

Ефимова Т. П.,  
педагог-психолог,  
Региональный социопсихологический центр,  
Центр «Поддержка детства», г. Самара

### **Красное дерево.**

#### **Случай из практики педагога-психолога Ефимовой Т.П.**

#### **(индивидуальная работа с подростком в период подготовки к экзаменам)**

В первый мартовский день ко мне за консультацией обратилась мама с дочерью, ученицей 11-го класса. Поводом для этого послужили низкие результаты девочки на пробных тестах (Кира училась хорошо все годы школьного обучения и была близка к получению медали). У девочки в момент ответственных тестов происходили изменения в восприятии заданий, она допускала ошибки в элементарном. Учителя были крайне удивлены ее низким результатом. Рассказ мамы был тревожным, ведь до ЕГЭ осталось 3 месяца. Кира сама проявила заинтересованность и готовность работать над собой – и этот фактор был очень важным.

На первой встрече была проведена диагностика.

По тесту Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина у девочки была отмечена высокая ситуативная тревожность, умеренная личностная тревожность. Кира переживает беспокойство, напряжение, озабоченность. Это состояние является ответом на стрессовую ситуацию предэкзаменационного периода.

Цветовой тест М. Люшера показал, что у девочки снижен энергетический потенциал, преобладают отрицательные эмоции. Это признаки переутомления, истощения, низкой работоспособности, что также является ситуативной характеристикой.

В рисунке «Я – в образе дерева» Кира нарисовала дерево с красной листвой на черном фоне. Это дерево было немного наклонено влево, будто

дул ветер и листва трепетала, его коричневый ствол выглядел сильным, хоть и скрученным, проглядывались очертания корней.

При описании дерева Кира выделила два цвета, которые характеризовали её противоречивое состояние: черный фон ассоциировался у нее с угрозой, красная листва с большим напряжением и борьбой.

Контрактом нашей совместной работы с Киной был выбран девиз: «У меня все получится, я научусь совладать с собой и смогу показать хороший результат на ЕГЭ».

Задача психолога состояла в том, чтобы отойти от временной концентрации на неуспехе на пробном тесте, актуализировать внутренние ресурсы девочки на совладание с предстоящей ситуацией экзамена.

Был составлен план работы психолога с Киной. В него вошли: обучение навыкам саморегуляции дыхания, психомышечная релаксация с визуализацией, самовнушение через позитивные утверждения, внутренняя игра в наблюдателя для снижения значимости процедуры тестирования, арт-терапевтическая техника с нарративным подходом.

В конце каждой встречи девочка рассказывала небольшие позитивные эпизоды из своей жизни с использованием фотографий из семейного альбома. Психолог выслушивала историю, помогала найти новый смысл, ресурсы. А после этого повторно рассматривался рисунок «Я – в образе дерева» с добавлением одной новой позитивной ассоциации для описания себя.

В итоге рисунок «Я – в образе дерева» стал ассоциироваться у Киры с жизненной силой, расцветом, красотой, озарением, победой.

Было проведено 6 занятий в предэкзаменационный период.

На шестой встречи была проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику в состоянии девочки.

После сдачи ЕГЭ Кира позвонила мне и сообщила, что экзамены сдала успешно.