

Тест «подорож»

Це відомий психологічний тест. Він цікавий тим, що підходить дітям різного віку. Та й дорослим буде корисно пройти цей тест і дізнатися багато нового про себе. А полягає він в наступному.

ЗАПРОСІТЬ МАЛЮКА В ПОДОРОЖ. Не обов'язково вирушати в заморські країни, можна представити казкову прогулянку по лісі. Текст може бути імпровізаційним, не треба заучувати його напам'ять. Але в ньому є своя структура, кілька обов'язкових ключових моментів. На них ми звернемо увагу, коли будемо розшифровувати символіку тесту.

ЗАГАЛЬНА РЕКОМЕНДАЦІЯ. Вимовляєте текст без емоцій і оціночних інтонацій, спокійно і тихо. Не чекайте тільки позитиву від цього «подорожі». Адже вам важливо з'ясувати причини страхів і невпевненості дитини (якщо такі є), вивчити його психічну реальність. У дитини не повинно виникати ніяких асоціацій з вашим голосом, яких-небудь установок і оцінок. Добре, якщо тест проведе хтось, з ким у дитини менш емоційний зв'язок. Малюк повинен знаходитися в розслабленому стані, йому бажано лягти і закрити очі.

Текст: «Уяви собі, що ти вирушив на прогулянку по лісі. Який це ліс? Багато в ньому сонця? Там тихо? Чи шумить дощ, дме вітер? Яка зараз пора року в лісі? Весна? Літо? Осінь чи зима? Ти один у лісі чи з тобою хтось гуляє?

Ось здалася лісова поляна. А далі джерело. Ти хочеш з нього напиться?

Раптом на галявину вискочив звір. Що це за тварина? Що воно робить? А як ти поводишся з цим тваринам?

Потім ти побачив перед собою річку. Що ти будеш робити? Будеш переправлятися через неї? Як ти це зробиш?

На іншій стороні річки, на узліссі, стоїть хатинка. Ти підеш до неї? Коли ти підійшов ближче до будинку, то побачив двері. Як вона виглядає? На дверях висить табличка з написом. Там написано твоє ім'я. Ти побачив табличку?

І ось ти увійшов в будинок. Що там усередині? Там світло? Як він виглядає? Скільки в ньому кімнат? Які вони? В яку кімнату ти підеш спочатку? Є в цьому будиночку і підвал. Ти туди спустишся? Опиши, що там знаходиться. Є тут і горище. Ти піднімешся на нього? Що ти там бачиш?

Потім ти залишив будиночок і пішов по доріжці. Але перед тобою паркан. Як ти переберешся через нього?

Ти знову йдеш по стежці. І раптом перед тобою відкрилося море. Ти бачиш чайок? Як вони літають? Що роблять?

І ось ти побачив корабель. Він далеко чи близько від берега? Ти хочеш на нього потрапити? Як ти це зробиш?

Ось наша подорож підійшла до кінця. Ти можеш м'яко відкрити очі. Ми вдома. Тепер розкажи, що ти бачив? Тобі сподобалося?»

РОЗШИФРОВКА СИМВОЛІВ

Ліс і прогулянка. Це ставлення до життя, довіра або недовіра людям і обставинам. Чи відчуває дитина себе в безпеці серед «джунглів» життя?

Джерело. Це джерело всього нового.

Звір. Це образ того, як дитина сприймає інших людей. Це хижаки або нешкідливі милі звірятка? Зверніть увагу, як малюк йде на контакт: підходить сам або напружено чекає, коли наблизяться до нього?

Річка, стіна і паркан. Це символи перешкод. У кожного свої способи їх подолання або уникнення від них.

Будинок. Цей образ асоціюється з сім'єю, відносинами з близькими. Якщо в хатинці темно і незатишно, це говорить про дискомфорт малюка в стінах рідного будинку.

Підвал. Це наша підсвідомість, комора, куди ми складаємо свої хворобливі і неприємні почуття і думки. Якщо дитина сміливо спустився в підвал, значить, його підсвідомість не надто «захарашене» і не отруює йому життя. Якщо він боїться туди увійти, значить, є табу і страхи.

Горище. Це запас знань, умінь, навичок, якими дитина володіє. Якщо на горищі світло, скрізь порядок, значить, малюк пізнає світ легко.