Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы, научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Веретинская Ангелина Петровна разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу на тему: «Эмоциональное благополучие будущих первоклассников» (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу http://elib.kspu.ru, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.
Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

«14»декабря 2020 г.
дата *подпись*

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П.АСТАФЬЕВА»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Веретинская Ангелина Петровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. Кафедрой: доцент,
кандидат психологических наук,
Мосина Наталия Анатольевна
«14» декабря 2020 г

Руководитель: доцент,
Мосина Наталия Анатольевна
«14» декабря 2020 г

Обучающийся: Веретинская Ангелина

Петровна

«__»_____2020 г.

Оценка_____
(прописью)

Красноярск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....7
1.1 Сущность эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе 7
1.2Изучение особенностей эмоционального благополучия младших школьников в психолого-педагогической литературе.....17
1.3Приемы работы, направленные на развитие эмоционального благополучия будущих первоклассников …….....25
Выводы по Главе 1……..……...31

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....33
2.1 Организация и методики исследования 33
2.2 Анализ результатов исследования и их обсуждение 36
2.3 Программа занятий покоррекции уровня эмоционального благополучия у младших школьников…….….....40
Выводы по Главе 2……..45

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....50
ПРИЛОЖЕНИЯ 55

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим критерием личностного развития и полноценного включения ребенка в учебу выступает его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие обусловлено удовлетворением таких потребностей ребенка, как потребность в общении со сверстниками и взрослыми, благоприятная атмосфера в семье и в учебно-воспитательных учреждениях. Современные дети стали менее отзывчивыми, они не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, найти компромисс в решении каких – либо конфликтов, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Исходя из этого, возникают проблемы в общении со сверстниками, взрослыми и в своём эмоциональном благополучии.

Среди задач Федерального государственного образовательного стандарта НОО главное место занимает охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [1].

Эмоциональное благополучие является одним из основных качеств личности, уровень эмоционального благополучия может быть фундаментом психологического здоровья личности.

Переход дошкольника в новый социальный статус-школьник, является самым сложным. Важные перемены, вызванные ходом общего развития младшего школьника, изменения образа жизни, некоторых его целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится другой его эмоциональная жизнь. Появляются новые переживания, перед ним возникают новые задачи и цели по отношению к себе, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли дошкольника совершенно безразличным. Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка, первоклассник бурно реагирует на затрагивающие его события, у него появляется способность

подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции[7]. Вследствие этого, наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может, как не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает. Критериями эмоционального благополучия являются: позитивное отношение к себе; преобладающий положительный эмоциональный фон; направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой; отношение ребенка к семье и к окружающим.

Исследованием эмоционального благополучия занимались такие отечественные ученные как: М.И. Лисина, Г.А. Урунтаева, Н.В. Дмитриева, О. И. Бадулина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова, И.Ю. Ильина, О.А. Воробьева. Исходя из многочисленных исследований, можно сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие является показателем успешности развития ребенка, а так же условием формирования потенциала личности.

Исходя из всего вышеизложенного, анализ эмоционального благополучия будущих первоклассников и поиск факторов, влияющих на эмоциональное благополучие является актуальным.

Объект исследования: эмоциональное благополучие детей;

Предмет исследования:особенности эмоционального благополучия будущих первоклассников.

Цель исследования: выявить особенности переживаний, влияющих на эмоциональное благополучиебудущих первоклассников и разработать программу, направленную на повышение уровня эмоционального благополучия.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эмоциональное благополучие будущих первоклассников характеризуется следующими составляющими: эмоциональные переживанияпо поводу перехода в школу, эмоциональным комфортом от познавательного процесса, положительной

эмоциональной составляющей по отношению к сверстникам, а так же эмоциональное благополучие будущих первоклассников находится на среднем уровне.

Задачи исследования:

1. Проанализировать зарубежную и отечественную психологическую и педагогическую литературу по проблеме понимания терминов «эмоции» и «эмоциональное благополучие».

2. Изучить особенности эмоционального благополучия в младшем школьном возрасте с помощью психолого-педагогической литературы.

3. Выявить переживания, влияющие на эмоциональное благополучие будущих первоклассников.

4. Провести эмпирическое исследование эмоционального благополучия, выявить уровень эмоционального благополучия будущих первоклассников.

5. Разработать программу занятий по коррекции уровня эмоционального благополучия будущих первоклассников.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы по теме исследования;
2. Статистические методы обработки полученных данных.
3. Методы количественного и качественного анализа.

База исследования: МАДОУ №82 г. Красноярск

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе

Объективные свойства предметов и явлений окружающей действительности отражаются человеком посредством познавательных процессов. Каждый отражаемый объект, каждое событие вызывают к себе определенное отношение человека в зависимости от того, как они связаны с его потребностями. Одни события являются для человека индифферентными, другие – значимыми, могут удовлетворить некоторые его потребности или препятствуют этому [21].

В истории психологии сформировалась особая форма психического отражения значимых объектов и событий – это эмоции. Один и тот же объект или различные события, ситуации рождают у разных людей различные эмоции, потому что у каждого из них свое, специфическое отношение к данному объекту.

Что такое эмоциональное благополучие? Общего определения данного понятия нет. Существует множество мнений и размышлений о данном термине. Начнем рассматривать определение «эмоциональное благополучие» с термина «эмоции».В науке существуют множество определений понятия «эмоции».

Таблица 1. - Понятие «эмоции» со стороны отечественной психологии.

Понятие «эмоции»	Автор
«Эмоции - одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности. Эмоции	Лебединский М. С., Мясищев В. Я.

представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма человека»[14].	
«Эмоции есть форма «отражения действительности, сущность которой заключается в саморегуляции функций организма, согласно требованиям условий внешнего мира» [31].	ШингаровГ. Х.
«Эмоции – это субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т. д.»[16].	Леонтьев А. Я.
«Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности» [24].	Немов Р.С.
«Эмоции - это состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся, прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения	М. Кордуэлл

Окончание таблицы 1.

его актуальных потребностей» [28]	

В эмоциях выражается субъективная оценка значимости происходящего для человека, они могут быть или отсутствовать, выражены внешне или внутренними, скрытыми от окружающих, могут быть управляемы или нет, временными или постоянными, сильными или незначительно выраженными, могут быть положительными или отрицательными [24].

Согласно информационной теории эмоций П.В.Симонова в основе развития эмоции лежит активация специализированных структур мозга, отражающая соотношение какой-либо актуальной потребности и возможности ее удовлетворения. Если вероятность удовлетворения потребности высокая, то возникают положительные эмоции, если низкая - отрицательные эмоции [29].

Среди эмоций выделяют:

Настроение - это длительное эмоциональное состояние, эмоциональный фон. У здорового человека настроение обычно оптимистическое [11].

Аффект - сильное, неуправляемое волей, непродолжительное состояние, возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией [11].

Фрустрация(непреодолимое препятствие) - состояние растерянности, незнания, что нужно делать [11].

Страсть - сильная, стойкая, всеохватывающая эмоция, доминирующая над другими, побуждающая к действию (потребность, мотив). Это искаженная, извращенная добродетель (гнев может быть праведным и греховным), паразитирующая на изначальном добре человека. Это не только вожделение и гнев, но также дружба, мужество, радость (они ни добры, ни злы, их надлежит разумно использовать) [11].

Добродетель- также сильная, стойкая, всеохватывающая эмоция, но ведущая к духовному подвигу, к покаянию, смирению и спасению человека. Эмоция развивается на основе активации специализированных структур мозга и отражает соотношение какой-либо актуальной потребности и возможности ее удовлетворения. Если вероятность удовлетворения потребности высокая, то возникают положительные эмоции, если низкая — отрицательные эмоции [11].

Рассмотрим понятие «эмоции» со стороны зарубежных психологов:

Таблица 2. – Понятие «эмоции» со стороны зарубежных психологов.

Понятие «эмоции»	Автор
«Эмоции – это изменения, влияющие на течение представлений и, в некоторой степени, влияющие на чувства» [29]	В. Вундт
«Эмоции – это осознание происходящих в организме физиологических изменений» [29]	У. Джеймс, К.Г. Ланге
«Эмоции - это усиление или уменьшение чувства дискомфорта в глубине мозга» [12]	З. Фрейд
«Эмоции – это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действие» [12]	К. Е. Изард

Рассмотрев данные определения эмоции можно сделать вывод: что зарубежные психологи рассматривали эмоции как целенаправленную мотивационную систему человеческого функционирования, которая состоит из десяти базовых эмоций: радости, гнева, печали, презрения, отвращения, страха, смущения или стыда, удивления, вины, интереса, а так же и то, что эмоции способны мотивировать и организовывать человека. Анализируя,

понятие зарубежных психологов можно сказать о том, что в определении представлены весьма разнообразные действия, но все они обозначаются словом «эмоция».

Проведя теоретический анализ литературы по проблеме исследования, мы пришли к выводу о том, что эмоциональное благополучие является важным компонентом психологического здоровья. Для того, чтобы более подробно разобраться в определении эмоционального благополучия, необходимо рассмотреть, что такое психологическое здоровье.

Термин «психологическое здоровье» вводит И. В. Дубровина. По мнению психолога, психологическое здоровье - это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека [12]. Психологическое здоровье обосновывает личность в целом, имеет место в мотивационной, познавательной, волевой и эмоциональной сферам.

Психологическое благополучие проявляется через благополучие эмоциональное - это чувство внутреннего удовлетворения от целостности и гармонии между потребностью и её удовлетворением, от победы добра над злом [11]. Именно эмоции отражают состояние гармонии или дисгармонии человеческой души в её постоянной борьбе добра со злом. Теперь разберем понятие «Эмоциональное благополучие» с точки зрения отечественных психологов.

Таблица 3. - Понятие «Эмоциональное благополучие»

Понятие «эмоциональное благополучие»	Автор
«Стабильное эмоционально – позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических» [17].	М.И. Лисина
«Ощущение уверенности, безопасности, которое ведет к гармоничному развитию	Г.А. Урунтаева

Окончание таблицы 3.

личности, формированию у него позитивного отношения к предметам окружающей действительности» [24].	
«Интегральная характеристика личности, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности» [28].	Н.В. Дмитриевна
«Положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия» [6].	О. И. Бадулина, О. А. Идобаева
«Показатель того, насколько успешно человек осуществляет собственную эмоциональную регуляцию» [28].	В. Р. Сары- Гузель, О.А. Воробьева, Л. М. Аболин
«Устойчиво – положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребёнка, являющееся основой отношения ребёнка миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу , эмоционально – волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение к сверстникам» [23].	Г.А. Свердлова
«Комфортное положительно – эмоциональное самочувствие личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью» [15].	И.Ю. Ильина, А.Д. Кошелева, Е.П. Арнаутова

Опираясь на исследования отечественных психологов М.И. Лисиной, Г.А. Свердловой, О. И. Бадулиной эмоциональное благополучие можно определить, как устойчиво – положительное, комфортно- эмоциональное состояние ребёнка, являющееся основой отношения ребёнка миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу , эмоционально – волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение к сверстникам, в основе которого в основе которого лежит удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных [23].

Эмоциональное благополучие сказывается, на умение общаться с другими людьми. В процессе общения принимают участие два и более человека. Для достижения позитивного результата важно, чтобы партнеры обладали двумя качествами: умением ясно, прямо и доходчиво выражать свои мысли и чувства и умением понимать мысли и чувства противоположной стороны. Умение слушать и умение говорить имеют важное значение так, как определяют качество взаимоотношений.

Важным показателем эмоционального благополучия является умение создавать близкие отношения с другими людьми (доверительных, душевных), между друзьями, родственниками, соседями. Близкие отношения базируются на симпатии, дружбе и любви между людьми. Они интегрируют (объединяют) в себе эмоциональные, интеллектуальные, социальные и духовные чувства. Психически здоровые люди дружелюбно относятся к окружающим, они отзывчивы и доброжелательны и вправе рассчитывать на такое же отношение к себе со стороны окружения. Это придает им уверенности и дает основание считать себя частью общества.

Установление близких отношений проходят через ряд условий:

-способность раскрыться (довериться);

- принять другого таким, каков он есть, без желания его переделать; оказывать поддержку и помощь друг другу и на словах, и на деле.

Особое место в эмоциональном благополучии занимает потребность быть любимым и способность человека любить других. Но, прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя. Неспособность к этому - показатель неуважения к самому себе.

Существенным и неизменным показателем эмоционального благополучия является способность человека к эффективному труду и плодотворному. Конфликты на эмоциональной почве не способствуют эффективному труду. Они отвлекают внимание, ослабляют интерес к работе. При этом невозможно сконцентрировать внимание на решении производственной или учебной задачи, исчезает уверенность в себе, в своих силах, что приводит к неэффективному труду.

Одно из основных условий сохранения эмоционального благополучия даже в сложных ситуациях - эмоциональная устойчивость - интегральное свойство психики, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям (внешним и внутренним). Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности.

Показатели эмоциональной устойчивости:

- на уровне познавательных процессов: правильное восприятие обстановки, ее анализ и оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий к достижению целей;

- на уровне поведенческих реакций: точность движений, тембр, скорость и выразительность речи; изменения во внешнем виде (выражение лица, взгляд, мимика и др.).

Эмоциональное благополучие тесно связано с эмоциональной компетентностью. Эмоциональная компетентность - это способность осознавать свои эмоции и эмоции другого человека, способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей и на этой основе строить взаимодействие с окружающими.Развитые навыки эмоциональной компетентности позволяют рассматривать свои эмоции и эмоции других людей их анализировать, благодаря этому повышать эффективность своей деятельности.

Таким образом, эмоции в психологии - это процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции и чувства представляют собой отражение в сознании реальной действительности в форме переживаний. Основным понятием эмоционального благополучия является комфортное, положительное самочувствие личности, которое является «фундаментом» взаимоотношений человека с окружающей миром и действительностью. Эмоциональное благополучие влияет на особенность внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания различных ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими. Эмоциональное неблагополучие отражается в таких эмоциональных состояниях как тревожность, агрессивность. Психологическое здоровье играет важную роль в эмоциональном благополучии и является важнейшей предпосылкой полноценного становления и функционирования человека в процессе развития.

Ещё одним важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение критериев эмоционального благополучия.

Необходимо отметить, что исследований, которые бы содержательноописывали эмоциональное благополучие, значительно меньше, чеманалогичных исследований эмоционального неблагополучия. Так, наиболеечасто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- преобладание негативных по знаку эмоций (страх, обида, недовольство, отчаяние);
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- отчуждённость, изолированность, отсутствие контакта, как с внешним миром, так и со своим внутренним, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле её индивидуального проявления [35].

В эмоциональном благополучии мы выделяем, следующие содержательные характеристики:

- преобладает положительный эмоциональный фон;

- преимущественное состояние спокойствия, удовлетворенности иуверенности;

- преобладает субъективное переживание счастья;

- направленность на позитивные отношения с другими.

Выделение данных критериев эмоционального благополучия дают возможностьисследовать связь эмоционального благополучия с другимипсихологическими явлениями, характеристики, что позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие рассматривается как элемент психологического здоровья,которое тесно связано с эмоциями, так как они влияют на успешностьвзаимодействия с окружающими людьми, а значит, и успешностьв социальном развитии в целом.

1.2 Изучение особенностей эмоционального благополучия младших школьников в психолого-педагогической литературе

Ребёнок 7 лет — это маленький человек, который обладает достаточно разнообразным спектром эмоций. Его чувства и переживания связаны, по большей мере, с атмосферой в семейном кругу. Новые умения и интересы способствуют появления целого спектра разнообразных эмоций ребёнка, а также потребностей и мотивов. В данном возрасте у детей постепенно усложняются эмоции и чувства: он уже может чувствовать не только радость или страх, но и ревность, грусть, жалость, гнев, бодрость, нежность, застенчивость, удивление, удовольствие и т. д. Будущийпервоклассник уже может выражать чувства, применяя разную интонацию и мимику [6].

В возрасте 6 – 7 лет происходят значительные изменения в структуре эмоциональной сферы ребенка, ее усложнение, что определяет социализацию содержания и форм проявления эмоциональных реакций. Происходит расширение модального ряда эмоциональных реакций, интегрирование эмоций и интеллекта.

На протяжении возраста 6 - 7 лет происходит изменение содержания эмоций, трансформация эмоциональных переживаний, появляются новые эмоции и чувства, что связано с изменением содержания и структуры деятельности ребенка. Под влиянием различных продуктивных видов деятельности, ознакомления с окружающей природой и музыкой развиваются эстетические эмоции, как способность воспринимать, чувствовать и переживать прекрасное в окружающей жизни, и в произведениях искусства[9]. Под влиянием занятий и дидактических игр развиваются интеллектуальные эмоции: удивление, любопытство (любознательность), уверенность или сомнение в своих мнениях и действиях, радость от правильного решения задачи, которые способствуют совершенствованию познавательной деятельности дошкольника, ее способов и приемов. В результате выполнения нравственных требований развиваются нравственные эмоции, играющие большую роль в личностном развитии ребенка и формировании его активной позиции в качестве субъекта деятельности.

Появляются такие новые формы социальных эмоций, к которым можно отнести сопереживание, сочувствие, соучастие другим людям, являющиеся различными формами протекания эмпатии. В возрасте 7 лет специфика эмпатических переживаний преобразуется под влиянием отделения себя и другого человека как отдельных субъектов общения и эмоционального переживания. У детей в процессе общения со взрослыми и сверстниками постепенно возникает способность предвосхищения последствий определенных ситуаций и возможность эмоционального оценивания себя и

других, т.е. начинает формироваться механизм эмоционально-когнитивной децентрации. Возникновение эмоционально-когнитивнойдецентрации способствует развитию более сложных форм эмпатии, таких как сочувствие, сопереживание и соучастие. Возраст 7 лет отличается специфической формой протекания эмпатийного реагирования, что обусловлено преобразованием эмоциональной сферы дошкольников от непосредственного эмоционального реагирования к опосредованной моральными нормами и отношениями эмпатии. Развитие эмпатийных переживаний происходит под влиянием различных психологических, социальных и физиологических факторов.

В возрасте 6 – 7 лет постепенно развиваются механизмы эмоциональной регуляции:

- эмоциональное предвосхищение – психологический механизм, позволяющий ребенку эмоционально оценить (предчувствовать) возможные последствия до осуществления им каких-либо действий;

- произвольность эмоциональных процессов – способность регулировать свои непосредственные желания и соотносить их с сознательно поставленными целями;

- вербальное обозначение эмоциональных состояний;

- эмоциональная коррекция – психологический механизм регуляции поведения, основан на его внутренней детерминации мотивами.

В детстве формируется также язык эмоций как система словесных обозначений эмоциональных состояний и других свойств эмоциональной экспрессии (мимика, пантомимика, жесты, интонация, физиологические изменения), а также причин и результатов переживаемых эмоциональных состояний. Общая возрастная динамика развития языка эмоций у будущего

первоклассника характеризуется переходом от словесного неструктурированного обозначения эмоциональных явлений [9].

Эмоциональная лабильность, которая выражается в легкости и быстроте перехода от одного эмоционального состояния к другому, минуя нейтральные формы, постепенно трансформируется в пластичность эмоций, которая характеризуется гибкостью смены эмоциональных переживаний, опосредованной нейтральными формами эмоциональных состояний. То есть удерживается полный цикл входа в эмоциональное состояние и выхода из него без наложения их друг на друга. Кроме того, смена различных ситуаций для ребенка не определяет изменения содержания его эмоционального состояния по причине устойчивого эмоционального отношения к различным объектам и увеличения времени протекания эмоционального реагирования. В возрасте 7 лет выход из эмоционального состояния может быть осуществлен произвольно самим ребенком в соответствии с социальной установкой или игровыми требованиями.

Основные изменения в эмоциональной сфере у детей обусловлены установлением иерархии мотивов, появлением новых интересов и потребностей [16].

Чувства ребенка в возрасте 6 - 7 лет постепенно теряют импульсивность, становятся более глубокими по смысловому содержанию. Тем не менее, остаются трудноконтролируемыми эмоции, связанные с органическими потребностями, такими как голод, жажда и т. д. Изменяется и роль эмоций в деятельности. Если на предыдущих этапах онтогенеза основным ориентиром для него являлась оценка взрослого, то теперь он может испытывать радость, предвидя положительный результат своей деятельности и хорошее настроение окружающих[23].

На протяжении данного возраста особенности эмоций проявляются вследствие изменения общего характера деятельности ребенка и усложнением его отношений с окружающим миром.

Около 7 лет у ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых. Наиболее ярко чувство долга демонстрируется детьми 6-7 лет.

Интенсивное развитие любознательности способствует развитию удивления, радости открытий.

Эстетические чувства также получают свое дальнейшее развитие в связи с собственной художественно-творческой деятельности ребенка.

Ключевыми моментами эмоционального развития ребенка 7 лет является:

- освоение социальных форм выражения эмоций;

- формируется чувство долга, получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные и моральные чувства;

- благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными;

- эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

О.И. Бадулина выделяет потребности детей 7 лет, которые влияют на эмоциональное благополучие:

- потребность в безопасности;

- потребность в эмоциональном контакте с окружающими (родителями, воспитателями, детьми), доброжелательном внимании;

- потребность в активном познании;

-потребность в разнообразной деятельности и самодеятельности;

-потребность в самоутверждении, самореализации, признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников [5].

Период перехода от дошкольного к младшему школьному возрастусвидетельствует о наступление кризиса 7 лет. По словам Л.С. Выготского, этимкризисом открывается школьный возраст. В это время происходитсущественное изменение всего психологического облика, кореннаяперестройка отношений будущего первоклассника с социальным окружением [8]. Основным проявлением кризиса является заметные изменения в поведении ребенка: он начинает манерничать, возникает демонстрация поведения, становится трудновоспитуемым. За этими негативными проявлениями скрываются изменения в психическойжизни ребёнка, которые и составляют основной психологический кризис 7 лет.

Согласно Л.С. Выготскому, основой этих изменений является утратадетской непосредственности [8]. Ребёнок, вступивший в кризис 7 лет,теряет детскую наивность во всех своих проявлениях: в поведении, вотношениях с окружающими.На основе поведения ребёнка взрослые не могут однозначно судить о том,что он думает, чувствует, переживает, чего действительно хочет. У ребенка формируется своя внутренняя жизнь, недоступная окружающим.Период кризиса 7 лет связан с изменением социальнойситуации развития ребёнка, а именно впервые возникает осознание своегоместа в системе межличностных отношений.

В период 7 лет происходит дальнейшее физическое ипсихофизиологическое развитие ребёнка, обеспечивающее возможностьсистематического обучения в школе, что в свою очередь отражается в особенностях поведения,организации деятельности и эмоциональной сферы.

Рассмотрим более подробно особенности эмоциональной сферы.

Таблица 4. – Особенности эмоциональной сферы детей 6 – 7 лет.

Особенность эмоциональной сферы
Реагирование на задевающие и отдельные его элементы. Каждое происходящее явление, в какой-то мере его затронувшее, вызывает эмоциональный отклик.
Сдержанность в своих эмоциях и их выражениях - недовольство, раздражение, гнев, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Дети достаточно ярко проявляют страх, недовольство, обиду, хотя и стараются их подавить. Эмоции отчётливо проявляются в их поведении во время столкновений со сверстниками.
Развивается выразительность эмоций (большее богатство интонаций в речи, развитие мимики).
Понимание и сопереживание чувств других людей и их эмоциональных состояний.
Впечатлительность, их эмоциональная отзывчивость на всё красочное, интересное. Монотонные и однотипные уроки быстро снижают познавательный интерес, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.
Формируются моральные чувства : чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости. При этом они формируются под влиянием конкретных воздействий, увиденного примера и собственного действия при выполнении поручения, впечатления от слов учителя. Ребенок узнаёт о нормах поведения, то слова он воспринимает лишь тогда, когда они эмоционально задевают его, когда он непосредственно чувствует необходимость поступить так, а не иначе.

Таким образом, на протяжении перехода ребенка в школу осуществляются важные преобразования в эмоциональной сфере ребенка. В целом для данного возраста характерно значительное разнообразие эмоциональных состояний и чувств, их углубление и повышение уровня их устойчивости, продолжительности, интенсивности и четкости проявления, постепенное совершенствование произвольной эмоциональной саморегуляции.

Исходя из всего вышесказанного, можно говорить о том, что особенности развития эмоциональной сферы детей 6 – 7 лет включают в себя следующее:

-они осваивают социальные формы проявления чувств;

-чувства и эмоции у них становятся более разумными и произвольными;

- лёгкой отзывчивостью на происходящие события;

-непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний;

- готовностью к аффекту страха;

-большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений,

-склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

- эмоциогенными факторами являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учёбе, а также оценкаэтих успехов учителем и одноклассниками;

- у детей начинают формироваться высшие чувства (эстетические, нравственные, интеллектуальные).

Рассмотрев и проанализировав различные подходы к определению эмоциональногоблагополучия и психологические особенности будущих

первоклассников, мы выделили следующее, что эмоциональное благополучие характеризуется:

- позитивным отношением к себе (сформирован самоконтроль иадекватная самооценка);

- позитивным отношением с другими;

- преобладанием позитивного эмоционального фона.

1.3 Приемы работы, направленные на развитие эмоционального благополучия будущих первоклассников

Эмоциональное благополучие ребенка, является важным фактором, влияющим на его жизньи начиная уже с раннего возраста его жизнь подчинена чувствам и эмоциям. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети в возрасте 6- 7 лет, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые: их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, они с трудом распознают и определяют эмоции окружающих.

Поэтому важна работа с детьми по преодолению негативного эмоционального настроения, которая нацелена на повышение уровня эмоционального благополучия детей, с помощью создания положительного эмоционального климата в группе.

Психологический климат, который является отражением в сознании личностей определенного ряда явлений, которые связаны с взаимоотношениями людей в группе и социальными условиям, характер взаимоотношений между людьми, в основе психологического климата располагается преобладающий тон общественного настроения, условия деятельности и отдыха в коллективе[31].

Основной характеристикой психологического климата является эмоционально-психологический настрой, царящий в группе, классе. В процессе формирования психологического климата происходит развитие системы межличностных отношений, которые определяют психологическое, эмоциональное и социальное самочувствие каждого члена группы в определенном коллективе. В зарубежной психологии, в частности в области исследования психологического климата считается, что основой благоприятного климата является доверие в группе, которая влияет на все, что происходит внутри самого коллектива. В основе межличностных отношений, способствующих благоприятному психологическому климату, располагается симпатия и дружба, в основе неблагоприятного психологического климата лежит антипатия, высокая конфликтность в общении. К психологическим механизмам взаимодействия между людьми, оказывающими влияние на психологический климат, относятся сопереживание, механизм подражания, содействие. Важным фактором особенностей взаимоотношений в коллективе считают форму обращения между членами группы, особенности вербального общения, общую психологическую атмосферу группы, при этом коммуникативные связи в группе выступают в качестве эмпирических показателей психологического климата коллектива[25]. Общая картина взаимодействия в коллективе дополняется взаимоотношениями, которые напрямую связаны с психологической атмосферой в группе. Удовлетворенность взаимоотношениями в группе напрямую связана с благополучием психологического климата коллектива, это является важным показателем сплоченности в группе. Психологический климат включает в себя когнитивные, эмоциональные, мотивационные и другие компоненты.

Воздействие воспитательного коллектива на личность осуществляется с помощью общественного мнения. В своей работе педагоги привлекают детей, к анализу своей деятельности, к оценке поведения окружающих.

Создающееся в группе здоровое общественное мнение помогает коллективу детей влиять на отдельных людей или целые группы. Благодаря общественному мнению детиовладевают всем богатством общественных отношений учатся регулировать свои эмоции, определять эмоции окружающих[35].

Для обеспечения эмоционального благополучия детей необходимо: принятие каждого ребенка для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах; позитивная окружающая обстановка (создание поддерживающей, доброжелательной, искренней, домашней атмосферы);равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней); обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях; непосредственно общаться со сверстниками;гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых "ярлыков", учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения.

Правильно организованная работа педагога влияет на эмоциональное благополучие ребенка. Для организации такой работы важно, чтобы уже на уровне осознания педагог был сориентирован не столько на создание предметно-развивающей среды, но и эмоционально-развивающей среды , способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка.

В практике педагогов активно используются в настоящее время разнообразные элементы:

1.Контакт глаз - педагог организует контакт с ними «на уровне глаз». Ребенку необходим глазной контакт с родителями и другими людьми для эмоциональной подпитки. Это помогает детям чувствовать себя в общении с взрослыми более уверенными.(Избегание контакта глаз служит одним из первых признаков эмоционального неблагополучия ребенка).

2. Физический контакт - прикосновение к руке ребенка, поглаживание по голове, легкое объятие. В общении ребенок должен обязательно чувствовать такие нежные прикосновения. Эта форма общения должна быть естественной, не быть демонстративной и чрезмерной. Тогда ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с другими. Ему будет легко общаться с людьми и, следовательно, он будет пользоваться симпатией, у него будет положительная самооценка.

3. Пристальное внимание - жизненно важная потребность каждого ребенка.Ребенок должен чувствовать неподдельный интерес к нему со стороны, заботливую сосредоточенность, готовность прийти на помощь в нужный момент.Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство: он мало что значит, все на свете важнее его. В результате ребенок не чувствует себя в безопасности, нарушается его психическое и эмоциональное развитие. Такой ребенок более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками.

Для эффективной работы по повышению уровня эмоционального благополучия педагоги используют множество различных приемов. Рассмотрим некоторые из них.

1. Игра. В игре активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными. Приведем несколько игр, способствующих оптимизации эмоционально-чувственной сферы ребенка:

- Игры с детьми на накопление эмоций. Цель данной игры – создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.

- Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. Цель: вызывать у детей радость от общения друг с другом и со взрослыми.

- Игры на преодоление негативных эмоций. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.

- Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, расслабиться.

- Игры на развитие эмпатии у детей. Цель: развивать у детей умения понимать чувства и состояния других людей, развивать способность сопереживать, сочувствовать.

2.Психогимнастика.

Развитию эмоционального благополучия детей способствует проведение психогимнастических упражнений. Психогимнастика, по мнению Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью,истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчи вым или замкнутым характером и т.д. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Основная цель занятий по психогимнастике - овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развития у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их

Так же в работе по повышению уровня эмоционального благополучия можно применять элементы арт-терапии- это способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства и эмоции. К ней относится: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия,

- Изотерапия — широко применяется для диагностики психологических травм у ребенка, снятия тревожности у детей застенчивых и скрытных. При этом изотерапевтические методики могут быть весьма разнообразны: «Кляксография», «Рисуем круги», «Рисование эмоций», «Раскрашивание чувств», «Цвет моего настроения», «Рисование имени», «Рисование деревьев».

-Музыкотерапия (лечение музыкой) — метод, который в диагностических целях используется редко, но широко и вполне успешно применяется для снятия повышенной тревожности, раскрепощения и релакса.

- Сказкотерапия- это метод консультирования, коррекции, реабилитации и развития, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, расширения сознания и интеграции личности, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. Главная задача сказкотерапии - помочь ребенку осознать или выявить существующие проблемы, показать возможные пути их решения[20].

В результате проведенного теоретического анализа, мы пришли к выводу о том, что для работы для повышения уровня эмоционального благополучия используются различные приемы, которые обладают широкими возможностями для будущих первоклассников, так как различные формыпрофилактики помогают детямполучать эмоциональный комфорт от познавательного процесса, а так же овладеть образцами социально приемлемого поведения и самостоятельно применять их в различных видах деятельности.

.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

На основе и изученной психолого-педагогической литературы можно сделать выводы:

1.Важнейшим критерием личностного развития и полноценного включения ребенка в учебу выступает его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие обусловлено удовлетворением таких потребностей ребенка, как потребность в общении со сверстниками и взрослыми, благоприятной атмосфере в семье и в учебно-воспитательных учреждениях.

2. Проанализировав понятие «эмоции» отечественных психологов таких как М. С. Лебединский, В. Я.Мясищев, А. Я. Леонтьев, Р. С. Немов, а так же зарубежных психологов таких как В.Вундт, У.Джеймс, К. Г. Ланге, З. Фрейд, К. Е. Изард можно сделать вывод о том, что в понятие «эмоции» выражается субъективная оценка значимости происходящего для человека, они могут быть или отсутствовать, выражены внешне или внутренними, скрытыми от окружающих, могут быть управляемы или нет, временными или постоянными, сильными или незначительно выраженными, могут быть положительными или отрицательными,в этом схожи взгляды зарубежных и отечественных психологов.

3. Эмоциональное благополучие – это комфортное положительно-эмоциональное самочувствие личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью (И.Ю. Ильина, А.Д. Кошелева, Е.П. Арнаутова). Эмоциональное благополучие является одной из важнейших характеристик психологического и психического здоровья личности.

4. Эмоциональное благополучие обусловлено удовлетворением таких потребностей ребенка, как:

- потребность в общении со сверстниками и взрослыми;

- благоприятной атмосфере в семье, в учебно-воспитательных учреждениях.

5. У будущих первоклассников система эмоций и чувств еще формируется. Поэтому их эмоции - не столько проявление переживаемого чувства, сколько материал для обобщения и формирования на их основе высших чувств.На протяжении возраста осуществляются важные преобразования в эмоциональной сфере ребенка. В целом для детей 7 лет значительное разнообразие эмоциональных состояний и чувств, их углубление и повышение уровня их устойчивости, продолжительности, интенсивности и четкости проявления, постепенное совершенствование произвольной эмоциональной саморегуляции.

6.Психологический климат отражает в сознании личностей определенного ряда явлений, которые связаны с взаимоотношениями людей в группе и социальными условиям, характер взаимоотношений между людьми, в основе психологического климата располагается преобладающий тон общественного настроения, условия деятельности и отдыха в коллективе.

7.Эмоциональное благополучие в возрасте6 -7 лет является одним из наиболее важных критериев отношения к окружающему в целом, а так же во взаимоотношениях между сверстниками, родителями и педагогическом персонале. Эмоциональное благополучие в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов и приемов, которые применяют педагоги в своей работе, а также учета возрастных особенностей при выборе этих методов и личного примера педагога, и родителей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация и методики исследования

Для выявления уровня эмоционального благополучия будущих первоклассников была проведена экспериментальная работа в образовательном учреждении.

Эмпирическое исследование эмоционального благополучия будущих первоклассников было проведено на базе МАДОУ №82 г. Красноярск, в подготовительной группе «Улыбки».В исследовании принимали участие 20 воспитанников группы «Улыбки» и 6 детей из 20 приняли участие в отдельной диагностики на основе наблюдений.

На основе проведенного теоретического анализа по проблеме эмоционального благополучия мы взяли за основу понятие определение Г.А. Свердлова«эмоциональное благополучие » - это устойчиво – положительное, комфортно- эмоциональное состояние ребёнка, являющееся основой отношения ребёнка миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально – волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение к сверстникам»[8].

Для изучения уровня эмоционального благополучия мы использовали следующий диагностический материал:

-Методика диагностики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева).

-Адаптивная методика Кучеровой Е. В.:

- Методика «Проективные рассказы»Кучерова Е.В.;

-Методика «Определение эмоционального состояния человека»Кучерова Е.В;

- Методика «Разложи картинки»Кучерова Е.В.

Для оценки уровня эмоционального благополучия будущих первоклассников на основании анализа психолого-педагогической литературы нами была составлена таблица критериев и уровней эмоционального благополучия будущих первоклассников:

Таблица 5. – Критериев и уровней эмоционального благополучия будущих первоклассников

Уровни / Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методики
Эмоциональный	Проявляет устойчивые положительные эмоции, определяет эмоции окружающих.	Проявляет не устойчивые эмоции, определяет эмоции окружающих с затруднением.	Неадекватное проявление эмоций, неверно определяет эмоции окружающих.	Методика диагностики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева)/Методика «Разложи картинки»
Представление об эмоциях	Различает и понимает положительные и негативные эмоции. Имеет знания об эмоциях.	Различает и определяет положительные и негативные эмоции, имеется небольшой объем знаний об эмоциях.	Не определяет эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, не различает положительные и негативные эмоции.	Методика «Определение эмоционального состояния человека»Кучеровой Е. В.

Окончание таблицы 5.

Поведенческий	Отвечает на ситуации положительно ,контролирует свои эмоции и реакции, удовлетворен ность общением и совместной деятельность ю со сверстниками.	Отвечает на ситуации нейтрально;контро лирует свои эмоции и реакции частично, средний уровень удовлетворенность ю общением и совместной деятельностью со сверстниками,	Отвечает на ситуации отрицательно; не умеет контролировать свои эмоции и реакции, низкий уровень удовлетворенос ти общением и совместной деятельностью со сверстниками.	Методика «Проективные рассказы»Куче ровой Е. В.

Рассмотрим более подробно цель выбранных методик:

- Методика диагностики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева) Цель:выявлениеобщего эмоционального фона и способности ребенка определять эмоциональные состояния;

2) Адаптивная методика Кучеровой Е. В. Методика используется для получения общих представлений о позитивном или негативном эмоциональном самочувствии детей в группе по результатам кратковременного наблюдения, индивидуальных собеседований и индивидуальных экспериментов с детьми. Данная адаптивная методика включает в себя 3 дополнительные методики:

- Методика «Проективные рассказы»Кучерова Е.В. Цель: выявление уровня отношения ребенка к самому себе, к сверстникам и к взрослым;

- Методика «Определение эмоционального состояния человека»Кучерова Е.В. Цель:умение определять и различать эмоции.;

- Методика «Разложи картинки»Кучерова Е.В. Цель:понимание и осознание эмоционального состояния других людей и своего собственного.

Выбор методик, использованных в исследовании по проблеме эмоционального благополучия, обусловлен их высокой надежностью, доступностью для изучаемого контингента, пригодностью для группового обследования, возможностью математической обработки результатов. Все методики были подобраны согласно возрастным особенностям испытуемых.

2.2 Анализ результатов исследования и их обсуждение

Анализ результатов методикиэмоционального благополучия (Т. С. Воробьева).

Используя методику Т. С. Воробьевой, мы изучили уровень эмоционального благополучия испытуемых.

Таким образом, по результатам методики мы пришли к выводу, что 30% детей чувствуют себя эмоционально благополучно, выбирают положительные, яркие цвета, выполняют задание, используя алгоритм выполнений действий, что говорит о высоком уровне эмоционального благополучия и 70 % испытывают эмоционально нейтральное состояние и находятся на среднем уровне, а также ни один ребёнок не находится на низком уровне.

Графически результаты представлены на диаграмме (рисунок 1)

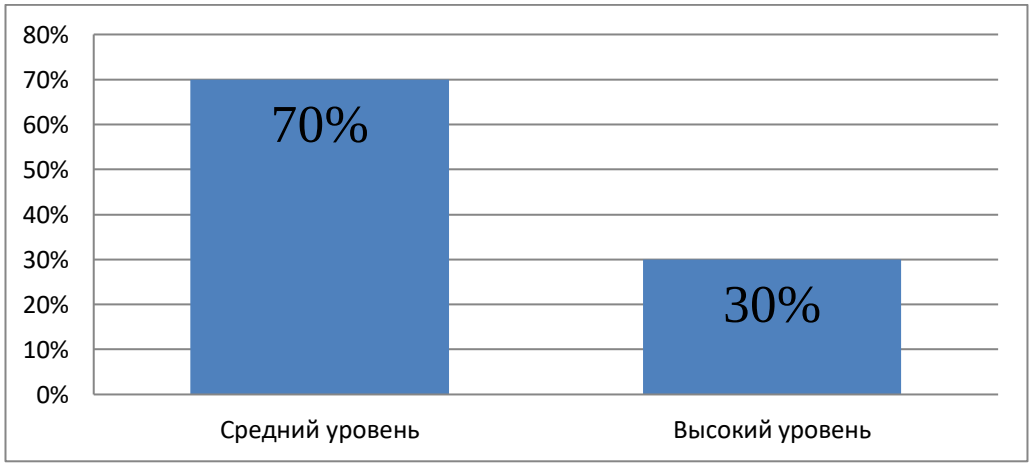


Рисунок 1.Количественные показатели уровня сформированности эмоционального критерия.

При качественном анализе мы выявили, что преобладает средний уровень развития эмоционального благополучия. Мы предполагаем, что это связано с тем, что для большинствадетей характерно проявление положительных эмоций по отношению к окружающим, им комфортно находиться в группе, а так же проявлятьактивность; у них преимущественно хорошее настроение, самочувствие и низкий уровень тревожности.

Анализ результатов адаптивной методики Кучеровой Е. В.

С целью выявления уровня эмоционального благополучия будущих первоклассников также была проведена методика Е.В. Кучеровой для получения общего представление о позитивном или негативном эмоциональном самочувствии детей в группе по результатам кратковременного наблюдения, индивидуальных собеседований и индивидуальных экспериментов с детьми. Данная адаптивная методика включает в себя 3 методики: методика «Проективные рассказы», методика «Определение ребенком эмоциональных состояний человека», методика «Разложи картинки».

Методика «Проективные рассказы»

В ходе исследования было выявлено, что 31 % находится на высоком уровне, а 51% на среднем и 16 % находятся на низком уровне. Мы увидели, что большинство детей заканчивают рассказ положительно, испытывают положительные эмоции, поддерживают интерес в ходе данной деятельности.

Полученные количественные результаты отображены на диаграмме (рисунок 2)

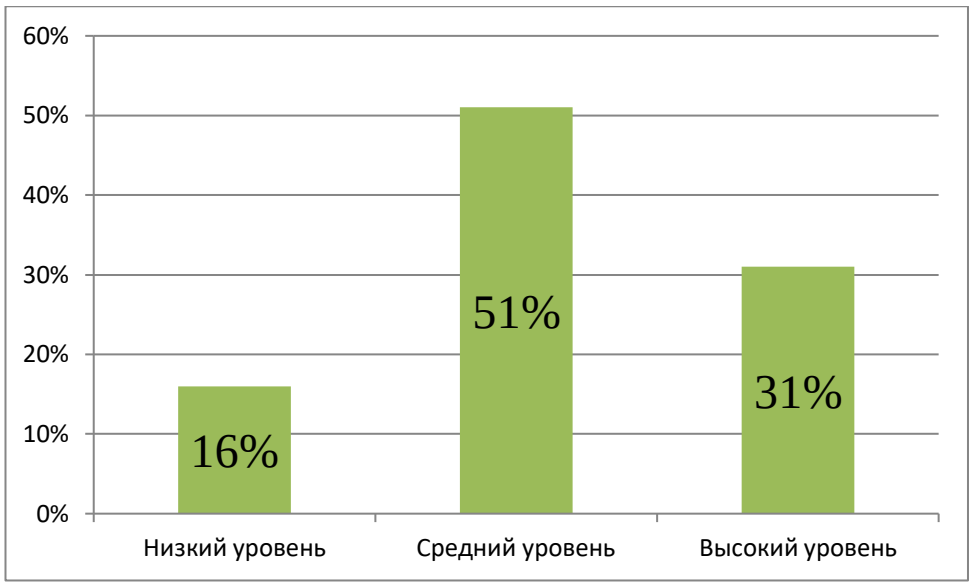


Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровню сформированности поведенческого критерия.

При качественном анализе мы выявили, что31 % испытуемых умеют управлять и контролировать свои эмоции и находятся на высоком уровне, 51 % детей находятся на среднем уровне, что обуславливается тем, что они контролирует свои эмоции и реакции, они частично умеют управлять своими эмоциями, а 16 % детей по данной методике находятся на низком уровне, что говорит о том, что они не умеют управлять своими эмоциями и у этих детей возникают серьёзные трудности с объективной оценкой самого себя.Мы предполагаем, что это связано с тем, что большинство детей, в силу своих возрастных особенностей не всегда понимают, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Анализ результатов методики «Определение ребенком эмоциональных состояний человека»

В ходе данной методики мы выявили, что 33% испытуемых получили высокий уровень, 50 % – средний уровень и 17% находятся на низком уровне.

Полученные количественные результаты отображены на диаграмме (рисунок 3)

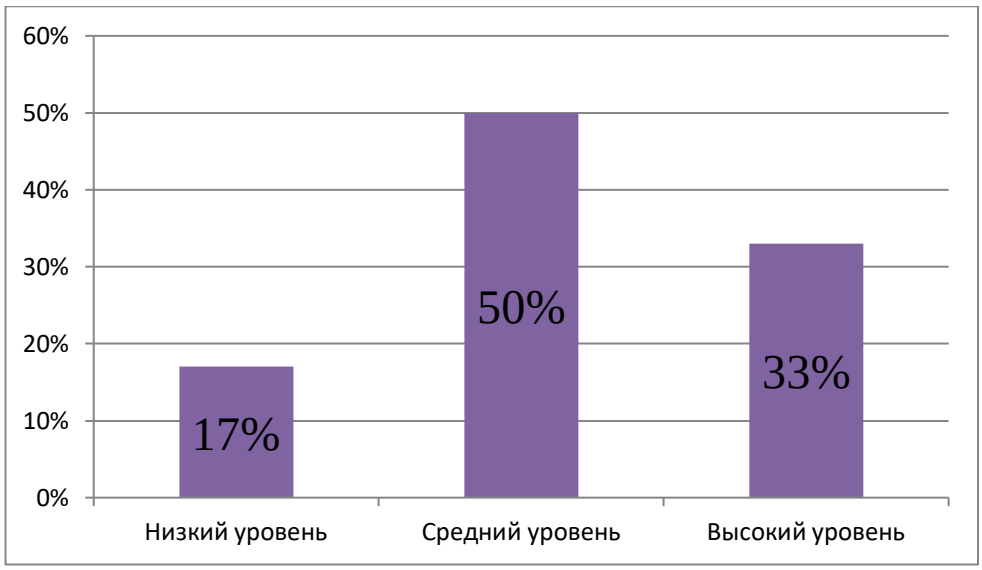


Рисунок 3. Распределение испытуемых по уровню сформированности представлений об эмоциях.

При качественном анализе результатов было выявлено, что у детей 6 – 7 летпреобладает средний уровень (50%). Мы предполагаем, что это связано с тем, что они различают и понимают различные положительные и негативные эмоции, а также у детей проявляется положительное отношение к окружающим людям и проявляется удовлетворенность в общение и в совместной деятельности со сверстниками в силу своих возрастных особенностей, а также напрямую связано с жизненном опытом испытуемых.

Анализ результатов по методике «Разложи картинки»

По результатам данной методики мы выявил, что 33 % испытуемых находятся на высоком уровне, 50 % на среднем уровне и 17 % на низком уровне.

Полученные количественные результаты отображены на диаграмме(рисунок 4)

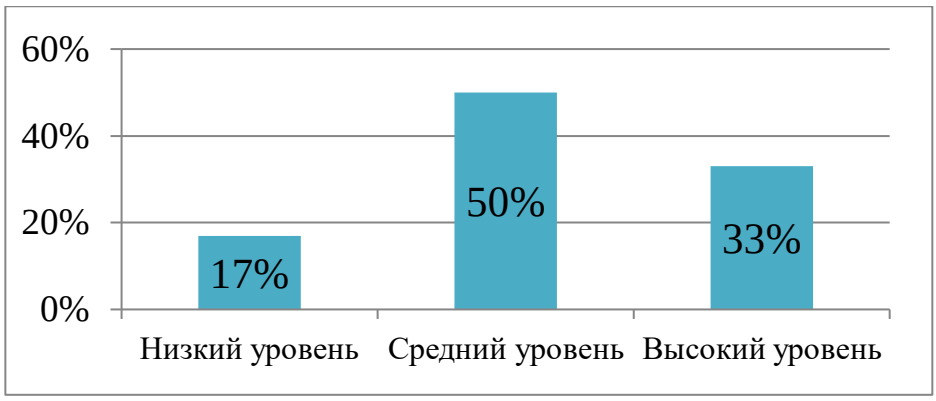


Рисунок 4. Распределение испытуемых по уровню сформированности эмоционального критерия.

При качественном анализе эмоционального критерия, мы выявили, что преобладает средний уровень. Мы предполагаем, что это говорит о том, что дети проявляют не устойчивые эмоции, а так же о том, что возникают трудности в определении эмоционального фонасамого себя и в отношении к окружающим.

Таким образом, сравнив и проанализировав полученные результаты методик по критериям эмоционального благополучия, которые мы выделили. Можем сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие будущих первоклассников находится в пределах среднего уровня, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

2.3 Программа занятий по повышению уровня эмоционального благополучия у младших школьников

Опираясь на полученные в ходе эмпирического экспериментарезультаты, мы пришли к выводу о том, что необходимо провести работу, которая поможет повысить уровень эмоционального благополучия будущим первоклассникам:

- развивать положительное отношение к сверстникам;
- получать эмоциональный комфорт от познавательного процесса;
- развивать способность к саморегуляции;

- понимать и распознавать эмоциональное состояние друг друга.

Цельпрограммы:повышение уровня эмоционального благополучия детей младшегошкольного возраста.

Задачи программы:

- повысить уровень положительного отношения будущего первоклассника к самому себе;
- развить положительное отношение к окружающим людям;
- получить эмоциональный комфорт от познавательного процесса;
- развивать систему самосознания и самооценки, рефлексивных способностей.

Реализация программы: программа рассчитана на 8 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность 1 занятия – 30 минут. Основными методами используемыми для повышения уровня эмоционального благополучия является: игра, направленная на отработку навыков общения, беседа, обучение детей управлять своими эмоциями, а также способам выражения эмоций в приемлемой форме, изотерапия, психогимнастика, работа со сказками и театрализация.

Занятия будут проходить в форме групповых занятий, задания выполняются в игровой форме, что очень привлекательно для детей младшего школьного возраста.

Методический материал: Для реализации нашей программы нам потребуется компьютер, а так же записи классической и танцевальной музыки, звуков природы, медитативной музыки. Для реализации изотерапии понадобятся цветные карандаши, краски, листы формата А4. Так же потребуется демонстрационный материал: изображения эмоциональных 40 состояний, листы с тематическими заданиями, раздаточный материал (по тематике занятий)

Каждое занятие состоит из четырёх частей:

1. Приветствие;
2. Основная часть;

3. Рефлексия;

4. Прощание.

Ожидаемые результаты: в процессе реализации программыдети смогутповысить уровень положительного отношения к самому себе, а так же научатся адекватно выражать свои эмоции, оценивать эмоции окружающих.

Программа составлялась в соответствии со следующими принципами:

1. Реализация программы не должна нарушать нормального течения учебного процесса.

2. Программа должна соответствовать возрасту и интеллектуальному развитию учащихся.

3. Обеспечивать поэтапность и регулярность занятий.

4. Формы работы должны стимулировать самостоятельность и активность учащихся.

Содержание работы по повышению уровня эмоционального благополучия младшего школьного возраста представлено в Таблице 7.

Таблица 6. - Содержание работы по повышению уровня эмоционального благополучия младшего школьного возраста.

№ занятия	Цели занятия	Содержание	Время
1	-Создать атмосферу группового доверия и принятия.	1.Приветствие. Упражнение - разминка: «Поздороваемся», 2.Упражнение «Маска», 3.Упражнение «Спутанные цепочки», 4.Упражнение «Ладонь в ладонь», 5.Упражнение «Живое зеркало», Рефлексия. -Прощание.	30 минут

Окончание таблицы 6.

2	-Установить положительный эмоциональный настрой в группе	1.Приветствие. Упражнение – разминка: «Вежливые слова». 2.Упражнение «Клубочек», 3.Упражнение «Кулачок», 4.Упражнение «Ролевое проигрывание ситуаций», 5.Упражнение «Моё настроение», 6.Рефлексия. 7.Прощание.	30 минут
3	Сформировать Положительное отношение к себе.	1.Приветствие. -Упражнение «Наша добрая улыбка» 2.Упражнение «Поддержка» 3.Упражнение «Волшебный базар» 4.Упражнение «Спектр эмоций» 5. Рефлексия 6.Прощание.	30 минут
4	Сформировать положительное отношение к окружающим.	1.Приветствие; 2.Упражнение «Раскрасьте правильно»; 3.Игра со свечкой; 4.Игра«Опора»; 5.Рефлексия; 6.Прощание.	30 минут
5	Сформировать положительное отношение к окружающим.	1.Приветствие; 2.Чтение и обсуждение сказки «Сказка о том, как зайчонок учился быть добрее» 3.Игра «Робот»; 4.Упражнения «Надуй шарик», 5. «Волшебный сундучок»; 6.Рефлексия; 7.Прощание.	30 минут

Окончание таблицы 6.

6	Сформировать положительное эмоциональное состояние.	1.Приветствие; 2.Чтение сказки «Сказка про СлавуОбижайкина»; 3.Упражнение «Водный салют», 4.«Изобрази эмоцию»; упражнение 5.«Произнеси стихотворение с разной интонацией»; 6.Рефлексия; 7.Прощание.	30 минут
7	Сформировать положительное эмоциональное состояние.	1.Приветствие; 2.Упражнение «Рисуем настроение»; 3.Упражнение «Солнечные зайчики»; 4.Рефлексия; 5.Прощание.	30 минут
8	Анализ собственного эмоционального состояния	1.Приветствие; 2.Театрализация «Теремок»; 3.Упражнение «7 «Я»» 5.Игра «Волшебное зеркало»; 6.Рефлексия; 7.Прощание.	30 минут

В процессе проведения программы по повышению уровня эмоционального благополучия должны быть созданы все условия, а именно: мотивация, познавательный интерес. Разработанная нами программа положительноповлияет на процесс повышения уровня эмоционального благополучия детеймладшего школьного возраста.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В ходе экспериментального исследования эмоционального благополучия были решены следующие задачи:

1. Для выявления уровня эмоционального благополучия младших школьников были определены компоненты развитияэмоционального благополучия такие как: эмоциональный, поведенческий и представления об эмоциях и их критерии.

Для диагностики эмоционального благополучия детей младшегошкольного возраста были подобраны следующие методики:

1)Методика диагностики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева);

2) Адаптивная методика Кучеровой Е. В. для проведения одномоментного обследования эмоционального самочувствия.

- Методика «Проективные рассказы»Кучерова Е. В.;

-Методика «Определение эмоционального состояния человека»Кучерова Е. В.;

- Методика «Разложи картинки»Кучерова Е. В..

2. По результатам экспериментального исследования мы пришли к выводу: что на среднем уровне у детей в возрасте 6 – 7 лет эмоциональное благополучие проявляется в положительном отношении к себе и к окружающим, в чувстве комфортности и защищенности, в умение определять и различать эмоции и в удовлетворенности общением и совместной деятельности

На среднем уровне эмоциональное благополучие проявляется в позитивном эмоциональном состоянии и умение определять и контролировать свои эмоции и эмоции окружающих.

На низком уровне находится малый процент испытуемых , что говорит нам о том, что большинство будущих первоклассников считают себя эмоционально благополучными.

3. На основе анализа полученных в ходе экспериментальной деятельностирезультатов, мы можем сказать, что:

-эмоциональное благополучие первоклассников находится на среднем уровне;

-эмоциональное благополучие включает в себя основные критерии: позитивное эмоциональное состояние, позитивное отношение к себе и к окружающим;

-необходимо провести работу, котораяпоможет будущим первоклассникам развивать способность к саморегуляции,понимать и распознавать эмоциональное состояние друг друга.

4. Исходя из вышеперечисленного, нами была разработана программа, направленная на повышения уровня эмоционального благополучия. Программа позволяет решить следующие задачи:

- повысить уровень положительного отношения будущего первоклассника к самому себе;

- развить положительное отношение к окружающим людям;

- получить эмоциональный комфорт от познавательного процесса;

Программа рассчитана на 8 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность 1 занятия – 30 минут. Основными методами используемыми для повышения уровня эмоционального благополучия является: игра, направленная на отработку навыков общения, упражнения для обучения детьми управлять своими эмоциями, а также способам

выражения эмоций в приемлемой форме, изотерапия, психогимнастика, работа со сказками и театрализация.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшим критерием личностного развития и полноценного включения ребенка в учебу выступает его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие обусловлено удовлетворением таких потребностей ребенка, как потребность в общении со сверстниками и взрослыми, благоприятной атмосфере в семье и в учебно-воспитательных учреждениях.

В ходе теоретического анализа литературы, нами было рассмотрено несколько различных определений понятия «эмоции» и «эмоциональное благополучие».

На основе проведенного теоретического анализа по проблеме эмоционального благополучия мы рассмотрели таких авторов как: И. Лисина, Г.А. Урунтаева, Н.В. Дмитриева, О. И. Бадулина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова, И.Ю. Ильина, О.А. Воробьева. Мы пришли к выводу, что под эмоциональным благополучием подразумевается устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения ребёнка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную и эмоционально - волевую сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций и отношения со сверстниками.

Проведённый анализ проблемы эмоционального благополучия показывает, что, несмотря на множество исследований, до сих пор нет единогласного мнения об этиологиях и механизмах развития эмоционального благополучия. Становление эмоционального благополучия это очень сложный и многосторонний процесс, в котором действуют множество факторов.

Нами были рассмотрены основные подходы к изучениюэмоционального благополучия, выделены критерии, позволяющие раскрыть его содержательные характеристики.

Эмоциональное благополучие будущих первоклассников напрямую зависит от создания благоприятной и комфортной обстановки группы,

класса, а так же положительных взаимоотношений между сверстниками, семьи и педагогами.

Определили основные приемы, которые влияют на эмоциональное благополучие такие как: игра, арт- терапия, изотеропия, сказкотерапия.

Мы отметили, что в возрасте 6-7 лет ребёнок активно овладевает коммуникативными навыками, устанавливает дружеские контакты со сверстниками, образуют дружеские коллективы или коллективы по интересам.

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что проблема коррекции эмоционального благополучия будущих первоклассников не является новой в системе российского образования, но является актуальной в рамках модернизации системы образования, так как основной задачей ФГОС НОО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия»

Было проведено психодиагностическое исследование, с использованием трех методик, что позволило определить уровень эмоционального благополучия будущих первоклассников. На основе анализа результатов, полученных в ходе экспериментальнойдеятельности, было выявлено, что эмоциональное благополучие будущих первоклассников находится в пределах среднего уровня.

Была разработана программа по повышению уровня эмоционального благополучия, и мы предполагаем, что разработанная нами программа положительноповлияет на процесс изменения эмоционального благополучия детей6 – 7 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации.- М.: Просвещение, 2010

2. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии. Ростов н/Д., 2015. 345 с.

3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Академия, 2005. 250 с.

4. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2001. 246 с.

5. Анохин П. К. Эмоции.— БМЭ, 2-е изд., 1964, т. 35, с. 339.

6. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дис. канд. пед. наук. М., 1998.

7. Бахольская Н.А. Личностная ориентация учебной деятельности как фактор развития творчески одаренных младших школьников: дисс. … кандидата психологических наук. Магнитогорск, 2000. 169 с.

8. Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: МПСИ, 2016. 333 с

9. Данилова О.Ю. Проблема формирования эмоционального благополучия личности в психологической науке и ее взаимосвязь с индивидуально-типологическими особенностями человека // Сибирский педагогический журнал. 2007. №1. *(дата обращения: 02. 03. 2017)*.

10. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с. (Серия «Мастера психологии»).

11. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с].

12. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., расш., испр. и доп. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 512 с.

13. Калишенко В. Д. Влияние оценки педагога на эмоциональное благополучие дошкольников // Вестник славянских культур. 2012. С. 121-126.

14. Лебединский М. С., Мясищев В. Я. Введение в медицинскую психологию. Л.: Медицина, 1966. с. 222

15. Лаптева Ю.А., Морозова И.С. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. №3. С.51 – 55.

16. Леонтьев А.А. Психология общения // Социальная психология в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция А.Л. Свенцицкого. СПб.: Питер, 2001. 512 с. (Серия «Хрестоматия по социальной психологии»).

17. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка - М.: Институт практической психологии, 1997.

18. Никулина Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2008. №6 *https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya*

19. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 1999. 243 с.

20. Одинцова В.В., Горчакова Н.М. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2014. Вып. 1. – с.69-77.

21. Пожиткина Н.В., Савенок Д.А., Папушина А.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 *[Электронный ресурс]. (дата обращения: 04. 02. 2019)*.

22. Психология эмоций. Тексты. 2-е изд./ Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер.-М.: Изд-во Моск. ун-та. 1993. – 304 с. С. 3-4].

23. Данилова О.Ю. Проблема формирования эмоционального благополучия личности в психологической науке и ее взаимосвязь с индивидуально-типологическими особенностями человека // Сибирский педагогический журнал. 2007. №1. *(дата обращения: 07. 03. 2019)*.

24. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с., С. 436

25. Никифорова О. В., Антонова Е. Н. Создание предметно-развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС к условиям реализации основной общеобразовательной программы // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014. №5. *(дата обращения: 09. 03. 2019)*

26. Никифоров, А.С. Эмоции в нашей жизни / А. С. Никифоров. М. Современная Россия, 1974. – 132 с.

27. Никифорова Т. Предметно-пространственная среда, как условие эмоционального благополучия и самовыражения детей / Т. Никифорова. – *[Электронный ресурс]*. *(Дата обращения: 07. 03. 2019)*.

28. Николаева, М.В. Педагогическая поддержка младших школьников: условия и приемы. «Начальная школа», 2006, №9

29. Сары-Гузель В.Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность: Дисс. ... кандидата психологических наук: Сары-Гузель В.Р. Нижний Новгород, 2002.

30. Сосновский Б.А. Психология :Учебник для педагогический вузов.2008 г. - https://uchebnikfree.com/psihologii-osnovyi/psihologiya-uchebnik-dlya-pedagogicheskih.html

31. Студенческая библиотека онлайн – электронный ресурс - https://studbooks.net/1604107/psihologiya/emotsii_osobyy_klass_psihicheskih_protsessov

32. П. В. Симонов. Информационная теория эмоций – электронный ресур chttp://зачётка.рф/book/6876/286971/П.%20В.%20Симонов.%20ИНФОРМАЦИОННАЯ%20ТЕОРИЯ%20ЭМОЦИЙ.html

33. Тарабакина, Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. / Л. В. Тарабакина. - Нижний Новгород, 2000. - 324 с.

34. Теория эмоций Джеймса-Ланге. Электронный ресурс [http://www.psychologos.ru]

35. Урунтаева, Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. М.: Изд. «Владос», 1995. -296с.

36. Филиппова, Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог. - М.: Просвещение, 2001. - с. 195 – 203

37. Шингаров, Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности / Г. К. Шингаров. - М.: Наука, 1971. - 347 с.

38. Шингаров Г. Х. Интересное исследование по проблеме эмоций.— Журн. высш. нервн. деят., 1970, т. 20, вып. 6, с. 1320.

39. Г. К. Шингаров. - М.: Наука, 1971. - 347 с. 40.Щемелева, О.Ю. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме охраны высшей нервной деятельности. «Начальная школа», 2007, №2

40. Закон РФ «Об образовании». Электронный ресурс [http://zakon-obobrazovanii.ru]

41. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Электронный ресурс [https://минобрнауки.рф/документы/922]

42. Холмогорова А.Б, Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни: Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 548-557.

43. Элькин, Д.Б, Венгер, А. Л. Особенности психологического развития детей 6-7-летнего возраста. - М: 1988. - с .230. 45.Якобсон, П.М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1966. 169 с.

44. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах М.: 2009. 206 с.

45. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: 2007. 384с.

46. Э. Эриксон. Эмоциональное благополучие. URL: http://studopedia.su/19_53251_emotsionalnoe-blagopoluchie.html (дата обращения 17.02.2019).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика диагностики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева)

Цель: выявление эмоционального благополучия с помощью цветового соотношения.

Средства: три полоски бумаги (сложенные гармошкой) и восемь цветных карандашей.

Инструкция (задание):

1.На первой полоске бумаги ребенку предлагается попробовать, как рисует каждый карандаш.

2.На второй полоске бумаги ребёнку предлагается соотнести цвета с режимным моментами. Инструкция: «Закрой глаза и представь, что ты пришел в детский сад. Ты раздеваешься, вешаешь свои вещи в шкафчик и проходишь в группу. … Теперь загни полоску, ее никто не должен видеть, ведь это секрет, его надо спрятать». Процедура повторяется в отношении других режимных моментов.

3.На третьей полоске ребёнку предлагается использовать тот, цвет, который предпочитает ребенок: «Найди карандаш, который нравится тебе больше всего по цвету. Нарисуй им квадрат. Отложи карандаш в сторону. Теперь из оставшихся семи карандашей найди тот, который самый красивый» и т. д.

В ходе обработки результатов методики необходимо отметить эмоционально неблагополучных детей (которые обозначили цветами 7–8 три и более режимных момента). При этом нужно указать, в какие режимные моменты отмечается эмоциональное неблагополучие группы в целом и конкретных детей в частности. Обычно эта информация может быть основанием для продуктивной беседы с педагогом группы. Например, если группа не испытывает эмоционального благополучия во время занятий, но демонстрирует его в ходе игры, то, возможно, это говорит о том, что педагог

недостаточно использует игровую деятельность в ходе образовательного процесса.

Таблица 1. - Результаты методики эмоционального благополучия (Т. С. Воробьева)

Ф.И. ребенка	**Приход в дет. сад**	**Завтрак**	**Занятия**	**Прогулка**	**Обед**	**Сон**	**Игра**	**Актуальное состояние**	**Неблагоприятные цвета**
Лев А.	5	6	8	2	4	3	1	эм.нейтр.	Розовый
Настя А.	3	4	7	5	8	1	2	эм.бл.	Синий
Никита А.	6	7	5	2	3	1	8	эм.бл.	Фиолетовый
Демид Б.	5	4	7	6	3	2	1	эм.бл.	Зелёный
Яна Г.	6	7	2	8	4	5	3	эм.нейтр.	синий, красный
Максим Д.	6	4	5	2	3	7	8	эм.нейтр.	черный, красный
Маша Л.	6	8	4	3	5	1	2	эм.бл.	Красный
Варя Л.	6	5	3	4	2	7	1	эм.нейтр.	Синий
Соня. Л	5	3	2	7	1	8	6	эм.бл.	синий, розовый
Богдан М.	8	3	1	6	2	5	5	Эм.бл.	Фиолетовый
Артем Н.	6	7	8	1	2	3	1	эм.бл.	красный, фиолетовый
Даниил П.	5	2	3	4	1	2	1	эм.бл.	Жёлтый
Алиса П.	8	1	4	6	2	7	5	эм.нейтр.	синий, розовый
Артем Р.	5	4	8	6	7	3	2	эм.нейтр.	розовый, синий
Артем С.	4	8	2	7	3	1	2	эм.бл.	розовый, красный
Лиза С.	3	7	8	5	6	2	1	эм.бл.	Черный
Матвей	1	4	8	5	2	6	3	эм.бл.	Черный

С.									
Маша Т.	2	3	7	5	4	6	1	эм.бл.	черный, розовый
Рома Х.	6	5	2	1	3	7	4	эм.бл.	Черный
Рома Ц.	5	3	7	1	2	4	6	эм.бл.	Черный

Приложение Б

Адаптивная методика Кучеровой Е. В. для проведения одномоментного обследования эмоционального самочувствия ребенка в детском саду.

Цель: получить общее представление о позитивном или негативном эмоциональном самочувствии детей в группе по результатам кратковременного наблюдения, индивидуальных собеседований и индивидуальных экспериментов с детьми.

Задания:

- составление проективного рассказа;
- определение ребенком эмоционального состояния человека;
- работа с картинками.

Методика «Проективные рассказы»

Инструкция: с ребёнком проводят следующую беседу: «Мне интересно, как ты проводишь время в группе. Я хочу узнать о тебе и других детях побольше. Чтобы нам познакомиться, давай вместе поиграем. Я буду рассказывать тебе истории про детей, а ты будешь мне помогать. Я начну рассказывать, а ты продолжишь. Говорить нужно быстро, чтобы мы смогли рассказать как можно больше разных историй». Ребенку предлагается серия рассказов. Имя ребенка должно совпадать с именем персонажа рассказа.

Рассказ 1. Имя ребенка должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение, надел нарядный костюм. А что случилось потом?

Рассказ 2. Имя ребенка играет со своим другом в группе. Его позвал к себе воспитатель. А что случилось потом?

Рассказ 3. Имя ребенка завтракает. Вот он уже все съел. А что случилось потом?

Рассказ 4. Имя ребенка обедает. Больше ему есть совсем не хочется. А что случилось потом?

Рассказ 5. Имя ребенка испачкал стол красками. А что было потом? Продолжение рассказа, которое придумывает сам ребенок, фиксируется в протоколе. Взрослый дает лишь общую оценку продолжениям каждого из рассказов. Они могут носить положительный, нейтральный и отрицательный характер. Например: «Саша должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение. А что случилось потом?.. Начало рассказа (говорит взрослый) Продолжение рассказа (говорит ребенок) Оценка взрослого Саша должен выступать на празднике. Он выучил стихотворение. А что случилось потом?.. Потом он вышел выступать и лучше всех рассказал стихотворение. Потом, когда нужно было выступать, он все забыл. Мама расстроилась. Потом дети выступали на празднике, рассказывали стихи.

Таблица 2. - Результаты методики «Проективные рассказы»

Ф.И. ребенка	**1-3 балла**	**4-6 балла**	**7-8 балла**
Лев А.			**7**
Маша Л.		**6**	
Никита А.		**6**	
Демид Б.	**3**		
Рома Ц.			**8**
Максим Д.			**7**

Методика «Определение ребенком эмоциональных состояний человека»

Инструкция (задание):

1. Ребенку дают набор картинок с изображением двух эмоциональных состояний (радость, грусть). Взрослый фиксирует ответы ребенка положительные и отрицательные. После ответов на вопросы ребенок должен нарисовать грустное и веселое лицо.

2. Ребенку предъявляют набор картинок с изображением различных ситуаций:

а) мальчик или девочка с мамой идут в детский сад, у мальчика (девочки) грустное лицо;

б) мальчик или девочка с мамой идут в детский сад, у мальчика (девочки) веселое лицо;

в) мальчик или девочка играет со сверстниками, у мальчика (девочки) грустное лицо;

г) мальчик или девочка играет со сверстниками, у мальчика (девочки) веселое лицо.

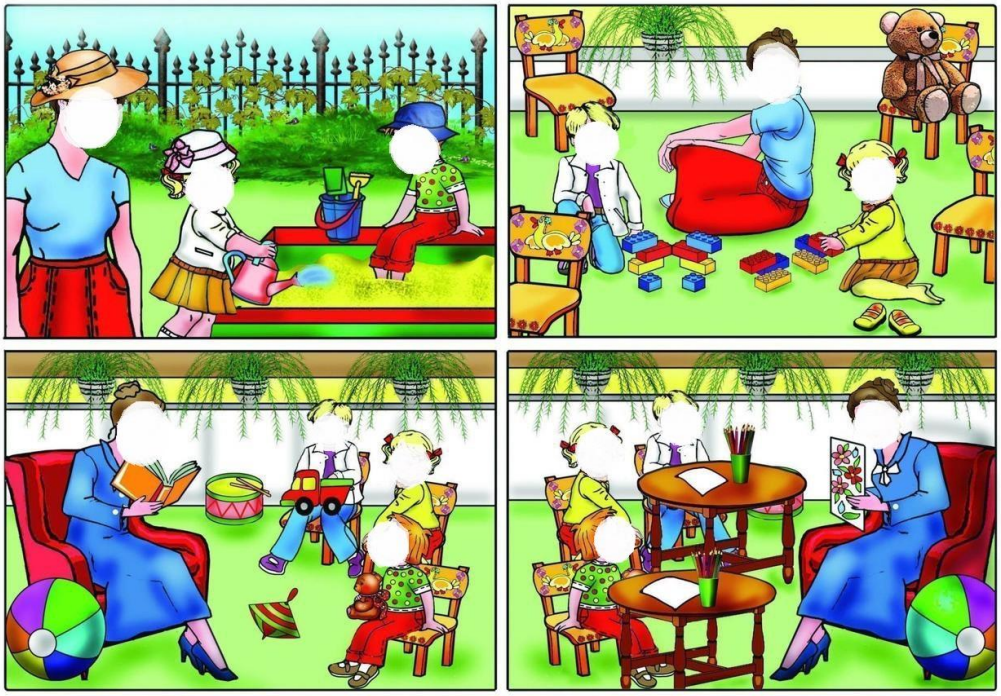
Вопросы, которые задаются ребенку: Почему у мальчика или девочки грустное или веселое лицо? У тебя такое случается?

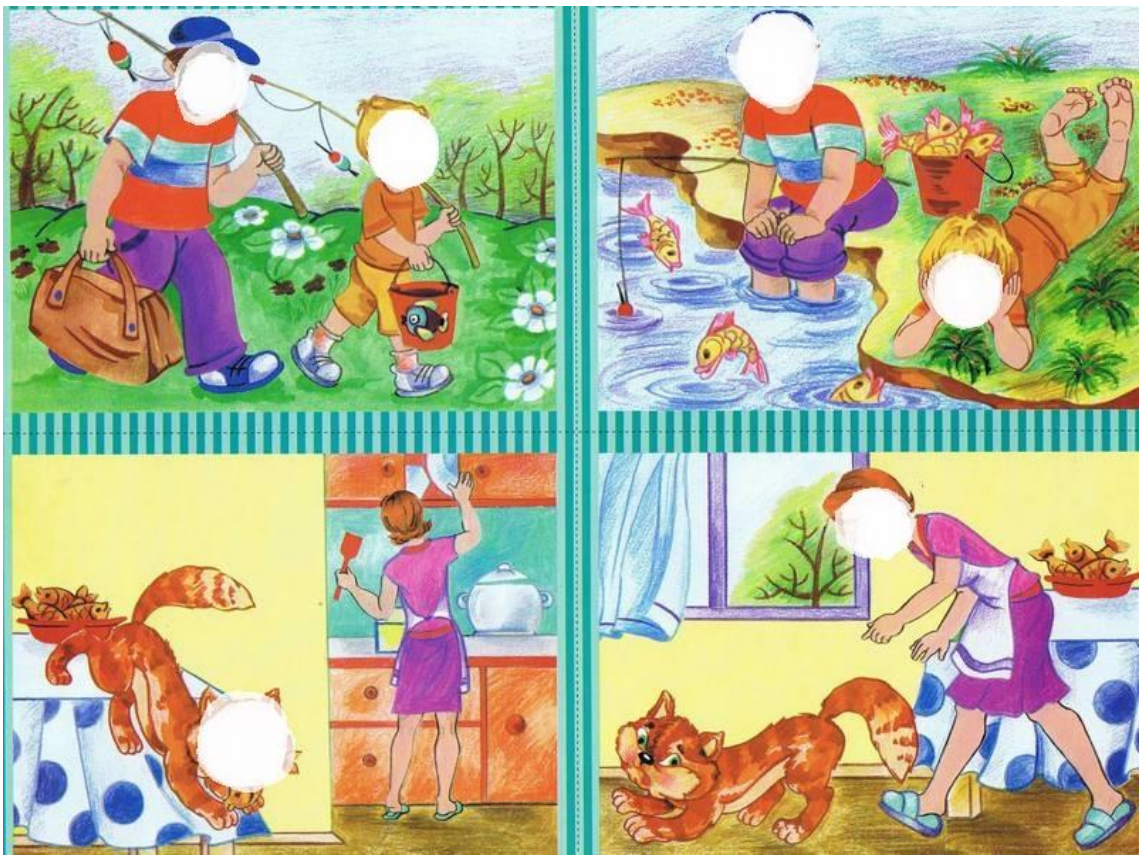
Затем фиксируются ответы ребенка. После ответов на вопросы ребенок должен выбрать, какое лицо у него бывает чаще всего — грустное или веселое.

3. Ребенку дают набор картинок с разными ситуациями, лица персонажей отсутствуют. Ребенку дают также набор веселых и грустных лиц, которые можно использовать, чтобы закрыть белое пятно и придать персонажу грустный или веселый вид.

Ситуации
Ребёнок идет с мамой в детский сад.
Ребёнок с детьми на прогулке.
Ребёнок на занятие
Ребёнок играет с детьми в группе.
Ребёнок поет в музыкальном зале
Ребёнок бегает на физкультурных занятиях
Ребёнок играет дома.

Взрослый объясняет ребенку, что делает персонаж, которого зовут так же, как и ребенка. Взрослый просит ребенка, используя набор лиц, закрыть белое пятно и придать персонажу грустный или веселый вид. Фиксируются положительные или отрицательные решения. Взрослый просит ребенка рассказать, почему у персонажа такое лицо.





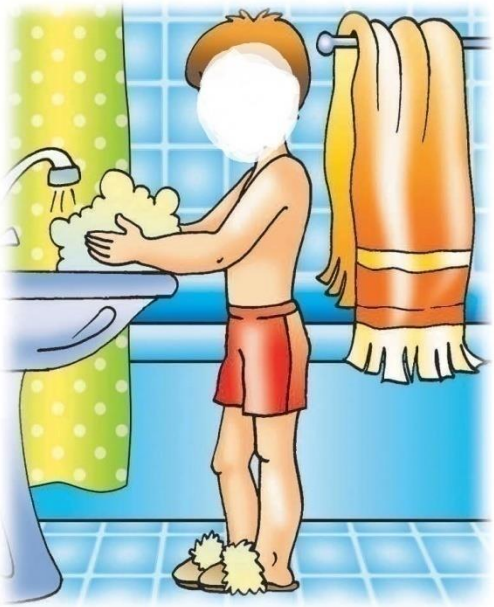
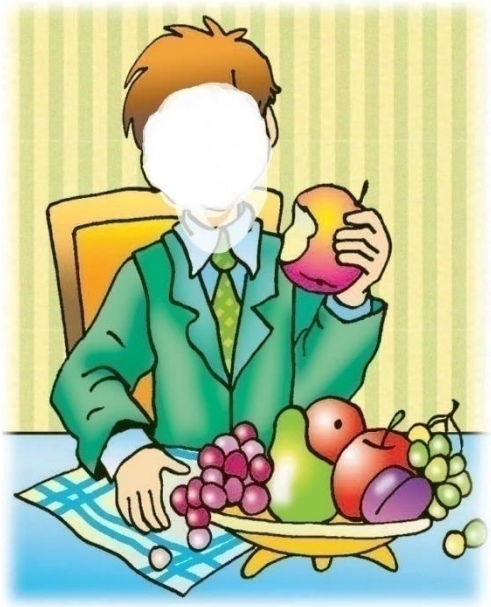
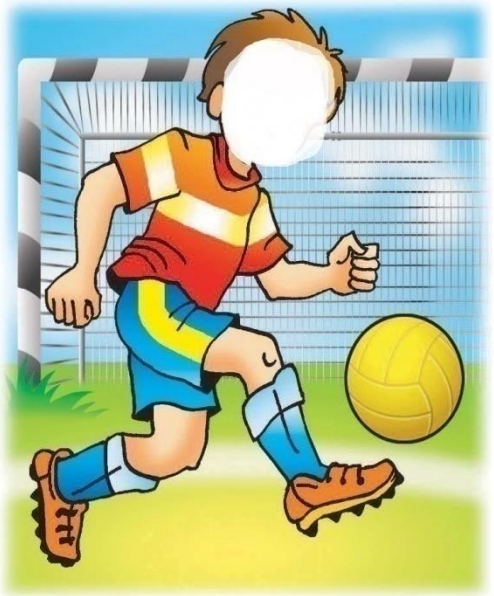
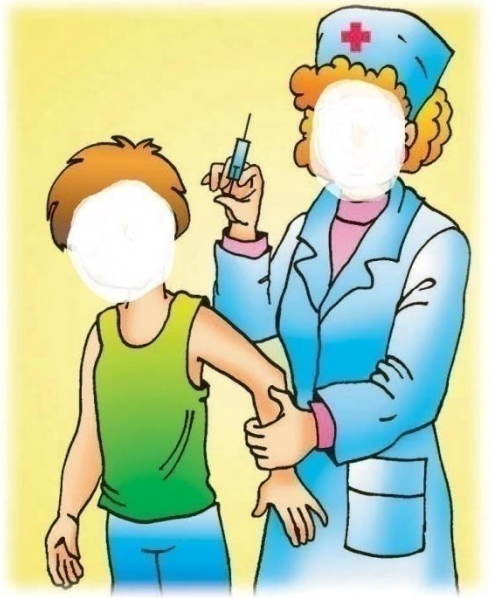





Таблица 3. - Результаты методики «Определение ребенком эмоциональных состояний человека».

Ф.И. ребенка	**Сводные результаты**		
	1-3 баллов	**4-6 баллов**	**7-8 баллов**
Лев А.		6	
Маша Л.			**7**
Никита А.		**6**	
Демид Б.	**3**		
Рома Ц.		**6**	
Максим Д.			**7**

Методика «Разложи картинки»

Инструкция: «Раздели картинки на 2 группы в одну все грустные картинки, в другую – все веселые». Затем фиксируется количество «грустных» и «веселых» картинок у каждого ребенка, независимо от их содержания. По результатам эксперимента взрослый определяет индивидуальное и общее количество «грустных» и «веселых» картинок.

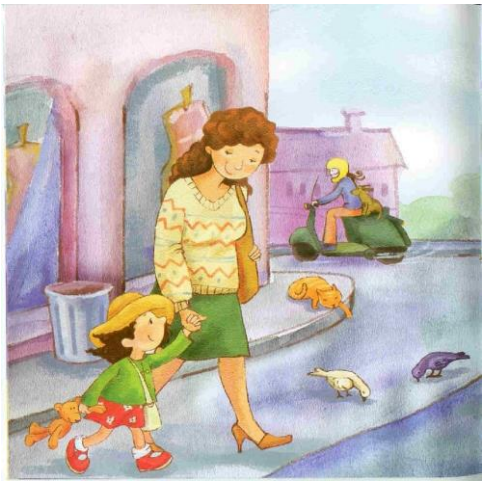


Таблица 4. - Результаты методики «Разложи картинки».

Ф.И. ребенка	**1-3 балла**	**4-6 балла**	**7-8 балла**
Лев А.		**6**	
Маша Л.			**8**
Никита А.		**5**	
Демид Б.	**3**		
Рома Ц.			**7**
Максим Д.		**6**	

Приложение В

Занятие №1

Цель: Создать атмосферу группового доверия и принятия.

1. *Приветствие. Упражнение - разминка: «Поздороваемся»*

Поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды.

2.Упражнение «Маска»

Каждому участнику предлагается склеить из листа бумагитрубку. На ее внешнюю сторону необходимо наклеить вырезанные картинки,которые символизировали бы поведение и личностные черты, которые видятв подростке окружающие. На внутреннюю сторону трубки прикрепляются картинки, обозначающие черты характера, которые он не показывает. Если не удалось подобрать картинки, участники сами могут придумать и нарисовать символы.

Обсуждение. Насколько трудно было определить в себе скрываемые от окружающих черты? Нужны ли людям маски? Мешают они или помогают жить? Почему люди «надевают маски»?

3.Упражнение «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук.

В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых

кругов или пар.

4.Упражнение «Ладонь в ладонь»

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку

Комментарий: в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д.

5.Упражнение «Живое зеркало»

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Обсуждение: Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

6.Прощание «Аплодисменты»

Дети встают в круг и хлопаю друг другу, а педагог благодарит за работу.

Занятие №2

Цель: установить положительный эмоциональный настрой в группе

1.Приветствие. Упражнение – разминка: «Вежливые слова».

Игра проводится с мячом в круге. Участники бросают друг другу мяч, называя вежливые слова-приветствия (привет, здравствуйте, добрый день, приветствую вас и др.). Затем можно усложнить ход игры и предложить назвать слова благодарности, извинения.

2. Упражнение «Клубочек»

Дети садятся в круг, педагог, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой интересующий вопрос ребенку. (Например:«Как тебя зовут?», «Как тебя называют близкие?», «Что ты любишь?», «Чего ты боишься?», «Твоё любимое занятие?» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается водящему. Все видят нити. Связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа фигура, многое узнают друг о друге.

Вот и подружились, многое узнали. Есть у клубочка друг один любимый, который всюду сопровождает нашего героя – Ветерок. Он подует, а клубок и рад катиться.

3. Упражнение «Кулачок»

Исходное положение – сидя на полу.

Учитель. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени.

Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали.

Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало.

Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением.

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть).

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

4. Упражнение «Ролевое проигрывание ситуаций»

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют.

Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально

естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания). Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

5.Упражнение «Моё настроение»

На стол кладутся круги разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Педагог: Выберете цветной кружок, который соответствует вашему настроению. Желтый - хорошее настроение и вас ничего не беспокоит. Фиолетовый кружок - настроение еще не определилось. Серый - настроение грустное или печальное. Дети выбирают круги, идет обсуждение.

6.Прощание. «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие №3

Цель: Сформировать положительное отношение к себе.

1.Приветствие. Упражнение «Наша добрая улыбка»

Пусть наша добрая улыбка (руки прикасаются к уголкам губ)
Согреет всех своим теплом, (руки прикладываются к сердцу)
Напомнит нам, как важно в жизни (руки вперед, как солнечные лучи)
Делиться счастьем и добром! (руки в стороны)

2.Упражнение «Поддержка»

Каждому ребёнку по очереди предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить люди за…». Сосед справа поворачивается к нему и

произносит: «Все равно ты молодец, потому что…». Таким образом, называя положительные черты этого человека, он оказывает ему поддержку. После происходит обсуждение:

Какая часть задания была для вас наиболее приятной – первая или вторая?

Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?

Что вы чувствовали, когда слышали от другого о своих положительных качествах?

3. Упражнение «Волшебный базар»

Ваши педагоги жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре. Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен.

4. Упражнение «Спектр эмоций»

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае».

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»

2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»

3. «Может быть, ты мне поможешь?»

4. «Пошёл прочь, а то ударю!»

5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»

6. «Какой ты способный!»

7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»

8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»

9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»

10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

5.Прощание «Встретимся опять»

Занятие №4

Цель: Сформировать положительное отношение к окружающим.

1.Приветствие «Друг»;

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

2.Упражнение «Раскрасьте правильно»;

Дети разбиваются на пары и выбирают рисунок, который необходимо раскрасить в паре. Дети договариваются, выбирают цвета и приступают к выполнению. Главное правило: договориться и спокойно раскрасить рисунок.

3.Игра со свечкой;

Суть игры заключается в том, что все дети по кругу начинаютпередавать из рук в руки горящую свечу, при этом говоря добрые слова, так,чтобы другому человеку было удобно и легко взять ее, и чтобы пламя непогасло.
По окончании игры важно дать детям положительную эмоциональную поддержку в том, что они отлично справились с заданием.

4.Игра «Опора»;

Дети вновь делятся по парам и встают друг к другу спиной. В таком положении им необходимо вместе присесть и встать. Упражнение формирует чувство доверия, взаимной поддержки.

5.Рефлексия;

6.Прощание «Встретимся снова»

Занятие №5

Цель: Сформировать положительное отношение к окружающим.

1.Приветствие «Колокольчик»;

Дети приветствуют друг друга с помощью колокольчика и называют имя соседа в ласковой форме и передают колокольчик друг другу.

2.Чтение и обсуждение сказки «Сказка о том, как зайчонок учился быть добрее»

На лесной опушке, в маленькой избушке, жил-был Зайчишка. Был тот Зайчишка большим драчунишкой. Никогда не упускал возможности с кем-нибудь подраться, кого-нибудь не обидеть. Но появился на полянке храбрый Мышонок. Надо сказать, что Мышонок был еще и добрее всех добрых мышат.
Прекрасным солнечным днем повстречались они на мостике.

«А ну-ка, посторонись, малявка!» грубо прокричал Зайчишка.

Мышонок удивился:

«Неужели тебе, Зайчишка, не знакомы добрые и очень волшебные слова: *«будьте добры»*, *«пожалуйста»*, *«спасибо»*!» спросил Мышонок

«Вот еще! Я и без них прекрасно обхожусь! Меня и без этого волшебства все боятся. А раз боятся, значит уважают».

Зайчишка уступил дорогу. Но это совсем не означало, что он испугался такого *«стра-а-шного зверя»*.

Но не успел Зайчишка сделать и шага, как дощечка из мостика выпала, и он плюхнулся в воду. Как же громко закричал наш герой. И все его храбрость и сила испарились в минуту. Мышонок сразу же принял решение прийти на помощь.

Мышонок, конечно же, спас Зайчишку. Ведь он был не только очень смелым, но и добрым. Зайчишка, нахмурив брови, не знал, что сказать. Он совсем не умел быть добрым. Наверное, ему очень было стыдно за свое поведение. Мышонок взял Зайчишку за руку, и они вместе перешли мостик.

Конечно же, Зайчишка научился быть добрым и вежливым. Добрые, бескорыстные поступки и вежливые слова способны сотворить чудо. Не отвечайте злом на зло. Добро в сотни раз сильнее.

3.Игра «Робот»

Дети разбиваются по парам. Один из детей – изобретатель, другой – робот. Робот ищет спрятанный предмет, по указаниям изобретателя. Потом дети меняются ролями.

4.Упражнения «Надуй шар»

Задание: выбрать и надуть шарик так, чтобы все ребята увидели какое у вас настроение.

5.Упражнение «Волшебный сундучок»

Детям предлагается поблагодарить соседа за участие и сделать ему какой-либо подарок (нематериальный) с пожеланиями.

6.Рефлексия;

7.Прощание «Встретимся опять»

Занятие №6

Цель: Сформировать положительное эмоциональное состояние

1.Приветствие;

Дети разбиваются на пары и проигрывают эту ситуацию приветствия.

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

2.Чтение сказки «Сказка про СлавуОбижайкина»

Жил-был мальчик Слава Умников. Слава, как Слава, многие дела он делал на славу. Например, хорошо кушал, быстро бегал, и даже пробовал сочинять стихи.

Но была у Славы одна далеко не лучшая черта. Он обижал других детей. У кого машинку отберет, кого за косу дернет, кому-то обидное слово скажет.

Никто ничего плохого Славе не говорил, но в душе дети на него обижались.

И вот однажды дети пошли на экскурсию в Музей. И Слава тоже.

В Музее педагог Наталья Васильевна рассказывала ребятам про великого поэта Пушкина. Слава слушал внимательно, ведь он тоже пробовал писать стихи.

— Может, я тоже буду знаменитым поэтом, — думал он.

— Слава Умников – наша гордость! Человек, с которого стоит брать пример! — размечтался Слава.

Вдруг, за портретом Пушкина, Слава увидел маленького человечка, который ему подмигивал.

— Пойдем дергать девочек за косы, а мальчишкам наступать на пятки, — предложил человечек.

— Пойдем, — согласился Слава.

Они подошли к Зое Кругловой. Человечек остановился, а Слава со всей силы дернул Зою за косу. Но Зойка не вскрикнула. Казалось, что она даже не почувствовала прикосновения Славы.

— Ай, — завопил человечек, — я забыл, что в Музее действует какая-то волшебная сила, которая не позволяет обижать людей.

Слава удивился.

— Значит, есть на свете место, которое является волшебным? – подумал он.

А дальше произошло следующее. Какая-то неведомая сила вытолкнула Славу перед ребятами, и он не своим голосом сказал:

— А сейчас, ребята, я прочитаю вам свои стихи.

Что тут началось! Девочки и мальчики зашумели, загалдели, и сказали, что слушать стихи Славы Обижайкина (это дети придумали ему такую фамилию), они не хотят.

— Нам не нужны стихи, которые сочинил Обижайкин, — сказала Зоя Круглова.

Слава стоял красный, как рак. Про себя он думал:

— Не буду больше никого обижать. Это не умно. А фамилия у меня Умников, а не Обижайкин. И вообще, вдруг я действительно стану знаменитым человеком, а потом кто-нибудь из друзей детства скажет, что я его обижал. Этого нельзя допустить.

С тех пор Слава перестал обижать ребят. И вообще он с ними подружился. У знаменитых людей должно быть много друзей!

Вопросы и задания к сказке

Какие нехорошие поступки совершал Слава?

Какое любимое дело было у главного героя сказки?

Какая территория в сказке была волшебной?

Кто попросил Славу прочитать свои стихи?

Понравились ли детям стихи Славы?

Изменилось ли поведение мальчика в конце сказки?

3. *Упражнение «Водный салют»*

Рисование красками на воде, после чего происходит анализ получившихся фигур. Что изображено? Почему ты выбрал именно такие цвета? Какое чувство ты испытываешь?

4. *Игра «Изобрази эмоцию»*

Дети по очереди вытягивают из конверта эмоцию и изображаю её используя позу, мимику, жесты, а остальные должны отгадать.

5. *Упражнение «Произнеси стихотворение с разной интонацией»*

Детям необходимо произнести стихотворение А. Л. Барто «Мячик» с разной интонацией: с удивлением, с радостью, со злостью, с обидой.

6. *Рефлексия;*

7. *Прощание «Встретимся опять»*

Занятие №7

Цель: Сформировать положительное эмоциональное состояние.

1. *Приветствие*

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).

2. *Упражнение «Рисуем настроение»*

Рисование красками различные настроения (красный – радость, черный – гнев и т.д.)

После упражнения идет обсуждение: От чего зависит настроение?
Что ты чувствуешь? Какие ещё есть чувства? Что дают нам чувства?
Что значат эмоции для тебя?Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебеполезны? Чем они тебе вредят или мешают?

3. *Упражнение «Солнечные зайчики»*

Детям предлагается представить, что солнечные зайчики заглянули к нам в комнату.

Инструкция: Закрыть глаза. Зайчик побежал по лицу и нежно погладь его на лбу, на носу, на щеке. Он забрался на животик – погладь живот, расслабься. Солнечный зайчик любит тебя и хочет с тобой подружиться.

Что ты чувствовал? Какие эмоции испытывал?

4. *Рефлексия*

5. *Прощание «Солнечные лучики»*

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие № 8

Цель: анализ собственного эмоционального состояния.

1. Приветствие «*Круг радости»*

-Добрый день, дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом –этот цветок.

Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

2.Театрализация сказки «Теремок»

3.Упражнение «7 «Я»»

Детям предлагается раскрасить шаблоны фигур. При желании прокомментировать свою работу.

5.Игра «Волшебные зеркала»;

Педагог предлагает детям нарисовать себя: в первом зеркале – маленьким и испуганным, во- втором – большим и веселым, в третьем – счастливым.

Обсуждение : На кого ты больше похож? На кого ты сейчас похож? Какой человек симпатичнее? В какое зеркало ты чаще смотришься?

6.Рефлексия

Что нового узнали на занятиях? Чему научились? Что
оказалось полезным? Помогли ли занятия преодолеть трудности?

7. Прощание*«Спасибо за приятное занятие»*

Педагог говорит детям:

«Пожалуйста, встаньте в круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в одной церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства. Как это будет происходить? Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит:

«Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго ребёнка и говорит:

"Спасибо за приятное занятие!" Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки».