

## **Использование метода цветowych метафор для психологического сопровождения высокомотивированных детей при подготовке к участию в предметных олимпиадах**

Говор Татьяна Николаевна  
ГУО «Средняя школа № 13 г. Жлобина»,  
педагог-психолог

Проблема обучения и воспитания высоко мотивированных детей приобрела особое значение для каждого образовательного учреждения. Ведь не секрет, что рейтинг школы зависит, в том числе, и от количества призеров предметных олимпиад различного уровня. При обучении в школе именно олимпиады по различным предметам позволяют учащимся более полно «раскрыть» свои способности, а педагогам дают возможность самосовершенствования, оттачивания различных приемов, методов, форм работы с учеником.

Активное участие ребят в предметных олимпиадах - это своеобразная психолого-педагогическая диагностика, которая позволяет проанализировать, насколько каждый ребенок готов интеллектуально, какие интересы и предпочтения у него есть, насколько сформированы его умения в самоорганизации, самопрезентации, какие есть трудности. А учителя еще раз могут утвердиться в выборе ребенком предмета, насколько совпадают его интересы и возможности.

Отсюда возникает потребность в наиболее качественном психологическом сопровождении участников предметных олимпиад, что позволит увеличить их шансы на успех.

Для того чтобы помочь школьнику необходима диагностика, позволяющая определить какая помощь нужна для создания ситуации успеха во время участия в предметных олимпиадах. На мой взгляд, важно оценить отношение ребенка к участию в предметной олимпиаде, его мотивы, в частности содержание базовых и актуальных потребностей, побуждающих к данному виду деятельности, а также связанные с этим эмоциональные переживания.

Для решения данной проблемы я остановилась на использовании методики цветowych метафор. Методика цветowych метафор была разработана в 1996 петербургским психологом Игорем Соломиным. Суть данной методики состоит в соотношении каждого понятия из заранее составленного списка с определенным цветом из набора 8-ми цветов теста Люшера. Особенностью методики является то, что она не направлена на стандартный психологический смысл цветов. Метод цветowych метафор основан на двух принципах:

- Во-первых, если человек обозначает какое-либо понятие самым привлекательным цветом, то это может свидетельствовать о привлекательности этого

понятия, позитивном к нему отношении. И, наоборот, к понятиям, обозначенным наиболее неприятным цветом, человек и относится, скорее всего, негативно;

- Во-вторых, обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства, то есть, если два или несколько понятий человек обозначает одним цветом, то, видимо, в этих понятиях есть для человека что-то общее, и он относится к ним приблизительно одинаково.

Поскольку выбор цвета основан на бессознательных процессах, он указывает на то, каково реальное отношение человека к участию в предметной олимпиаде без искажения результатов социальными установками.

**Я предположила**, что через определение базовых и актуальных потребностей можно выяснить основные мотивы участия школьников в предметных олимпиадах, отследить их отношение к различным видам деятельности по подготовке к предметным олимпиадам, определить источники стресса и напряжения. Такая работа позволит оказывать более эффективную психологическую помощь участникам олимпиад, исходя из их потребностей, а не того, что умеет делать педагог-психолог. Также с помощью данной методики можно прогнозировать успешность подготовки и участия в предметной олимпиаде.

Для достижения поставленной цели пришлось решить ряд **задач**:

- 1) разработать модифицированный вариант методики цветowych метафор для оценки отношения высоко мотивированного ребенка к участию в предметной олимпиаде, содержания его базовых и актуальных потребностей, побуждающих к данному виду деятельности, а также связанных с этим эмоциональных переживаний;
- 2) апробировать модифицированный вариант методики цветowych метафор для психологического сопровождения высокомотивированных детей, участвующих в предметных олимпиадах;
- 3) разработать алгоритм использования модифицированного варианта методики цветowych метафор при психологическом сопровождении высокомотивированных детей, участвующих в предметных олимпиадах;
- 4) оценить результативность использования модифицированного варианта методики цветowych метафор при психологическом сопровождении одаренных детей, участвующих в предметных олимпиадах.

Для модификации методики цветowych метафор изначально был разработан опросный бланк, который включал понятия, характеризующие различные стороны подготовки школьников к участию в предметных олимпиадах: занятия и виды деятельности по подготовке к олимпиаде, потребности, жизненные ценности, эмоциональные переживания и состояния, чувства, группы людей, события и этапы жизни. Все понятия объединены в следующие группы:

- потребность в безопасности (безопасность, надежность, уверенность);

- потребность в самоутверждении (признание окружающих, превосходство, поступление в ВУЗ, карьера, похвала, образование, победа, конкуренция);
- потребность в самоактуализации (успех, творчество, знания, обязанности, подготовка к олимпиаде, достижение успеха, увлечение, моя учеба, мечта, мои обязанности);
- занятия и виды деятельности (выполнение учебных заданий, труд, любимое дело, любимый предмет, отдых, объяснение нового, повторение, проверка знаний, монотонная работа, запоминание, работа, тренировка, самоконтроль, предметная олимпиада, подготовка к олимпиаде, предмет олимпиады, стратегия подготовки, быстро действовать, зубрежка, помощь, общение с учителем, предмет олимпиады, режим дня, учебник по предмету);
- события и этапы жизни (моё прошлое, моё настоящее, моё будущее, поражение, неудача, поступление в ВУЗ, карьера, конфликт);
- люди, группы людей и организации (какой я на самом деле, каким я хочу быть, родители, одноклассники, участники предметной олимпиады, мой класс, друзья, учитель);
- эмоциональные переживания и состояния (страх, удовольствие, увлечение, вдохновение, скука, интерес, стресс, лень, радость, угроза, раздражение).

Всего в бланке использовано 72 понятия так или иначе связанное с подготовкой и участием в предметной олимпиаде (Приложение 1).

Для оказания помощи участнику предметной олимпиады психологу необходимо знать, как он относится к следующим занятиям и видам деятельности: выполнение учебных заданий, конкуренция, труд, любимое дело, отдых, объяснение нового, повторение, проверка знаний, монотонная работа, тренировка, запоминание, самоконтроль, мои обязанности, поступление в ВУЗ.

Важным является само отношение к олимпиаде, которое определяется по следующим понятиям: предметная олимпиада, подготовка к олимпиаде, стратегия подготовки, запоминание, тренировка, быстро действовать, общение с учителем, любимый предмет, предмет олимпиады, школа, мои обязанности, учебник по предмету олимпиады, режим дня, поражение, неудача, диплом, участники олимпиады, интересное занятие, превосходство, признание окружающими.

Необходимо учитывать, какую цель преследует ученик, какую потребность реализовывает, участвуя в предметной олимпиаде. Если это потребность в безопасности, то важным будет отношение к таким понятиям, как стресс, неудача, конфликт, наказание, проблема. При самоутверждении важно отношение к таким понятиям, как признание окружающих, превосходство, поступление в ВУЗ, карьера, похвала, образование, диплом.

При реализации потребности в самоактуализации значимыми являются успех, творчество, знания, обязанности, подготовка к олимпиаде, достижение

успеха, увлечение, победа, моя учеба, моя мечта. Если базовые потребности участника предметной олимпиады связаны с удовлетворением потребностей в самоутверждении или в самоактуализации, то можно предположить, что для их реализации он будет прикладывать значительные силы и будет бороться за победу. Здесь будет преобладать мотив достижения. Если в базовых потребностях находится потребность в безопасности, то главная задача ученика избежать неудачи, а не добиться победы. Вряд ли он будет серьезно готовиться к олимпиаде. Если деятельность связана с потребностями, не являющимися базовыми или актуальными, то ее мотивация является достаточно слабой. Например, отсутствие связи между понятиями «подготовка к олимпиаде» с одной стороны и «моё увлечение», «интересное занятие» или «моё настоящее» с другой стороны, свидетельствует о том, что испытуемый не заинтересован в этом виде деятельности. Без знания мотивации участников вряд ли возможно прогнозировать и корректировать их поведение и состояние.

Таким образом, используя данную методик, в некоторой степени, можно прогнозировать результаты олимпиады. Учёт мотивов, отношений и потребностей участников предметных олимпиад необходим для эффективного психологического консультирования или коррекционной работы.

Для проверки предположения была разработана процедура тестирования, определена контрольная и экспериментальная группа. Для контрольной группы мы использовали обыкновенных школьников, которые никакого отношения к предметным олимпиадам не имели (50 человек), для экспериментальной группы – 50 победителей олимпиад разных уровней (районных, областных и республиканских). Участникам тестирования предлагалось подобрать подходящий цвет к каждому предложенному понятию из набора с восемью цветами. После необходимо проранжировать предложенные цвета в порядке предпочтения от самого приятного до самого неприятного и номера этих цветов записать в таблице, где написано слово «ряд». Протестировав контрольную и экспериментальную группу, мы определили, какие понятия чаще всего относят к базовым и актуальным потребностям призеры областных и республиканских предметных олимпиад нашей школы: 85 % - предмет олимпиады, призовое место; 80 % - друзья, творчество, любимое дело, удовольствие, поступление в ВУЗ, интересное занятие; 70 % - мечта, увлечение, похвала; 67 % - вдохновение, труд, достижение успеха, радость, превосходство, карьера, родители; 64 % - любимый предмет, общение с учителем, подготовка к олимпиаде; 62% -, образование, работа, самоконтроль; 60 % - тренировка, стратегия подготовки; 58 % - быстро действовать, помощь, инфор-

мация, учебник по предмету, победа; 52 % - запоминание, объяснение нового, признание окружающих, победа; 50 % - проверка знаний, информация, интерес, повторение, мои обязанности. В контрольной группе эти понятия чаще всего относятся к зоне фрустрации. Таким образом, было замечено, что при проведении диагностики можно выделить наиболее мотивированных участников олимпиад, нацеленных на успех, если они в базовых и актуальных потребностях показывают перечисленные выше понятия.

Модифицированная методика цветowych метафор является адаптивной и показательной, ее интерпретация не требует наличия особых профессиональных навыков и может быть использована любым педагогом-психологом учреждения образования при психологическом сопровождении высоко мотивированных детей, участвующих в предметных олимпиадах. Она позволяет составлять более эффективную программу сопровождения с учетом особенностей потребностно-мотивационной участников предметных олимпиад.

В процессе интерпретации сначала анализируются понятия, обозначенные самыми приятными цветами. Потом анализируются те группы, в которые попадают понятия «Мое увлечение» и «Интересное занятие». Затем те, которые связаны с понятием «Мое настоящее», «Мое будущее» и «Мое прошлое». Далее выясняется, с какими понятиями ассоциируются понятия «Какой я есть на самом деле» и «Каким я хочу быть». После этого определяется, какие понятия обозначаются самыми неприятными цветами; какие понятия связаны с отрицательными переживаниями или событиями: неудачей, угрозой, раздражением, печалью, неприятностями и т. п. Наконец, можно выявить отношение испытуемого к конкретным занятиям, людям или другим жизненным обстоятельствам: к работе, учебе, детям, друзьям, участникам предметных олимпиад и т. д.

Для оказания действенной психологической помощи детям при подготовке к участию в предметных олимпиадах сначала важно определить состав базовых потребностей, на которые указывают понятия, обозначенные самым привлекательным цветом, либо оцениваемое теми же цветами, что и «мое увлечение» и «интересное занятие». Другими словами, все, что обозначено самым приятным цветом, нравится испытуемому, а все, что связано с интересным занятием и увлечением, воспринимается им как интересное и увлекательное. Если в зону базовых потребностей входят следующие понятия: предметная олимпиада, подготовка к олимпиаде, стратегия подготовки, запоминание, тренировка, быстро действовать, общение с учителем, любимый предмет, предмет олимпиады, школа, мои обязанности, учебник по предмету олимпиады, режим дня, диплом, интересное занятие, превосходство, признание окружающими, то это значит, что к участию в олимпиаде он относится с

интересом и будет стремиться к победе. Ведь часто в результатах олимпиады больше заинтересован учитель, а не сам ребенок. Здесь прослеживается внутренняя мотивация или личная значимость победы для самого участника.

После анализируются актуальные потребности ученика. Они менее стабильны. При неудовлетворении базовых потребностей актуальные потребности являются формой их компенсации, определяют, чем озабочен человек в данный момент, что он вынужден делать, о чем он думает, на чем сосредоточен. На актуальные потребности указывают понятия, обозначенные тем же цветом, что и понятие «Мое настоящее». В том случае, когда самым привлекательным цветом почти ничего не обозначено, а с интересным занятием и увлечением мало связано понятий, относящихся к подготовке к олимпиаде, можно предположить, что испытуемому не очень хочется принимать участие в олимпиаде, и он мало будет заинтересован в результате.

Следующим важным показателем является степень удовлетворения базовых потребностей. Если базовые потребности обозначены тем же цветом, что и понятие «Мое настоящее», то можно считать, что человек может в достаточной мере удовлетворить их в настоящий момент. Если базовые потребности связаны с понятием «Мое будущее», то человек рассчитывает на их будущее удовлетворение. Связь базовых потребностей с понятием «Мое прошлое» может указывать на то, что они удовлетворялись ранее.

Итак, связь базовых потребностей с настоящим свидетельствует о достаточном эмоциональном благополучии и возможности их удовлетворения уже в данный момент. Люди, воспринимающие настоящее как нравящееся, интересное или увлекательное, относительно редко нуждаются в психологической помощи. Помощь психолога может заключаться в обучении способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, то есть, в организации разумного отдыха.

Локализация базовых потребностей в будущем говорит о том, что человек живет надеждами и планами на удовлетворение базовых потребностей дальнейшей жизни. При этом в процессе психологической коррекции целесообразно использовать фантазию ученика и формирование образа позитивного будущего.

Локализация базовых потребностей в прошлом говорит о том, что человек живет воспоминаниями о прошлом счастье. Это может указывать на целесообразность использования в процессе психологической коррекции техники извлечения клиентом ресурсов из прошлого опыта.

Наконец, отсутствие связи базовых потребностей с настоящим, будущим и прошлым позволяет сделать предположение о максимальной степени их фрустрации. В этом случае ни настоящее, ни будущее, ни прошлое не воспринимаются клиентом как нравящееся, интересное или увлекательное. При этом наиболее целесообразной формой психологической помощи может быть

тренинг формирования навыков целеполагания, асертивности, принятия решений, саморегуляции, и т. п.

Следующим важным показателем является отношение к будущему, настоящему и прошлому. О содержании отношений к настоящему, будущему и прошлому свидетельствуют понятия, обозначенные тем же цветом, что и понятия «Мое настоящее», «Мое будущее» и «Мое прошлое». Анализ отношений основан на том, с какими эмоциональными переживаниями, занятиями, людьми и событиями ассоциируются представления о различных этапах жизненного пути человека.

В случае, когда прошлое и настоящее обозначены одним цветом, а будущее – другим, можно предположить, что в настоящее время испытуемый живет так же, как и раньше, но ожидает перемен в будущем. Часто участники олимпиад соотносят понятия успех, победа, диплом, признание окружающих к «моему будущему». Это говорит, что они ожидают победу в будущем, еще только настраиваются на победу, то есть, в настоящее время ресурсы испытуемого ограничены.

Также важно рассмотреть отношение к себе и другим людям. Расстояние между понятиями «какой (какая) я на самом деле» и «каким (какой) я хочу быть», характеризующими реальное и идеальное Я, отражает уровень самооценки. Обозначение их одинаковым цветом свидетельствует о максимально высокой самооценке, полной удовлетворенности собой и об отсутствии потребности в дальнейшем личностном росте и самосовершенствовании. В том случае, если идеальное Я оценивается несколько более привлекательным (на одну или две позиции) цветом, чем реальное Я, можно говорить об умеренной удовлетворенности своей личностью, стремлении к самосовершенствованию без болезненных переживаний по поводу своих недостатков. Еще большее расстояние между данными понятиями, когда идеальное Я находится левее реального Я на три позиции и более, может указывать на значительную неудовлетворенность и наличие связанных с этим болезненных переживаний, что может приводить к невротическим расстройствам.

Обозначение понятия «Какой я на самом деле» таким же цветом, как и понятия, соответствующие каким-либо другим конкретным людям, указывает на сходство эмоционального отношения к себе и этим людям, идентификацию с ними, говорит о том, на кого испытуемый считает себя похожим, кем он себя считает, к какой общности людей он принадлежит. Наконец, обозначение идеального Я тем же цветом, что и других определенных людей, указывает на стремление испытуемого походить на них, подражать им, брать с них пример.

Следующим важным показателем является отношение к различным видам деятельности. Обозначение таких понятий, как «Моя учеба», «Подготовка к олимпиаде», «Тренировка» и других видов деятельности такими же цветами, как понятия «Интересное занятие» или «Мое увлечение», свидетельствует о том, что данные виды деятельности побуждаются наиболее устойчивыми базовыми потребностями, воспринимаются как увлечение. Если деятельность не связана с интересами и увлечением, а обозначена таким

же цветом, что понятие «Мое настоящее», то такая деятельность побуждается менее стабильными актуальными потребностями. В частности, связь представления о подготовке к олимпиаде с настоящим свидетельствует о том, что испытуемый в настоящее время вынужден работать под влиянием обстоятельств, ради удовлетворения потребностей, не связанных с его интересами. Если деятельность связана с потребностями, не являющимися базовыми или актуальными, то ее мотивация является достаточно слабой.

При анализе источников стресса важно рассмотреть понятия, обозначенные самым неприятным цветом, и связанные с понятиями, обозначенными теми же цветами, что и «страх», «угроза», «раздражение», «неприятности» и т. п.

Проанализировав результаты диагностики по всем перечисленным выше позициям, можно планировать работу по психологическому сопровождению исходя из базовых и актуальных потребностей участников олимпиад.

Данная методика использовалась мною в индивидуальной и групповой работе по психологической подготовке участников предметных олимпиад Жлобинского района к участию в областных олимпиадах.

При групповой работе с командами, представляющими наш район на областных олимпиадах, я вначале провела диагностику для определения базовых и актуальных потребностей, для выяснения основных мотивов участия высоко мотивированных детей в предметных олимпиадах, а так же изучения их отношения к различным видам деятельности по подготовке к предметным олимпиадам, определения источников стресса и напряжения. Для чистоты эксперимента была использована так же методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний», созданная на основе методики многомерной тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына. По методике цветowych метафор получились следующие результаты: 30 % участников нацелены на победу, имеют возможность удовлетворения своих базовых потребностей в настоящее время, участие в предметной олимпиаде для них интересное и увлекательное занятие (Приложение 2) вариант заключения на одного участника); 42 % - ожидают победу в олимпиаде в будущем, есть некоторые затруднения в удовлетворении базовых потребностей, связанные с недостаточным усердием в подготовке к олимпиаде или не совсем успешными стратегиями подготовки, а так же не правильным режимом дня, что приводит к переутомлению; для 28 % участие в предметной олимпиаде является источником стресса, их пугает конкуренция, проверка знаний, поражение, неудача и т. д. .. При определении уровня тревожности в ситуации проверки знаний на начало занятий с педагогом-психологом низкий уровень тревожности отмечался у 30 % участников, средний уровень – у 10%, повышенный уровень – у 32%, высокий уровень – у 28 % ( эти же участники попали в зону риска и по результатам методики цветowych метафор). У ребят группы риска

страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. Такие особенности приводят к изменениям в познавательной деятельности, а именно ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др. Поэтому для коррекционной работы были запланированы следующие задачи: обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу, актуализация внутренних ресурсов. Для снятия эмоционального напряжения, повышения самооценки можно использовать визуализацию «Прекрасный цветок», медитацию «Сад», сказкотерапию ( авторская сказка И.В. Стишенок «Страус» для обучения новым моделям поведения в кризисной ситуации; повышения уверенности в себе; осмысления собственной модели поведения в кризисной ситуации; обучения навыкам релаксации; поиска новых путей разрешения личных проблем ). Набраться оптимизма, уверенности в себе помогает упражнение «Найди свою звезду». Здесь также важно поработать с целями. В процессе выбора цели необходимо провести детальный анализ всей своей предыдущей деятельности, взвесить сильные и слабые стороны, определить исходный уровень всех сторон подготовленности ученика. Только такой строгий и предельно самокритичный анализ позволит создать план действий, который будет реальным, а не останется лишь на бумаге бесплодным отражением мечты. Для этой цели хорошим подспорьем является упражнение «Загадай желание». После проведения коррекционных занятий была еще раз проведена методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний». После проведения занятий низкий уровень показали 30% участников; средний уровень – 50%; повышенный – 12 %, высокий – 8 %. Команда Жлобинского района неплохо проявила себя на областной олимпиаде. Только ребята нашей школы привезли 12 дипломов. Таким образом, мы видим, что использование модифицированной методики цветочных метафор помогло правильно определить направление групповой работы.

В индивидуальной коррекции тоже были достигнуты хорошие результаты. Приведу один пример. Ученица 9 класса нашей школы участвовала в областной олимпиаде по белорусскому языку и показала хороший результат. Девочка была включена в состав областной команды, но после участия в сборах по подготовке к олимпиаде она стала очень беспокойной и нервной. Ученица сама обратилась за помощью к педагогу-психологу. По результатам методики цветочных выборов первым цветом были отмечены понятия страх, стресс, общение с учителем, вторым цветом – зубрежка, скука, проблема, неудача, угроза. Виды деятельности, касающиеся подготовки к олимпиаде, отмечены седьмым и восьмым цветом. Сюда же попали следующие понятия:

достижение успеха, победа, превосходство, призовое место, интересное занятие, предмет олимпиады и др. Во время консультации выяснилось, что во время сборов куратор группы постоянно говорила девочке, что та плохо подготовлена, что не понимает, как девочка смогла получить диплом. Но поскольку до начала олимпиады оставалось мало времени, то практически невозможно было исправить ситуацию. Во время республиканской олимпиады девочка при устном высказывании стала очень волноваться, началась паника и результат получился не очень хорошим.

Индивидуальная работа с девочкой велась уже в новом учебном году. После коррекционной работы была еще раз проведена диагностика с помощью методики цветowych метафор и методики «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний». Уровень тревожности был средний. Это нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Выровнялась самооценка, повысилась уверенность в себе, решительность. Девочка стала достаточно спокойно чувствовать себя в ситуации демонстрации своих знаний и возможностей. В 2016 году она получила диплом на республиканском этапе олимпиады.

Результаты, полученные с помощью методики цветowych метафор, позволяют осуществлять эффективное психологическое консультирование, получать качественные групповые данные для составления программы групповой работы с командами, представляющими район или область на предметных олимпиадах.