнейших разочарований. Сомневается в том, что в будущем положение будет хоть сколько-нибудь лучше. Эта отрицательная установка приводит к тому, что он повышает свои притязания и отказывается от разумных компромиссов. <i>Коротко.</i> Напряженная настороженность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>

-7- 5	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный неприятными емоограничениями или запретами.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Чувствителен и впечатлителен, склонен к захватывающим увлечениям. Мечтает о контакте, который бы с помощью чувственной гармонии и взаимопонимания сделал бы жизнь интересной. Так как идеальной связи не существует, эта потребность остается неудовлетворенной. Все это приводит к состоянию возбуждения, которое он пытается подавить. При этом чувства блокируются, возникает внутреннее напряжение и повышается чувствительность. Боится, что его доверчивостью могут воспользоваться, поэтому контролирует свои взаимоотношения, требует доказательства искренности партнера.</p> <p><i>Коротко.</i> Внутреннее напряжение, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью(+ группа — компенсация).</p>
-7- 6	<p><i>Физиологическая интерпретация.</i> Стресс, вызванный неприятными емоограничениями или запретами.</p> <p><i>Психологическая интерпретация.</i> Стремится сохранить свою независимость, не допускает постороннего влияния. Хочет действовать в соответствии с собственными убеждениями. Чувствует отвращение к безличному, уравнительному подходу.</p> <p>Стремится высказывать авторитетные мнения, чтобы быть признанной личностью. Делает над собой усилие, чтобы признать точку зрения других или свои ошибки.</p> <p>Стремится развивать свои способности, проявлять себя как личность и выделяться благодаря собственным успехам.</p> <p><i>Коротко.</i> Стремление к независимости и самосовершенствованию.</p>

Таблица 5

+0- 0	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между осмотрительной сдержанностью и опасением не получить того, что ему причитается.
+0- 1	Тревога и беспокойное недовольство (либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями) вызвали напряжение и стресс.Его политика: спастись от этого, не позволяя себе «стать вовлеченным», создав себе тем самым хотя бы внешнее подобие покоя.
+0- 2	Неудачная попытка упрочить свое положение в соответствии с собственным высоким
2	мнением о своих достоинствах в сочетании с непрерывным усилием «показать себя»,не имея к тому достаточных оснований, привели к значительному стрессу. Пытается избежать чрезмерных требований к своим ограниченным возможностям, отказываясь брать на себя ответственность или быть «вовлеченным» в какие-либо дальнейшие неприятности.
+0- 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимым любое возбуждение, любые требования извне. Ощущение бессилия вызывает беспокойство, раздражение, причиняет острую боль, от которой он пытается избавиться, отказываясь от активного участия в событиях. Он ограничивает себя и надеется при помощи осторожности, скрывая свою решимость, в конце концов добиться

	своего.
+0– 4	Сильную тревогу вызывают несбывшиеся надежды, а также страх, что новые цели приведут к новым неудачам. Пытается избавиться от этой тревоги, замыкаясь в себе. Из соображений самозащиты становится осмотрительным. Угрюм и подавлен.
+0– 5	Испытывает потребность как-то защитить себя от своей чрезмерной доверчивости, т.к. он находит, что другие часто неправильно ее истол-
	ковывают или же используют в своих интересах. В результате он вырабатывает в себе критическое и высокомерное отношение. И готов к сотрудничеству лишь тогда, когда имеет возможность убедиться в искренности и надежности других.
+0– 6	Неудовлетворенное желание добиться уважения, выделяться среди своих товарищей вызывает у него некоторую тревогу. В результате снижается способность к нормальному общению.
+0– 7	Боиится, что, если он не оградит себя от внешних воздействий, его независимость окажется под угрозой или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы его беспокоили.
+1– 1	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между расслабленным довольством и беспокойной неудовлетворенностью.
+1– 0	Испытывает необходимость достичь устойчивого и спокойного состояния, в котором он мог бы освободиться от тревоги, которая вызвана тем, что ему могут помешать достичь всего, чего он хочет.
+1– 2	Стресс и ощущение неполноценности порождают напряжение, связанное с попыткой справиться с обстоятельствами, которые являются непосильными для него. Стремится спастись от этого в какой-либо более спокойной и свободной от проблем обстановке, в которой ему больше не придется отстаивать свои права и сопротивляться такому сильному давлению.
+1– 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимым какой-либо дальнейший подъем и какие-либо требования к его возможностям. Ощущение бессилия вызывает у него беспокойство и причиняет острую боль. Пытается найти спасение от всего этого в отказе от борьбы, в поисках спокойной и мирной обстановки, в которой он мог бы прийти в себя в атмосфере доброжелательности и безопасности.
+1– 4	Сильную тревогу вызывают разочарование в несбывшихся надеждах и страх, что, если он поставит перед собой новые цели, то это приведет только к новым неудачам. Пытается найти спасение от этого в спокой-
	ных и гармоничных отношениях, которые оградили бы его от разочарований и недостатка признания.

+1– 5	Испытывает потребность как-то защититься от своей склонности к чрезмерной доверчивости, т.к. находит, что другие зачастую неправильно истолковывают ее или используют в своих интересах. Поэтому он ищет каких-либо отношений, в которых бы царила спокойная и сочувственная близость и в которых каждый знал бы позицию другого.
+1– 6	Хочет, чтобы его ценили и уважали. Пытается найти это в близком и спокойном общении, основанном на взаимном уважении.
+1– 7	Не хочет быть втянутым в разногласия из-за каких-либо мнений, воззрений или суждений, предпочитая, чтобы его оставили в покое.
+2– 2	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между попыткой самоутверждения и желанием избавиться от того встречного давления, которое эта попытка вызовет.
+2– 0	Опасается, что ему могут помешать добиться того, чего он хочет. Поэтому он требует, чтобы другие признали его права.
+2– 1	Эмоциональная неудовлетворенность и недовольство сложившимися обстоятельствами могут вызвать стресс. Пытается избавиться от стресса, отрицая его существование и скрывая свою неудовлетворенность за гордым, но неадекватным утверждением своей независимости и самостоятельности.
+2– 3	Истощение жизненной энергии сделало непереносимыми какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Это ощущение бессилия вызывает у него раздражение и острую боль. Пытается избавиться от этого, упрямо отстаивая свою точку зрения. Однако общее состояние беспомощности часто определяет безуспешность этих попыток. Поэтому очень чувствителен к критике и обидчив.
+2– 4	Разочарование и опасение, что определять какие-либо новые цели было бы бессмысленно, вызывают тревогу. Стремится к признанию. Любая критика вызывает протест. Попытка повлиять на него приводит к сопротивлению. Стремясь укрепить свою позицию, пытается утвердить себя, педантично используя свою власть в мелочах.
+2– 5	Старается укрепить свою позицию и повысить чувство самоуважения, анализируя свои достижения (и достижения других людей) тщательно и критично. Требует, чтобы все было ясно и недвусмысленно.
+2– 6	Чтобы повысить самоуважение и ощутить свою ценность, ему нужно, чтобы другие ценили его и уважали как исключительную личность. Протестует против посредственности, ставит себе высокие цели.
+2– 7	Оказывает сильное сопротивление внешним воздействиям и каким-либо посягательствам на его свободу самостоятельно принимать решения и строить планы. Старается создать себе положение и упрочить его.
+3– 3	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между желанием поступить по-своему и потребностью в том, чтобы его оставили в покое.
+3– 0	Опасение, что ему могут помешать добиться того, что он хочет, заставляет его действовать с лихорадочной напряженностью.

+3- 1	Тревога и беспокойное недовольство, вызванные либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями, привели к стрессу. Пытается избавиться от него при помощи напряженной деятельности, направленной или на завоевание личного успеха, или на приобретение разнообразного опыта.
+3- 2	Попытка справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, вызывает сильную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. Старается избавиться от этого, отдавая все свои силы напряженной деятельности. Хочет иметь право действовать по-своему. Чрезмерный самоконтроль может привести к неуправляемым вспышкам гнева.
+3- 4	Стресс и тревогу вызывают несбывшиеся надежды и опасение, что новые цели приведут к новым неудачам. Хочет близкого общения с другими людьми и возможности свободно развиваться. Но чувствует, что его взаимоотношения формальны, а его развитию препятствуют. Реагирует на это напряженной деятельностью, направленной на то, чтобы любой ценой достичь своих целей.
+3- 5	Хочет действовать свободно и беспрепятственно. Однако ограничен своей потребностью все возводить на рациональной, твердой, четко определенной основе.
+3- 6	Действие доставляет ему удовольствие. Хочет, чтобы за личные достижения его уважали и почитали.
+3- 7	Борется с ограничениями и запретами. Требуется, чтобы ему дали возможность развиваться свободно.
+4- 4	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между оптимистическими желаниями и мрачным пессимизмом.
+4- 0	Боязнь, что ему могут помешать достичь желаемого, приводит к беспокойным поискам ощущения удовлетворенности в фантазировании или бессмысленной деятельности.
+4- 1	Тревога и беспокойное недовольство либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями вызвали стресс. Чувствует себя непонятым, сбитым с толку, испытывает беспокойство. Это заставляет его искать новые условия или новые взаимоотношения в надежде, что они смогут принести ему большую удовлетворенность и душевный покой.
+4- 2	Пытается справиться с обстоятельствами, которые выше его сил и возможностей, что вызывает тревогу и чувство собственной неполноценности. Чтобы повысить самоуважение, реагирует на такую ситуацию поисками внешних доказательств своих способностей и своей ценности. Чтобы снять с себя вину, склонен обвинять других.
+4- 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимыми какие-либо требования к нему, какую-либо активность. Чувствует, что сложившиеся обстоятельства могут быть угрожающими, но бессилён что-то с этим сделать. Очень надеется, что какое-нибудь другое решение подскажет ему путь к спасению.
+4- 5	Яростно сопротивляется сложившимся условиям, которые, по его мнению, недостаточно определены или оказывают дезорганизирующее воздействие. Поэтому ищет выход, который внесет ясность в эту ситуацию и сделает ее более упорядоченной.

+4- 6	Считает, что при существующем положении дел его недостаточно ценят. Ищет других условий, в которых у него было бы больше возможностей доказать свою ценность.
+4- 7	Считает, что его развитие ограничивают и стесняют. Ищет какой-нибудь выход, который избавит его от этих ограничений.
+5- 5	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между желанием близких дружеских отношений и презрением к людям за то, что им не хватает вкуса и интеллекта.
+5- 0	Опасается, что ему могут помешать достичь желаемого. Поэтому во взаимоотношениях с другими людьми активно использует личное обаяние, надеясь, что так будет легче достичь цели.
+5- 1	Тревога и беспокойное недовольство, порожденные либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями, вызвали значительный стресс. Он пытается искать спасение от этого в идеализированной обстановке сочувствия и понимания или в «замещающей» ее атмосфере красоты.
+5- 2	Сильный стресс вызывают недовольство сложившимися обстоятельствами и эмоциональная неудовлетворенность. Считает, что можно найти выход в идеализированной обстановке сочувствия или в «замещающей» ее атмосфере красоты.
+5- 3	Упадок жизненных сил сделал непереносимыми какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Хочет спастись от этого бегством в иллюзорный искусственный мир, который устроен согласно его желаниям. Несбывшиеся надежды и опасения, что новые цели приведут к новым неудачам, вызывают тревогу. Страдает от недостатка близких и сочувственных отношений.
+5- 6	Все необычное, оригинальное (в том числе люди с какими-либо выдающимися свойствами) производит на него сильное впечатление. Пытается перенимать те качества, которыми он восхищается. Стремится показать оригинальность своей собственной личности.
+5- 7	Стремится избегать критики и предотвратить какие-либо ограничения свободы его собственных действий. Хочет сам определять свою судьбу. Общаясь с другими людьми, активно использует личное обаяние.
+6- 6	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между потребностями в удовлетворении желания безопасности и жадной осязательности признания.
+6- 0	Страх, что ему могут помешать достичь желаемого, усиливает его потребность в безопасности и в свободе от конфликтов. Поэтому он ищет устойчивого окружения, в котором он мог бы расслабиться.
+6- 1	Тревога и недовольство либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями вызывают сильный стресс. Пытается искать спасение от этого в безопасной, свободной от конфликтов ситуации, в которой он мог бы расслабиться и прийти в норму.

+6- 2	Напряжение, вызванное попыткой справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, вызвало значительную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. Пытается искать спасение в обстановке устойчивости и безопасности, в которой он мог бы расслабиться и прийти в себя и в которой от него больше ничего не требовалось бы.
+6- 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимыми какой-либо дальнейший подъем или какие-либо требования к нему. Это ощущение бессилия в сочетании с разочарованностью тем, что он не может управлять ходом событий, вызывает раздражение и острую боль. Он пытается искать спасение от этого в обстановке устойчивости и безопасности, в которой он мог бы расслабиться и прийти в себя.
+6- 4	Разочарование и страх, что определять какие-либо новые цели не имеет смысла, вызывают тревогу. Переживает от недостатка каких-либо близких и сочувственных отношений и от того, что его недопонимают и недооценивают. Он пытается найти спасение в стабильной обстановке, в которой он мог бы расслабиться и почувствовать себя более удовлетворенным.
+6- 5	Старается избегать критики и конфликтов. Хочет укрепить свое устойчивое и безопасное положение. Однако сам склонен относиться к окружающим критически, и ему трудно угодить.
+6- 7	Ищет безопасности и такого положения, в котором его не будут беспокоить никакими требованиями.
+7- 7	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между «нормальным» индивидуализмом и нетерпимостью ко всем остальным точкам зрения.
+7- 0	Боязнь, что ему могут помешать добиться того, чего он хочет, заставляет его пользоваться всеми возможностями, которые может предложить жизнь. Но он категорично утверждает, что ни одна из них не представляет собой какую-нибудь ценность. Этот негативизм становится для него средством скрыть свою беспомощность и ощущение тщетности.
+7- 1	Тревога и недовольство либо обстоятельствами, либо эмоциональными потребностями вызвали значительный стресс. Основной причиной считает отсутствие какого-либо понимания со стороны окружающих. Вырабатывает в себе презрительное и вызывающее отношение к ним.
+7- 2	Напряжение, вызванное попыткой справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, породило значительную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. В своих неудачах склонен винить
	о окружающих или не зависящие от него обстоятельства.
+7- 3	Истощение жизненной энергии сделало непереносимым какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Уверен, что из него сделали жертву. Требуется, чтобы ему позволили поступать по-своему.
+7- 4	Разочарование и боязнь, что определять какие-либо новые цели не имеет смысла, вызвали тревогу, ощущение пустоты и презрения к самому себе, в котором он не признается. Его отказ признать это вынуждает его вести себя вызывающе и своевольно.

+7– 5	Его природная способность ко всему подходить с позиций критической «разборчивости» приняла утрированную форму и превратилась в отношение «резкого критиканства». Всеотрицает и надо всем глумится, несмотря на факты.
+7– 6	Изо всех сил старается играть какую-либо выдающуюся роль, быть в центре внимания. Отказывается от безличных или второстепенных ролей.

Схема. Интерпретация цветов по методу ЛЮШЕРА

Синий цвет – потребность в глубокой привязанности как инструмент достижения внешней защиты, эмоционального комфорта, покоя.

Красный – потребность в достижении, обладании, лидировании, наступательная агрессивность «завоевателя», целенаправленность.

Фиолетовый – потребность в уходе от реальной действительности, иррациональность притязаний, нереальные требования к жизни, субъективизм, индивидуализм, эмоциональная незрелость.

Серый – потребность в успокоении, отдыхе; пассивность.



Зеленый – потребность в отстаивании собственной позиции, оборонительность, агрессивность защитного характера.

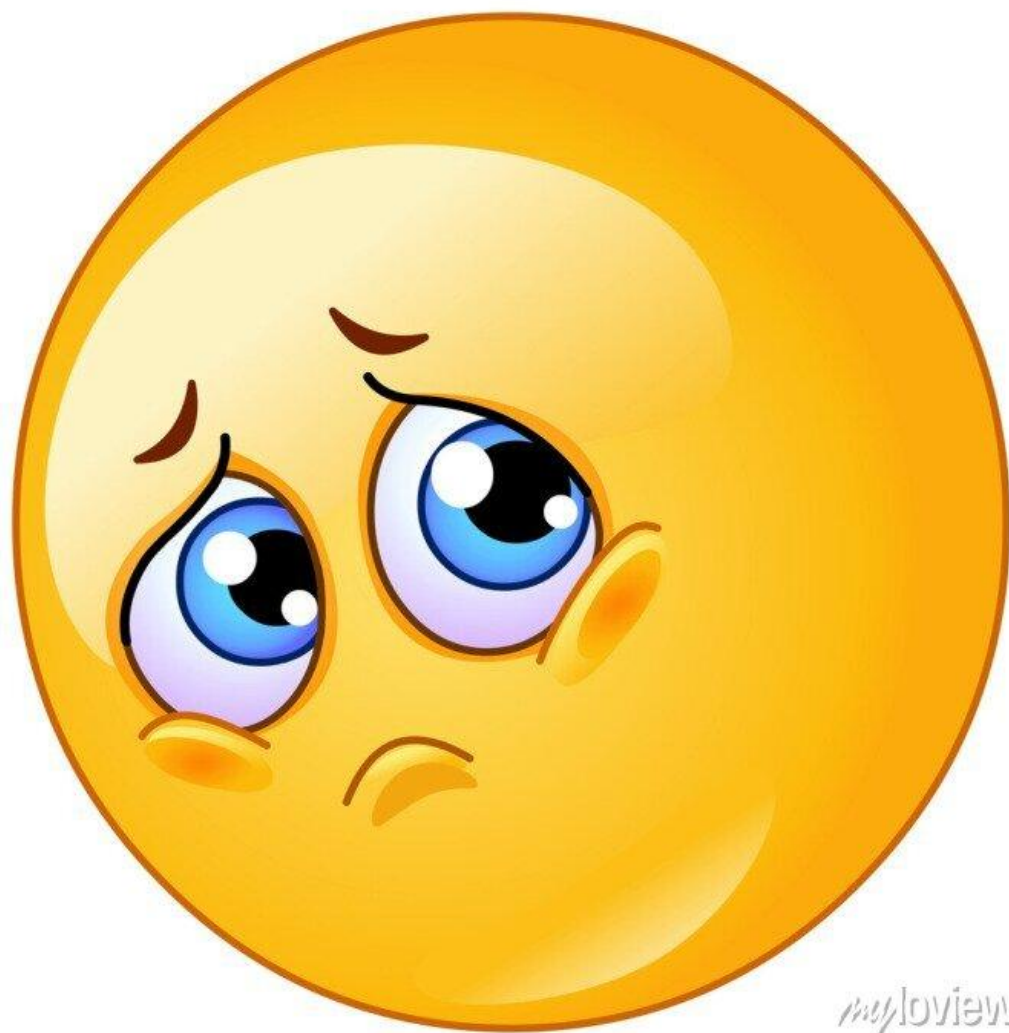
Желтый – потребность в эмоциональной вовлеченности и защищенности в социальном плане. Яркость переживаний и общение как необходимый процесс.

Коричневый – потребность в снижении тревоги, стремление к психологическому и физическому комфорту.

Черный – потребность в независимости через протест, негативизм по отношению к любым авторитетам, давлению извне.

опубликовано на hgtmax.ru





myloviewr

