**Тест Теммл — Дорки — Амен**

Тест Теммл — Дорки — Амен

Тест Тэммл — Дорки — Амен имеет два набора картинок: для девочек и для мальчиков. Ребенку показывают книжечку с соответствующим набором картинок.

**Инструкция**

«Художник нарисовал картинки, но забыл нарисовать лицо. Посмотри, что здесь происходит, и скажи (или покажи), какое бы ты подставил личико — веселое или грустное?»

Ответы ребенка заносятся в Бланк ответов. При этом можно исполь­зовать любой вариант шифровки. Например:«+» — веселое,«-» — грустное или «1» — веселое, «2» — грустное и пр. Дети не обязаны объяснять, почему они выбирают то или иное лицо. Даже если ребенок выбирает веселое личико для картинки, на которой на мальчика (девочку) замахиваются стулом, — не возражайте. Предупредите детей, что в этом задании нет правильных или неправильных ответов, и каждый решает так, как ему хочется. Следите, чтобы другие дети не мешали ребенку подсказками. Нельзя объяснять ребенку то, что происходит на картинке, нельзя «под­водить» его к ответу. Можно лишь периодически просить ребенка, чтобы он внимательнее смотрел на то, что происходит на картинке.

**Тревожность (тест Тэммл — Дорки — Амен)**

Тревога — фундаментальная эмоциональная реакция человека субъективно характеризующаяся ощущением внутреннего напряжения. Тревога связана с активацией вегетативной нервной системы и появляется у человека в ситуациях неопределенности и ожидания с непрогнозируемым исходом.

В норме тревога является ситуативной реакцией организма, мобилизующей его физиологические ресурсы и обеспечивающей  готовность к возможным «неприятностям». Если человек сталкивается с целой серией неопределенных ситуаций, то реакция тревоги ста­новится затяжной и может перейти в состояние тревожности. Такое состояние бывает характерно, например, для периода адаптации. На наш взгляд, неправомерно в один ряд с тревожностью ставить детские страхи и общую невротизацию личности. Такая тенденция просматривается сейчас не только в работах психотерапевтов но и школьных психологов. Подобное сближение по­нятий переводит тревожность из ряда психологических категорий в патопсихологические, обедняя ее содержание.

В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревожность представляет собой специфическое эмоциональное состояние — генерализованную беспредметную настороженность. Она свидетельствует о постоянном присутствии какого-то источника беспокойства, который не осознается, не объективируется, не воспринимается в качестве фрустратора. Возникающее состояние тревожности может приводить к различным результатам: как способствовать активиза­ции деятельности, повышению сопротивляемости организма, так и порождать ощущение беспомощности, бессилия, неуверенности в себе. При определенном стечении обстоятельств тревожность может быть привычным состоянием, сопутствующим любой деятельности, но может и перейти в разряд личностных свойств.

По отношению к первоклассникам вряд ли уместно говорить о тревожности как о личностном свойстве хотя бы в силу того, что в этом возрасте устойчивые личностные характеристики только начинают формироваться. Состояние неопределенности и ожидание перемен перед поступлением в школу, адаптация к новому образу жизни после начала учебного года могут объективно повышать уровень тревожности детей, порождать неуверенность в себе, временно приводить к разбалансированности эмоциональной жизни в целом.

Тест Тэммл – Дорки – Амен (далее тест Амен) может служить не только индикатором общего эмоционального состояния ребенка, но и позволяет определить источник напряженности. Тест опубли­кован и в настоящее время широко используется в работе с детьми. На 14 картинках, предлагаемых ребенку, изображены типич­ные для его жизни эмоционально положительные, отрицательные и неопределенные ситуации. Ребенок выбирает грустное или веселое лицо для главного героя картинки, обычно исходя из собственного самочувствия в подобных ситуациях. Не надо спрашивать у ребенка, как он понимает то, что изображено на картинке, так как даже при правильном восприятии речевое изложение увиденного может вы­зывать у него затруднения. Не следует также и рассказывать ребенку о том, что происходит на картинке. Объяснения психолога могут подводить ребенка к определенному ответу. Важно, чтобы ребенок ориентировался на собственное понимание ситуации.

Обработка теста происходит посредством простого суммиро­вания количества грустных лиц, выбранных ребенком. Полученные результат характеризует уровень его тревожности. Ответ может быть выражен как в сырых баллах, так и в процентах. Нормативные данные приведены для обоих вариантов в Приложении 1,2. Для вычисления индекса тревожности в процентах следует сумму отрицательных вы­боров разделить на 14 (общее число ситуаций) и умножить на 100,

**III зона — Средний уровень тревожности.** Скорее всего, причин для беспокойства нет. Неопределенные ситуации воспринимаются ребенком в положительном ключе и не содержат эмоционально де» стабилизирующего фактора. В этом случае дополнительный качественный анализ ответов не производится.

**V зона — Повышенная тревожность.** Свидетельствует о постоянном присутствии какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок вынужден противостоять. Действие этого фактора пока ограничено и еще не определяет общего самочувствия ребенка. Новсе чаще ему приходится испытывать напряжение в тех ситуациях, взаимодействия, в которых раньше он хорошо себя чувствовал.

**V зона — Высокая тревожность.** Свидетельствует о том, чторебенок не может адекватно справляться с возникающими жизненными трудностями и находится в состоянии эмоциональной дестабилизации.

В случае повышенной и высокой тревожности (IV и V зоны) необходим качественный анализ ответов для определения тех сфер жизнедеятельности, которые выступают источником повышенной тревоги, осложняя и без того трудный период адаптации ребенка к школе. Наши исследования показали, что на самооценку и общее эмоци­ональное состояние первоклассников влияют не столько их реальные школьные успехи или неудачи, сколько характер взаимоотношений с взрослыми в школе и дома. Особенно значимой оказывается позиция матери. В дошкольном детстве основу взаимоотношений с матерью составляли эмоциональные контакты, дающие ребенку ощущение поддержки, заботы и защищенности, а также удовлетворяющие его игровые потребности. При поступлении в школу ситуация может резко измениться. Доминантой в отношении матери к ребенку становится контроль за его обучением. Вместо заботы, защиты, веселого совместного досуга ребенок вдруг сталкивается с исходящими от матери критикой, принуждением, резким ограничением игр и развлечений. По нашим данным, для подавляющего большинства перво­классников с повышенной тревожностью основным ее источником оказываются нарушение положительного эмоционального контакта с матерью (до 90% случаев).

Для оказания помощи детям в этой ситуации можно обратится к методам работы таких опытных детских психотерапевтов, как, напри­мер, Снайдеры. Они показали, что в первую очередь в подобных случаях надо работать не с детьми, а с их ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Таким образом, чрезмерно ответственным матерям необходимо объяснить состояние ребенка, ориентировать их на более ласковое отношение к нему в этот период. Матери необходимо понять, что нельзя с ребенком заниматься только уроками: с ним нужно обсуждать и внешкольные дела, мать должна по-прежнему принимать участие в играх ребенка. Важно, чтобы сама мать была спокойной, так как ребенок может просто «заразиться» по тревожным состоянием, не понимая его причины. Если мать постоянно напряжена, фиксирована на школьных успехах ребенка, то и он будет демонстрировать состояние повышенной тревоги. В тех случаях, когда матери после консультации психолога успокаивались и меняли характер своих взаимоотношений с ребенком, его эмоци­ональное состояние через 2-3 недели приходило в норму.

Если индекс тревожности очень высокий, то при качественном анализе ответов можно обнаружить еще ряд типичных для 6-7-лет­него ребенка фрустраторов. Тип фрустрирующих ситуаций опреде­ляется в соответствии с содержанием картинок, на которые ребенок дал негативную реакцию (выбрал грустное лицо для изображенного персонажа).

Рис. 1. Играющие дети

(эмоционально положительная ситуация).

Эта ситуация воспринимается детьми как игра со сверстниками, а нес младшим ребенком (что соответствует стандартному описанию методики). Рисунок вызывает негативную реакцию ребенка, если у него не складываются отношения с детьми (он с ними постоянно ссорится, другие дети часто его обижают), а также если родители стали резко ограничивать его в играх с друзьями из-за того, что надо учиться. Первую причину дети комментируют с трудом, а во втором случае — охотно поясняют: «Сейчас придет мама и будет ругаться, что уроки не сделаны, а мы тут играем». Тот или иной выбор интер­претации делается в зависимости от того, на какие последующие ситуации (с детьми или с матерью) ребенок реагирует негативно.

Рис. 2. Ребенок и мать с младенцем

(нейтральная ситуация)

Рисунок вызывает негативную реакцию ребенка, если мать уделяет ему меньше внимания, чем сестре или брату (даже если они близнецы или старше ребенка по возрасту, несмотря на то, что на картинке изображен младенец). Первоклассник может чувство­вать себя обделенным внимание матери и нелюбимым не только в тех случаях, когда мать больше занимается с малышом или ставит в пример более успешного и послушного брата (сестру), но и тогда, когда она вынужденно много времени уделяет отбившемуся от рук подростку, постоянно ругая и отчитывая его. Таким образом, любое, даже отрицательное внимание к другому ребенку, может стать при­чиной для ревности. Рисунок может восприниматься отрицательно и в том случае, если у ребенка вообще нет братьев и сестер, но мать с уважением относится к кому-то из его друзей и постоянно ставит его в пример ребенку. Негативная реакция может быть вызвана по­стоянными сравнениями ребенка с неким идеалом, несоответствие которому может глубоко им переживаться. В этом случае мать может часто употреблять выражения типа: «так хорошие дети не поступа­ют», «первоклассник должен уметь это делать», «настоящие мужчины не плачут» и пр. Рисунок может восприниматься ребенком негативно, если мать излишне часто в качестве положительного примера приво­дит отца или кого-либо из близких родственников (если тот учился в школе на отлично, имеет различные грамоты и медали за спортивные достижения, многого добился в жизни и т. п.). Проективные рисунки дают дополнительную информацию для выбора той или иной интер­претации. Определенные уточнения можно сделать непосредственно в процессе беседы с матерью. Важно подвести мать к пониманию того, что ребенку, для нормализации его эмоционального состояния, требуется немного больше внимания и помощи. Подчеркивание не­состоятельности ребенка только усугубляет ситуацию, а внимание, поддержки и помощь даст ему силы действовать, стать таким, каким мать хочет его видеть.

Рис. 3. Ребенок как объект агрессии

(эмоционально отрицательная ситуация).

Обычно ситуация воспринимается негативно, и ребенок вы­бирает грустное лицо для изображенного на картинке персонажа, но далеко не всегда. И в этих случаях нельзя (как нередко делают) поправлять ребенка, убеждать в неправильности выбора или недо­понимании рисунка, объяснять его содержание. Положительно ри­сунок воспринимается активными, расторможенными детьми (чаще мальчиками), которые умеют противостоять агрессии; драки, даже с друзьями, для них привычны и воспринимаются как нормальный способ разрешения споров. Они любят демонстрировать силу и хо­рошо себя чувствуют после подобного выяснения отношений. Такой ребенок не обидчив, после драки (даже если ему сильно досталось) он всегда готов продолжать игру.

Рис. 4, 7, 14. Одевание, умывание, еда

(нейтральные бытовые ситуации).

Рис. 14 воспринимается детьми как обычная ситуация еды, но не как какая-то особая, тяжело эмоционально переживаемая еда в одиночестве (согласно стандартному описанию методики). Эти рисунки вызывают негативную реакцию, если родители «фиксированы» на опрятности, аккуратности и режиме, без конца поправляют ребенка и делают ему замечания: «причешись», «поправь рубашку») «застегни пуговицы», «вымой руки» и пр. Ситуация усугубляется, если ребенок медлителен, и его в добавок ко всему начинают еще и подгонять. Кроме этого, рисунок 14 отрицательно воспринимается теми детьми, родители которых излишне озабочены правильным питание" и заставляют ребенка есть то, что нужно, не считаясь с тем, какую пищу любит ребенок и хочет ли он есть вообще. Рис.14 иногда воспринимается не как одна из бытовых ситуаций (прием пищи), а к самопортрет. В этом случае отрицательный выбор свидетельству о негативной самооценке ребенка. Именно такой вывод следует сделать если и в цветовом выборе ребенка (по методике Люшер на первом (или на втором) месте стоит черный цвет.

Рис. 5. Ребенок играет с матерью

(эмоционально положительная ситуация).

В нашей практике абсолютно всеми детьми персонаж, который в методике обозначен как старший ребенок, воспринимается как мат Рисунок вызывает негативную реакцию, если мать сосредоточен только на учебе ребенка, запрещает или существенно ограничивав его игры считая это занятием исключительно для дошкольника, пустой тратой времени. Иногда такая установка складывается у матери неуверенной в школьных успехах своего ребенка, стремящейся сделать все возможное, чтобы ребенок учился на отлично. Такие матери могут поощрять посещение кружков и интеллектуальные занятий но только не обычные детские игры. Матери следует тактично объяснить что ребенок не может полностью отказаться от привычной для него образа жизни. Лишение его игр, приводит к эмоциональна дестабилизации, ухудшает работоспособность, снижает учебную активность.

Рис. 6. Ребенок играет один

(нейтральная ситуация).

В нашей практике этот рисунок ни разу не трактовалась детый как ситуация укладывания спать в одиночеств (что соответствуя стандартному описанию методики). Обычно дети описывают ее так: «Мама с папой смотрят телевизор, а ребенок играет». Рисунок вос­принимается отрицательно, если родители больше  заняты собой, своими делами, «игнорируют» ребенка, стараются от него отделать­ся («иди поиграй», «не мешай», «займись чем-нибудь», «у меня нет времени» и т. п.). Иногда подобные взаимоотношение с ребенком складываются из-за объективных обстоятельств. Родители хоте-пи бы больше общаться с детьми, но вынуждены много работать, чтобы удовлетворять материальные потребности семьи. Они очень устают, и на игры с ребенком уже не хватает сил. Маленькие дети оказываются не в состоянии понять эти объективные причины, даже пели им пытаются их объяснить. Они реагируют непосредственно на слова, которые чаще слышат, и на отношение, которое ощущают. В этом случае важно восстановить положительный эмоциональный контакте ребенком. Не обязательно играть с ним, достаточно просто подержать на коленях, приласкать. Не обязательно поддерживать разговор, достаточно слушать и кивать. Такое «взаимодействие» не требует особых усилий и времени, а ребенок престает чувствовать себя отвергаемым.

Рис. 8. Мать ругает ребенка

(эмоционально отрицательная ситуация).

Положительно рисунок воспринимается избалованными, бес­печными детьми. Как правило, они комментируют свой выбор сле­дующим образом: «мама сейчас поругает и забудет, снова будем играть», «мама просто так грозит, на самом деле она не сердится».

Рис. 9. Ребенок и отец, играющий с малышом

(нейтральная ситуация).

Негативная реакция ребенка объясняется аналогично интерпретации рис 2.

Рис.10. Ситуация соперничества

( эмоционально отрицательная ситуация)

Воспринимается детьми как ситуация соперничества, а не как агрессивное нападение (что соответствует стандартному описанию методики). Рисунок воспринимается положительно активными детьми умеющими постоять за себя (и девочками и мальчиками примерно одинаково). Выбор веселого лица они комментируют так: «Здесь дети играют, возятся».

Рис. 11. Ребенок играет

(эмоционально нейтральная ситуация).

На рисунке дети обычно видят игровую ситуацию, а не уборку игрушек (согласно стандартному описанию методики). Рисунок вызывает негативную реакцию в том случае, если ребенку не дани играть (аналогично реакции на рис. 5). Выбор грустного лица детиобычно комментируют так: «Мама пришла и говорит: «Хватит играть, иди делай уроки».

Рис. 12. Изоляция, игнорирование ребенка другими детьми

(эмоционально отрицательная ситуация).

Если ребенок не является отвергаемым, не исключается по­стоянно из общих игр, то рисунок воспринимается им положительно, Ребенок объясняет, что на картинке дети играют. Рисунок всегда вос­принимается негативно высоко интеллектуально развитыми детьми: они реагируют на объективное содержание ситуации вне зависимости от того, как реально к ним относятся другие дети (даже в том случае, когда занимают в классе лидирующее положение).В этом случаи отрицательный выбор ребенка не следует интерпретировать как по­казатель тревожности и прибавлять к другим «тревожным» выборам. Рисунок также воспринимается негативно и теми ребятами, кого действительно не принимают в общие игры, что достаточно тяжело ими переживается.

Рис. 13. Ребенок с родителями

(эмоционально положительная ситуация).

Рисунок воспринимается отрицательно, если нарушены взаимоотношения ребенка с родителями (эмоциональное непри­ятие, равнодушное отношение, частые наказания), а также когда родители конфликтуют между собой или со старшими членами семьи, а ребенок невольно в этом участвует. В последнем случае рисунки, на которых отец и мать изображены отдельно, ребенок может воспринимать в положительном ключе (то есть с каждым в отдельности у него хорошие отношения, плохо становится только когда, когда все собираются вместе). Рисунок воспринимается негативно и в том случае, если нарушены отношения ребенка с одним из родителей (обычно с доминантным), а второй не справляется с защитной функцией. Если ребенок растет в неполной семье, но не ощущает какого-либо ущерба, чувствует себя хорошо, то рисунок он воспринимает в положительном ключе. Если он чувствует себя щемленным, глубоко переживает отсутствие отца или матери, читает свою семейную ситуацию ущербной, то рисунок оценивается негативно.

Определив сферы жизнедеятельности ребенка, в которых его эмоциональное самочувствие оказывается нарушенным, необходимо, В первую очередь, работать не с ним, а с его родителями.

Попытки преодолеть тревожность детей путем постепенного приучения их к пугающим ситуациям (метод последовательной десен­сибилизации, «отыгрывание» напряжения, направлены на лечение симптома и оставляют без внимания его причину. Тре­нинги тоже мало чем смогут помочь, если ситуация дома останется прежней. К тому же тренинги далеко не так эффективны в смысле снятия тревожности и укрепления положительной самооценки детей. Дети могут уверенно себя чувствовать на тренинге и оставаться при этом неуверенными в жизни.

Работа с ребенком может стать эффективной только тогда, когда он приобретет хотя бы некоторую личностную автономию. Первоклассник еще «симбиотически» связан с семьей, и особенно с матерью. Поэтому консультирование родителей оказыва­ется более эффективным и менее трудоемким, чем непосредственная работа психолога с детьми.

Существенную помощь тревожному ребенку может оказать тактичное поведение учителя. На период адаптации к школе такому ребенку надо предоставить щадящий режим: спрашивать только с места и только домашние задания, не требовать ответа экспромтом, публично не критиковать, хвалить за достижения, разговаривать в спокойной манере, избегая окриков и резкого повышения голоса. В противном случае эмоциональное состояние ребенка может в значительной степени усугубиться, а период адаптации может рас­тянуться на полгода и более.

**II зона** — Сниженная тревожность. Необходимо обращать внимание и на детей с пониженной тревожностью, которые часто но замечают фрустрирующих воздействий. Поэтому у них отсутствую: предупредительные мобилизующие реакции в ситуациях с неопределенным исходом, вследствие чего они оказываются неподготовленными к быстрой перестройке своих действий. Только опытный и энергичный взрослый способен действовать экспромтом и не нуждается в под­готовительной мобилизации. Дети в этом нуждаются всегда.

Дети с пониженной тревожностью — это обычно инфантиль­ные, избалованные, беспечные дети, не замечающие изменения ситуации и поэтому отличающиеся неадекватностью и инертностью поведения. Они не могут вовремя остановиться, так как не замеча­ют, что окружающим неприятно то, что они говорят или делают. Они оказываются беспомощными, когда надо что-то сделать срочно, хотя, в целом, могут быть далеко не медлительными. Даже при об­щей доброжелательности они достаточно часто ссорятся со своими товарищами. Обычно не реагируют вовремя на замечания старших, не учатся на ошибках и повторяют действия, которые уже приводили к конфликтам и неприятностям.

В отношениях с такими детьми родителям и учителям потребу­ются терпение и последовательность в осуществлении контроля за реализацией своих требований. Нельзя действовать авторитарно и резко: это формирует у детей защитную агрессию. Ребенок сможет перестроиться только по мере привыкания к тому, что выполнять требования взрослых надо обязательно. Установка реагировать на требования окружающих — это первый шаг в развитии самоконтроля и самокорректировки действий. Попутно можно обсуждать с ребен­ком (доброжелательно, не ругая и не читая нотации) причины ссор и конфликтов, которых могло и не быть, если бы ребенок принимал во внимание настроение и желания партнера. Это будет способствовать преодолению его крайнего эгоцентризма. Таких детей можно включать в тренинговые группы, направленные на развитие навыков общения и волевого самоуправления. Однако тренинги не дадут большого эффекта, если родители будут по-прежнему непоследовательны в своих требованиях и в осуществлении контроля за ребенком.

Если при низкой тревожности у ребенка предполагается наличие ММД,  то в первую очередь необходима консультация с невропатологом. Как показали последние исследования введенные под руководством Ю. Д. Кропотова в Институте мозга человека, при наличии ММД в силу особенностей нейродинамики  предупредительное реагирование ребенка оказывается вообще невозможным. В этом случае без лечения и последующей нормализации мозговой деятельности изменить что-либо в манере поведения ребенка исключительно трудно.

При пониженной тревожности не всегда имеет место описанная  выше детская беспечность. Часто мы можем иметь дело сформировавшейся психологической защитой. Для уточнения ГО предположения необходимо привлечь результаты проективных рисуночных тестов и Цветового теста Люшера. Защитный способ поведения чувствительных и впечатлительных детей может проявляться в вытеснении неприятных, травмирующих переживаний Первая реакция на замечание у таких детей может быть осп (побледнение, на глазах выступают слезы), но она проходит очень быстро, и дети продолжают делать то, за что буквально несколько минут назад получили выговор. Дети как бы отгораживается от неприятностей, перестают о них думать, неприятности перестают них существовать. Это особенно раздражает взрослых, которые часто не успокаиваются до тех пор, пока не смогут прекратить не устраивающую их активность ребенка, доводя его порой до истерики. Если подобная форма взаимодействия воспроизводится постоянно, каждым разом взрослым приходится тратить все больше усилий для того, чтобы «остановить» ребенка. Очевидно, что в данном случае надо остановиться самим взрослым, иначе у ребенка сформируется защитная бесчувственность. Если же и эта психологическая защита не выдержит, описанная форма «общения» приведет к неврозу, защитная беспечность часто развивается у впечатлительных мал1 ков, которых лишают необходимого им эмоционального контакта мотивируя это тем, что они должны вести себя как мужчины.

Окружающие должны понять, что впечатлительный ребе болезненно и глубоко переживает различные неудачи и неприятности. В трудных ситуациях ему надо помогать и обучать адекватным способам реагирования. Ругать ребенка после того, как он оказался в  чем-либо несостоятельным, — недопустимо. Впечатлительные дети в меньшей степени способны к самообучению, так как избег ситуативных действий методом проб и ошибок, опасаясь неудач связанных с ними отрицательных эмоциональных переживаний. Они обретают самостоятельность и начинают свободно экспериментиро­вать только в том случае, если в начале их жизненного пути взрослые (и более активные друзья) оказывают им необходимую поддержку помогая заложить базу внутреннего положительного опыта, мини­мизируя опыт отрицательный.