

Краснодарский край, Новокубанский район, с.Ковалевское
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа – интернат
с. Ковалевского

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от _____ протокол №1
Председатель _____ О.Н. Бурдина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа профилактики и коррекции нарушений психического развития, психоэмоционального и психофизического состояния учащихся «Истории на песке».

Уровень образования (класс): начальное, основное общее образование, 1 – 11 классы

Количество часов: всего 10 часов; в неделю 1 час

Педагог-психолог Шелемех Полина Валерьевна

Программа разработана на основе программы «Чудеса на песке. Песочная игротерапия» Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка.

Актуальность программы. Проблемы детей, имеющих нарушения интеллектуального развития, поведения и связанные с ними трудности обучения актуальны в любое время, особенно в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении. Помочь детям с различными психологическими проблемами может терапия песком.

Игра с песком - одно из самых любимых занятий детей. Но игра с песком - это не простое времяпрепровождение. Работа с *тактильными ощущениями* имеет колоссальное значение для развития психики ребенка. Такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние, развивает мелкую моторику, кинестетическую чувствительность, ребенок учится прислушиваться к себе, проговаривает свои ощущения. Это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Ребенок получает первый опыт рефлексии, самоанализа, закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации. Ребёнок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Занятия по песочной терапии также положительно влияют на развитие сенсорных процессов, мышления, интеллекта, воображения. В отличие от обычного рисования, песочная анимация предполагает работу одновременно обеими руками. Это способствует развитию взаимосвязи между полушариями головного мозга.

Детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, ребёнок может, сам того не замечая, рассказать о волнующих его проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

Спектр решаемых «в песочнице» психоэмоциональных проблем ребёнка очень широк. Игра в песок, позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, нормализацию их социального поведения, снижает уровень тревожности, агрессивности, корректирует детско-родительские отношения, обеспечивает создание ребёнку обстановки внешней безопасности, внутренней защищённости, оказание ему максимальной поддержки. Песочная терапия обеспечивает гармонизацию психоэмоционального состояния ребёнка в целом.

В песочной анимации не просто рисуются эффектные картинки – создается целый сюжет, в котором каждое новое изображение вырастает из предыдущего, и все сопровождается специально подобранной музыкой, поэтому «искусство рисования на песке называют сплавом живописи, графики, светотерапии и музыки». А это те составляющие, которые используются кроме того и в работе с детьми и подростками с девиантным поведением, как наиболее

эффективные средства, с целью профилактики и коррекции их негативных эмоциональных состояний, нормализации эмоционально-волевой сферы личности, способствующие как духовно-нравственному, так и физическому восстановлению здоровья ребёнка.

Таким образом, показаниями для проведения данной программы являются:

- оптимизация психического развития воспитанников (недостатки в развитии восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и воображения);
- трудности в развитии коммуникативных навыков и эмпатии у детей;
- психокоррекция и психопрофилактика конфликтности, замкнутости, тревожности, низкой самооценки;
- эмоциональные трудности (в том числе в период адаптации ребёнка к учреждению).

Цель программы: профилактика и коррекция нарушений психического развития, психоэмоционального и психофизического состояния воспитанников.

Задачи:

1. Снятие мышечной напряжённости, психического напряжения;
2. Развитие зрительно-пространственной ориентации;
3. Развитие чувственно-двигательной координации;
4. Развитие и коррекция познавательных процессов (*памяти, внимания, мышления*) и речи;
5. Развитие творческих (креативных) ресурсов личности
6. Развитие рефлексии (самоанализа) ребёнка;
7. Совершенствование коммуникативных навыков;
8. Воспитание навыков сотрудничества.

Условия проведения занятий: занятия проводятся в кабинете, имеющем световой песочный стол. Программа рассчитана на 10 встреч. Занятия проводятся индивидуально с регулярностью 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – от 20 – 40 минут, в зависимости от возраста и психоэмоционального состояния ребёнка.

В зависимости от личных особенностей детей, а также от степени дефекта, возрастной диапазон применения программы может иметь только нижнюю границу, а именно - 4 года. В соответствии с возрастом меняются объёмы и технологии проведения занятия.

Противопоказания для занятий песочной терапией:

1. Наличие аллергии на пыль и мелкие частицы.
2. Серьёзные заболевания легких.
3. Кожные заболевания на руках, порезы и раны.

Содержание программы. Структура каждого занятия содержит три этапа: вводный, основной (коррекционно-развивающая работа), заключительный (подведение итогов, обсуждение).

1. Вводный этап – направлен на создание положительного настроения на совместную работу, установление эмоционального контакта.

2. Основной этап - направлен на решение основных задач программы с помощью следующих технологий:

- игры и этюды на тренировку (напряжение и расслабление) отдельных групп мышц рук, ног, туловища, шеи, лица; психогимнастика;
- обучающие игры;
- свободное и тематическое песочное рисование (индивидуальное, совместное со специалистом);
- совместное чтение психолога с ребёнком;
- беседа (ознакомительная, консультационная, познавательная, профилактическая).

3. Заключительный этап – направлен на подведение итогов занятия, развитие способности к самостоятельной оценке своей работы ребёнком, выработку навыков рефлексии. Этап подразумевает обмен мнениями; закрепление положительных эмоций от работы на занятиях.

Тематическое планирование.

№ п/п.	Тема (содержание) занятия	Краткое содержание упражнений (форм) работы	Кол-во занятий
1	Первичная диагностика.	Диагностический блок (см. Приложение №3).	1
2	Знакомство с песком.	Упражнения «Здравствуй, песок!», «Нити», «Дорожка», «Радуга».	1
3	Работа с песком. Подводный мир на песке.	Упражнения «Круг», «Волна», «Путешествие в подводный мир».	1
4	Я горжусь!	Упражнения «Воображение», «Следы», «Шарик». Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я горжусь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.	1
5	Я волнуюсь.	Упражнения «Апельсин», «Цветок». Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я волнуюсь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.	1

6	Я сержусь.	Упражнения «Вырезание», «Рисуем погоду», «Дотянись до звезды». Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я сержусь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.	1
7	Я расстраиваюсь.	Упражнения «Узоры на песке», «Черепашка». Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я расстраиваюсь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.	1
8	Я злюсь.	Упражнения «Апельсин», «Воздушный шар». Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я злюсь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.	1
9	Я боюсь	Совместное чтение психолога с ребёнком рассказа «Я боюсь». Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке. Упражнения «Исцеляющие силы песка», «Покажем, как мы выросли!»	1
10	Итоговая диагностика.	Диагностический блок (см. Приложение №3).	1

Список литературы:

1. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб., 2001г.
2. Крейри Э. Учимся владеть чувствами. «Я боюсь», «Я злюсь», «Я расстраиваюсь», «Я сержусь», «Я волнуюсь», «Я горжусь». - СПб., 1995г.
3. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 2000г.
4. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. - М., 2000г.
5. Никитина О.Н. Песочное рисование в психолого-педагогической практике. - СПб., 2013г.
6. Соснина М.В. Метод sand-art. Ресурсы рисования песком. - СПб., 2012г.
7. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику. - СПб., 2002г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

педагогов по коррекционной работе

от _____ 2024 года протокол № ____

_____ К.А.Семенова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УКР

_____ М.Ю.Довгаль

_____ 2024 год

Занятие 1. Первичная диагностика.
Диагностический блок (см. Приложение №3).

Занятие 2. «Знакомство с песком»

1. Упражнение «Здравствуй, песок!». Психолог предлагает ребёнку различными способами дотрагиваться до песка: «Положи ладошки на песок. Давай его погладим внутренней, а затем тыльной стороной ладони. Какой песок? (сухой, шершавый, мягкий)

Давай с ним поздороваемся: «Здравствуй, песок!»

Теперь погладим его плавными движениями, как змейки побежали по песку пальчиками.

Давай его погладим между ладонями.

Возьми в руки песок крепко-крепко, потихоньку отпусти. Ещё раз возьми его в кулачки крепко, чтобы ни одна песчинка не упала. Здравствуй, песок!

А теперь будем вместе рисовать!»

Психолог знакомит ребёнка с различными способами засыпки светового стола и способами песочного рисования: песком, по песку, на песке.

2. Упражнение: «Нити». Ребёнок набирает песок в кулачки, поднимает руки над столом и, раскачивая вправо-влево, слегка расслабляя кулачок, постепенно засыпает стол песком (психолог предваряет выполнение упражнения ребёнком демонстрацией своего выполнения упражнения).

3. Упражнение «Дорожка». Провести пальцами по песку волнистую линию. Затем двумя руками нарисовать различные дорожки.

4. Упражнение «Радуга». Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг-радугу, а потом добавить солнце.

5. Обсуждение эмоционального состояния ребёнка. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось ребёнку? Что запомнилось?

Занятие 3. «Работа с песком. Подводный мир на песке»

1. Упражнение на песке «Круг». Ребёнок одним пальцем оставляет отпечаток на песке, делает капельку, затем с помощью большого пальца выталкивает песок из середины круговым движением. Поставив ладонь на ребро, продолжает всей кистью выполнять круговые движения, постепенно увеличивая диаметр круга.

2. Упражнение на песке «Волна». Песок собирается в нижнем углу стола, кисть ставится на ребро и одним движением, на взмахе «пускается волна». В зависимости от амплитуды движения, изменяется площадь покрытия песком. Ребёнку предлагается проделать упражнение поочерёдно сначала правой, затем левой рукой.

3. Упражнение на песке «Путешествие в подводный мир». Психолог предлагает ребёнку под музыкальное сопровождение самостоятельно изобразить на песке «Подводный мир». Ребёнок самостоятельно рисует подводный мир.

4. После - обсуждение готовой работы. Какие чувства испытывал при рисовании? Какие чувства испытываешь сейчас, когда нарисовал? Гордишься своей работой?

Занятие 4. «Я горжусь!»

1. Упражнение на песке «Следы» (Приложение №1). Ребёнку предлагается внимательно присмотреться к своим рукам. Подумать, какие отпечатки ими можно оставить на песке. Психолог показывает какие «следы» можно оставить пальцами, щепотками, кулаками, всей кистью. Затем ребёнку предлагается оставить свой след «ладошками» и пофантазировать на тему «Кто может получиться из этих следов или что? (Приложение № 1)

2. Упражнение «Воображение» (Приложение №2). Психолог с закрытыми глазами рисует на листе бумаги какую-нибудь закорючку и задает вопрос: «На что она похожа?» Двумя-тремя движениями он пытается дорисовать её до узнаваемого образа. То же предлагается проделать ребёнку.

3. Упражнение «Шарик». Психолог предлагает ребёнку: «Представь, что наш живот- это воздушный шар. Давай, сделаем вдох носом - воздушный шарик надувается. Выдох - шарик сдулся». Повторяют упражнение несколько раз.

4. Работа по теме «Я горжусь» (см. методический источник «Я горжусь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

Занятие 5. «Я волнуюсь»

1. Упражнение «Апельсин». Ребёнок удобно сидит на стуле в расслабленной позе, голова опущена на грудь, руки свешиваются вдоль тела, ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что в его правую руку положили апельсин, пусть он сожмёт в руку в кулак и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.). «Разожми кулачок, урони апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...Представь, что теперь новый свежий апельсин положили в твою левую руку.» И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2. Упражнение «Цветок». Психолог: «Давай сделаем глубокий вдох через нос (вдыхаем аромат цветка), а затем продолжительный выдох через рот (сдуть одуванчик). Повторить 3-4 раза.

3. Работа по теме «Я волнуюсь» (см. методический источник «Я волнуюсь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

Занятие 6. «Я сержусь»

1. Упражнение на песке «Вырезание». Ребёнок ставит ладонь на ребро и мизинцем, как лопаткой, по контуру обводит изображение, «вырезает» его, убирает лишний песок.

2. Упражнение «Рисуем погоду». Ребенку предлагают нарисовать свое настроение, отобразив его с помощью погоды.

3. Упражнение «Дотянись до звезды». Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает ребёнку возможность расслабиться и набраться оптимизма. Здесь можно не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что я способен достигать цели. Инструкция: «Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звёздами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд). Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними её с неба и бережно положи себе за пазуху, чтобы постоянно ощущать её тепло».

4. Работа по теме «Я сержусь» (см. методический источник «Я сержусь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

Занятие 7. «Я расстраиваюсь»

1. Упражнение на песке «Узоры на песке». Психолог: «Я предлагаю рисовать необычным способом: на песке пальцами, руками, локтями. Давай нарисуем красивые узоры, а потом придумаем про них историю. Посмотри, какие узоры можно нарисовать. Психолог рисует простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки и др.).

2. Упражнение «Черепашка». Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

3. Работа по теме «Я расстраиваюсь» (см. методический источник «Я расстраиваюсь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

Занятие 8. «Я злюсь»

1. Упражнение «Апельсин» (см. занятие 5)

2. Упражнение «Воздушный шар». «Встань, закрой глаза, руки подними вверх, набери побольше воздуха. Представь, что ты - большой воздушный шар, наполненный воздухом. (Постой в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела.) Теперь представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.». Выполняйте упражнение до достижения ребёнком оптимального эмоционального состояния.

3. Работа по теме «Я злюсь» (см. методический источник «Я злюсь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

Занятие 9. «Я боюсь»

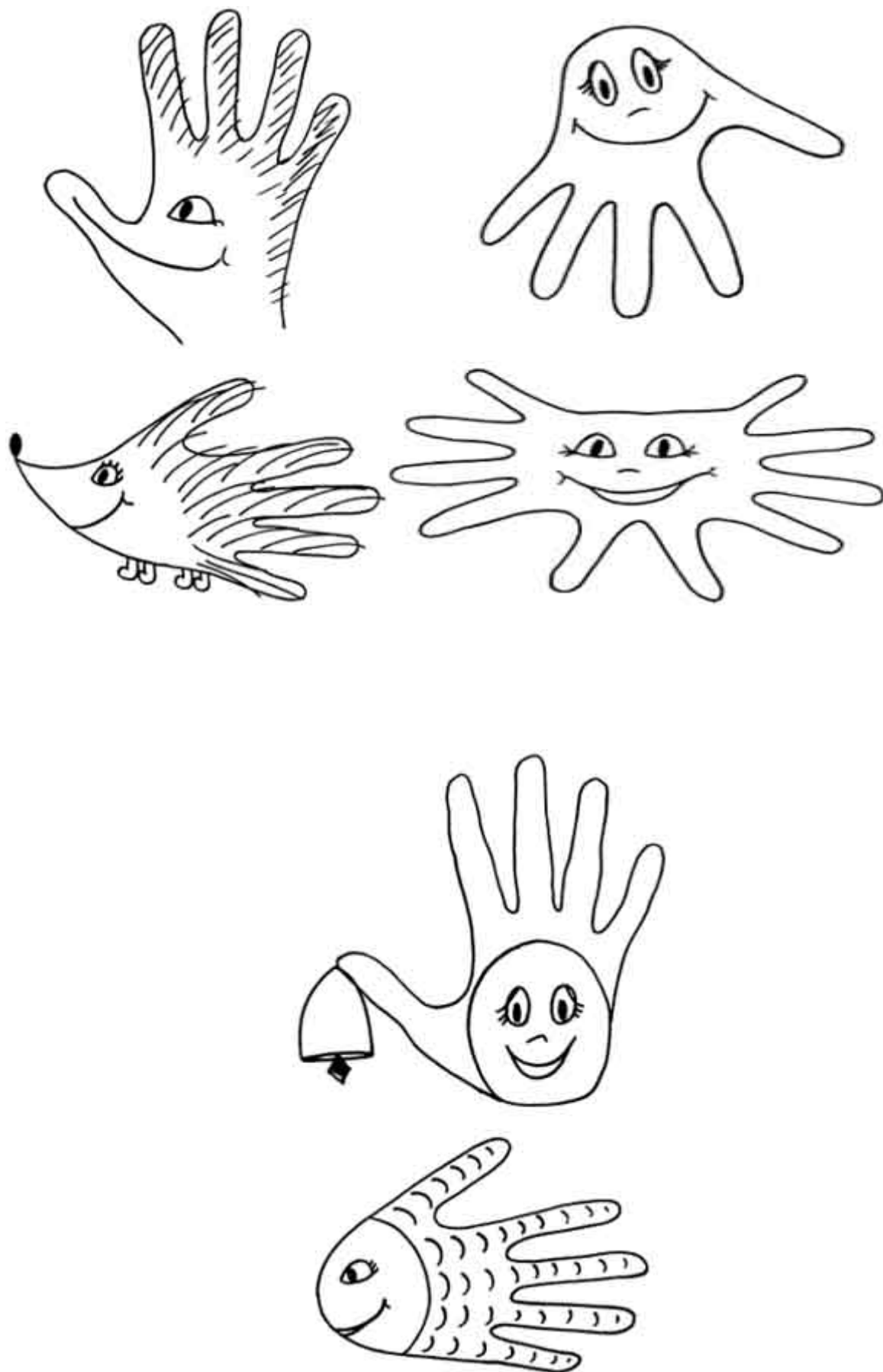
1. Работа по теме «Я боюсь» (см. методический источник «Я боюсь» - Крейри Э.). Совместное чтение психолога с ребёнком. Обсуждение ситуации и рисование ситуации на песке.

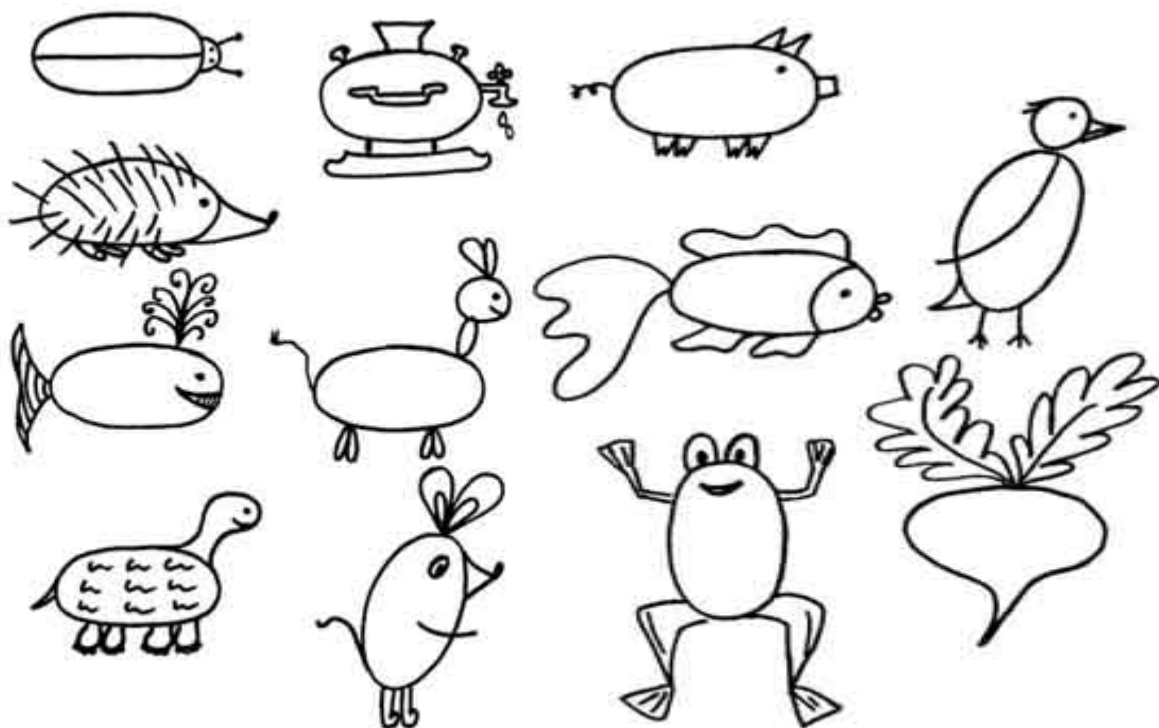
2. Упражнение на песке «Исцеляющие силы песка». Ребёнку предлагается на выбор несколько музыкальных произведений (звуки природы или классические произведения разных темпов - быстрый и медленный). Ребёнок сам выбирает ему понравившуюся музыку. И самостоятельно на песочном столе рисует то, что хочется ему. Обсуждение песочной картины вместе с ребёнком.

3. Упражнение «Покажем, как мы выросли!». Обсуждение результатов методом незаконченных предложений: «Я научился...». «Я знаю...», «Когда мне трудно, я могу...».

Занятие 10. Итоговая диагностика.

Диагностический блок (см. Приложение №3).





Диагностические методики, рекомендуемые при проведении индивидуальной работы с детьми по темам формирования эмоциональной устойчивости, развития навыков саморегуляции.

1. Методика «Волшебная страна чувств».

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 4 лет

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».*

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: *«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты?»*

Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной, и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «Заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

6 – 8 домиков (75%-100%) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

3 – 5 (38%-62%) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Авторы методики «Волшебная страна чувств»: Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. // Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

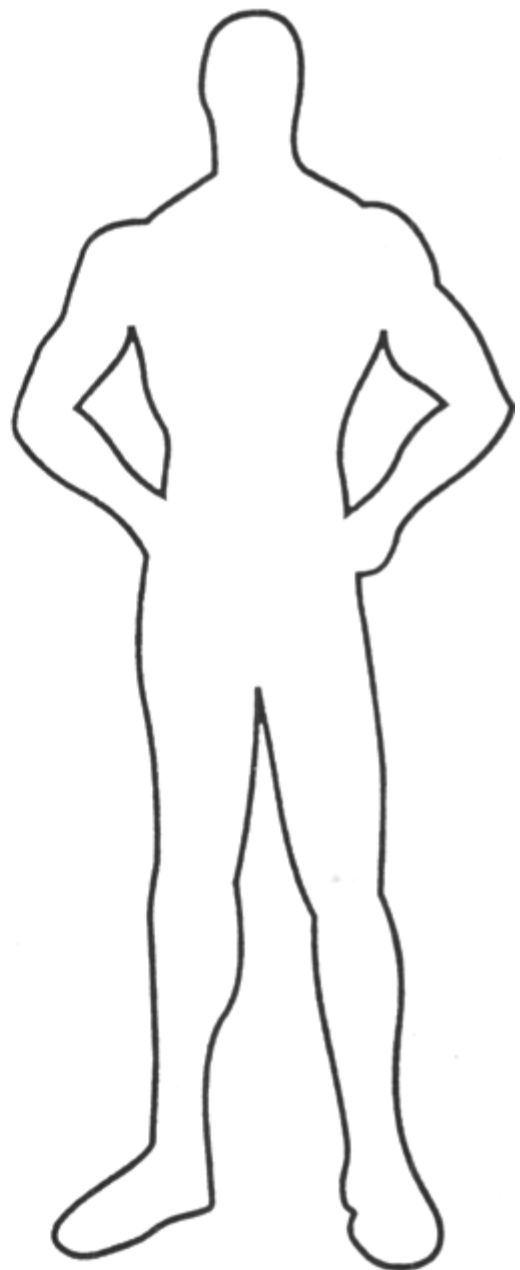
Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны



2. Методика наблюдения за эмоциональным состоянием ребёнка.

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение	баллы
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность.	
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приемов и т.п.).	
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования.	
Частая смена настроений, раздражительность.	
Мимика, пантомимика	
Застывшее лицо. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты.	
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных.	
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре.	
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция.	
Движения	
Движения замедленные, вялые.	
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно.	
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет.	
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела.	
Статические позы	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения.	
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами.	

Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене.	
Позы неудобные, частая их смена.	
Речь	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий голос.	
Обычная речь.	
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно.	
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса.	
Вегетативные сдвиги	
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их.	
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный.	
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен.	
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез (мочеиспускание). Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены.	

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения. Оценка 2 балла соответствует обычному – фоновому – эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке; оценка 1 балл – недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии); оценка 3 балла – повышенному по сравнению с обычным уровню эмоционального возбуждения; оценка 4 балла – чрезмерная интенсивность проявления эмоций.

Результат наблюдения заносится в протокол.

12 баллов – норма в эмоциональном состоянии.

6 – 11 баллов – низкий эмоциональный фон.

13 – 18 баллов – эмоциональное возбуждение.

18 – 24 баллов – чрезмерное проявление эмоций.

Источник: *Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М.: Физическая культура и спорт, 1977. — С. 120-121*