

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Кызычакова Лилия Михайловна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности психологического благополучия младших школьников в
образовательной среде

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Психология и
педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. н., доцент кафедры
педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А. 17.06.26
(дата, подпись)

Руководитель канд. психол. н., доцент кафедры
педагогики и психологии начального образования

Сафонова М.В. 17.06.26
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.26

Обучающийся Кызычакова Л.М.

17.06.26
(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2026

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	8
1.1. Подходы к изучению психологического благополучия личности.....	8
1.2. Психологическое благополучие детей младшего школьного возраста.....	16
1.3. Психолого-педагогические приемы сопровождения психологического благополучия младших школьников.....	24
Выводы по Главе 1.....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	33
2.1. Методы диагностики психологического благополучия младших школьников	33
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	39
2.3. Программа сопровождения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.....	55
Выводы по Главе 2.....	66
Заключение.....	69
Список используемых источников.....	72
Приложение А.....	77
Приложение Б.....	79

Введение

Современное общество отличается высокой динамичностью и непрерывной трансформацией, что делает сохранение психологического благополучия личности одной из приоритетных задач. Особую значимость эта проблема приобретает в младшем школьном возрасте, когда ребенок сталкивается с возрастающими когнитивными и эмоциональными нагрузками, а также со всё более разнородной и многоуровневой образовательной средой.

Несмотря на значительный объем исследований в области психологического здоровья детей, выполненных как отечественными, так и зарубежными учеными, условия развития школьников продолжают изменяться. Современная образовательная среда предъявляет повышенные требования к успеваемости и эмоциональной устойчивости, при этом сокращается время на свободную игровую деятельность. Это актуализирует необходимость постоянного мониторинга и переосмысления факторов, влияющих на психологическое благополучие, так как непрерывное движение социума порождает новые риски для эмоционального здоровья подрастающего поколения.

При изучении психологического благополучия младших школьников необходимо в первую очередь уделить внимание воздействию высокой учебной и эмоциональной нагрузки, поскольку статистические данные свидетельствуют о критическом ухудшении состояния детей. Согласно исследованию ученых Южного федерального университета, посвященному адаптации первоклассников к учебной нагрузке (2016 г.), лишь около 68% детей способны стабильно работать «в полную силу», в то время как 27% учеников находятся в состоянии компенсируемой усталости, 4% страдают от хронического переутомления, а 1% пребывают в перевозбуждении, работая на пределе возможностей. Это приводит к закономерным негативным последствиям для психики: так, согласно исследованию Р.Р. Цугаевой «Особенности проявления тревожности на разных этапах школьного образования» (2025 г.), к концу первого учебного года примерно 50% детей имеют повышенный уровень

тревожности. Более широкие данные, полученные специалистами ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России в ходе диспансеризации (обнародованы в 2023 г.), показывают, что среди младших школьников в целом 55,1% имеют пограничные психические нарушения различной степени выраженности. При этом согласно анализу данных Росстата, проведенному в 2026 году, среди детей до 14 лет ежегодно психические расстройства и расстройства поведения впервые выявляются более чем у 132 тыс. человек, и этот показатель остается стабильно высоким без положительной динамики.

Усугубляет ситуацию и то, что психологическое неблагополучие имеет четкие возрастные и гендерные закономерности. Лонгитюдное исследование Т.Н. Канонир, А.А. Куликовой и Е.А. Орел «Субъективное благополучие в школе у учащихся младших классов» (2020 г.) фиксирует, что уровень субъективного благополучия детей, включая удовлетворенность школой и позитивные чувства к ней, неуклонно снижается от 3-го к 4-му классу. При этом мальчики демонстрируют более низкие показатели: они менее удовлетворены школой, чаще испытывают враждебность и негативные эмоции, что указывает на гендерные различия в уязвимости, требующие учета при организации поддержки.

Обратимся к Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, в котором личностные результаты освоения программы включают, в числе прочего, формирование способности к саморегуляции, управлению своим эмоциональным состоянием, развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что напрямую связано с психологическим благополучием ребенка [46].

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие эмоциональной сферы, формирование устойчивой самооценки и базовых навыков совладания со стрессом. Психологическое благополучие в данном случае играет решающую роль в дальнейшем личностном и социальном становлении, определяя способность ребенка к успешной адаптации в различных жизненных контекстах. Это обстоятельство имеет прямое значение

для повышения качества жизни, так как качественное эмоциональное здоровье в начальной школе закладывает фундамент будущей академической успешности и психосоциальной устойчивости.

Проблематика психологического благополучия детей младшего школьного возраста находится в центре внимания многих исследователей. Существенный вклад в ее разработку внесли зарубежные ученые (М. Селигман, Э. Эриксон, К. Роджерс и другие) и отечественные специалисты (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Петровский и другие).

Труды названных исследователей свидетельствуют о многогранности и сложности заявленной проблемы, которая требует комплексного подхода и внимания со стороны образовательных организаций, психологических служб и семейного окружения. Важность вопроса определяется тем, что психологическое благополучие младшего школьника оказывает фундаментальное влияние на его дальнейшую академическую успеваемость, эмоциональное здоровье и социальную адаптацию. Таким образом, проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей в современных образовательных условиях является остро актуальной и требующей системных решений.

Всё вышесказанное позволило определить тему исследования: «Психологическое благополучие младших школьников в образовательной среде».

Цель исследования: на основе изучения особенностей психологического благополучия младших школьников разработать программу по психологическому сопровождению как условие по обеспечению психологического благополучия младших школьников.

Объект исследования: психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия детей младшего школьного возраста в образовательной среде.

Гипотеза исследования: предполагается, что психологическое благополучие младших школьников:

- 1) находится преимущественно на среднем уровне;
- 2) характеризуется состоянием устойчивого физического и эмоционального комфорта, которое обеспечивается средним уровнем эмоционального тонуса, низкой школьной тревожностью, отсутствием поведенческих признаков дезадаптации, приемлемым социальным статусом в классе и ориентацией на ценности безопасности и стабильности в ближайшем окружении;
- 3) может быть повышено в ходе реализации целенаправленной программы психолого-педагогического сопровождения, включающей систему специально организованных развивающих занятий, направленных на укрепление витального, социального и духовного компонентов благополучия.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть особенности психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.
3. Подобрать комплекс диагностических методик для изучения особенностей психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.
4. Провести исследование, направленное на изучение особенностей психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.
5. Выявить и описать особенности психологического благополучия младших школьников.
6. Разработать программу по психологическому сопровождению психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.

Методы исследования:

1. Анализ теории, обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Опросные методы (анкетирование, беседа).
3. Тестирование (проективные методики).

4. Анализ документов.
5. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе 3 «У» и 3 «К» классов МАОУ «Средняя школа № 157» г. Красноярска. В нем приняли участие 50 обучающихся в возрасте 9-10 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

1.1. Подходы к изучению психологического благополучия личности

В последние десятилетия понятие «психологическое благополучие» всё чаще становится предметом обсуждения в работах психологов, педагогов и специалистов, занимающихся вопросами развития личности и охраны психического здоровья человека. Раньше внимание исследователей в большей степени было сосредоточено на изучении различных форм психической дезадаптации и нарушений, а в современной психологии всё более выражено смещение акцентов в сторону изучения ресурсов, внутренних условий и факторов, обеспечивающих ощущение человеком удовлетворенности жизнью и внутренней устойчивости [13;51].

Единого, общепринятого определения психологического благополучия в науке пока не выработано. Разные авторы по-разному расставляют акценты, выделяя либо эмоциональную сторону благополучия, либо его когнитивно-оценочный, личностный и социальный аспекты. Поэтому актуальной задачей является рассмотрение основных подходов к трактовке данного понятия.

Одним из первых учёных, кто ввёл и подробно разработал концепцию «психологического благополучия», был Н.Брэдберн. Он определял его как гармоничное соотношение между положительными и отрицательными эмоциями, которые человек переживает в повседневной жизни [13;51]. По мнению автора, человек чувствует себя психологически хорошо, когда частота и интенсивность позитивных переживаний перевешивают негативные. Такой подход подчеркивает преимущественно эмоциональную составляющую благополучия.

Динер Э. в своих исследованиях развил тему субъективного благополучия, определив его как интеграцию трех ключевых аспектов:

когнитивной оценки жизни (удовлетворённость), частоты позитивных эмоций и уровня негативных переживаний [13;51]. В рамках его концепции психологическое благополучие представляет собой субъективное восприятие человеком «качества» своей жизни, объединяющее эмоциональные и рациональные оценки.

В гуманистической и позитивной психологии понятие психологического благополучия связывается не только с удовольствием и удовлетворенностью, но и с самореализацией, личностным ростом и поиском жизненного смысла. Так, К. Роджерс утверждал, что человек, обладающий психическим здоровьем и благополучием, стремится к самореализации, раскрытию своего потенциала и гармоничному сосуществованию с окружающей средой [39].

Концепция К. Рифф определяет психологическое благополучие через несколько ключевых компонентов: позитивные отношения с окружающими, автономию, компетентность, наличие жизненных целей и ощущение личностного роста [13;51]. Селигман М., в свою очередь, предлагает модель позитивного функционирования под названием PERMA, включающую положительные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл и достижения, которые он считает основными составляющими успешной и благополучной жизни [13;51].

Для наглядности основные подходы к пониманию психологического благополучия можно представить в виде таблицы.

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического благополучия личности

Автор	Как понимается психологическое благополучие	Основной акцент
Н. Брэдберн	Баланс положительных и отрицательных эмоций	Эмоциональное состояние
Э. Динер	Субъективное благополучие (удовлетворенность жизнью + эмоции)	Когнитивно-оценочный и аффективный
К. Роджерс	Состояние самоактуализирующейся личности, открытой опыту	Самореализация, личностный рост

К. Рифф	Цели, автономия, компетентность, позитивные отношения с другими	Эвдемоническое благополучие
М. Селигман (PERMA-модель)	Положительные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл, достижения	Позитивное функционирование личности

Таблица демонстрирует, что в международных концепциях выделяются два ключевых подхода: гедонистический, который связывает благополучие с ощущением удовольствия и отсутствием боли (Н. Брэдберн, Э. Динер), и эвдемонический, который акцентирует внимание на самореализации, смысле жизни и личностном развитии (К. Роджерс, К. Рифф, М. Селигман). В реальной жизни эти аспекты тесно связаны: человек может испытывать позитивные эмоции, но не чувствовать глубокого удовлетворения жизнью, и наоборот.



Рис. 1. – Основные подходы к пониманию психологического благополучия личности

На рисунке 1 показано, что современные исследования психологического благополучия традиционно выделяют две основные школы мысли. Гедонистический подход (Н. Брэдберн, Э. Динер) делает акцент на переживании удовольствия и преобладании позитивных эмоций над негативными. Эвдемонический подход (К. Роджерс, К. Рифф, М. Селигман) связывает благополучие прежде всего с личностным ростом, самоактуализацией и переживанием смысла и ценности жизни.

В отечественной психологии вопрос психологического благополучия тесно переплетается с изучением психического здоровья и гармоничного личностного развития. Б.Г. Ананьев, рассматривая человека как сложную систему, состоящую из биологического, психологического и социального компонентов, подчеркивал, что полноценное функционирование личности обеспечивается согласованным развитием всех ее уровней в единстве «индивид – личность – субъект деятельности – индивидуальность» [3].

Дубровина И. В. подчеркивает, что психологическое благополучие детей и подростков не ограничивается лишь отсутствием психических отклонений. Она отмечает, что оно включает позитивное отношение к окружающим и к себе, способность к самоконтролю, адекватную самооценку, ощущение смысла жизни и внутренней устойчивости [16]. В отечественной психологии акцент делается на личностном и социальном аспектах благополучия.

Большинство исследователей, обобщая различные подходы, приходят к выводу, что психологическое благополучие обладает сложной структурой, состоящей из нескольких взаимосвязанных компонентов.

- эмоциональный компонент – преобладание положительных эмоций, чувство внутреннего комфорта, отсутствие выраженного и длительного эмоционального напряжения;
- когнитивно-оценочный компонент – общая удовлетворенность собственной жизнью, собой, значимыми сферами деятельности, осознание ее осмысленности и ценности;
- личностный компонент – самооценка, уровень притязаний, степень принятия себя, вера в собственные силы, сформированность саморегуляции;
- социальный компонент – качество межличностных отношений, наличие эмоциональной поддержки со стороны значимых других, успешность социальной адаптации и чувство принадлежности к группе [13;51].

Данные компоненты можно представить в виде обобщающей таблицы.

Таблица 2. – Структурные компоненты психологического благополучия личности

Компонент	Содержание	На что влияет
Эмоциональный	Преобладание положительных эмоций, отсутствие стойкого эмоционального напряжения	Общее настроение, переживание счастья и внутреннего комфорта
Когнитивно - оценочный	Удовлетворённость жизнью, собой, значимыми сферами деятельности, осознание её смысла	Общее отношение к собственной жизни, жизненные планы и цели
Личностный	Самопринятие, самооценка, уровень притязаний, вера в собственные силы, саморегуляция	Уровень мотивации, способность к самореализации
Социальный	Качество отношений с окружающими, наличие поддержки, чувство принадлежности группе	Социальная адаптация, ощущение принятия и защищённости

Психологическое благополучие — это не нечто неизменное или данное от рождения. Оно формируется в течение жизни под воздействием множества факторов. Среди внутренних (личностных) факторов можно выделить темперамент и черты характера, уровень самоконтроля и когнитивных способностей, развитие самосознания и самооценки, а также присутствие или отсутствие личных ресурсов, таких как оптимизм, чувство юмора и стрессоустойчивость. Внешние факторы включают в себя семейное воспитание, характер взаимодействия с родителями, образовательный и профессиональный контекст, социально-экономические условия и культурные и ценностные установки общества [10;11].

Эмоциональная связь с близкими людьми играет ключевую роль в формировании психологического благополучия. Научные исследования подтверждают, что крепкая эмоциональная привязанность, поддержка и принятие со стороны значимых взрослых помогают ребенку развить базовое доверие к миру и уверенность в себе. Это, в свою очередь, закладывает фундамент для устойчивого благополучия в будущем [7;20]. И наоборот, хронический стресс, эмоциональное отвержение, жесткий контроль и дефицит внимания могут привести к развитию тревожности, неуверенности в себе, снижению самооценки и, как следствие, к ухудшению психологического

благополучия. Отдельного рассмотрения требует соотношение понятия психологического благополучия с близкими по смыслу терминами – «психическое здоровье», «субъективное благополучие», «качество жизни». В ряде исследований отмечается, что психическое здоровье часто рассматривается как отсутствие явных отклонений и проблем с адаптацией. В то же время психологическое благополучие ассоциируется с наличием положительных ресурсов и удовлетворенностью жизнью [51]. Качество жизни охватывает не только психологические аспекты, но и физическое состояние, экономическое положение и социальные условия. Субъективное благополучие, напротив, сосредоточено на личной оценке своей жизни и эмоциональном равновесии [13;51].

Это соотношение можно представить следующим образом.

Таблица 3. – Сравнение понятий, связанных с психологическим благополучием

Понятие	Основной смысл	Что включает / на что опирается
Психическое здоровье	Отсутствие психических расстройств и грубых нарушений поведения	Норма развития, отсутствие выраженной патологии
Субъективное благополучие	Оценка человеком своей жизни и эмоций	Удовлетворённость жизнью, баланс положительных/ отрицательных эмоций
Качество жизни	Общая удовлетворенность жизненными условиями	Физические, материальные, социальные и психологические аспекты
Психологическое благополучие	Внутренний комфорт, самопринятие, позитивные отношения, смысл	Эмоциональный, когнитивный, личностный и социальный компоненты

Как показывает таблица, психологическое благополучие — это более широкое, целостное понятие, включающее субъективную оценку жизни, эмоционального состояния, личностных черт и качества отношений с другими.

Психологическое благополучие выполняет несколько важных функций в жизни человека. Во-первых, оно выступает в качестве адаптивного ресурса, позволяющего людям более эффективно справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями. Люди с более высоким уровнем благополучия демонстрируют большую устойчивость к фрустрации, гибкость

поведения и способность находить конструктивные решения проблем [12]. Во-вторых, благополучие связано с психическим и физическим здоровьем: низкая удовлетворенность жизнью и преобладание негативных эмоций, как было показано, постоянно связаны с более высоким риском развития депрессивных и тревожных расстройств, а также психосоматических расстройств.

В-третьих, психологическое благополучие способствует личностному развитию и самореализации, поскольку человек, чувствующий внутреннюю поддержку и имеющий смысл в своей деятельности, более мотивирован к обучению, творчеству и построению конструктивных отношений с другими.



Рис. 2. – Структурные компоненты психологического благополучия личности

Психологическое благополучие, как показано на рисунке 2, является основополагающим элементом, который складывается под воздействием четырех ключевых факторов. Эмоции представляют собой общий эмоциональный настрой и субъективное ощущение удовлетворенности жизнью; оценка связана с тем, как человек воспринимает свою жизнь и её результаты на когнитивном уровне; личность включает в себя самооценку, уровень амбиций и способность к самоконтролю; а общество определяет качество взаимодействия с другими людьми и степень социальной интеграции. Взаимодействие этих компонентов определяет общий уровень психологического благополучия

индивида.

Важно подчеркнуть, что психологическое благополучие всегда формируется и проявляется в контексте конкретной жизненной среды, в которой развивается человек. Для детей и подростков одной из таких ключевых сред является образовательная. В российской литературе образовательная среда интерпретируется как совокупность пространственно-субъективных, социально-психологических и организационных условий, в которых разворачивается образовательный процесс и происходит личностное развитие [42; 56]. Битянова М.Р. указывает, что школьная среда может быть как ресурсом для развития ребенка, так и источником психологических рисков, в зависимости от уровня ее безопасности и поддержки [6]. Баева Е.Н. вводит понятие психологически безопасной образовательной среды, подчеркивая, что она должна обеспечивать ребенку чувство безопасности, принятия и уважения, а также возможность свободно развиваться личностно [4].

Обобщая эти разнообразные точки зрения, можно утверждать, что психологическое благополучие в образовательной среде — это состояние, в котором ученик чувствует себя эмоционально защищенным и принятым, имеет возможность проявлять инициативу и действовать, не опасаясь негативной оценки, воспринимает процесс обучения как осмысленный и увлекательный по-своему, а также строит позитивные отношения с учителями и сверстниками.

Данные представления важны для дальнейшего анализа, поскольку в начальной школе именно образовательная среда становится ведущей сферой жизнедеятельности ребёнка и ключевым контекстом формирования его психологического благополучия.

Таким образом, психологическое благополучие можно рассматривать как интегральный показатель состояния личности, отражающий баланс эмоционального комфорта, удовлетворенности жизнью, адекватного самопринятия и успешной социальной адаптации. Формируется под влиянием комплекса внутренних и внешних факторов, выполняя важную адаптационную, развивающую и охранительную функции.

В следующем параграфе внимание будет сосредоточено на особенностях психологического благополучия детей младшего школьного возраста и на том, как общие закономерности его формирования проявляются в условиях образовательной среды.

1.2. Психологическое благополучие детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – это особый этап развития, на котором дети приобретают новую социальную роль: роль ученика. В этот период меняется их образ жизни, расширяется круг значимых взрослых и сверстников, восстанавливаются отношения с родителями. Все это делает школьную среду одним из ключевых факторов, влияющих на психологическое благополучие ребенка.

Как отмечают авторы, психологическое благополучие младшего школьника проявляется прежде всего в его отношении к школе, к себе как к ученику и к окружающим [1]. Ребенок чувствует себя хорошо, когда воспринимает школу как интересное и, в целом, безопасное место, чувствует поддержку учителей и одноклассников, справляется с учебными задачами на приемлемом уровне и сохраняет позитивную самооценку и уверенность в себе. Обобщая различные точки зрения, можно сказать, что психологическое благополучие в образовательной среде — это состояние ученика, при котором он чувствует себя эмоционально защищенным и принятым, имеет возможность быть активным и проявлять инициативу, не опасаясь негативной оценки, воспринимает образовательный процесс как осмысленный и интересный по-своему, а также строит позитивные отношения с учителями и сверстниками.

Дубровина И.В. подчеркивает, что психологическое здоровье детей в образовательной среде определяется сочетанием эмоционального благополучия, адекватной самооценки, успешной групповой адаптации и наличием значимых и поддерживающих отношений со взрослыми и сверстниками [16]. Общее понимание психологического благополучия, обсуждавшееся в предыдущем абзаце, приобретает в раннем школьном возрасте особое значение, связанное с

особенностями школьной жизни.

Начало школьного обучения связано с кризисом семи лет, который Лидия Ильинична Божович описывает как момент формирования у ребенка социального «я» [7]. В этот период меняется система мотиваций: игра теряет свою значимость, а учебная деятельность приобретает социальную важность. То, как ребенок переживает этот сдвиг в своей первичной деятельности, во многом определяет его будущее отношение к школе и к себе как к ученику.

Эльконин Д.Б. отметил, что учебная деятельность требует от учеников начальной школы развития воли, способности контролировать свое поведение в соответствии с правилами, а также поддержания внимания и усилий в течение длительных периодов времени [54]. Когда ребёнок не получает эмоциональной поддержки или не достигает успеха в своей деятельности, у него может сформироваться чувство собственной неполноценности, что негативно сказывается на самооценке и мотивации к учёбе. Напротив, ранний успех и положительные оценки со стороны учителей и родителей способствуют укреплению уверенности в себе и улучшению психологического состояния.

Младшие школьники отличаются высокой эмоциональной восприимчивостью и незрелостью механизмов самоконтроля. Это делает их особенно чувствительными к оценкам взрослых, неудачам и конфликтам со сверстниками. Любой повторяющийся негативный опыт, такой как стыд, страх или обида, может закрепиться и превратиться в устойчивые эмоциональные проблемы, влияющие на самооценку ребенка и его стремление к достижениям. Школьная обстановка может либо способствовать психологическому комфорту ребенка, либо стать источником постоянного стресса и тревоги. Одним из ключевых факторов, влияющих на психологическое состояние ребёнка в школе, является учитель начальных классов. В этот период он нередко становится для ребёнка «авторитетной фигурой», мнением и оценкой которой ребёнок особенно дорожит. По мнению И.В. Дубровиной, стиль педагогического взаимодействия оказывает прямое влияние на эмоциональное состояние учащихся и их отношение к учебной деятельности [16]. Проявление заботы,

внимания и готовности выслушать ребёнка помогает ему почувствовать себя в безопасности и нужным. В такой атмосфере школьник меньше опасается неудач, охотнее просит о помощи и активнее проявляет себя.

Напротив, авторитарный стиль общения, частая критика, публичное обсуждение ошибок и сравнение с более успешными сверстниками усиливают тревожность и неуверенность. Ребенок начинает воспринимать школу как угрозу своей самооценке, что приводит к развитию стойкого страха неудачи и негативного отношения к учебе [6; 18]. Важно, чтобы учителя сосредотачивались не только на результатах ребенка, но и на его усилиях. Похвала за усилия и преодоление трудностей помогает юным ученикам воспринимать ошибки как естественную часть обучения, а не как личные неудачи. Это напрямую связано с развитием внутренней мотивации к обучению и поддержанием психологического благополучия.

Социальные отношения в классе – еще один важный компонент психологического благополучия юных учеников. В этом возрасте потребность в признании и принадлежности к группе сверстников особенно остра. Наличие друзей, позитивный социометрический статус и участие в совместных играх и проектах создают у детей чувство важности и поддержки.

Научные исследования подтверждают, что дети, которые пользуются популярностью в классе и чувствуют себя принятыми, обладают более высокой самооценкой, уверенностью в себе и позитивным отношением к школе [20].

Напротив, дети с низким социальным статусом, которых часто отвергают, склонны испытывать одиночество, тревогу, изоляцию или агрессию. Это негативно влияет на их психологическое состояние и успеваемость. Учителя играют ключевую роль в формировании межличностных отношений: они могут стимулировать сотрудничество, создавать условия, в которых каждый ребенок ощущает свою значимость и ценность. Совместные творческие проекты, групповые задания, ролевые игры и обсуждение сложных ситуаций помогают детям развивать уважение, эмпатию и конструктивные способы разрешения конфликтов. Эти методы снижают уровень социальной тревожности и

способствуют укреплению психологического благополучия учащихся.

На основе анализа работ разных авторов базовые факторы образовательной среды, влияющие на психологическое благополучие младших школьников, можно обобщить.

Таблица 4. – Факторы образовательной среды, влияющие на психологическое благополучие младших школьников

Группа факторов	Факторы, способствующие благополучию	Факторы, нарушающие благополучие
Стиль педагогического общения	Доброжелательность, поддержка, справедливость, учёт усилий ребёнка.	Авторитарность, частая критика, публичное сравнение.
Организация учебного процесса	Посильный уровень требований, разнообразие видов деятельности, игровые элементы.	Чрезмерная нагрузка, однообразие заданий, акцент только на результате.
Система оценивания	Поддержка за старание, индивидуальный подход, ориентация на прогресс.	Жёсткая отметочность, ориентация только на ошибки.
Межличностные отношения в классе	Сотрудничество, взаимопомощь, благоприятный климат в коллективе.	Буллинг, изоляция отдельных детей, постоянная конкуренция.
Пространственно-предметная среда	Уютная, безопасная, учитывающая потребности детей организация пространства.	Шум, скученность, небезопасные условия.

Перечисленные факторы можно представить также схематично, как источники психологического благополучия младшего школьника в школе (рис.3).



Рис. 3 – Основные факторы психологического благополучия младшего школьника в образовательной среде

Образовательная среда охватывает не только систему взаимоотношений между участниками учебного процесса, но и его организацию, распорядок дня, а также пространственную структуру школы и класса. Ученые подчеркивают, что для психологического благополучия учащихся младших классов необходимо обеспечить предсказуемость и четкую организацию учебного процесса (понятные правила, стабильный распорядок дня и ясные требования), доступность поддержки (возможность обратиться за помощью к учителю или школьному психологу в случае затруднений), учет индивидуальных особенностей (скорость обучения, уровень подготовки, тип темперамента), а также создание условий для достижения успеха (ситуации, в которых каждый ребенок может проявить свои способности и получить признание) и поддержание эмоционально теплой атмосферы как в классе, так и в школе в целом [42; 56].

Федеральный государственный образовательный стандарт для начального общего образования акцентирует внимание на создании условий, которые обеспечивают защиту и укрепление здоровья учащихся, включая их психологическое состояние [46]. Однако реальные возможности школы определяются уровнем профессионализма педагогического состава, доступностью психологических услуг и спецификой образовательного процесса.

На основе указанных выше характеристик начальной школы и образовательной среды можно определить более конкретные показатели, посредством которых психологическое благополучие или стресс ребенка проявляется в реальной школьной жизни. Эти показатели можно удобно сгруппировать по основным сферам жизни, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Показатели психологического благополучия младшего школьника в образовательной среде

Сфера проявления	Показатели психологического благополучия	Признаки психологического неблагополучия
Эмоциональная	Преобладание хорошего настроения; эмоциональная устойчивость; адекватное выражение чувств (ребенок может сказать, что он чувствует); отсутствие выраженного страха перед школой и учителем.	Частые переживания тревоги, страха, обиды; плаксивость, вспышки гнева; жалобы на плохое самочувствие перед школой; стойкое нежелание идти в школу; отрицательное эмоциональное отношение к урокам.
Учебно-мотивационная	Интерес к учебным заданиям; стремление разобраться в материале; готовность прикладывать усилия; переживание радости от успеха; вера в возможность справиться с трудностями.	Безразличие к учебе или выраженное отвращение к занятиям; отказ выполнять задания; быстрое снижение усилий при затруднениях; убежденность «я всё равно не смогу»; частые жалобы на скуку, усталость.
Самооценка и образ «Я-ученик»	Умеренно высокая или адекватная самооценка; восприятие себя «нормальным» или «хорошим» учеником; готовность принимать конструктивную критику; наличие учебных планов и ожиданий (хочу научиться, хочу хорошо учиться).	Заниженная самооценка; болезненная реакция на любую ошибку; избегание ситуаций проверки знаний; выраженный страх перед пометками и замечаниями; либо неадекватная самооценка, сопровождающаяся конфликтами.
Социальная (отношения со сверстниками и учителем)	Наличие хотя бы одного друга; чувство принадлежности к классу; готовность сотрудничать, делиться, помогать; доверительное отношение к учителю; обращение к взрослому за помощью в трудных ситуациях.	Отсутствие друзей, изоляция, игнорирование со стороны сверстников; частые конфликты, обзывания, жалобы на одноклассников; страх обращаться к учителю; ощущение «меня никто не любит в классе», «со мной никто не дружит».

Поведенческая и адаптационная	В целом соблюдает правила; выполняет задания, может доводить начатое до конца; постепенно осваивает произвольность поведения (может сдержаться, подождать, следовать инструкции); принимает новые требования школы.	Систематическое нарушение правил; импульсивность, неспособность контролировать поведение; частые замечания за дисциплину; трудности привыкания к школьному режиму; отказ посещать школу, пропуски по «надуманным» причинам.
-------------------------------	---	---

Представленные в таблице 5 показатели позволяют более конкретно описать, как психологическое благополучие младшего школьника проявляется в различных сферах его школьной жизни. Обобщая их, можно выделить несколько ключевых направлений, по которым обычно оценивают благополучие ребёнка в образовательной среде: отношение к школе, самооценка как ученика, учебная мотивация, эмоциональное состояние и система отношений со сверстниками и учителем. Данные направления схематично отражены на рисунке 4.



Рис. 4 – Основные проявления психологического благополучия младшего школьника в образовательной среде

Многочисленные исследования показывают, что психологическое благополучие учеников младшего школьного возраста тесно связано с их успеваемостью. Дети, заинтересованные в обучении, уверенные в своих способностях и поддерживаемые важными взрослыми, как правило, демонстрируют более стабильные результаты и большую устойчивость перед

лицом академических трудностей [1]. И, наоборот, при низкой самооценке, высокой тревожности и неблагоприятных отношениях со сверстниками и учителями даже дети с потенциалом могут не полностью его реализовать. В этом случае снижение успеваемости уже не является причиной, а скорее следствием неблагоприятного эмоционального состояния ребенка.

Школьная тревожность — это важный аспект психологического благополучия учеников начальной школы. Прихожан А.М. отмечает, что умеренная ситуативная тревожность может быть полезной, помогая детям сосредоточиться в критические моменты. Однако хроническое повышение тревожности приводит к дезорганизации действий, снижению концентрации и ослаблению мотивации [38]. Дети младшего школьного возраста часто испытывают повышенную тревожность, вызванную оценкой со стороны учителей, родителей и одноклассников, а также страхом не оправдать возлагаемые на них ожидания. В результате школьная тревожность становится важным индикатором психологического стресса и требует постоянного мониторинга.

На основании вышесказанного ясно, что требуется особая психологическая и педагогическая помощь школьникам. Она должна не только помогать справляться с текущими проблемами, но и предупреждать их: развивать доверительные отношения в классе, создавать благоприятную атмосферу, учить детей выражать и контролировать свои эмоции, а также информировать родителей о значении эмоционального состояния их детей для учебного процесса и общего развития.

Психологическое благополучие младших школьников в школьной среде является многокомпонентным показателем, который включает в себя восприятие ребенком учебного заведения, уровень его самоуважения, успешность адаптации к учебным задачам и качество взаимодействия с одноклассниками. На этот показатель влияют разнообразные аспекты: стиль общения педагогов, характер отношений со сверстниками, специфика семейного воспитания и общая организация школьного пространства [33].

Понимание этих характеристик важно для разработки диагностических и развивающих стратегий поддержки. В следующем разделе будут рассмотрены методы оценки психологического благополучия учащихся начальной школы, которые позволят определить их эмоциональное состояние, школьную тревожность и социальный статус в классе.

1.3. Психолого-педагогические приемы сопровождения психологического благополучия младших школьников

В современных условиях образовательная среда предъявляет высокие требования к личностным ресурсам ребенка. Исследования показывают, что значительная часть младших школьников испытывает трудности, связанные не только с усвоением учебной программы, но и с поддержанием внутреннего комфорта, эмоциональной устойчивости и позитивного самоощущения. Начальная школа играет ключевую роль в становлении этих аспектов, поскольку именно в данный период закладываются основы самопринятия, формируется иерархия ценностей, развиваются базовые социальные навыки и устанавливаются первичные контакты со сверстниками и педагогами. Важно понимать, что дети могут демонстрировать особенности в поведении, связанные с высоким психоэмоциональным напряжением, дефицитом поддержки и сниженными ресурсами совладания со стрессом, что требует от педагогов и психологов специального подхода к сохранению их психологического благополучия [1].

Недостаточная сформированность одного из компонентов благополучия может приводить к дисбалансу в функционировании всей системы личности ребенка, что затрудняет гармоничное развитие. В связи с этим особую значимость приобретает применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на создание комфортных условий для укрепления витального, социального и духовного компонентов благополучия младших школьников. Необходима помощь детям в формировании адекватной

самооценки и позитивного самоотношения, развитие навыков конструктивного взаимодействия и обретение смысловых ориентиров. Для этого могут применяться такие методы и приемы, как релаксационные игры для восстановления психофизического тонуса, групповые дискуссии и ролевые игры для отработки социальных навыков, творческие мастерские и обсуждение нравственных дилемм для становления ценностно-смысловой сферы [9]. Эти виды деятельности позволяют не только развивать личностные ресурсы, но и создают условия для осознания ребенком своих потребностей, гармонизации эмоционального фона и осмысления своего места в коллективе [22; 47; 50].

Комплексный подход, включающий поддержку психофизического комфорта, развитие эмоционального интеллекта и помощь в формировании устойчивых ценностных ориентиров, является необходимым условием успешного сопровождения. Особенно важным аспектом работы с детьми в начальной школе становится укрепление у них чувства уверенности в себе, забота о физическом и душевном здоровье и создание возможностей для переживания ситуации успеха. Например, включение ребенка в игровые, творческие и проектные виды деятельности (кинезиологические разминки, командные квесты, совместное создание «Дерева добрых дел» или «Карты настроения») помогает ему восстановить силы, освоить навыки сотрудничества, выразить внутренние переживания и ощутить ценность собственного вклада в общее дело [22; 47].

Психолого-педагогическое сопровождение психологического благополучия младших школьников должно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Важной задачей для специалистов становится создание условий, способствующих полноценному личностному развитию. В этом процессе необходимо принимать во внимание особенности темперамента и характера ребенка, специфику его психофизического состояния (уровень работоспособности, признаки утомления), сформированность у него базовых социальных и коммуникативных навыков, а также степень развития ценностных представлений и способности к рефлексии [20].

Работа специалиста, согласно ряду концепций сопровождения, должна включать три ключевых направления:

— индивидуальное сопровождение ребенка, обеспечивающее его психолого-педагогическую поддержку и направленное на укрепление веры в себя и снятие тревожности;

— работу с родителями, направленную на повышение их психологической компетентности в вопросах создания поддерживающей среды и улучшение детско-родительских отношений как источника базовой безопасности;

— взаимодействие с педагогическим коллективом для формирования благоприятного психологического климата в классе и толерантного, бережного отношения к психофизическому состоянию учеников [20].

В рамках психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия можно выделить три основных этапа:

Диагностический этап.

На этом этапе проводится детальное изучение актуального уровня благополучия учащегося в образовательной среде и анализ исходных данных о его состоянии. Диагностика, часто осуществляемая посредством анкетирования, проективных методик и наблюдения, позволяет выявить особенности самочувствия, активности и настроения, характер межличностных отношений со сверстниками и педагогами, уровень школьной тревожности, а также иерархию ценностных ориентаций и смысложизненных представлений. Такой подход способствует своевременному обнаружению зон риска и профилактике негативных явлений эмоционального и поведенческого характера [19].

Коррекционно-деятельностный этап.

После диагностики и выявления тех аспектов, которые негативно влияют на личностное развитие и психоэмоциональное состояние ребенка, происходит активное обсуждение возможных вариантов гармонизации с участием всех заинтересованных сторон. На этом этапе строятся прогнозы эффективности предлагаемых мер, стимулируется активность и самостоятельность ребенка, а

также разрабатывается индивидуальная программа сопровождения. Коррекционная работа направлена как на прямое воздействие на ребенка, так и на его окружение, с педагогом или психологом в роли посредника и наставника [19; 33].

В работе по укреплению витального, социального и духовного компонентов благополучия используются:

— индивидуальные и групповые консультации, направленные на повышение уверенности в себе, принятие своей индивидуальности и развитие навыков саморегуляции;

— коррекционно-развивающие занятия, способствующие формированию навыков управления эмоциями, конструктивного общения и осмыслению поступков через игровые технологии и творческие практики;

— профилактические мероприятия, направленные на создание благоприятного эмоционального климата в классе, снятие психофизического напряжения и сплочение коллектива;

— работу с педагогами и родителями для формирования единого подхода к поддержанию бодрого самочувствия, позитивного настроения и нравственных ориентиров ребенка;

— методы арт-терапии, позволяющие ребенку выразить свои эмоции и переживания в безопасной форме и укрепить личностные ресурсы [22];

— психогимнастику и релаксационные техники как средство снижения тревожности, восстановления сил и оптимизации общего функционального состояния [50];

— методы тренинговой работы, включающие ролевые игры, направленные на развитие коммуникативных умений, обучение конструктивным способам взаимодействия с окружающими и прояснение ценностных предпочтений [47].

Рефлексивный этап.

На заключительном этапе осуществляется оценка эффективности реализованной программы сопровождения посредством анализа

промежуточных и итоговых результатов. Этот этап предполагает постоянное наблюдение за показателями самочувствия, активности и настроения, за динамикой межличностных отношений, поведением и развитием ценностно-смысловой сферы ребенка, что дает возможность вносить своевременные коррективы в программу поддержки.

При этом методологическая основа данного процесса определяется как комплекс взаимосвязанных и целенаправленных педагогических действий, реализуемых в условиях личностного развития учащегося и его участия в образовательном процессе. Важным условием является активное взаимодействие всех участников: ребенка, родителей, педагогов и психологов, что обеспечивает целостное и эффективное сопровождение в процессе укрепления психологического благополучия.

Так, например, одной из форм работы является сказкотерапия, где через символические истории и сказочные образы ребенок получает возможность осмыслить собственные переживания, найти моральные ориентиры и альтернативные модели поведения, что укрепляет духовный компонент [45]. Подобное воздействие достигается и при использовании кинотерапии, когда просмотр специально подобранных материалов, отражающих жизненные ситуации, успешное преодоление трудностей или ценность дружбы, стимулирует формирование позитивных установок и укрепляет веру в собственные силы.

Также важно отметить роль коллективных и подвижных игр, которые способствуют установлению эмоционального контакта между детьми, помогают снять мышечные зажимы и повысить общий уровень активности, что работает на витальный и социальный компоненты [47]. Игровые ситуации, имитирующие типичные жизненные сюжеты и ситуации морального выбора, создают условия для безопасной отработки навыков общения и осмысления поступков. Релаксационные игры способствуют снижению эмоционального напряжения и улучшению самочувствия [9].

Дополнительно арт-терапия, предполагающая работу с визуальными

образами посредством рисования, лепки и других творческих практик, помогает детям выразить внутренние переживания, развить творческий потенциал и укрепить чувство автономии и компетентности. Такой творческий процесс не только способствует снижению уровня тревожности и стабилизации настроения, но и становится мощным инструментом для формирования положительного эмоционального климата и чувства принадлежности к группе [22].

Организация работы по развитию психологического благополучия младших школьников осуществляется на основе комплексного использования методов, направленных на реализацию выделенных компонентов благополучия [48].

Работа по витальному компоненту («психофизическое состояние, самочувствие, активность») предполагает использование методов формирования здоровьесберегающего поведения, развития навыков самонаблюдения за своим состоянием и планирования нагрузки. Для достижения этой цели применяются приемы, направленные на осознание детьми связи телесного комфорта и эффективности деятельности, развитие умений чувствовать утомление и вовремя применять техники восстановления (дыхательные упражнения) [9; 50].

Реализация социального компонента обеспечивается через активное включение учащихся в обсуждение и моделирование различных ситуаций общения. Используются методы развития эмоционального интеллекта, формирования навыков самоконтроля в конфликтах, корректного взаимодействия в школьной среде, а также игровые методы, направленные на развитие коммуникативной компетентности и формирование положительного опыта взаимодействия в группе сверстников. Предпочтение отдается коллективным и ролевым играм, групповым упражнениям на сплочение и доверие [21; 47].

В рамках духовного компонента («ценностные ориентации, нравственные представления, рефлексия») работа строится с использованием методов,

стимулирующих смысло-жизненное осмысление, обсуждение притч и историй, арт-терапевтических техник, направленных на прояснение личных смыслов. Применяются формы деятельности, способствующие осознанию и выражению своего отношения к миру, развитию умения различать добро и зло, а также формированию способности к элементарной рефлексии своих поступков и их последствий для окружающих [22; 48].

Таким образом, можно сделать вывод, что психолого-педагогическое сопровождение психологического благополучия младших школьников является важным фактором их гармоничной социализации и личностного роста. Поддержание бодрого самочувствия и настроения, развитие социальных навыков, формирование адекватной самооценки и ценностных ориентиров, а также создание психологически безопасной образовательной среды позволяют минимизировать трудности, связанные с возрастными кризисами и учебными нагрузками, и способствуют полноценному развитию личности ребенка [20].

Выводы по Главе 1

В первой главе нами были рассмотрены ключевые аспекты, связанные с психологическим благополучием младших школьников, что позволило сформулировать следующие выводы:

1. Психологическое благополучие младшего школьника — это интегральное состояние, отражающее сбалансированность психофизического комфорта, успешность социального взаимодействия и сформированность ценностно-смысловых ориентиров. Его основными компонентами выступают: витальный (самочувствие, активность, настроение, отсутствие выраженного утомления), социальный (благоприятный социометрический статус, успешная адаптация, конструктивные отношения со сверстниками и педагогами, низкая школьная тревожность) и духовный (сформированные нравственные представления, способность к элементарной рефлексии, наличие смысложизненных ориентиров и позитивное отношение к себе и миру). Процесс становления психологического благополучия младших школьников зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, специфики семейного воспитания и качества образовательной среды.

2. Семья играет ключевую роль в формировании психологического благополучия, являясь первичной средой, в которой ребёнок обретает базовое чувство защищённости, доверия к миру и усваивает первые ценностные представления. Дефицит родительской поддержки, эмоциональная холодность или дисгармоничные отношения в семье могут существенно затруднить становление всех трех компонентов благополучия, провоцируя хроническое психоэмоциональное напряжение, неуверенность в себе и размытость ценностных ориентиров.

3. Дети, испытывающие недостаток внутренних и внешних ресурсов (в том числе воспитывающиеся в неполных семьях или в условиях низкой психологической поддержки), нередко сталкиваются с трудностями в поддержании устойчивого психологического благополучия. Это может проявляться в снижении общего самочувствия и активности, повышенной

утомляемости, высокой школьной тревожности, трудностях в установлении и поддержании доброжелательных контактов со сверстниками, а также в несформированности или ситуативности ценностных представлений. При этом благоприятно организованная школьная среда способна выполнять компенсаторную и развивающую функцию, становясь для ребёнка пространством эмоциональной безопасности, принятия и осмысленной деятельности.

4. Психолого-педагогическая помощь младшим школьникам с низким или ситуативным уровнем психологического благополучия организуется комплексно и охватывает индивидуальное сопровождение ребёнка, работу с родителями и взаимодействие с педагогическим коллективом. Она включает три взаимосвязанных этапа: диагностический, направленный на выявление актуального уровня каждого из трёх компонентов благополучия и зон риска; коррекционно-деятельностный, в ходе которого посредством игровых техник, тренингов, арт-терапии, психогимнастики, релаксационных упражнений и сказкотерапии целенаправленно укрепляются витальные, социальные и духовные ресурсы ребенка; и рефлексивный, предполагающий оценку динамики и коррекцию программы. Ключевое значение имеет согласованное взаимодействие всех участников образовательного процесса, обеспечивающее условия для гармонизации психофизического состояния, развития навыков общения и становления устойчивых ценностных ориентиров.

5. Таким образом, психологическое благополучие младших школьников охватывает психофизические, личностные и социальные аспекты, критически важные для успешного обучения, конструктивного взаимодействия с окружающими и обретения внутренней устойчивости. Дети, обладающие ограниченными ресурсами (в том числе вследствие неблагоприятной семейной ситуации), более уязвимы в этом процессе, что может выражаться в снижении самочувствия и настроения, эмоциональной неустойчивости, трудностях в общении и несформированности ценностно-смысловой сферы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методы диагностики психологического благополучия младших школьников

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе 3 «У» и 3 «К» классов МАОУ «Средняя школа № 157» г. Красноярск. В нем приняли участие 50 обучающихся в возрасте 9-10 лет.

Цель исследования: выявление актуального уровня психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.

Изучая особенности психологического благополучия младшего школьника, необходимо помнить, что оно неразрывно связано с его учебной деятельностью и социальной ситуацией развития. Как отмечает И.В. Дубровина, психологическое здоровье и благополучие детей в образовательной среде определяется совокупностью нескольких факторов: соматическим здоровьем, успешностью в социальных контактах и наличием смысловых, нравственных ориентиров [16]. Именно в начальной школе, когда ребенок осваивает новую социальную роль «ученика», закладываются основы его эмоционального комфорта, самочувствия в коллективе и отношения к себе и миру.

На основе анализа литературы мы составили таблицу критериев психологического благополучия.

Таблица 7. – Критерии и уровни психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

Критерий	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
1. Витальный компонент	Преобладает бодрое, активное состояние; высокий уровень работоспособности;	Самочувствие и активность ситуативны, зависят от	Преобладает вялость, пассивность, плохое	Методика САН

1. Витальный компонент	позитивное самочувствие; отсутствие выраженных жалоб на усталость.	внешних факторов; периодически отмечается утомляемость.	самочувствие; быстрая утомляемость; частые жалобы на усталость или недомогание.	адаптированная для младших школьников [15].
2. Социальный компонент	Благоприятный социометрический статус («звезда», «предпочитаемый»); конструктивные формы общения; отсутствие или низкий уровень признаков дезадаптации.	Принимаемый статус (наличие 1-2 друзей); ситуативные трудности в общении; отдельные признаки дезадаптации.	Неблагоприятный статус («изолированный», «отвергаемый»); наличие устойчивых симптомов дезадаптации (по Карте Стотта); конфликтность или замкнутость.	Социометрия [31]; Карта наблюдений Д. Стотта [44]; «Шкала тревожности» А.М. Прихожан [38].
3. Духовный компонент	Сформированные представления о базовых нравственных ценностях (добро, дружба, учеба); положительное отношение к себе и миру; способность к элементарной рефлексии.	Ценностные представления сформированы частично, ситуативны; наблюдается ориентация на внешние стимулы, а не на внутренние смыслы.	Размытые или искаженные представления о ценностях; преобладание эгоцентрических мотивов; отсутствие интереса к нравственной стороне поступков.	Методика изучения ценностных ориентаций Л.Н. Мурзич и А.В. Тарасовой «Анкета исследования ценностных ориентаций» [32].

В соответствии с выделенными критериями мы подобрали диагностический инструментарий, который представим ниже.

Мы подготовили комплекс диагностических методик, направленных на выявление уровня развития каждого из трех компонентов психологического благополучия.

1. Методика «Самочувствие, Активность, Настроение» (адаптированный вариант для младших школьников) предназначена для экспресс-оценки витального компонента психологического благополучия — текущего психоэмоционального и физического состояния ребенка [15].

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Оцениваются три параметра:

1. Самочувствие (сила, здоровье, усталость);
2. Активность (желание двигаться, работать, включенность в деятельность);
3. Настроение (эмоциональный фон: радость, спокойствие, грусть).

Обработка результатов. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

1. Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

2. *Методика «Социометрия»* применяется для диагностики

межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп [31].

Инструкция: «Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов». Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визу

Обработка результатов.

1. Составление социоматрицы. Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

2. На основе социоматрицы возможно построение социогаммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

3. *Карта наблюдений Д. Стотта* предназначена для выявления и анализа характера дезадаптированности ребенка к школе. Она заполняется педагогом или психологом на основе длительного наблюдения за поведением ученика в естественных условиях [44].

Содержание методики. Карта состоит из нескольких симптомокомплексов

(СК), каждый из которых описывает определенный аспект поведения: «асоциальность», «инфантильность», «подчиняемость», «активность», «неуверенность» и др. Педагог отмечает знаком «+» те поведенческие реакции, которые свойственны данному ребенку (например: «дерется несоответствующим образом», «часто наблюдаются внезапные спады энергии», «слишком застенчив, чтобы попросить о чем-либо»).

Обработка результатов. За каждый отмеченный симптом начисляются баллы. Сумма баллов по каждому синдрому переводится в проценты, что позволяет оценить степень выраженности того или иного типа дезадаптации. Высокие показатели (выше 50-60%) свидетельствуют о серьезных трудностях ребенка в адаптации к школьной среде и, как следствие, о его психологическом неблагополучии в социальном компоненте .

4. *Шкала тревожности А.М. Прихожан* (проективная методика для младших школьников) позволяет выявить уровень школьной тревожности, которая является одним из центральных индикаторов эмоционального неблагополучия ребенка в образовательной среде [38].

Инструкция: (проводится индивидуально) «Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Посмотри, все люди на них нарисованы без лиц. Это сделано специально, чтобы было интереснее придумывать. Я буду показывать тебе картинку, а ты должен рассказать, какое у мальчика (девочки) на этой картинке настроение и почему у него такое настроение».

Ребенку последовательно предъявляются 12 картинок (из них 10 – диагностические), изображающих типичные школьные ситуации (ответ у доски, перемена, общение с учителем и сверстниками и т.д.).

Обработка результатов. Подсчитывается количество «неблагополучных» ответов, в которых персонаж наделяется грустным, печальным, сердитым или испуганным настроением. Тревожным считается ребенок, давший 7 и более таких ответов из 10. Анализируется не только количество, но и содержание ответов (с чем именно ребенок связывает негативные переживания — с оценкой, агрессией, изоляцией) [38].

5. *Методика изучения ценностных ориентаций Л.Н. Мурзич и А.В. Тарасовой «Анкета исследования ценностных ориентаций»* позволяет определить направленность личности ребенка, понять, какие ценности являются для него ведущими на этапе перехода из начальной школы в среднее звено, а также выявить степень сформированности его мировоззренческих ориентиров [32].

Инструкция: «Ребята! Сейчас вам будет дано задание на выбор важных для вас вещей из предложенных вариантов, которые записаны на отдельных бланках. Отвечая на первый вопрос, выберите не более пяти вариантов и выделите их (подчеркните или обведите). Внимательно прочтите приведенные на листах анкеты ценности. Выбор осуществляется с учетом того, насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной ценности. Например, «свобода»: если для вас очень важна свобода, вы должны выделить эту ценность. И таким образом следует выбрать несколько ценностей. Точно также вам необходимо ответить на второй вопрос, выбрав уже не более трех вариантов ответа (в некоторых вариантах методики указывается "не более двух", как в вашем бланке — прим. составителя)».

Обработка результатов: Подсчет частоты выборов. Для каждого испытуемого (и для класса в целом) подсчитывается, сколько раз были выбраны ценности из каждой категории. Определяется рейтинг ценностей: какие выбираются чаще всего (лидирующие), какие реже всего. На основе полученных данных формулируется вывод о преобладающих ценностных ориентациях в классе.

Завершая данный параграф, мы можем сказать, что психологическое благополучие младшего школьника представляет собой интегративное образование, состоящее из трех взаимосвязанных компонентов: витального, социального и духовного. Для оценки уровня благополучия необходимо применять комплекс методов, который поможет детально исследовать каждый из компонентов. Только такой комплексный подход позволит получить полное представление о состоянии ребенка и, при необходимости, оперативно

приступить к коррекционным и профилактическим мероприятиям.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Ниже мы представляем обсуждение по поводу полученных результатов.

1. Анализ данных по методике «Анкета исследования ценностных ориентаций» Л. Н. Мурзич и А. В. Тарасовой

Полученные данные (см. рис. 5).

Вопрос 1. Что для вас имеет ценность в жизни?

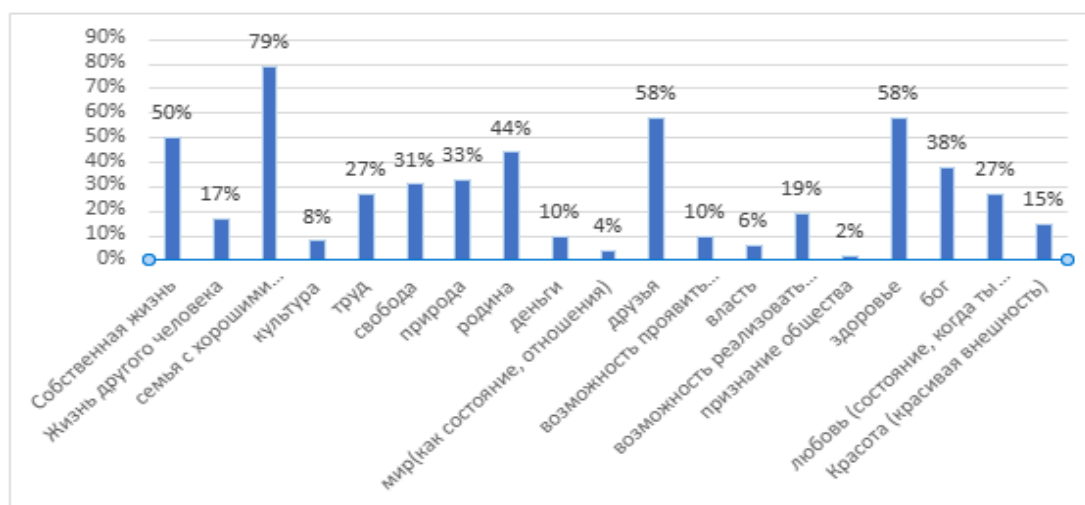


Рис. 5. – Частота встречаемости ценностных ориентаций младших школьников, распределение в %

По итогам эмпирического исследования ценностных ориентаций в контексте психологического благополучия учащихся младшего школьного возраста мы узнали, какие ценности важны для людей и как они влияют на их психологическое состояние. Эти ценности помогают понять, что делает человека счастливым и довольным жизнью. Интерпретация данных осуществлялась в рамках трехуровневой модели благополучия, включающей витальный (базовый), социальный и духовный компоненты, что позволило выявить характерные для данного возрастного этапа закономерности. Анализ показал, что для младшего школьника самое важное — это семья и здоровье. Это значит, что для хорошего психологического состояния ребенка нужно, чтобы он чувствовал себя в безопасности дома и был здоров. Семья — это

место, где ребенок получает любовь и поддержку, что помогает ему доверять миру и справляться с эмоциями. Забота о здоровье — это как инстинкт, который говорит ребенку, что нужно беречь себя. Если эти вещи есть, ребенок легче адаптируется к жизни и лучше развивается.

Социальный компонент благополучия представлен высокой значимостью категорий «друзья» и «семья с хорошими отношениями». Результаты исследования показывают, что счастье и благополучие ребёнка в начальной школе во многом зависят от того, насколько хорошо он общается с другими детьми и взрослыми вокруг себя.

Эмоциональное принятие в семье и успешная интеграция в группу сверстников выступают ключевыми источниками формирования позитивной социальной идентичности и адекватной самооценки. Минимальная выраженность абстрактных социальных ценностей («признание общества», «культура») подтверждает гипотезу о конкретно-ситуативном характере социального сознания в данном возрасте.

Духовный компонент благополучия находится на начальной стадии генезиса, о чём свидетельствует присутствие в структуре таких ценностей, как «родина» и «бог». Их включение в индивидуальную систему, как предполагается, является следствием не рефлексивного выбора, а процесса инкультурации и педагогической трансляции норм и смыслов со стороны значимых взрослых. Эти ценности выполняют функцию первичного смыслового каркаса, создающего ощущение сопричастности к надиндивидуальным общностям. Низкий ранг трансцендентных и гуманистических ценностей («жизнь другого человека», «мир») объективно обусловлен когнитивным эгоцентризмом и преобладанием наглядно-образного мышления, что ограничивает способность к усвоению широких философских категорий.

Общий вывод исследования заключается в констатации того, что выявленная иерархия ценностей репрезентирует оптимальную и соответствующую возрастной норме структуру психологического благополучия.

Доминирование витальных и социально-коммуникативных ценностей обеспечивает необходимое условие для гармоничного развития – эмоциональную стабильность и позитивную вовлеченность в ближайшее окружение. Формирующиеся духовно-нормативные ориентиры закладывают потенциал для последующего расширения ценностного сознания в подростковом возрасте.

Таким образом, эмпирически установлено, что ценностная сфера младших школьников является отражением сформированного базового уровня психологического благополучия, что обеспечивает благоприятную основу для их дальнейшего личностного и образовательного роста.

Вопрос 2. В чем вы видите смысл жизни?

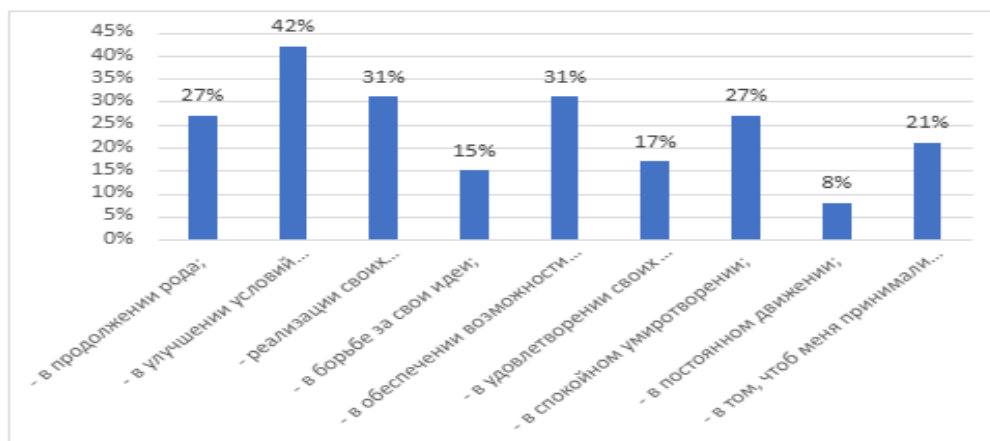


Рис.6. – Распределение ответов младших школьников на вопрос «В чём вы видите смысл жизни?», распределение в %

Обработка результатов проективной методики «В чём смысл жизни?» (см. рис.6) в контексте трех компонентов психологического благополучия младших школьников.

Наиболее частый ответ – «в улучшении условий собственной жизни» (42%). Это указывает на здоровую, прогрессивную позицию, внутреннюю готовность ребёнка к изменениям и самосовершенствованию. Это основа позитивного отношения к будущему.

Ответы «в спокойном умиротворении» (27%) и «в обеспечении возможности развития своим детям» (31%) прямо отражают потребность в

физическом и эмоциональном комфорте. Для младшего школьника благополучие тесно связано с ощущением безопасности, отсутствием тревоги и телесным здоровьем.

Категория «в продолжении рода» (27%) может трактоваться как инстинктивное принятие жизни как ценности, а также как желание сохранить существующий (благополучный) порядок вещей.

Базовое психологическое благополучие детей характеризуется позитивной направленностью на будущее, осознанной заботой о своем состоянии и потребностью в стабильном, спокойном окружении. Это свидетельствует о сформированном фундаменте для развития.

2. Социальный компонент благополучия

Ответ «в том чтобы меня понимали, ценили» (21%) ярко демонстрирует ключевую для возраста потребность в эмоциональном принятии и значимости в глазах других (родителей, учителей, сверстников).

Категории «в борьбе за свои интересы» (15%) показывают формирование представлений о справедливости, личных границах и желании находиться в доброжелательной среде.

Ответ «в обеспечении возможности развития своим детям» (31%), помимо материального аспекта, может включать и социальную составляющую – потребность в надежной поддержке со стороны взрослых.

Благополучие учащихся тесно связано с качеством их социальных связей. Они нуждаются в понимании, справедливом и доброжелательном отношении, чувствуют важность защиты своих прав.

3. Духовный компонент благополучия: первые шаги к самореализации

Этот компонент касается более сложных, личностных аспектов благополучия, связанных с поиском своего места и реализации внутреннего потенциала.

Ценность самореализации: Один из ведущих ответов – «в реализации своих возможностей» (31%). Это важный показатель, говорящий о зарождении потребности в активности, самовыражении и применении своих способностей.

Данная ценность является основой для будущей учебной и профессиональной мотивации.

Ценность удовлетворения и познания: Ответы «в удовлетворении своих желаний» (17%) и «в спокойном умиротворении» (27%) указывают на развитие рефлексии, осознание своих потребностей и начинающийся интерес к познавательной деятельности как к самостоятельной ценности.

У части учащихся уже начинает формироваться представление о благополучии через призму собственной активности и внутреннего мира. Пока этот компонент менее конкретен, чем витальный и социальный, но его наличие свидетельствует о нормальном личностном развитии.

Таким образом, анализ ответов на вопрос «В чём смысл жизни?» демонстрирует закономерное распределение смысложизненных ориентаций младших школьников согласно трехуровневой модели благополучия. На витальном уровне доминирует позитивная направленность на улучшение условий жизни, потребность в эмоциональном и физическом комфорте, забота о будущем детей и инстинктивное принятие жизни, что свидетельствует о сформированной базовой стабильности и чувстве безопасности. Социальный компонент отражает острую возрастную нужду в понимании и признании, справедливом доброжелательном отношении и защите личных границ, а также ожидание надежной поддержки со стороны взрослых, подтверждая, что благополучие ребенка напрямую зависит от качества его включенности в отношения со значимым окружением. Духовный компонент, находящийся на начальной стадии становления, проявляется в зарождающемся стремлении к самореализации, удовлетворении желаний и познанию, что фиксирует первые шаги к рефлексии и внутренней активности. В целом, выявленная иерархия ответов репрезентирует оптимальную для данного возраста структуру: прочный фундамент витальных и социальных ценностей при своевременном появлении элементов личностной самореализации создает благоприятные условия для дальнейшего гармоничного развития и расширения ценностного сознания в подростковом возрасте.

2. Методика «САН» («Самочувствие, активность, настроение»)

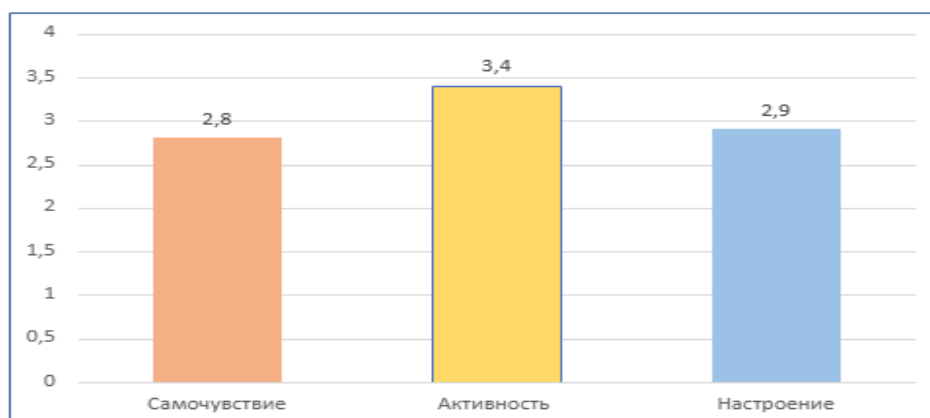


Рис. 7. – Средние значения показателей самочувствия, активности и настроения у младших школьников опросника САН в баллах

Данные (см. рис.7) по методике позволяют охарактеризовать общее функциональное состояние детей по трем показателям – самочувствие, активность и настроение. В рамках нашего исследования шкала самочувствия рассматривается как показатель витального критерия, шкала активности – как показатель социального критерия, а шкала настроения – как показатель духовного критерия.

Среднее значение по шкале самочувствия равно 2,8 балла, что заметно ниже нормы. Данные показатели свидетельствуют о снижении витального компонента функционального состояния младших школьников. Можно предположить, что часть детей испытывает физическое и психоэмоциональное утомление, ощущение недостатка сил, возможен дискомфорт, связанный с учебной нагрузкой и режимом дня. Для младшего школьного возраста характерны повышенные требования школы к концентрации внимания и усидчивости, что при недостаточном восстановлении может приводить к истощению ресурсов. В целом витальное благополучие обследованных детей нельзя охарактеризовать как благоприятное, так как значение шкалы приближается к нижней границе среднего уровня.

Показатель активности оказался выше и составил 3,4 балла. Несмотря на то, что это значение также не достигает нормативного, именно по шкале активности наблюдается наибольшее среднее значение. Даже находясь в

условиях общего утомления и эмоционального напряжения, дети в определенной степени сохраняют работоспособность, готовность включаться в учебную и игровую деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Можно сказать, что социальный критерий выражен относительно сильнее, чем витальный и духовный, однако он также остаётся на пограничном уровне и не достигает оптимальных значений. На практике это может проявляться в том, что ребёнок выполняет задания, но делает это с меньшей энергичностью, быстрее отвлекается и нуждается во внешней поддержке и стимулировании со стороны взрослого.

Средний показатель по шкале настроения составил 2,9 балла, что свидетельствует о снижении духовного компонента благополучия. Эмоциональный фон детей в среднем нельзя назвать устойчивым и позитивным. Вероятно, у части учащихся преобладают переживания усталости, тревоги, раздражения или безразличия по отношению к учебной деятельности. Для младшего школьного возраста важно, чтобы учебный процесс сопровождался положительными эмоциями и чувством успеха; при их недостатке может сформироваться отрицательное отношение к школе, что отражается на показателях по шкале настроения. Низкий уровень данного показателя указывает на необходимость уделить больше внимания эмоциональной поддержке детей, созданию ситуации психологического комфорта на уроках и во внеурочной деятельности.

В целом, исходя из средних значений по трем шкалам, функциональное состояние детей младшего школьного возраста можно охарактеризовать как сниженное. Ни один из показателей не достигает условной нормативной величины, что указывает на неблагоприятное сочетание витального, социального и духовного критериев. Наиболее чувствительными оказываются сферы самочувствия и настроения, при некотором относительном сохранении активности. Полученные данные важно учитывать при организации образовательного процесса: планировании объёма и распределения учебной нагрузки, чередовании умственной и двигательной активности, включении

элементов эмоциональной разгрузки, игровых форм работы и психологической поддержки.

Особую тревогу вызывает крайне низкая доля детей, чье состояние можно охарактеризовать как стабильно достаточное. Лишь 14% учащихся имеют нормативные показатели самочувствия, 24% — настроения и 32% — активности. Гармонично благополучными по всем трем компонентам оказались только 6% детей, а интегральный показатель на уровне нормы зафиксирован лишь у 10% выборки. Это означает, что подавляющее большинство учащихся находятся в зоне риска: даже при отсутствии выраженных признаков дезадаптации их психофизические ресурсы снижены и неустойчивы.

Таким образом, результаты диагностики убедительно доказывают необходимость системной психологической поддержки, направленной на укрепление витального и духовного компонентов благополучия — обучение детей приемам саморегуляции, планирования нагрузки, чередования труда и отдыха, а также на создание ситуации психологического комфорта и эмоциональной поддержки в образовательной среде. Программа сопровождения психологического благополучия, учитывающая эти выводы, должна быть ориентирована не только на детей с уже выраженными затруднениями, но и на значительную группу учащихся, чье состояние находится на пограничном уровне, чтобы предотвратить дальнейшее истощение ресурсов и обеспечить условия для полноценного развития.

3. «Карта наблюдений Стотта» (КН) предназначена для изучения особенностей учеников, дезадаптированных к условиям школы.

Результаты диагностики учащихся 3-х классов

Таблица 8. – Распределение учащихся 3 «У» и 3 «К» классов по уровням дезадаптации (по методике Д. Стотта в %)

Уровень дезадаптации	3 «У»	3 «К»	В целом по выборке
Нормативный уровень (< 25 баллов)	54,2%	34,8%	44,7%

Начальная стадия дезадаптации (25–40 баллов)	33,3%	43,5%	38,3%
Выраженная дезадаптация (40–60 баллов)	12,5%	21,7%	17,0%

Нормативный уровень адаптации зафиксирован у 44,7% учащихся. Эти дети успешно адаптированы к школьной среде, не испытывают серьезных трудностей в поведении, эмоциональной сфере и межличностных отношениях. Их поведенческие реакции соответствуют возрастным нормам и школьным требованиям. Согласно концепции И.В. Дубровиной, психологическое здоровье включает не только отсутствие нарушений, но и позитивное отношение к себе и другим, способность к саморегуляции и адекватной самооценке. Поэтому даже дети с нормативными показателями требуют внимания к созданию условий для полноценного психического развития.

Начальная стадия дезадаптации выявлена у 38,3% учащихся. Это пограничное состояние, при котором у детей наблюдаются отдельные симптомы неблагополучия (тревожность, неуверенность, ситуативные трудности в общении), но они еще не носят устойчивого характера. Данная группа составляет более трети выборки и требует профилактического внимания со стороны педагога и психолога. Как отмечает И.В. Дубровина, проблемы психического здоровья имеют прямую связь с окружающей обстановкой, а неудовлетворение потребностей ребенка создает психологический дискомфорт, который может привести к нарушению психического здоровья и, как следствие, к психологическому неблагополучию. При отсутствии поддерживающих условий состояние этих детей может ухудшаться, поэтому необходима целенаправленная работа по стабилизации эмоционального фона и развитию социальных навыков.

У 17,0% учеников выявлена ярко выраженная дезадаптация. По методике Д. Стотта, значения 40–60% в отдельных симптомокомплексах указывают на значительную степень дезадаптации. Это свидетельствует о наличии устойчивых проблем в школьной адаптации, таких как повышенная

тревожность, враждебность к взрослым или сверстникам, дефицит социальной нормативности, конфликтность или, наоборот, замкнутость.

Согласно концепции, предложенной И.В. Дубровиной, у этих детей фиксируется дисбаланс между их личностным развитием и социальной средой, что проявляется в устойчивом психологическом дискомфорте. Они нуждаются в углубленной диагностике и целенаправленной коррекционной работе, так как дезадаптивные формы поведения блокируют познавательную активность, снижают учебную мотивацию и ухудшают общее самочувствие ребёнка.

Полученные данные свидетельствуют о том, что социальный компонент психологического благополучия в данной выборке младших школьников характеризуется гетерогенностью:

Благоприятный уровень социальной адаптации имеют 44,7% учащихся. Эти дети демонстрируют устойчивые социальные связи и успешно функционируют в образовательной среде.

Зона риска составляет 38,3% учеников. Это значительная часть выборки, у которой социальное благополучие носит ситуативный характер и зависит от внешних условий. Данные учащиеся нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении, направленном на стабилизацию эмоционального состояния и укрепление социальных связей.

В 17% случаев дети испытывают серьезные проблемы с социальной адаптацией. У них отмечается недостаток базового доверия к окружающим. Это выражается либо в стремлении избегать социальных контактов, либо в конфликтном поведении.

Таким образом, 55,3% учащихся имеют те или иные признаки социально-психологического неблагополучия, что согласуется с ранее выявленными низкими показателями по шкалам самочувствия и настроения (методика САН). Это указывает на системный характер трудностей, затрагивающих как витальный, так и социальный компоненты психологического здоровья. Необходима организация дифференцированной психолого-педагогической поддержки: для детей с начальной стадией –

профилактические мероприятия, для детей с выраженной дезадаптацией – комплексная коррекционная работа, направленная на снижение тревожности, развитие коммуникативных навыков и формирование адекватной самооценки. Решающую роль в этом процессе играет образовательная среда, стиль педагогического общения и характер взаимоотношений в классном коллективе.

4. Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

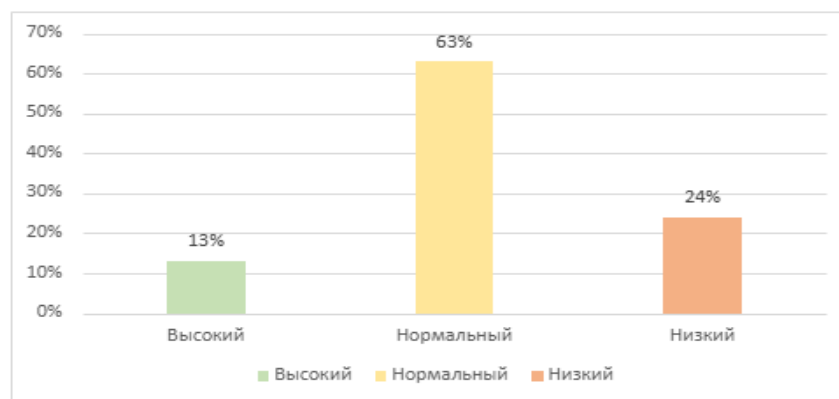


Рис. 9. – Уровень школьной тревожности у учащихся младших классов по проективной методике А.М. Прихожан

Для оценки уровня школьной тревожности детей младшего школьного возраста была использована проективная методика А.М. Прихожан. Методика направлена на выявление эмоционального отношения ребёнка к школе, учебной деятельности, учителю и одноклассникам. По сумме набранных баллов выделяются три уровня:

- наличие школьной тревожности;
- нормальный уровень школьной тревожности;
- школьная тревожность не обнаружена.

На основании полученных индивидуальных результатов были сформированы три группы детей (см. рис. 9)

Высокий уровень школьной тревожности выявлен у 13% детей младшего школьного возраста. Для них характерно выраженное эмоциональное напряжение, связанное со школьной ситуацией: ожидание неуспеха, страх сделать ошибку, опасение отрицательной оценки со стороны учителя и

одноклассников. Такие дети могут заранее переживать по поводу контрольных работ, ответов у доски, взаимоотношений в классе. Нередко школьная тревожность проявляется и в соматических реакциях (головные боли, боли в животе, чувство усталости перед уроками). Наличие группы детей с высоким уровнем тревожности свидетельствует о том, что для части учащихся школьная среда переживается как источник стресса и требует особого внимания со стороны педагога и психолога.

Нормальный уровень школьной тревожности выявлен у 63% детей младшего школьного возраста. Для них характерно умеренное, ситуативное переживание тревоги, которое возникает преимущественно в значимых учебных ситуациях (контрольные задания, проверка знаний, публичное выступление и т.п.). Такая тревога помогает ребенку собраться и ответственнее относиться к учебным задачам, чем приводит к дезорганизации поведения. При этом она не приводит к выраженному эмоциональному дискомфорту и не нарушает поведение. Можно сказать, что у большинства обследованных школьников отношение к школе в целом остается положительным, а переживания, связанные с учебной деятельностью, находятся в пределах возрастной нормы.

У 24% детей младшего школьного возраста зафиксирован низкий уровень школьной тревожности, что соответствует отсутствию выраженных тревожных переживаний, связанных со школой. Дети этой группы, как правило, спокойно относятся к учебной деятельности, не испытывают выраженного страха перед проверками и ответами у доски, легче принимают возможные неудачи. Чаще всего у них сформировано позитивное отношение к школе, учителю, одноклассникам. В то же время слишком низкий уровень тревоги в отдельных случаях может сочетаться с недостаточной ответственностью, когда ребёнок легко относится к требованиям и результатам учебы. В рамках проведённого исследования специально этот аспект не анализировался, однако его стоит учитывать при дальнейшем наблюдении за учениками.

В целом, результаты показывают, что у большинства детей младшего

школьного возраста уровень школьной тревожности находится в пределах возрастной нормы. Вместе с тем выделяется небольшая группа учащихся с повышенной школьной тревожностью, для которых учебная деятельность и пребывание в школе являются значимым источником эмоционального напряжения. Наличие такой группы можно рассматривать как фактор риска, требующий целенаправленной психолого-педагогической поддержки (создание ситуации успеха, снижение излишней оценочности, работа с самооценкой и др.).

Таким образом, по результатам методики можно сделать вывод, что в исследуемой выборке преобладает благополучный уровень школьной адаптации, однако имеется часть детей, нуждающихся в дополнительном внимании со стороны учителя и школьного психолога с целью снижения избыточной тревожности и предупреждения дальнейших учебных и эмоциональных трудностей.

5. Социометрия «Капитан корабля» (Е.О. Смирнова)

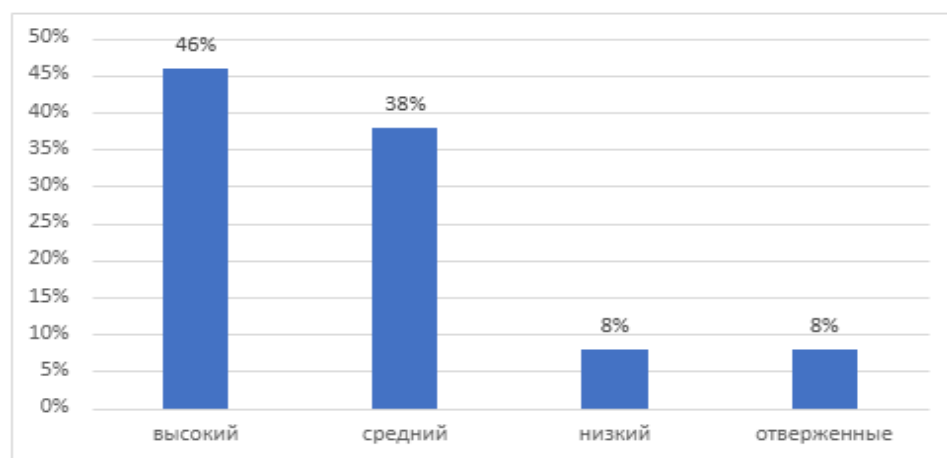


Рис. 10. – Распределение учащихся по социометрическим статусам (методика «Капитан корабля» Е.О. Смирновой)

Для анализа межличностных отношений в классе была использована социометрическая методика. По результатам обработки данных (см. рис. 10) все дети были отнесены к четырем уровням социометрического статуса: высокий, средний, низкий и «отверженные».

Высокий социометрический статус имеют почти половина учащихся

(46%). Учащиеся, отнесенные к группе высокого социометрического статуса, пользуются наибольшей популярностью у сверстников, получают много положительных выборов, чаще всего включены в разные виды совместной деятельности и могут выполнять роль неформальных лидеров. Наличие такой группы говорит о том, что в классе сформировано ядро благополучных в социальном плане детей, к которым одноклассники охотно обращаются и с которыми хотят общаться.

Средний уровень статуса отмечается у 38% учеников. Для них характерно достаточно устойчивое положение в группе: имеют определенный круг друзей, участвуют в совместных делах, но не занимают ведущих позиций. Отторжения со стороны одноклассников у них, как правило, нет. Можно сказать, что дети со средним статусом в целом адаптированы к коллективу и чувствуют себя в нём относительно комфортно.

Низкий социометрический статус выявлен у 8% детей. Такой результат может говорить о том, что младшие школьники получают мало положительных выборов и недостаточно включён в систему общения класса. Важно обратить внимание на причины подобного положения (замкнутость, трудности в поведении, особенности характера и др.) и при необходимости организовать поддержку со стороны педагогов, педагогов-психологов.

Отдельно была выделена группа «отверженных» – 8 % учащихся. Дети, которые не получили ни одного положительного выбора и при этом имеют отрицательные выборы со стороны одноклассников. Такое положение в коллективе является наиболее неблагоприятным: у ребенка может формироваться ощущение одиночества, нежеланности в группе, что в дальнейшем отражается на самооценке и эмоциональном состоянии. Наличие в классе отверженных детей требует особого внимания со стороны учителя и школьного психолога, а также продумывания мер по их включению в совместную деятельность и налаживанию взаимоотношений со сверстниками.

В целом, результаты социометрического исследования позволяют говорить о том, что социально-психологический климат в классе в основном

благоприятный: большинство детей имеют высокий и средний социометрический статус. Однако наличие учащихся с низким статусом и особенно отверженных показывает, что в коллективе есть дети, испытывающие трудности во взаимоотношениях со сверстниками, и им необходима целенаправленная помощь в формировании позитивных социальных контактов.

Обобщая результаты всех методик (Приложение 1), на основании выделенных нами критериев и уровней развития психологического благополучия, мы определили итоговый уровень проявления психологического благополучия в младшем школьном возрасте (см. рис. 10).

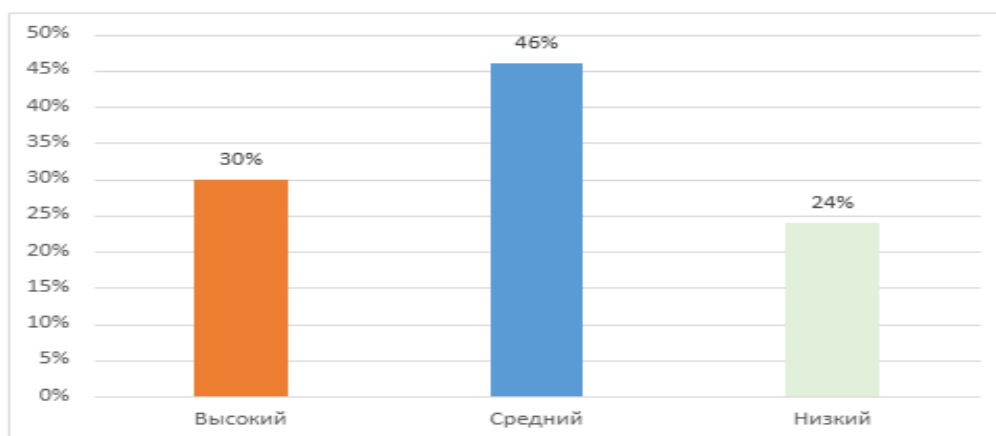


Рис. 11. Итоговое распределение младших школьников по интегральному показателю психологического благополучия, распределение в %

На основании итоговых данных (рис. 11) видно, что интегральный показатель психологического благополучия младших школьников распределился следующим образом: высокий уровень зафиксирован у 14 учащихся (30% от общей выборки в 46 человек), средний уровень – у 21 учащегося (46%), низкий уровень – у 11 учащихся (24%).

Полученное распределение свидетельствует о том, что чуть менее трети детей (30,4%) демонстрируют устойчивое психологическое благополучие, которое, согласно теоретическим положениям И.В. Дубровиной, характеризуется гармоничным сочетанием витального, социального и духовного компонентов.

Таким образом, обобщая результаты всех проведенных методик, мы можем описать психологические портреты младших школьников с разными уровнями психологического благополучия следующим образом.

1. Дети с высоким уровнем психологического благополучия.

У них преобладает бодрое, активное состояние, высокий уровень работоспособности, позитивное самочувствие. В сфере межличностных отношений они занимают благоприятный социометрический статус («звёзды», «предпочитаемые»), демонстрируют конструктивные формы общения, не имеют признаков дезадаптации, отличаются низкой школьной тревожностью. Их ценностно-смысловая сфера характеризуется сформированными представлениями о базовых нравственных ценностях (добро, дружба, учёба), положительным отношением к себе и миру, способностью к элементарной рефлексии. Такие дети чувствуют себя в школе уверенно, получают удовольствие от учебной деятельности, легко выстраивают отношения со сверстниками и взрослыми, их эмоциональный фон устойчив и позитивен.

2. Дети со средним уровнем психологического благополучия.

Их самочувствие и активность ситуативны, зависят от внешних факторов; периодически отмечается утомляемость, работоспособность может снижаться при повышенных нагрузках. В социальной сфере они имеют принимаемый статус, могут испытывать ситуативные трудности в общении, у них фиксируются отдельные признаки дезадаптации, уровень школьной тревожности находится в пределах возрастной нормы, но может повышаться в значимых учебных ситуациях. Ценностные представления сформированы частично, носят ситуативный характер; дети ориентируются преимущественно на внешние стимулы (похвала, отметка), а не на внутренние смыслы; рефлексия развита недостаточно. Эти школьники в целом справляются с требованиями школы, однако нуждаются в периодической поддержке со стороны педагога и психолога для стабилизации эмоционального состояния и укрепления социальных связей.

3. Дети с низким уровнем психологического благополучия

У них преобладает вялость, пассивность, плохое самочувствие; отмечается быстрая утомляемость, частые жалобы на усталость или недомогание, сниженный эмоциональный тонус. Социальный статус в классе неблагоприятен («изолированные», «отвергаемые»), присутствуют устойчивые симптомы дезадаптации, высокая школьная тревожность; поведение отличается конфликтностью или, напротив, замкнутостью, избеганием контактов. Ценностные представления размыты или искажены, преобладают эгоцентрические мотивы, отсутствует интерес к нравственной стороне поступков, смысловые ориентиры не сформированы. Такие дети испытывают выраженный дискомфорт в образовательной среде, часто переживают состояние тревоги, неуверенности, нуждаются в комплексной психолого-педагогической коррекции и особых условиях сопровождения.

2.3. Программа сопровождения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

В процессе проведения констатирующего этапа работы с младшими школьниками были выявлены определенные трудности, связанные с их психологическим благополучием. Диагностические данные показали, что большинство учащихся демонстрируют средний уровень психологического благополучия, однако данный уровень не является стабильным и ресурсно устойчивым. При возникновении затруднений, повышении учебной нагрузки или неблагоприятном развитии межличностных отношений у ребёнка может наблюдаться переход в состояние выраженного эмоционального спада, психофизического утомления и социальной дезадаптации. Это говорит о высокой уязвимости данной категории детей и необходимости системной психологической поддержки не только для тех, кто уже испытывает выраженный дискомфорт (23,9% учащихся с низким интегральным уровнем благополучия), но и для тех, чей уровень благополучия находится в зоне риска (45,7% учащихся со средним уровнем).

Дополнительно было выявлено, что у младших школьников часто

наблюдается внутренний конфликт между сохраняющейся активностью и желанием включаться в учебную и социальную жизнь и недостаточными ресурсами для ее реализации. Сниженные показатели самочувствия (средний балл 2,8) и настроения (2,9) при относительно более высокой активности (3,4) указывают на то, что ребенок стремится соответствовать требованиям среды, но работает на пределе своих психофизиологических возможностей. Отсутствие необходимых умений, таких как распознавание сигналов утомления, саморегуляция, планирование нагрузки и чередование труда и отдыха, приводит к накоплению напряжения, истощению и, как следствие, к эмоциональным срывам и соматическим жалобам. Невозможность реализовать важные для ребёнка стремления без ущерба для здоровья негативно сказывается на его психофизическом комфорте, бодром самочувствии и устойчивом настроении.

Также диагностированы проявления ещё одного важного противоречия — между выраженным стремлением к социальному взаимодействию и недостаточным уровнем сформированности соответствующих навыков и благоприятных условий. Большинство детей хотят быть частью коллектива, пользоваться уважением и заводить друзей (что подтверждается высокой значимостью ценности «друзья»), однако более половины выборки (55,3%) имеют те или иные признаки дезадаптации, 13% страдают от высокой школьной тревожности, а 16% имеют низкий социометрический статус или оказываются отвергнутыми. Ребенок испытывает потребность в принятии и доброжелательном отношении, но при этом может сталкиваться с трудностями в установлении контактов, разрешении конфликтов и проявлении сочувствия, что ведет к фрустрации и закреплению неблагоприятных форм поведения.

С учетом выявленных особенностей была разработана программа психологического сопровождения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде, направленная на укрепление психофизического комфорта и эмоциональной устойчивости, развитие доброжелательных отношений со сверстниками, становление ценностно-смысловой сферы и снижение школьной тревожности. Программа

включает в себя систему групповых развивающих занятий, построенных с использованием игровых методик [47], элементов арт-терапии [22] и рефлексивных заданий [48].

Цель программы — создание психолого-педагогических условий для укрепления психологического благополучия учащихся 3 класса через развитие навыков саморегуляции, конструктивного общения, нравственных представлений и эмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

1. Укреплять психофизический комфорт детей, развивать бодрое самочувствие, активность и устойчивое настроение через обучение приемам саморегуляции и планирования учебного дня с учётом чередования занятий и отдыха.

2. Развивать доброжелательные отношения со сверстниками, навыки уверенного поведения в группе, умения конструктивно разрешать конфликты и оказывать поддержку, способствуя успешной школьной адаптации.

3. Способствовать становлению ценностно-смысловой сферы: формировать нравственные представления о добре, дружбе, справедливости, заботе о близких, воспитывать положительное отношение к себе и миру, развивать способность к осмыслению своих поступков.

4. Снижать уровень школьной тревожности и формировать эмоциональную устойчивость через проживание опыта безопасного успеха, обучение приёмам ободряющего внутреннего разговора и поэтапной подготовки к проверочным работам.

Сроки реализации: программа рассчитана на 16 занятий, каждое из которых длится примерно 1 академический час (40–50 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Таким образом, срок реализации программы составляет около 4-х месяцев.

Формы работы: групповые занятия с элементами игрового тренинга, арт-терапии, дыхательных и телесных техник, ролевых игр, рефлексивных бесед.

Таблица 9. – Психолого-педагогическая матрица программы по сопровождению психологического благополучия

Область психологической реальности	Проблемы (задачи психологического воздействия)			
	Укрепление психофизического комфорта, бодрого самочувствия, активности и устойчивого настроения.	Развитие доброжелательных отношений со сверстниками, уверенного поведения в группе и успешной школьной адаптации.	Становление ценностно-смысловой сферы: нравственных представлений, отношения к себе и миру, способности к осмыслению своих поступков.	Снижение школьной тревожности и формирование эмоциональной устойчивости.
Система представлений (когнитивная)	1. Сформировать представление о том, как состояние тела и настроение влияют на учебу и общение. 2. Осознать значение чередования занятий и отдыха для сохранения сил и работоспособности. 3. Понять, что усталость и сниженное настроение – естественные сигналы, на которые важно вовремя отреагировать.	1. Сформировать представление о том, что в коллективе у каждого есть своё место и ценность. 2. Осознать, как собственное поведение (грубость, замкнутость или дружелюбие) сказывается на отношении окружающих. 3. Понять причины ссор и их последствия для общего комфорта класса.	1. Расширить представления о важных человеческих ценностях: доброте, дружбе, справедливости, заботе о близких, любви к родному краю. 2. Осознать разницу между «делать что-то ради похвалы» и «поступать хорошо потому, что это правильно». 3. Понять, что жизнь наполняется смыслом не только через личные блага, но и через заботу о других и раскрытие своих способностей.	1. Сформировать представление о волнении как о нормальном чувстве, которое может помогать, а может мешать. 2. Осознать связь между тревожными мыслями («у меня не получится», «меня осудят») и общим состоянием. 3. Понять, что ошибка – часть учёбы, а отметка не ставится «на всю личность».
Система отношений (эмоциональная)	1. Сформировать бережное отношение к своему физическому и душевному здоровью.	1. Сформировать уважительное отношение к особенностям каждого одноклассника (характер, внешность, способности).	1. Сформировать тёплое, положительное отношение к добрым поступкам и честному поведению.	1. Уменьшить страх перед ситуациями оценивания (ответ у доски, контрольные), дав прожить опыт безопасного успеха.

	<p>2. Повысить внимательность к сигналам утомления, снизить привычку терпеть постоянное напряжение.</p> <p>3. Воспитать ценностное отношение к бодрости и хорошему настроению как к источнику радости и сил.</p>	<p>2. Развить сочувствие и умение поддержать того, кому трудно или грустно.</p> <p>3. Повысить готовность мириться, договариваться, снизить страх или враждебность в контактах с другими.</p>	<p>2. Развить чувство причастности к жизни семьи, класса, страны.</p> <p>3. Повысить эмоциональную отзывчивость на проявления доброты, красоты и справедливости вокруг.</p>	<p>2. Укрепить веру в свои силы за счёт маленьких побед в преодолении трудных заданий.</p> <p>3. Сформировать доверие к учителю и одноклассникам как к тем, кто может поддержать, а не осудить.</p>
<p>Система умений (поведение)</p>	<p>1. Освоить простые способы взбодрить себя или успокоиться (дыхание, короткие паузы, смена позы).</p> <p>2. Научиться планировать свой учебный день, чередовать уроки и подвижные перемены.</p> <p>3. Овладеть умением вовремя сказать взрослому об усталости, плохом самочувствии или грусти.</p>	<p>1. Освоить навыки дружеского общения: внимательно слушать, говорить «я-сообщениями», находить общие решения.</p> <p>2. Научиться присоединяться к игре, предлагать помощь, говорить добрые слова.</p> <p>3. Тренировать поведение в непростых ситуациях: искать выход вместе, обращаться за помощью к взрослому, уметь извиниться.</p>	<p>1. Научиться делать осознанный выбор в пользу хорошего поступка в различных ситуациях (честность, забота о младших, ответственность за порученное дело).</p> <p>2. Освоить способы выражать благодарность, сочувствие и поддержку не только словом, но и делом.</p> <p>3. Получить опыт участия в общих добрых делах (помощь классу, забота о природе, внимание к пожилым людям).</p>	<p>1. Овладеть простыми приёмами, помогающими справиться с сильным волнением перед контрольной или выступлением (переключить внимание, сделать несколько спокойных вдохов).</p> <p>2. Тренировать навык ободряющего внутреннего разговора, заменяя «я ничего не смогу» на «я постараюсь, и это уже хорошо».</p> <p>3. Освоить порядок подготовки к проверочным работам (разбивка задания на шаги, повторение по частям), чтобы чувствовать себя увереннее.</p>

Таблица 10. – Тематическое планирование занятий

Название блока	Этапы занятий	Цель этапа	Упражнения и методы	Характер взаимодействия	Время	Ожидаемый результат
Диагностический этап.	Занятие 1	Определить актуальный уровень психологического благополучия (витальный, социальный, духовный компоненты), выявить зоны риска.	Методика «САН», Социометрия; Карта наблюдений Д. Стотта; «Шкала тревожности» А.М. Прихожан, «Анкета исследования ценностных ориентаций»	Групповая	1 (академ.час)	Выявлены индивидуальные особенности учащихся
Укрепление психофизического комфорта, бодрого самочувствия, активности и устойчивого настроения. Снижение школьной тревожности и формирование эмоциональной устойчивости.	Занятие 2–4	Развитие навыков распознавания сигналов утомления и связи телесных ощущений с эмоциями. Обучение простым приемам саморегуляции (дыхание, паузы) и основам планирования режима дня с чередованием труда и отдыха Воспитание бережного отношения к своему здоровью и ценностного отношения к бодрости как источнику сил.	«Путешествие по телу»; «Карта эмоций»; «Вулкан спокойствия»; «Пойми меня без слов»; «Где живёт моё волнение?»;	Групповая	1 (академ.час)	Повышена осознанность телесных сигналов утомления и тревоги. Сформировано бережное отношение к своему здоровью. Освоены простые способы взбодриться или успокоиться Снижено психофизическое напряжение, улучшены показатели самочувствия и настроения.

Продолжение таблицы 10

<p>Снижение школьной тревожности и формирование эмоциональной устойчивости.</p>	<p>Занятие 5-8</p>	<p>Формирование представления о волнении как о нормальном чувстве и осознание связи между тревожными мыслями и состоянием. Снижение страха перед ошибкой и ситуациями оценивания. Обучение приемам ободряющего внутреннего разговора и порядку подготовки к проверочным работам. Укрепление веры в свои силы и доверия к учителю и одноклассникам как источникам поддержки.</p>	<p>«Охотники за ошибками»; творческое упражнение «Клякса-превращалка»; Супергеройский экзамен»; техника «5-4-3-2-1»; творческая мастерская «Талисман спокойствия»</p>	<p>Групповая</p>	<p>1 (академ. час)</p>	<p>Снижен уровень школьной тревожности. Сформировано отношение к ошибке как к части учёбы. Освоен навык замены тревожных мыслей на поддерживающие, а также порядок подготовки к контрольным и проверочным работам. Укреплена вера в собственные силы.</p>
<p>Развитие доброжелательных отношений со сверстниками, уверенного поведения в группе и успешной школьной адаптации.</p>	<p>Занятие 9-12</p>	<p>Формирование представления о ценности каждого в коллективе. Развитие эмпатии, сочувствия, навыков активного слушания и конструктивного выражения чувств («я-сообщения»).</p>	<p>«Я-сообщение за четыре шага», «Сломанный телефончик добрых слов»; «Визитка», «Дерево поддержки»</p>	<p>Групповая</p>	<p>1 (академ. час)</p>	<p>Повышен уровень социальной компетентности. Снижена конфликтность и враждебность в общении. Улучшены навыки сотрудничества и взаимопомощи. Укреплены дружеские связи, повышен социометрический статус изолированных детей.</p>

Окончание таблицы 10

<p>Становление ценностно-смысловой сферы: нравственных представлений, отношения к себе и миру, способности к осмыслению своих поступков.</p>	<p>Занятие 13-16</p>	<p>Обучение способам разрешения конфликтов, примирения и сотрудничества. Повышение сплочённости класса и снижение враждебности или страха в контактах с другими.</p>	<p>«Мой сад добрых дел», «Сердечки тихой радости», «Свеча выбора»; «Экологическая страничка»; «Два петушка», «Два волшебных семечка»</p>	<p>Групповая</p>	<p>1 (академ. час)</p>	<p>Сформированы представления о добре, справедливости, заботе. Развита способность к элементарной нравственной рефлексии. Повышена эмоциональная отзывчивость и чувство сопричастности к общим делам. Получен опыт совершения добрых поступков на основе внутренней мотивации.</p>
--	----------------------	--	--	------------------	------------------------	--

Содержание занятий развивающей программы представлено в Приложении В.

Тематическое планирование программы строится на поэтапном укреплении компонентов, необходимых для устойчивого психологического благополучия учащихся. На начальном этапе работы предполагается проведение диагностики, позволяющей оценить актуальный уровень витального, социального и духовного компонентов благополучия, а также выявить зоны риска. Использование методик («САН», социометрия, карта наблюдений Д. Стотта, «Шкала тревожности» А.М. Прихожан, анкета исследования ценностных ориентаций) дает возможность определить психофизическое состояние детей, характер межличностных отношений в классе, уровень школьной тревожности и ценностные предпочтения, а также установить первоначальный контакт с группой.

Следующий этап работы направлен на укрепление психофизического комфорта, развитие бодрого самочувствия и навыков саморегуляции. Через игровые, телесные и дыхательные техники дети учатся распознавать сигналы утомления, осознавать связь между телесными ощущениями и эмоциями, а также регулировать внутреннее состояние. Упражнения «Путешествие по телу», «Карта эмоций», «Вулкан спокойствия», «Пойми меня без слов», включенные в занятия, способствуют формированию бережного отношения к собственному здоровью, ценностного отношения к бодрости как источнику сил и снижению психофизического напряжения. Это особенно важно для учащихся, чьи показатели самочувствия и настроения находятся в зоне риска и которые часто работают на пределе своих психофизиологических возможностей.

Дальнейшая работа сконцентрирована на снижении школьной тревожности и формировании эмоциональной устойчивости. Занятия предусматривают формирование представлений о волнении как о нормальном чувстве, которое может как помогать, так и мешать, а также осознание связи между тревожными мыслями и общим состоянием. С помощью упражнений «Охотники за ошибками», творческого задания «Клякса-превращалка», игровой

ситуации «Супергеройский экзамен» и техники «5-4-3-2-1» дети учатся воспринимать ошибку как естественную часть учебы, осваивают приёмы ободряющего внутреннего разговора и порядок подготовки к проверочным работам. Эта работа способствует укреплению веры в собственные силы и доверия к учителю и одноклассникам как к источникам поддержки, что напрямую влияет на снижение страха перед ситуациями оценивания.

Особое внимание в программе уделено развитию доброжелательных отношений со сверстниками, уверенного поведения в группе и успешной школьной адаптации. Включение коллективных игр и тренинговых упражнений, таких как «Я-сообщение за четыре шага», «Сломанный телефончик добрых слов», «Визитка», «Дерево поддержки», позволяет формировать у детей представление о ценности каждого в коллективе, развивать эмпатию, сочувствие и навыки конструктивного выражения чувств. Подобные упражнения направлены на снижение конфликтности и враждебности в общении, укрепление дружеских связей и повышение социометрического статуса изолированных детей.

Следующий блок программы посвящен становлению ценностно-смысловой сферы: формированию нравственных представлений, положительного отношения к себе и миру, способности к осмыслению своих поступков. Через игровые и рефлексивные формы работы («Мой сад добрых дел», «Сердечки тихой радости», «Свеча выбора», «Два петушка», «Два волшебных семечка») участники учатся делать осознанный выбор в пользу доброго поступка, выражать благодарность и поддержку делом, а также получают опыт участия в общих добрых делах. Занятия направлены на развитие эмоциональной отзывчивости на проявления доброты и справедливости, воспитание чувства сопричастности к жизни класса и семьи.

Заключительный этап работы представляет собой рефлексивную часть программы, на которой проводится обобщение и анализ полученных результатов, осмысление детьми произошедших с ними изменений. Также предусмотрена итоговая диагностика, позволяющая оценить динамику

показателей психологического благополучия и эффективность программы в целом.

Подводя итог, можно отметить, что предложенная программа является актуальной и востребованной, поскольку направлена на системную поддержку не только детей с выраженными признаками дискомфорта, но и значительной группы учащихся, чей уровень благополучия находится в зоне риска. Её применение целесообразно для профилактики перехода среднего уровня благополучия в состояние эмоционального спада и социальной дезадаптации.

На практике программа вызывает интерес у детей за счёт использования игровых методик, элементов арт-терапии, дыхательных и телесных техник, а также включения эмоционально насыщенных, творческих и коммуникативных упражнений. Это позволяет вовлечь младших школьников в работу, способствуя укреплению их психофизического комфорта, развитию уверенности в себе, формированию доброжелательных отношений и позитивных моделей взаимодействия с окружающим миром.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Интегральный показатель психологического благополучия распределился следующим образом: высокий уровень зафиксирован у 30% младших школьников, средний – у 46%, низкий – у 24%. Преобладание среднего уровня свидетельствует о том, что почти у половины учащихся психоэмоциональное состояние и социальная адаптация нестабильны и во многом зависят от внешних условий. При повышении учебной нагрузки или неблагоприятном развитии межличностных отношений эти дети могут перейти в состояние выраженного психологического дискомфорта, что подтверждает необходимость целенаправленной профилактической работы.

2. Выявлен внутренний конфликт между сохраняющейся активностью и недостаточными психофизиологическими ресурсами для ее эффективной реализации. По данным методики САН, на фоне сниженных показателей самочувствия (средний балл 2,8) и настроения (2,9) активность остается относительно более высокой (3,4 балла). Это говорит о том, что дети стремятся соответствовать требованиям образовательной среды, но работают на пределе своих возможностей. Недостаток навыков распознавания утомления и приёмов саморегуляции приводит к накоплению напряжения, эмоциональным срывам и соматическим жалобам, негативно сказываясь на витальном компоненте благополучия [15].

3. Более половины учащихся (55,3%) имеют те или иные признаки дезадаптации, согласно Карте наблюдений Д. Стотта. При этом 38,3% находятся на начальной стадии дезадаптации, а 17% демонстрируют выраженные симптомы. Высокий уровень школьной тревожности зафиксирован у 13% детей, а 16% обладают низким социометрическим статусом или попадают в категорию отвергнутых. Эти данные указывают на наличие серьезных трудностей в социальном компоненте благополучия: дети испытывают потребность в принятии и дружеском общении, но сталкиваются с барьерами в установлении

контактов, что ведет к фрустрации и закреплению неблагоприятных форм поведения.

4. Ценностно-смысловая сфера большинства учащихся соответствует возрастной норме: в иерархии приоритетов доминируют витальные и социальные ценности (семья, здоровье, друзья), а в понимании смысла жизни преобладает позитивная направленность на улучшение условий жизни и самореализацию. Однако у детей с низким уровнем психологического благополучия ценностные представления размыты, преобладают эгоцентрические мотивы и внешняя стимуляция, а способность к нравственной рефлексии практически не развита. Это подтверждает отставание в формировании духовного компонента благополучия у наиболее уязвимой группы.

5. Таким образом, результаты подтверждают, что психологическое благополучие младшего школьника представляет собой многокомпонентное образование, в котором витальные, социальные и духовные характеристики тесно взаимосвязаны. Только 30% учащихся демонстрируют устойчивое благополучие, в то время как большинство характеризуются либо ситуативным комфортом (46%), либо выраженным дискомфортом (24%). Образовательная среда может выступать как источником риска, так и ресурсом, компенсирующим недостаток внутренних и семейных опор, при условии правильно организованной психолого-педагогической поддержки.

6. Разработанная программа психологического сопровождения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде направлена на преодоление выявленных трудностей. Структура программы учитывает особенности детей с разными уровнями благополучия: акцент сделан на укрепление психофизического комфорта, развитие социальных навыков и становление ценностно-смысловой сферы. Комплекс занятий способствует формированию у учащихся навыков саморегуляции, конструктивного общения, повышению уверенности в себе и снижению школьной тревожности. Содержание программы и применяемые методы соответствуют выделенным

критериям психологического благополучия, а предусмотренные формы работы позволяют обеспечить условия для перехода детей из зоны риска на более устойчивый уровень психологического комфорта.

Заключение

В результате проведенного исследования была изучена проблема психологического благополучия младших школьников в образовательной среде. Теоретический анализ показал, что психологическое благополучие является интегральным состоянием, включающим витальный (психофизический комфорт, самочувствие, активность), социальный (успешность адаптации, социометрический статус, отсутствие дезадаптации) и духовный (ценностно-смысловые ориентиры, нравственные представления) компоненты. Современная образовательная среда, характеризующаяся высокими учебными и эмоциональными нагрузками, может выступать как источником ресурсов, так и фактором риска для психологического здоровья учащихся.

Экспериментальная часть исследования подтвердила неоднородность проявления психологического благополучия среди учащихся третьих классов. Установлено, что высокий интегральный уровень благополучия демонстрируют 30,4% младших школьников, в то время как у большинства детей преобладает средний уровень (45,7%). Низкий уровень психологического благополучия, свидетельствующий об устойчивом дискомфорте по всем компонентам, зафиксирован у 23,9% учащихся.

Преобладание среднего уровня психологического благополучия с высокой долей вероятности может свидетельствовать о неустойчивости данного состояния. Дети этой группы находятся в зоне риска: их самочувствие, активность и настроение ситуативны и во многом зависят от внешних факторов, а при повышении учебной нагрузки или возникновении межличностных трудностей они могут перейти в состояние выраженного эмоционального спада и дезадаптации. Школа играет ключевую роль в создании условий, компенсирующих эти риски. Обеспечение благоприятного психологического климата, взаимодействие с родителями и проведение целенаправленной развивающей работы с учащимися будет способствовать гармонизации их состояния. Эти меры позволяют укрепить личностные ресурсы ребенка и создать условия для более устойчивого и гармоничного развития.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: психологическое благополучие младших школьников действительно находится преимущественно на среднем уровне и характеризуется состоянием относительного комфорта, которое, однако, не является стабильным. Особое внимание в работе с этой группой детей необходимо уделить выявленному внутреннему конфликту: высокой социальной активности и мотивации при недостатке психофизиологических ресурсов и умений для её эффективной реализации. Чтобы снизить внутреннее напряжение и предотвратить истощение, важно научить детей навыкам саморегуляции, распознаванию сигналов утомления, планированию нагрузки, а также эффективным способам взаимодействия со сверстниками.

Средний уровень психологического благополучия является неустойчивым: ребенок может либо повысить свой уровень, либо, при возникновении сложностей, перейти в состояние дезадаптации. Для младших школьников особенно остро стоит проблема растраты ресурсов на поддержание работоспособности и снижение тревожности на фоне учебных нагрузок. Это негативно влияет на их эмоциональный фон и психофизическое состояние, что, в свою очередь, тормозит развитие и может способствовать формированию неблагоприятного социального опыта.

Результаты исследования легли в основу разработки программы сопровождения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде. Программа включает в себя системную работу по укреплению психофизического комфорта (витальный компонент), развитию доброжелательных отношений и навыков уверенного поведения (социальный компонент), а также становлению ценностно-смысловой сферы и снижению школьной тревожности.

Разработанная программа и выявленные на констатирующем этапе данные могут быть использованы практическими психологами, педагогами и классными руководителями при организации сопровождения младших школьников, испытывающих трудности в поддержании психологического

благополучия. Кроме того, отдельные элементы программы могут быть полезны родителям в целях более эффективной поддержки ребёнка в семейной среде.

Список используемых источников

1. Авдулова, Т. В. Психологическое благополучие школьников: возрастные и гендерные особенности / Т. В. Авдулова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 2. – С. 54–63.
2. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 384 с.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
4. Баева, Е. Н. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основания и практика создания : монография / Е. Н. Баева. – М. : Экон-Информ, 2016. – 280 с.
5. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1997. – 298 с.
6. Битянова, М. Р. Психологическая безопасность образовательной среды школы / М. Р. Битянова. – М. : Генезис, 2012. – 208 с.
7. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 398 с.
8. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990. – 144 с.
9. Водопьянова, Н. Е. Психологический стресс и ресурсы совладания / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
10. Водопьянова, Н. Е. Психологическое благополучие как ресурс совладания со стрессом / Н. Е. Водопьянова, В. И. Шевяхова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16: Психология. – 2014. – № 4. – С. 70–82.
11. Водопьянова, Н. Е. Ресурсы личности как предикторы психологического благополучия / Н. Е. Водопьянова, Н. В. Кузьмина // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 2. – С. 60–71.
12. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. –

М. : Педагогика, 1991. – 480 с.

13. Данилова, Е. Н. Психологическое благополучие личности: подходы к изучению и факторы развития / Е. Н. Данилова // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 2012. – № 1. – С. 82–93.

14. Диагностика ценностных ориентаций личности : практикум по психодиагностике / под ред. Н. Ф. Шляхты, Л. В. Куликова. – СПб. : Речь, 2004. – 192 с.

15. Доскин, В. А. Методика дифференцированной самооценки функционального состояния по показателям «самочувствие, активность, настроение» / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.

16. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков в условиях образования / И. В. Дубровина. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 256 с.

17. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. – 2013. – Т. 18, № 3. – С. 5–14.

18. Захаров, А. И. Как предупреждать отклонения в поведении ребёнка / А. И. Захаров. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.

19. Истратова, О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 448 с.

20. Карабанова, О. А. Психологическое сопровождение школьного детства / О. А. Карабанова. – М. : Институт психологии РАН, 2010. – 240 с.

21. Ключева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.

22. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито-Центр, 2007. – 197 с.

23. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

24. Лаптева, Е. М. Многокомпонентная модель психологического благополучия школьников / Е. М. Лаптева // Мир психологии. – 2015. – № 3. – С. 120–129.
25. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
26. Леонтьев, Д. А. Психологическое благополучие: к понятийному анализу / Д. А. Леонтьев // Психологическая диагностика. – 2011. – № 3. – С. 3–21.
27. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 64 с.
28. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М. : Генезис, 2000. – 192 с.
29. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
30. Монкс, Ф. Психология детского коллектива / Ф. Монкс, Х. Пунтигем. – М. : Педагогика, 1998. – 224 с.
31. Морено, Я. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Морено. – М. : Академический проект, 2004. – 320 с.
32. Мурзич, Л. Н. Анкета исследования ценностных ориентаций младших школьников / Л. Н. Мурзич, А. В. Тарасова // Практическая психология образования : сб. науч. тр. – СПб., 2006. – Вып. 3. – С. 87–92.
33. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М. : ТЦ Сфера, 2001. – 240 с.
34. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры / М. А. Панфилова. – М. : Гном и Д, 2000. – 160 с.
35. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
36. Практикум по детской психологии / под ред. А. Л. Венгера. – М. : Просвещение, 1999. – 384 с.

37. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
38. Прихожан, А. М. Школьная тревожность: природа, проявления, пути преодоления / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 208 с.
39. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.
40. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
41. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М. : Новая школа, 1995. – 144 с.
42. Слободчиков, В. И. Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры / В. И. Слободчиков // Новые ценности образования: культурные модели школ. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 177–184.
43. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников и младших школьников: диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 158 с.
44. Стотт, Д. Карта наблюдений для анализа школьной дезадаптации // Практикум по детской психологии / под ред. А. Л. Венгера. – М. : Просвещение, 1999. – С. 159–174.
45. Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. – СПб. : Речь, 2010. – 118 с.
46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) : утв. приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (с послед. изм. и доп.).
47. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие : в 4 т. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2001. – Т. 1. – 160 с.
48. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в

- начальной школе (1–4 классы) / О. В. Хухлаева. – М. : Генезис, 2011. – 344 с.
49. Чернецкая, Л. В. Психологические игры и тренинги в детском саду / Л. В. Чернецкая. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 128 с.
50. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М. : Просвещение, 1990. – 128 с.
51. Шамионов, Р. М. Психологическое благополучие личности: структура и социально-психологические детерминанты / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во СГУ, 2008. – 212 с.
52. Широкова, Г. А. Практикум для детского психолога / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 320 с.
53. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
54. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – М. : Просвещение, 1974. – 192 с.
55. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб. : Ленато, 1996. – 592 с.
56. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.
57. Яковлева, Е. Л. Психологическое развитие творческого потенциала личности / Е. Л. Яковлева. – М. : Флинта, 1997. – 224 с.
58. Яковлева, Н. Ф. Воспитание характера младших школьников: учеб.-метод. пособие / Н. Ф. Яковлева. – Красноярск : КГПУ, 2011. – 174 с.
59. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.
60. Ястребова, Г. А. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста с трудностями в обучении / Г. А. Ястребова. – Волгоград : Учитель, 2010. – 172 с.

Таблица 1. – Общая таблица результатов методик

Критерий	Витальный	Социальный			Духовный	Итоговый уровень
Методика ФИО	«САН»	Социометрия	Карта наблюдений Д. Стотта	«Шкала тревожности» А.М. Прихожан	Л.Н. Мурзич и А.В. Тарасовой «Анкета исследования ценностных ориентации».	
А. Д	Высокий	Низкий	Норма	Высокий	Средний	Средний
А.Н	Высокий	Средний	Норма	Низкий	Средний	Средний
Б. Р	Средний	Высокий	Норма	Нормальный	Высокий	Высокий
В. А	Высокий	Средний	Средний	Нормальный	Высокий	Высокий
В. Д	Низкий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Средний
Д. К	Высокий	Средний	Норма	Нормальный	Высокий	Высокий
И. С	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Высокий
Л.К	Средний	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний
Л. К	Высокий	Низкий	Низкий	Нормальный	Средний	Средний
М. М	Высокий	Средний	Норма	Низкий	Низкий	Низкий
М. М	Низкий	Высокий	Средний	Нормальный	Средний	Средний
П. А	Средний	Средний	Средний	Нормальный	Средний	Средний
П. К	Высокий	Средний	Норма	Нормальный	Высокий	Высокий
П. С	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
Р. К	Высокий	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний
С. Н	Средний	Низкий	Низкий	Нормальный	Средний	Средний
С. Д	Средний	Средний	Норма	Нормальный	Низкий	Низкий
Т. М	Высокий	Средний	Норма	Низкий	Высокий	Высокий
Ф.Б	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
Ц.А	Высокий	Высокий	Норма	Нормальный	Высокий	Высокий
Щ. Д	Средний	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний

Я. Е	Средний	Средний	Средний	Нормальный	Высокий	Высокий
Б. В	Высокий	Высокий	Норма	Низкий	Средний	Средний
В. С	Средний	Средний	Норма	Нормальный	Низкий	Низкий
Г. Ю	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
А. М	Средний	Высокий	Норма	Низкий	Средний	Средний
А. Е	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Средний
Б. В	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Б. Я	Низкий	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний
В. В	Средний	Высокий	Средний	Нормальный	Низкий	Низкий
В. С	Высокий	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний
Г. Ю	Высокий	Средний	Норма	Нормальный	Низкий	Низкий
З.М	Средний	Высокий	Средний	Нормальный	Низкий	Низкий
И. С	Высокий	Высокий	Норма	Нормальный	Низкий	Низкий
К. Д	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
К. М	Средний	Высокий	Норма	Нормальный	Средний	Средний
М.Е	Средний	Средний	Средний	Нормальный	Высокий	Высокий
П. К	Средний	Средний	Низкий	Нормальный	Высокий	Высокий
Р.А	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Средний
Р. А	Средний	Средний	Низкий	Нормальный	Средний	Средний
С.А	Низкий	Высокий	Норма	Нормальный	Высокий	Высокий
С.М	Средний	Средний	Средний	Нормальный	Высокий	Высокий
Т. Е	Средний	Высокий	Средний	Нормальный	Средний	Средний
Ф.Б	Низкий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Низкий
Ш.А	Средний	Высокий	Средний	Нормальный	Средний	Средний
Щ.А	Средний	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Высокий

Программа занятий для младших школьников

Занятие 1:

Диагностический этап.

Цель занятия: определить актуальный уровень психологического благополучия, выявить зоны риска.

Занятие 2. «Тело и эмоции: учимся слушать себя»

Цель: сформировать представление о связи телесных ощущений и эмоций; учить замечать сигналы утомления, сниженного настроения.

Материалы:

1. карточки с изображениями эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, спокойствие, усталость);
2. листы А4, цветные карандаши/фломастеры;
3. аудиозапись спокойной музыки;
4. мягкие игрушки или подушки (по возможности);
5. плакат с изображением силуэта человека (большой формат);
6. стикеры разных цветов.

Ход занятия:

1. Знакомство и установление правил (7 минут)

Знакомство. Дети садятся в круг. Каждый называет своё имя и говорит, что ему нравится делать в свободное время (например: «Я — Маша, я люблю рисовать и кататься на велосипеде»).

Создание правил группы. Педагог предлагает совместно сформулировать правила поведения на занятиях.

Примеры предложений педагога:

1. «Говорим по очереди — кто хочет высказаться, поднимает руку»;
2. «Слушаем друг друга внимательно, не перебиваем»;
3. «Уважаем мнение каждого — нет „неправильных“ ответов»;

4. «Сохраняем секреты группы — то, что происходит здесь, остается здесь»;

5. «Если стало некомфортно — можно сказать „стоп“ и отдохнуть».

Фиксация правил. Педагог записывает правила на большом листе бумаги, дети могут нарисовать к ним простые символы. Лист вывешивается на видном месте — он будет действовать на всех последующих занятиях.

2. Вводная часть: ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Все дети встают в круг, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Ведущий тихо говорит: «Почувствуйте, как от улыбки внутри становится теплее».

3. Разминка «Эмоции в теле» (7 минут)

Дети под музыку изображают разные эмоции через движения и позы:

Радость — прыжки, кружение, широкая улыбка, руки вверх;

Грусть — медленные шаги, опущенные плечи и голова, руки вдоль тела;

Злость — топтать ногами, сжимать и разжимать кулаки, нахмурить брови;

Усталость — зевать, потягиваться, медленно ходить, опустить плечи;

Страх — съежиться, обхватить себя руками, сделать испуганное лицо;

Удивление — широко раскрыть глаза, поднять руки вверх, открыть рот.

После выполнения педагог задаёт вопросы:

«Что происходило с вашим телом, когда вы изображали радость? А усталость?»

«Какие ощущения были в руках, ногах, животе?»

«Как изменилось ваше дыхание?»

4. Основная часть (20 минут)

Упражнение «Путешествие по телу» (5 минут)

Дети садятся удобно, закрывают глаза. Под спокойную музыку педагог медленно произносит инструкции:

«Почувствуйте, как стоят ваши ноги на полу»;

«Обратите внимание на свои руки: расслаблены они или напряжены?»;

«Подумайте, где в теле живёт радость? А где — грусть?»;

«Почувствуйте, не устали ли ваши плечи? Не хочется ли зевнуть?»;

«Сделайте глубокий вдох и выдох».

Через 3 минуты дети открывают глаза. Обсуждение:

«Что вы заметили?»;

«Были ли места в теле, которые напряжены?»;

«Как вы поняли, что немного устали?».

Работа с силуэтом человека (7 минут)

На большом плакате с силуэтом дети маркерами отмечают:

где чувствуется радость (например, грудь, лицо — рисуют солнышко);

где появляется тяжесть при усталости (плечи, голова — рисуют грузики);

где возникает напряжение при злости (кулаки, шея — рисуют молнии);

где «бабочки» при волнении (живот — рисуют бабочек).

Педагог комментирует: «Наше тело подаёт нам сигналы. Если плечи тяжёлые — пора отдохнуть. Если в животе „бабочки“ — возможно, вы волнуетесь. Если кулаки сжаты — вы злитесь».

Игра «Стоп-сигнал» (8 минут)

Педагог называет ситуации, а дети по очереди заканчивают фразы, описывая телесные ощущения и предлагая способ отдохнуть:

«Вы долго рисуете и вдруг замечаете, что...» → «...болит спина» → «Надо встать и потянуться»;

«Вы играете в игру, но уже не так весело, потому что...» → «...глаза устали» → «Нужно закрыть их на минуту»;

«Вы решаете сложную задачу, а в голове...» → «...шум и тяжесть» → «Поможет глубокий вдох и глоток воды».

5. Практическое задание «Карта эмоций» (10 минут)

Каждый ребёнок получает лист бумаги и рисует:

слева — силуэт человека;

справа — 3–4 эмоции (радость, грусть, усталость, волнение) с

подписями:

«Когда я устал, у меня...» (дорисовывает, например, опущенные плечи);

«Когда мне весело, у меня...» (улыбка, прыгающие ноги);

«Когда волнуясь, у меня...» (дрожат руки или потеют ладошки).

Желающие показывают рисунки и кратко рассказывают: «Вот здесь я отметил, что при волнении у меня потеют ладошки. Тогда я вытираю их об штаны и делаю глубокий вдох».

6. Завершение: ритуал прощания «Подарок другу» (3 минуты)

Дети снова встают в круг. По очереди поворачиваются к соседу справа, кладут руку ему на плечо и говорят:

какую эмоцию они заметили у соседа во время занятия;

что им понравилось в работе соседа (например: «Саша, я заметил, что ты улыбался, когда рисовал карту эмоций. Мне понравилось, как ты придумал нарисовать радость в виде солнышка на груди!»).

Занятие 3: Волшебное дыхание и сила отдыха

Цель: обучить детей простым дыхательным и релаксационным приемам саморегуляции; осознать значение чередования занятий и отдыха.

Подготовка и материалы:

- песочные часы на 1–2 минуты или таймер;
- «карточки-переключатели» (зелёная – «активность», жёлтая – «спокойное дело», голубая – «отдых»);
- листы бумаги и карандаши;
- спортивный обруч или веревка для игры.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Дети в кругу берутся за руки и дарят друг другу молчаливую улыбку. Ведущий: «Сегодня мы будем учиться быть капитанами своего дня и управлять кораблём "Я"».

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Игра «Светофор энергии» (10 мин).

Ведущий раскладывает на полу три больших круга (красный, жёлтый, зелёный) или показывает карточки.

– Зелёный: «Полный вперёд!» – дети активно маршируют, хлопают, танцуют.

– Жёлтый: «Внимание, спокойная волна» – дети замедляются, делают плавные движения, глубоко дышат.

– Красный: «Стоп, причал!» – дети замирают или садятся на ковёр и закрывают глаза на 10 секунд.

Ведущий несколько раз меняет сигналы в разном порядке. После игры обсуждение: «Когда хотелось продолжать двигаться, несмотря на красный? Трудно ли было остановиться? Почему красный сигнал так же важен, как зелёный?»

Упражнение «Вулкан спокойствия» (12 мин).

Ведущий рассказывает: «Иногда внутри накапливается напряжение, как лава в вулкане. Если не выпускать пар по чуть-чуть, вулкан взорвётся — мы можем накричать, расплакаться или сильно устать. Давайте научимся безопасно "выпускать пар"».

Дети встают в круг. По команде «Вулкан просыпается!» они начинают трясти кистями, потом руками, потом всем телом, издавая тихий гул (как гора). По команде «Спокойное небо!» — замирают, делают глубокий вдох и медленный выдох, представляя, что вулкан уснул. Повторяется 3–4 раза.

Затем ведущий даёт задание: «Нарисуйте свой личный вулкан. Внутри вулкана напишите или нарисуйте, что вас "закипает" (усталость от уроков, ссора, проигрыш). А вокруг вулкана — способы остыть (подышать, попить воды, поговорить с мамой)».

Игра «Волшебные минутки» (8 мин).

Дети делятся на пары. У каждой пары лист бумаги и один карандаш. Задание — рисовать вдвоём один рисунок, не договариваясь словами, под музыку. Но с условием: когда ведущий звенит в колокольчик, рисование

прекращается и наступает «минутка отдыха» — партнёры улыбаются друг другу, делают вместе вдох-выдох, разминают пальцы, и только после второго сигнала продолжают.

Обсуждение: «Что происходило с рисунком, если не делать паузу? А если делать? Становилось ли рисовать легче после отдыха?»

Рефлексия (3 мин).

Ведущий: «Почему день похож на светофор? Почему вредно всё время "гореть зелёным"? Зачем нужны жёлтый и красный?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Все встают в круг, протягивают руки к центру, соединяют ладони, ощущая тепло. Ведущий: «Пусть эти лучики напоминают вам, что отдых — это не лень, а забота о себе».

Домашнее задание:

Вместе с родителями составить «Светофор дня» для одного учебного дня: зелёным отметить активные дела (зарядка, дорога в школу), жёлтым — уроки, красным — отдых и перекусы. Раскрасить и принести на следующее занятие.

Занятие 4: «Моя волшебная батарейка»

Цель: сформировать представление о личных источниках энергии и «пожирателях» сил; научить осознанно планировать день, чтобы сохранять бодрость, и освоить приём экстренной самоподзарядки.

Подготовка и материалы:

- кукла-перчатка (Мишутка или любой мягкий персонаж);
- «конверты помощи» по количеству детей;
- маленькие листочки и ручки;
- бубен или колокольчик.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Дети в кругу берутся за руки и улыбаются. Ведущий добавляет: «А

теперь закройте глаза и прислушайтесь к себе: с какой ноги вы сегодня встали — с левой (всё не так) или с правой (хочется обнять весь мир)? Просто запомните это, мы вернёмся к этому позже».

Кукольная история «Мишутка, который не умел просить о помощи» (10 мин).

Ведущий с куклой-перчаткой разыгрывает сценку: Мишутка приходит в класс, ворчит, не хочет играть, ломает карандаш и чуть не плачет. Зверята спрашивают: «Что случилось?». Мишутка рычит: «Ничего! Отстаньте!». Но потом выясняется, что он не выспался, не завтракал и очень устал, но постеснялся сказать. Учитель-Енот говорит: «Мишутка, усталость — это не стыдно. Это как красная лампочка в машине: она говорит "заправься", а не "сломайся"».

Обсуждение: «Почему Мишутка не рассказывал о своей усталости? Что он боялся? Кому вы можете рассказать о своей "красной лампочке" дома и в школе?»

Игра «Пойми меня без слов» (8 мин).

Один ребёнок выходит в центр и без слов (мимикой, жестами, «вялой походкой») показывает, что он устал или плохо себя чувствует. Остальные угадывают и называют состояние. Затем все вместе предлагают способ помощи (дать водички, усадить на стул, не дёргать). Ситуацию проигрывают с несколькими детьми.

Важный акцент: ведущий хвалит не только тех, кто показывал, но и тех, кто предлагал заботу.

Упражнение «Конверт помощи» (10 мин).

Каждый ребёнок получает маленький конверт. На нём крупно написано: «Открой, когда устал или грустишь». Внутри — чистый листочек. Задание: клеить (или нарисовать) на листочке 3 подсказки, которые помогут именно тебе в трудную минуту. Например:

Сделать 3 глубоких вдоха.

Сказать учителю или маме волшебную фразу: «Мне нужна минутка

отдыха».

Вспомнить солнечного зайчика из прошлого занятия.

Дети могут советоваться, вспоминать прошлые занятия. Взрослый помогает сформулировать.

Конверт запечатывается и остаётся у ребёнка в портфеле как «скорая помощь».

Релаксация «Плывём на облаке» (5 мин).

Под спокойную музыку дети ложатся или садятся максимально удобно. Ведущий: «Представь, что ты лежишь на мягком, пушистом облаке. Оно принимает форму твоего тела и бережно несёт тебя по небу. Все тревоги, усталость остаются внизу, на земле. Ты лёгкий и спокойный. Сделай глубокий вдох... и выдох... Облако принесло тебя обратно в класс. Ты отдохнул и готов дальше».

Рефлексия (3 мин).

Ведущий напоминает про начало занятия: «С какой ноги вы сегодня встали? Изменилось ли что-то сейчас? Понравилось ли вам заботиться о себе? Что вы скажете маме, если придёте из школы очень уставшими?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Дети встают в круг, протягивают руки к центру. Ведущий: «Почувствуйте, что мы — одно большое солнце. Когда один лучик устаёт, другие согревают его. Мы вместе, и это помогает».

Домашнее задание:

Дома найти «красную кнопку» — место или уголок, где можно спокойно посидеть 2–3 минуты, когда устал. Попросить родителей помочь назвать это место (например, «Кресло спокойствия»). По желанию — нарисовать его. На следующем занятии рассказать, получилось ли им воспользоваться.

Занятие 5. «Моё волнение — мой помощник»

Цели:

1. Сформировать представление о волнении как о нормальном

чувстве, которое может помогать.

2. Осознать связь между тревожными мыслями и состоянием тела.

3. Начать осваивать приёмы переключения с тревожных мыслей на поддерживающие.

Подготовка и материалы:

– два воздушных шарика (один упругий, другой перекачанный);

– листы с контуром человечка (по количеству детей), цветные карандаши;

– карточки с «попугайскими» и «дельфиньими» фразами;

– мешочек или коробка для «вредных мыслей»;

– небольшой мяч;

– спокойная музыка для релаксации.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Ведущий: «Сегодня мы поговорим о том, что чувствует каждый из нас перед важным делом. И пусть улыбка станет нашим первым шагом к спокойствию».

Введение в тему «Два шарика» (4 мин).

Ведущий показывает два шарика. Один надут в меру, он упругий, подпрыгивает. Второй перекачан, дрожит, готов лопнуть.

«Представьте, что эти шарики — волнение. Первый — как спортсмен перед стартом: ему помогает собраться. Второй — когда волнения слишком много, и оно мешает. У всех людей есть волнение. Вопрос не в том, чтобы его убрать, а в том, чтобы сделать его своим помощником, как первый шарик. Сегодня мы будем учиться превращать перекачанный шарик в упругий и бодрый».

Упражнение «Где живёт моё волнение?» (7 мин).

Ведущий просит детей закрыть глаза и на несколько секунд представить себе ситуацию, которая чуть-чуть волнительна: ответ у доски, контрольная,

выступление. Затем нужно мысленно просканировать тело от макушки до пяток и заметить, где что-то отзывается: в животе «бабочки», в горле комочек, ладошки потеют, сердце стучит быстрее, плечи напряглись.

Открыв глаза, дети на листочках с контуром человечка раскрашивают цветными карандашами то место, где они ощущают волнение, выбирая цвет по настроению (например, красный для дрожания, синий для спокойствия, жёлтый для лёгкого возбуждения).

Желающие показывают свои рисунки. Ведущий подчёркивает: «У каждого волнение селится в своём месте, и это не плохо — это просто сигнал: "Я готовлюсь к чему-то важному"».

Игра «Попугай и Дельфин» (10 мин).

Ведущий говорит: «Внутри нас часто звучит один голос, который нашептывает тревожные мысли. Давайте назовём его Попугай. Он тараторит: "Ты не справишься!", "Все будут смеяться!", "Я ничего не умею". Но у нас есть и другой голос — Мудрый Дельфин. Он спокоен и поддерживает: "Попробуй — это уже смело", "Ошибки — это часть учёбы", "Ты многое знаешь"».

На полу раскладываются две большие карточки: «Попугай» (с изображением яркого кричащего попугая) и «Дельфин» (с улыбающимся дельфином). Детям раздаются карточки с фразами. Они по очереди зачитывают фразу и кладут её к соответствующему персонажу, поясняя выбор.

Примеры фраз:

- «Если у меня не получится, я никогда не исправлюсь» (Попугай)
- «Я постараюсь, а если не выйдет — спрошу ещё раз» (Дельфин)
- «Вдруг я забуду всё, что учил?» (Попугай)
- «Можно сделать глубокий вдох и вспомнить» (Дельфин)

После сортировки ведущий предлагает детям взять по одной «попугайской» мысли и всем вместе хором переделать её в «дельфинью». Например: «Я никогда не смогу так», — переделка: «Пока трудно, но я учусь». Ведущий складывает «попугайские» карточки в специальный мешочек и завязывает: «Попугай не исчез, но мы его заперли. А Дельфина возьмём с

собой».

Упражнение с мячом «Я смелый, потому что...» (5 мин).

Дети встают в круг. Ведущий бросает мяч, и тот, кто ловит, завершает фразу: «Я смелый, потому что...» и называет любое маленькое проявление смелости (например, «...я задал вопрос, когда не понял», «...я вышел к доске, хотя боялся», «...я признал ошибку»). Если ребёнок затрудняется, группа помогает: «Ты смелый, потому что ты сегодня пришёл в школу». Это упражнение формирует опыт позитивного самовосприятия.

Релаксация «Тёплое облако спокойствия» (3 мин).

Под тихую музыку дети садятся удобно, закрывают глаза. Ведущий: «Представь, что к тебе подплыло мягкое, тёплое облако. Оно окутывает тебя, как пуховое одеяло. С каждым вдохом облако забирает всю дрожь и тревогу, а с выдохом дарит лёгкость и уверенность. Раз — вдох, два — длинный выдох. Почувствуй, как твой шарик волнения становится упругим и ровным, а не перекачанным. Запомни это ощущение».

Рефлексия (3 мин).

«Что нового вы узнали о волнении? Где оно селится у вас? Как зовут полезного советчика? Что скажете себе в следующий раз, когда услышите попугая?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Все в кругу, ладони в центре. Ведущий: «Пусть наши лучики несут спокойствие и тепло каждому из нас. Дельфин плывёт рядом с вами».

Домашнее задание «Дневник Дельфина».

В течение трёх дней записывать или рисовать в блокноте: 1) ситуацию, когда ты волновался; 2) какую «попугайскую» мысль услышал; 3) какой «дельфиний» ответ себе дал. По желанию принести блокнот на следующее занятие и показать ведущему.

Занятие 6. «Ошибка — это семечко успеха»

Цели:

1. Снизить страх перед ошибкой и ситуациями оценивания.
2. Сформировать отношение к ошибке как к части учёбы, а не приговору личности.
3. Тренировать навык ободряющего внутреннего разговора при столкновении с неудачей.

Подготовка и материалы:

- кукла-перчатка Зайчика;
- листы бумаги и простые карандаши, ластики;
- небольшой конверт на каждого ребёнка с надписью «Мои семечки знаний»;
- заготовки для игры «Клякса-превращалка» (листы с акварельными кляксами или тушь и трубочки);
- карточки с «ошибочными» текстами для групповой работы;
- цветные мелки или фломастеры;
- плакат «Ошибаться можно!» (заранее написан на доске);
- весёлая энергичная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Кукольная история «Зайчик-Ошибайчик» (7 мин).

(Сказка по мотивам Ткач Р.М. «Сказкотерапия детских проблем».)

Ведущий с куклой Зайчика рассказывает:

«Зайчик очень боялся ошибаться. На уроке письма он так дрожал, что буквы плясали. "Я глупый! У меня никогда не получится!" — плакал он. Однажды Мудрая Сова сказала: "Зайчик, знаешь, каждая ошибка — это семечко. Если его не выкинуть от страха, а полить старанием, вырастет дерево знаний. Посмотри: здесь ты забыл хвостик у буквы "а", зато в следующий раз вспомнил. Ты же не глупый, ты — растущий". Зайчик перестал бояться и начал собирать свои семечки в конверт, подписывая: "Теперь я знаю, как правильно". К концу года у него вырос целый букет умений».

Обсуждение:

- Почему Зайчик боялся ошибок?
- Что предложила Сова?
- Во что превращаются ошибки, если их не бросать, а разбирать?

Игра «Охотники за ошибками» (8 мин).

Дети делятся на команды по 3–4 человека. Каждая команда получает лист с коротким текстом или примерами, в которых специально допущены 5–6 ошибок (орфографических или вычислительных). Задача — найти и аккуратно исправить все ошибки, подписав сверху правильный вариант. Ведущий подбадривает: «Ошибки — это наши сокровища! Кто больше найдёт, тот станет лучшим кладоискателем знаний».

После проверки команды озвучивают, какие ошибки они нашли и чему научились благодаря им. Ключевой посыл: «Каждая найденная ошибка — это теперь ваше знание, а не провал».

Творческое упражнение «Клякса-превращалка» (7 мин).

Ведущий: «Представьте, что клякса — это ваша случайная ошибка. Но художники знают: любую кляксу можно превратить в что-то удивительное».

Дети получают листы с заранее сделанными кляксами (или сами ставят кляксу трубочкой) и фломастеры. Их задача — дорисовать кляксу до любого образа: цветка, зверька, космического корабля. Пока дети рисуют, звучит весёлая музыка. Затем устраивается мини-выставка «Как ошибка стала красотой». Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда превращали кляксу? Похоже ли это на то, как можно поступить с настоящей ошибкой в учёбе — найти в ней рост?»

Упражнение «Конверт семечек» (5 мин).

Каждый ребёнок получает конверт с надписью «Мои семечки знаний». Ведущий предлагает вспомнить одну свою недавнюю ошибку (в диктанте, задаче, поведении) и написать на маленьком листочке, чему она научила. Например: «Я написал "карова" и узнал, что надо писать "о"». Листочек

кладётся в конверт. Ведущий подчёркивает: «Теперь у вас есть банк ваших личных открытий. Когда вам покажется, что вы ничего не умеете, загляните в конверт — там собраны ваши победы над ошибками».

Рефлексия (3 мин).

«Что вы скажете другу, если он расстроится из-за ошибки? Что такое "семечко знаний"? Будете ли вы теперь бояться ошибаться по-другому?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Конверт открытий».

Завести дома настоящий конверт «Мои семечки знаний». Каждый вечер записывать или зарисовывать одну ошибку, которую ты сегодня совершил, и одно знание, которое из неё выросло. Через неделю принести конверт (по желанию) и показать, сколько «семечек» собралось.

Занятие 7. «Секреты спокойной подготовки»

Цели:

1. Освоить порядок подготовки к проверочным работам (разбивка на шаги, повторение по частям).
2. Обучить приёмам быстрого успокоения в стрессовой ситуации.
3. Тренировать навык ободряющего внутреннего разговора при подготовке и во время контрольной.

Подготовка и материалы:

- большая картинка слона или мягкая игрушка слона;
- листы с «рецептом спокойной подготовки» (пустые бланки);
- карточки с шагами «Съедаем слона» (пронумерованные);
- секундомер или таймер;
- материалы для талисмана: небольшие гладкие камешки, акриловые краски или маркеры, клей, блёстки;
- «волшебный микрофон»;
- аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Традиционный круг. Ведущий: «Сегодня мы вооружимся секретными приёмами, которые помогут подготовиться к любому испытанию без паники и суеты».

Введение «Как съесть слона?» (5 мин).

Ведущий показывает игрушечного слона или картинку. «Если вам скажут: "Съешь целого слона", станет страшно, правда? Но если резать его на маленькие кусочки и кушать по одному в день, то за месяц справитесь. Так и с подготовкой к контрольной: если думать обо всём сразу — голова пухнет, руки опускаются. А если разбить на шаги — каждый шаг сам по себе легче. Сегодня мы научимся "резать слона" и не пугаться».

Упражнение «Слон по кусочкам» (8 мин).

На доске раскладываются карточки с шагами (в случайном порядке). Детям предлагается восстановить правильную последовательность подготовки, например, к словарному диктанту:

Посмотреть все слова целиком.

Отметить зелёным те, которые уже знаешь хорошо.

Жёлтым — те, которые надо повторить.

Красным — самые трудные.

Начать с одного красного слова, написать его 3 раза.

Сделать перерыв на минутку, потянуться.

Повторить остальные красные, потом жёлтые.

Устроить себе самопроверку и похвалить за каждое правильное слово.

Дети обсуждают, почему важен перерыв, почему начинать с трудного, но понемногу. Затем каждый на своём листочке составляет аналогичный план для любого предстоящего задания (например, выучить стихотворение), записывая или зарисовывая шаги.

Игра «Супергеройский экзамен» (8 мин).

Ведущий предлагает представить, что дети — супергерои, которые сдают экзамен по «спасению планеты от незнания». Им выдаются несложные

задания (определение времени по часам, сложение в пределах 100, ответить на вопрос о мире животных) на карточках. Но перед выполнением каждый должен выполнить ритуал уверенности:

Встать в позу победителя (руки на бёдра, подбородок вверх).

Сказать себе вслух (можно шёпотом): «Я готовился. Я справлюсь. Даже если ошибусь — это будет моё новое знание».

Сделать один спокойный вдох и выдох.

После этого дети выполняют задание (по одному, по желанию). Остальные поддерживают аплодисментами независимо от результата. Обсуждается: «Помог ли ритуал? Что ты чувствовал до и после?»

Техника «5-4-3-2-1» — якорь спокойствия (5 мин).

Ведущий: «Когда накатывает сильное волнение прямо перед контрольной, можно быстро вернуть себя сюда и сейчас. Давайте потренируемся все вместе».

Дети выполняют инструкцию:

- Назовите (про себя или шёпотом) 5 вещей, которые видите.
- 4 вещи, которые можно потрогать (потрогайте парту, кофту, волосы, карандаш).
- 3 звука, которые слышите (тиканье часов, шёпот, улица).
- 2 запаха (клей, свежий воздух).
- 1 глубокий вдох.

Упражнение повторяется дважды. Ведущий подчёркивает, что это занимает меньше минуты, но помогает мозгу переключиться с тревоги на настоящий момент.

Творческая мастерская «Талисман спокойствия» (7 мин).

Каждый ребёнок получает гладкий камешек и украшает его (маркерами, красками, наклейками) так, чтобы он напоминал о секретах спокойствия. Можно написать букву «Д» (дельфин), «5-4-3-2-1», маленького слоника. Ведущий говорит: «Этот камешек будет вашим другом. Перед контрольной положите его на парту или подержите в руке. Он напомнит: ты знаешь, как

справиться с волнением».

Рефлексия (3 мин).

«Какие секреты подготовки вы сегодня узнали? Что значит "съесть слона по кусочкам"? Какой из приёмов кажется самым полезным?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Талисман в действии».

Перед реальной контрольной или ответственным делом использовать талисман и технику «5-4-3-2-1». После записать (или рассказать на следующем занятии), помогло ли это чувствовать себя спокойнее.

Занятие 8. «Вместе мы — команда уверенности»

Цели:

1. Укрепить веру в собственные силы и доверие к одноклассникам и учителю как источникам поддержки.
2. Обобщить полученные в блоке навыки и пережить опыт групповой поддержки в безопасной среде.
3. Завершить блок на высокой эмоциональной ноте, закрепив позитивное самоощущение.

Подготовка и материалы:

- «Коробка храбрости» с отверстием (ярко украшенная);
- листочки бумаги и ручки;
- заранее подготовленные карточки-пожелания от ведущего (по количеству детей);
- клубок яркой пряжи;
- большой лист ватмана и краски/фломастеры для коллективного плаката «Наша команда поддержки»;
- электрическая свеча или фонарик для ритуала передачи;
- спокойная фоновая музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Упражнение «Коробка храбрости» (8 мин).

В центр ставится нарядная коробочка. Ведущий: «Это Коробка храбрости. Здесь мы оставим свои последние страхи перед контрольными, ответами у доски и выступлениями, чтобы они не мешали нам двигаться вперёд. Но просто выбросить страх нельзя — мы заменим его на уверенность».

Дети пишут или рисуют на листочке то, что их ещё немного пугает (например, «боюсь забыть слова», «боюсь, что задрожит голос»), сворачивают и опускают в коробку. Затем каждый вытягивает из коробки не свой листок, а заранее подготовленное ведущим позитивное послание (на маленькой открытке): «Ты смелый», «Ошибаться можно», «Твои знания с тобой», «Ты не один — класс рядом». Послания зачитываются вслух по желанию.

Коробка символически закрывается и убирается: «Страхи заперты. А тёплые слова остаются у вас».

Игра «Паутина поддержки» (10 мин).

Дети садятся в круг. Ведущий берёт клубок яркой пряжи и, удерживая конец нити, передаёт клубок любому ребёнку со словами поддержки или благодарности, связанными с прошедшими занятиями: «Маша, спасибо, что помогла мне поверить, что ошибаться не страшно, когда ты смело отвечала». Ребёнок зажимает нить и передаёт клубок дальше, говоря добрые слова следующему. Постепенно образуется паутина. Когда все высказались, ведущий просит осторожно поднять руки — паутина натягивается, символизируя взаимную связь.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда слушали слова в свой адрес? А когда говорили? Кому захотелось сказать отдельное спасибо?»

Коллективный плакат «Наша команда уверенности» (8 мин).

На столе расстилается большой лист ватмана. В центре заранее написано: «Вместе мы справимся с любым волнением!». Ведущий предлагает каждому нарисовать символ своей поддержки, который он может подарить классу (сердечко, солнышко, дельфин, раскрытая ладонь). Можно дописать

короткие фразы-напоминалки из блока: «Ошибка — семечко», «5-4-3-2-1», «Я хвалю себя за старание». Плакат остаётся в классе как напоминание о командном духе.

Ритуал «Огонёк доверия» (5 мин).

Дети садятся в тесный круг. Ведущий включает электрическую свечу и передаёт её из рук в руки. Тот, у кого свеча, говорит соседу слева: «Я верю в тебя, потому что ты...» (заканчивает фразу). Например: «...потому что ты никогда не сдаёшься», «...потому что ты умеешь улыбаться, даже когда трудно». Когда свеча возвращается к ведущему, он подводит итог: «Этот огонёк — ваша общая уверенность. Пусть он горит внутри каждого из вас».

Обобщение блока (3 мин).

Ведущий задаёт вопросы по кругу:

- Какое упражнение запомнилось больше всего?
- Что ты теперь думаешь о волнении?
- Что скажешь себе перед следующей контрольной?

Дети высказываются, ведущий помогает сформулировать вывод: «Волнение — это нормально. Ошибки — это рост. Подготовка по частям — это разумно. А друзья и учитель — это ваша опора».

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Все встают в круг, соединяют ладони в центре. Ведущий: «Пусть каждый лучик нашего солнца теперь сияет спокойствием и верой в себя. Вы — команда, и вместе вы удивительно сильные. Спасибо за эти занятия!»

Домашнее задание.

В течение недели вести «Дневник моей смелости»: раз в неделю записывать или зарисовывать одну ситуацию, в которой получилось применить любой из приёмов блока. При желании принести и показать ведущему.

Занятие 9. «Каждый важен: учимся слушать и говорить»

Цели:

1. Сформировать представление о том, что в коллективе у каждого есть ценность и уникальное место.
2. Развивать навыки активного слушания: смотреть на говорящего, не перебивать, задавать уточняющие вопросы.
3. Начать осваивать «я-сообщения» для конструктивного выражения чувств.

Подготовка и материалы:

- клубок яркой пряжи;
- карточки с короткими описаниями ситуаций для «я-сообщений» (на каждую пару);
- плакат «Правила доброго слушания» (глаза смотрят, уши слушают, рот молчит, сердце понимает);
- «волшебный микрофон» (любой яркий предмет, передаваемый по кругу);
- листы бумаги и фломастеры для рисования «Визитки»;
- спокойная музыка для фона.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Введение в тему «Оркестр» (3 мин).

Ведущий: «Представьте оркестр, где все музыканты играют одновременно, не слушая друг друга. Что получится? Шум и какофония. А теперь представьте, что каждый внимательно слушает партию соседа и играет свою — получается музыка. Сегодня мы настроим наши "инструменты общения" — уши, глаза и голос».

Упражнение «Живая паутина» (8 мин).

Дети садятся в тесный круг. Ведущий берёт клубок, зажимает конец нити и, глядя в глаза ребёнку, говорит: «Маша, я рад, что ты сегодня здесь, потому что ты очень внимательная». Затем передаёт клубок Маше, удерживая свою нить. Маша выбирает следующего, произносит добрые слова про него (можно про конкретный хороший поступок или черту) и передаёт клубок. Постепенно

образуется паутина, соединяющая всех.

Когда все высказались, ведущий просит очень осторожно встать, не отпуская нитей. Паутина поднимается. «Посмотрите, мы все связаны. Если кто-то один отпустит нить, узор нарушится. Так и в классе: каждый из вас — важная часть общего узора».

Затем так же аккуратно все садятся, и ведущий помогает сматывать клубок обратно, проходя круг в обратном порядке, благодаря каждого.

Тренинг «Я-сообщение за четыре шага» (10 мин).

На доске — плакат с четырьмя шагами:

Глаз – опиши факт: «Когда ты...»

Сердце – назови чувство: «...я чувствую...»

Знак вопроса – объясни причину: «...потому что...»

Ладони – предложи выход: «...давай...»

Ведущий приводит пример: «Коля взял Петину точилку без спроса». Сначала кто-то пробует сказать обидную «Ты-фразу» («Ты вредина!»). Обсуждаем, что при этом чувствует Коля. Затем ведущий помогает перестроить по шагам: «Когда ты берёшь мою точилку без спроса... (факт), я злюсь и расстраиваюсь... (чувство), потому что она нужна мне прямо сейчас... (причина). Пожалуйста, спрашивай, прежде чем брать» (выход).

Дети в парах получают карточки с ситуациями (кто-то перебивает, не берёт в игру, разлили воду на рисунок) и тренируются произносить «я-сообщение», глядя в памятку. Меняются ролями.

Игра «Сломанный телефончик добрых слов» (6 мин).

Дети встают в шеренгу. Ведущий шёпотом говорит крайнему игроку фразу-комплимент, адресованную кому-то из класса: «У Тани сегодня очень красивые бантики». Задача — шёпотом, но чётко передать эту фразу по цепочке, не исказив. Последний громко произносит то, что до него дошло. Выясняется, кому адресовалось. Играют 3–4 круга с разными фразами.

Обсуждение: «Почему слова иногда искажаются? Как сделать, чтобы доброе слово дошло точно до адресата? (Говорить прямо, глядя в глаза.)»

Творческая работа «Визитка "Мой талант для класса"» (5 мин).

Каждый ребёнок получает листок бумаги. Задание: нарисовать свою «визитку», где в центре имя, а вокруг лучики с подписями (или рисунками) того, чем он может поделиться с классом: «Я умею смешить», «Я быстро считаю», «Я могу помирить», «Я заметил, как тебе грустно, и подошёл». Визитки вывешиваются на общий стенд «Наши сокровища».

Рефлексия (3 мин).

Ведущий с «волшебным микрофоном» передаёт его по кругу, задавая вопросы: «Что ты сегодня понял про свой класс? Чему научился? Что нового услышал о себе?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Добрый слушатель».

В течение двух дней дома и в школе практиковать «активное слушание»: когда кто-то говорит — смотреть, не перебивать, кивать. Один раз записать (или зарисовать), что из этого получилось. По желанию принести на следующее занятие.

Занятие 10. «Эмпатия и поддержка»

Цели:

1. Развить эмпатию, сочувствие, умение поддержать того, кому трудно или грустно.
2. Научить присоединяться к игре, предлагать помощь, говорить добрые слова.
3. Углубить навык «я-сообщений» в ситуациях, требующих сочувствия.

Подготовка и материалы:

- три воздушных шарика с нарисованными рожицами (злость, грусть, радость);
- стул «Доброго друга» (украшенный лентой);
- мяч;

- карточки с фразами для упражнения «Меняем роли»;
- колокольчик;
- заготовки «ладошек» из цветной бумаги (по 2 на ребёнка), клей;
- плакат «Дерево поддержки» (контур дерева на ватмане).

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Традиционный круг. Ведущий: «Сегодня мы будем учиться согревать друг друга словами и поступками, когда кому-то грустно или трудно».

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Двое-трое желающих делятся опытом «активного слушания». Ведущий хвалит за старание.

Игра «Живые шарики» (7 мин).

Ведущий показывает три шарика: красный со злой рожицей, синий — с грустной, зелёный — с весёлой. Поочередно подбрасывает шарики в круг и говорит: «Этот шарик к вам прилетел. Он щекочет вас, и вы становитесь...» Дети всем телом изображают эмоцию: злятся (хмурятся, топают), грустят (опускают плечи, медленно движутся), радуются (прыгают, улыбаются).

Затем обсуждение: «Когда к вам подходил злой шарик, что хотелось сделать? А когда грустный? А радостный? Какой шарик хочется передавать дальше?»

Упражнение «Стул друга» (10 мин).

В центр ставится украшенный стул. По желанию, ребёнок садится на него и рассказывает о ситуации, когда ему было обидно или грустно (например: «Меня не выбрали в команду», «Надо мной посмеялись»). Задача группы — сказать слова поддержки, соблюдая правила:

- Не давать советов.
- Не говорить «не расстраивайся из-за ерунды».
- Можно сказать: «Я понимаю тебя», «Мне тоже было бы обидно», «Хочешь, я побуду с тобой на перемене?».

Ведущий моделирует фразы: «Представь, что ты протягиваешь человеку

тёплый шарфик, а не решаешь его проблему». Выходят 3–4 человека, остальные учатся «согреть».

Ролевая игра «Три двери в игру» (8 мин).

Ведущий обозначает на полу три «двери» (обручи или линии) с надписями:

«Грубая» – слова: «Пустите, а то хуже будет!»

«Тихая» – молча мнётся рядом.

«Дружелюбная» – «Как здорово вы играете! Можно с вами? Я умею подавать мяч!»

Двое активных детей играют с мячом, третий пробует войти через каждую «дверь» по очереди. Группа наблюдает, как меняется реакция играющих. Обсуждение: «Через какую дверь легче войти? Что чувствовал просящий? А принимающий?» Вывод: «Доброе слово и уважение — лучший ключ к игре».

Творческая работа «Дерево поддержки» (5 мин).

На ватмане — контур дерева. Каждый получает две «ладошки» из бумаги. На одной пишет (или рисует), как он может поддержать одноклассника словом («Я скажу: "Ты не один"»), на второй — делом («Я предложу вместе поиграть»). Ладошки приклеиваются к ветвям. Дерево остаётся в классе.

Рефлексия (3 мин).

«Что самое трудное — поддержать словами или подойти первым? Кому сегодня захотелось сказать спасибо?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Тайный помощник».

Вытянуть жребий с именем одноклассника (ведущий контролирует, чтобы не своё) и в течение трёх дней тайно делать ему маленькие добрые дела: оставлять записки, предлагать помощь, звать в игру. На заключительном занятии блока попробуем угадать своих «тайных помощников».

Занятие 11. «Ковёр мира: учимся договариваться»

Цели:

1. Понять причины ссор и их последствия для общего комфорта класса.
2. Обучить способам разрешения конфликтов: искать выход вместе, использовать «я-сообщения», уметь извиниться.
3. Повысить готовность мириться, договариваться, снизить враждебность в контактах.

Подготовка и материалы:

- маленький коврик или плотная ткань — «Ковёр мира»;
- куклы-перчатки (Заяц и Ёж);
- карточки с конфликтными ситуациями;
- «мирилочка» (заранее написанный на доске короткий стишок);
- листы бумаги, фломастеры для групповой работы;
- аудиозапись спокойной музыки;
- «камушек спокойствия» (гладкий камень или крупная бусина).

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Традиционный круг. Ведущий: «Даже лучшие друзья иногда ссорятся. Но важно уметь мириться и договариваться. Сегодня у нас особая тренировка — школа примирения».

Кукольная история «Как Заяц и Ёж поссорились» (5 мин).

Ведущий с куклами: Заяц и Ёж не поделили узкую тропинку. Каждый кричал: «Ты виноват!», «Нет, ты!». Потом разошлись и заскучали в одиночестве. Прилетела Сорока: «Если бы вы не упрямились, а сказали друг другу, что чувствуете, и поискали бы решение — оба бы дошли до малины».

Обсуждение:

- Из-за чего поссорились?
- Что они чувствовали после ссоры?
- Что им нужно было сделать, чтобы не ссориться?

Ритуал «Ковёр мира» (12 мин).

В центр торжественно расстилается коврик. Ведущий объясняет: «Это Ковёр мира. Когда назревает ссора или обида, можно вместе сесть на него и пройти четыре шага».

Правила (вывешиваются на доску):

Говорит только тот, у кого в руках «камушек спокойствия».

Второй слушает и не перебивает.

Каждый говорит «я-сообщениями», называет свои чувства.

Вместе ищут решение, при котором хорошо обоим.

Вызываются пары добровольцев, получают карточки с ситуациями:

– «Ты ждал очереди на качели, а Петя сел раньше».

– «Ты сделал красивую поделку, а Маша нечаянно её задела, и она упала».

– «Коля обозвал тебя обидным словом на перемене».

Пары садятся на ковёр и пробуют пройти путь примирения. Ведущий помогает формулировать. Остальные — «хранители ковра» — следят за соблюдением правил и поддерживают аплодисментами.

Творческая мастерская «Мирилки нашего класса» (6 мин).

Дети в мини-группах придумывают и записывают на листах свои короткие «мирилки» (можно в стихах или с движениями). Например: «Чтобы солнышко светило, чтобы дружба победила, раз-два-три — обиду отпусти!» Группы по очереди показывают, класс повторяет. Лучшая мирилка остаётся как ритуал примирения в классе.

Игра «Мостик доверия» (5 мин).

Дети встают в две шеренги лицом друг к другу, вытягивают руки вперёд и кладут ладони на ладони напротив, образуя «живой мостик». Один ребёнок с закрытыми глазами проходит внутри, держась за руки-опоры. «Мостик» тихо подбадривает: «Ты в безопасности, мы рядом». В конце встречают аплодисментами. Игра символизирует поддержку класса даже после ссор.

Рефлексия (3 мин).

«Что было самым трудным на Ковре мира? Что помогало остановить

ссору? Будем ли мы использовать Ковёр мира в классе?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Семейный ковёр мира».

Предложить родителям сделать дома маленький «ковёр мира» (просто лист бумаги или лоскут) и договориться, что при ссоре можно сесть на него и проговорить чувства по правилам. На следующем занятии желающие поделятся опытом.

Занятие 12. «Вместе — сила: праздник дружбы и сотрудничества»

Цели:

1. Повысить сплочённость класса и взаимное доверие.
2. Закрепить навыки сотрудничества, активного слушания, поддержки и конструктивного разрешения конфликтов.
3. Завершить блок на позитивной ноте, укрепить дружеские связи и повысить социометрический статус изолированных детей.

Подготовка и материалы:

- большой лист ватмана, краски, фломастеры, клей, вырезки из журналов (цветы, солнце, звёзды);
- заготовки «пазлов» из картона (один большой пазл на класс, разрезанный на части по количеству детей);
- клубок пряжи;
- коробка-«почта дружбы» с отверстием и маленькие листочки-записки;
- угощение для финального чаепития (по согласованию);
- весёлая музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Разгадывание «тайных помощников» (5 мин).

Дети садятся в круг. Ведущий напоминает о задании «Тайный помощник». Каждый по очереди может высказать предположение, кто именно делал ему добрые дела, и поблагодарить. Помощники раскрываются, все

хлопают. Атмосфера радости и благодарности.

Коллективный пазл «Наш дружный класс» (8 мин).

Детям раздаются части большого пазла (заранее разрезанная картинка с символом класса, например, солнце с лучами или радуга). Задача — без слов, только жестами и взглядами, собрать пазл в единую картину на полу. Разговаривать нельзя. Ведущий наблюдает, при необходимости мягко направляет. Когда пазл собран, все приклеивают его на общий лист ватмана.

Обсуждение: «Что помогало понимать друг друга без слов? Кто брал на себя роль лидера? Кто помогал тихо? Как это похоже на жизнь класса?»

Упражнение «Паутина добрых пожеланий» (7 мин).

Тот же клубок, что и на первом занятии. Теперь каждый, передавая клубок, говорит не просто комплимент, а пожелание или слова поддержки на будущее: «Я желаю тебе не бояться отвечать у доски», «Ты всегда можешь на меня положиться». Паутина завершается — все видят, как крепки их связи.

Творческий коллаж «Радуга дружбы» (10 мин).

На большом ватмане заранее нарисована дуга радуги с секторами разного цвета. Каждая полоса подписана одним качеством, которое помогает дружить: «Умение слушать», «Добрые слова», «Помощь в беде», «Умение мириться», «Честность», «Улыбка». Дети получают вырезанные фигурки (капельки, звёздочки, цветы) и наклеивают их на ту полосу, где, по их мнению, класс проявил себя особенно хорошо за эти занятия. Получается яркая радуга. Ведущий зачитывает результат: «Посмотрите, как мы сильны все вместе!»

«Почта дружбы» (5 мин).

В специальную коробку дети опускают заранее написанные (или пишут сейчас) короткие записки с благодарностью или добрым словом конкретному однокласснику. Ведущий затем раздаёт адресатам — каждый получает несколько тёплых посланий.

Обобщение блока (3 мин).

Дети по кругу заканчивают фразу: «Теперь в нашем классе я чувствую...». Ведущий подводит итог: «Мы стали командой, где слышат,

поддерживают и умеют договариваться. Это и есть настоящая дружба».

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание (необязательное, на перспективу).

В течение недели вести «Дневник добрых связей»: каждый день записывать один случай, когда ты помог кому-то или кто-то помог тебе. Продолжать использовать «Ковёр мира» и «я-сообщения».

Занятие 13. «Сокровища души: что такое хорошо и что такое плохо»

Цели:

1. Расширить представления о базовых человеческих ценностях: доброте, дружбе, справедливости, заботе.
2. Развивать эмоциональную отзывчивость на проявления добра и красоты вокруг.
3. Формировать способность различать добрые поступки от недобрых.

Подготовка и материалы:

- красивая шкатулка «Сундук добрых сокровищ» с карточками-ценностями (Доброта, Дружба, Справедливость, Забота);
- сюжетные картинки (или короткие видео-сценки) с поступками;
- два больших конверта: «Тёплый ветер» и «Холодный сквозняк»;
- куклы-перчатки: Мудрая Сова и озорной Ветерок;
- листы бумаги и цветные карандаши;
- музыка для релаксации.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Введение «Сундук добрых сокровищ» (4 мин).

Ведущий показывает закрытую шкатулку: «Здесь спрятаны слова, которые делают человека человеком. Я буду загадывать загадки, а вы отгадывать». Ведущий описывает ценность, не называя её, дети отгадывают, и ведущий торжественно достаёт карточку из сундука:

– «Когда это есть, люди улыбаются, помогают друг другу, не ссорятся»
(Доброта).

– «Без этого одиноко, с ним — любое дело по плечу, это крепче замка»
(Дружба).

– «Когда всё по правилам, никому не обидно, каждый получает по заслугам» (Справедливость).

– «Когда волнуешься о маме, поливаешь цветок, помогаешь бабушке»
(Забота).

Карточки прикрепляются на доску как ориентиры занятия.

Игра «Тёплый ветер — Холодный сквозняк» (8 мин).

На столе два ярких конверта. «Тёплый ветер» — для добрых, справедливых поступков. «Холодный сквозняк» — для недобрых. Ведущий раздаёт карточки с короткими ситуациями (или зачитывает), а дети по очереди кладут их в нужный конверт, объясняя почему.

Примеры ситуаций:

– «Мальчик поделился яблоком с тем, кто забыл перекус».

– «Девочка засмеялась, когда одноклассник споткнулся».

– «Ребята заметили, что новенькая стоит одна, и позвали её в игру».

– «Коля сказал: "Не дам линейку, ты вчера мне мяч не дал"».

– «Даша полила цветы в классе, хотя её не просили».

После сортировки ведущий заглядывает в конверты и делает вывод: «Тёплый ветер несёт радость и дружбу, холодный сквозняк — обиду и пустоту. Мы сами выбираем, какой ветер посылать».

Работа со сказкой «Два волшебных семечка» (6 мин).

Ведущий с куклой Мудрой Совы рассказывает: «У одного садовника было два семечка. Одно он поливал и грел — выросло дерево, дающее плоды. Второе он отбросил в тень, поливал редко — вырос колючий куст. Так и наши поступки: что мы питаем, то и растёт».

Обсуждение: «Какие поступки — "свет и вода" для нашей души? Какие — "тьма"? А что вы хотите вырастить у себя внутри?»

Творческая работа «Мой сад добрых дел» (7 мин).

Каждый получает лист с нарисованным кругом (клумба) и рисует в нём цветы — по одному на доброе дело, которое совершил за последнюю неделю. На лепестках можно подписать, кому помог. Листы вывешиваются на доску, образуя общий «сад класса».

Ведущий: «Посмотрите, какой пышный сад у нас получился! Если бы каждый из нас не сделал эти маленькие дела, сад был бы пустым. Наш класс цветёт, когда мы действуем со знаком добра».

Релаксация «Свет внутри» (3 мин).

Под спокойную музыку дети сидят с закрытыми глазами. Ведущий: «Положите руку на грудь. Представьте, что внутри у вас маленький тёплый огонёк — ваша доброта. С каждым вдохом он разгорается ярче, согревает вас и протягивает лучики наружу, к вашим друзьям и близким. Почувствуйте, как это спокойно и радостно — быть источником тепла».

Рефлексия (3 мин).

По кругу: «Какое сокровище из сундука самое важное для тебя сегодня? Какой поступок ты хотел бы повторить?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Секретный конверт доброты».

Дома сделать маленький конверт и положить в него записку с благодарностью для кого-то из близких (маме, папе, брату) за конкретное доброе дело. Записку вручить лично. На следующем занятии по желанию поделиться, как это было.

Занятие 14. «По зову сердца, а не ради похвалы»

Цели:

Осознать разницу между «делать что-то ради похвалы» и «поступать хорошо потому, что это правильно».

Развить способность к элементарной нравственной рефлексии.

Получить опыт совершения добрых поступков на основе внутренней

мотивации.

Подготовка и материалы:

- кукла-перчатка (Петушок);
- две ёмкости: «Банка похвалы» и «Шкатулка тихой радости»;
- карточки с моральными дилеммами для групповой работы;
- жетоны-«сердечки» двух цветов (золотые и красные);
- листы бумаги и фломастеры;
- спокойная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Желающие рассказывают, кому и за что они написали благодарность, и как отреагировали близкие. Ведущий подчёркивает: «Искренняя благодарность согревает обоих».

Сказка с куклой «Два петушка» (6 мин).

Ведущий с куклой Петушка: «В одном дворе жили два петушка. Первый — Яркий Голосок — каждое утро громко кукарекал и ждал, чтобы его похвалили и насыпали зерна. Если не хвалили — обижался и клевал цыплят. Второй — Тихий Гребешок — никогда не кричал, но всегда замечал, если кто-то промок, и звал под навес, если у кого-то рассыпалось зерно — помогал собрать. Его редко хвалили, но вечером вокруг него грелись благодарные цыплята. Мудрая Сова спросила: "Зачем вы делаете добро?" Яркий ответил: "Чтобы меня хвалили". Тихий сказал: "Я просто вижу, что кому-то плохо, и хочу помочь. Мне от этого тепло внутри". Сова кивнула: "Похвала проходит, а тепло внутри остаётся"».

Обсуждение: «Чем отличаются петушки? Случалось ли с вами, что вы ждали похвалы за помощь и расстраивались? Что такое "тихая радость"?»

Игра «Развилка» (12 мин).

Дети делятся на группы по 3–4 человека. Каждая получает карточку с историей-развилкой. Задача: придумать два варианта окончания — «ради

похвалы» и «по зову сердца», а затем проиграть оба в виде мини-сценки.

Примеры ситуаций:

– «Маша нашла на полу чужой красивый ластик. Можно незаметно положить в карман. А можно отдать учителю или найти хозяина. Что произойдет в обоих случаях? Что почувствует Маша вечером?»

– «Петя обещал помочь соседу с задачкой, но во двор позвали играть в футбол. Можно убежать. А можно остаться. Что выберет Петя и что будет чувствовать потом?»

– «Лена заметила, что её подруга получила пятёрку за контрольную, а сама Лена — тройку. Можно поздравить от души, а можно позавидовать и сказать: "Просто тебе повезло"».

Каждая группа показывает оба варианта. Ведущий после каждого спрашивает: «Что у героя на душе — светло или тяжело? Будет ли он спокойно спать?» Вывод: «Когда поступаешь правильно, внутри загорается фонарик. Его свет никто не видит, но тебе самому тепло».

Упражнение «Сердечки тихой радости» (5 мин).

У ведущего две ёмкости: «Банка похвалы» (для поступков напоказ) и «Шкатулка тихой радости» (для бескорыстных). Дети вспоминают свои недавние поступки. Если поступок был сделан ради похвалы — кладут золотое сердечко в банку. Если просто потому, что захотелось помочь — красное сердечко в шкатулку. Можно не рассказывать подробности. Ведущий уважает тишину. В итоге смотрит: «Какая ёмкость полнее? Тихая радость живёт в маленьких, незаметных делах. Из них складывается самое большое счастье».

Творческое задание «Письмо самому себе» (4 мин).

Каждый пишет (или рисует) на листочке ответы на два вопроса: «Какое доброе дело я хочу сделать завтра просто так, не ради похвалы?» и «Что я себе скажу вечером, когда сделаю его?». Листочки сворачиваются и хранятся у детей в дневнике до следующего занятия.

Рефлексия (3 мин).

«Что вы сегодня поняли про "тихую радость"? Хочется ли вам

попробовать сделать что-то доброе просто так?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Тайный добрый поступок».

В течение трёх дней сделать одно доброе дело так, чтобы никто не узнал, что это сделали именно вы. Не говорить никому и не ждать благодарности. Записать или нарисовать это дело в секретном блокнотике. На следующем занятии мы не будем раскрывать, кто что сделал, но обсудим ощущения.

Занятие 15. «Я — часть большого мира: семья, класс, природа»

Цели:

1. Развить чувство причастности к жизни семьи, класса, родной природы.
2. Сформировать ценностное отношение к заботе о близких и окружающем мире.
3. Получить опыт участия в общем добром деле для класса или природы.

Подготовка и материалы:

- большой лист ватмана с контуром дерева (без листьев);
- листочки из бумаги (зелёные, жёлтые, оранжевые), фломастеры, клей;
- комнатное растение в горшке (или семена, земля и стаканчики для посадки);
- лейка с водой;
- «волшебный микрофон»;
- музыка природы (пение птиц, шум леса).

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Кто хочет — тихо делится ощущениями от тайного доброго дела: «Что ты чувствовал, когда никто не узнал? Было ли трудно молчать?» Ведущий подчёркивает, что такие поступки особенно ценны.

Беседа «Круги заботы» (4 мин).

Ведущий рисует на доске три концентрических круга: в центре — «Я», следующий — «Семья и класс», внешний — «Природа и мир». «Наша забота, как круги на воде: начинается внутри нас и расходится всё шире. Сегодня мы положим в каждый круг что-то важное».

Упражнение «Дерево наших добрых дел» (7 мин).

На ватмане нарисовано дерево. Дети получают бумажные листочки:

– На зелёных пишут или рисуют, что они делают для семьи (помогаю мыть посуду, читаю младшему брату, говорю бабушке тёплые слова).

– На жёлтых — что делают для класса (дежурю аккуратно, объясняю задачку, не ссорюсь).

– На оранжевых — что могут сделать для природы (полить цветы, не мусорить, покормить птиц).

Листочки приклеиваются на ветви. Ведущий: «Посмотрите, какое раскидистое дерево заботы у нас выросло! Каждое дело — листочек. Без них дерево было бы голым».

Практическое дело «Зелёный подоконник» (8 мин).

В класс вносится комнатное растение, требующее пересадки или полива, либо горшочки с землёй и семена (например, овёс или бархатцы). Дети под руководством ведущего выполняют простые действия: рыхлят землю, сажают семена, поливают. Каждому даётся маленькое поручение — насыпать землю, сделать лунку, полить из леечки. Растение остаётся в классе, назначаются «хранители» на неделю.

Ведущий: «Этот росток — наш маленький друг. Он живой и требует нашей общей заботы. Если мы забудем его полить, он завянет. Так и дружба в классе требует внимания каждый день».

Релаксация «Я — часть мира» (4 мин).

Под музыку природы (пение птиц) дети закрывают глаза. Ведущий тихим голосом: «Представьте, что вы — маленькое семечко в земле. Вас согревает солнце, поливает дождик. Вы пускаете корни — это ваша семья,

которая держит вас. Появляется стебелёк — это ваши друзья и класс. Распускаются листочки — это ваши добрые дела. Почувствуйте, как вы связаны с землёй, с солнцем, с людьми вокруг. Вы — часть большого прекрасного мира».

Творческая работа «Письмо миру» (3 мин).

Каждый на маленьком листочке заканчивает фразу: «Я хочу сказать миру спасибо за...» и/или «Я обещаю миру...». Листочки складываются в общий конверт «Голос класса», который можно повесить.

Рефлексия (3 мин).

По кругу с микрофоном: «Что нового вы почувствовали? О ком или о чём захотелось позаботиться больше?»

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Экологическая страничка».

Вместе с родителями сделать одно маленькое дело для природы: повесить кормушку, убрать мусор во дворе, посадить цветок на клумбе, полить сухое деревце. Записать или зарисовать в дневнике. Принести на следующее занятие.

Занятие 16. «Выбор и благодарность: мои добрые шаги»

Цели:

1. Научиться делать осознанный выбор в пользу хорошего поступка в различных ситуациях.
2. Освоить способы выражать благодарность и поддержку не только словом, но и делом.
3. Повысить эмоциональную отзывчивость и закрепить опыт нравственной рефлексии.

Подготовка и материалы:

- мяч;
- несколько коробок-«копилочек»: «Добрые слова», «Добрые дела», «Забота»;

- маленькие листочки-«билетики»;
- большой лист ватмана для плаката «Кодекс доброты нашего класса»;
- фломастеры, цветные карандаши;
- электрическая свеча или фонарик;
- спокойная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки» (2 мин).

Обсуждение домашнего задания (3 мин).

Желающие делятся «экологическими» делами. Ведущий хвалит за проявленную заботу о мире.

Игра «Копилки добрых шагов» (7 мин).

На столе три нарядные коробки: «Добрые слова», «Добрые дела», «Забота». Ведущий раздает по три листочка-билетика каждому. Дети пишут или рисуют:

- на первом — самое доброе слово, которое сказали кому-то на этой неделе;
- на втором — маленькое доброе дело;
- на третьем — кого или что они окружили заботой.

Билетики опускаются в соответствующие копилки. Затем ведущий высыпает содержимое каждой на стол, и дети вместе раскладывают «билетики» на три облачка на доске. Получается визуализация: «Смотрите, какая гора добрых слов и дел накопилась за короткое время! Это всё — ваш вклад».

Упражнение «Благодарность делом» (6 мин).

Ведущий: «Мы говорили, что "спасибо" становится в сто раз сильнее, если к нему добавить дело. Давайте потренируемся». Дети разбиваются на пары. Один говорит другому: «Я благодарен тебе за то, что ты... (конкретная ситуация)». Второй отвечает: «Я рад. Давай я... (предлагает помощь или маленькое ответное дело)». Например: «Я благодарен тебе за то, что поделился точилкой» — «Я рад. Давай я помогу тебе убрать краски после урока».

Меняются ролями. Обсуждается: «Отличается ли такое "спасибо" от обычного? Что вы почувствовали?»

Создание плаката «Кодекс доброты нашего класса» (8 мин).

На большом ватмане заранее написан заголовок. Дети по кругу предлагают по одному правилу, опираясь на пройденный материал: «Говорить "я-сообщениями"», «Замечать, кому грустно, и подходить», «Делать добрые дела без ожидания похвалы», «Заботиться о цветах в классе», «Благодарить делом». Ведущий записывает яркими фломастерами, дети украшают плакат рисунками (сердечки, лучики, смайлики). Плакат вывешивается в классе как общий ориентир.

Ритуал «Свеча выбора» (5 мин).

Дети садятся в тесный круг. Ведущий зажигает электрическую свечу и передаёт по кругу. Каждый, держа свечу, говорит: «Сегодня я выбираю...» и называет добрый поступок, который хочет совершить сегодня или завтра (например, «...позвонить бабушке и сказать, что я её люблю», «...помириться с тем, на кого обижался», «...покормить птиц»). Когда свеча возвращается к ведущему, он подводит итог: «Выбор в пользу добра — это то, что мы делаем каждый день. И вы все сегодня показали, что умеете этот выбор делать осознанно».

Рефлексия блока (4 мин).

По кругу: «Что из этого блока запомнится тебе больше всего? Что ты уносишь с собой в сердце? Какая ценность стала ближе — доброта, справедливость, забота, дружба?»

Ведущий обобщает: «Мы начали с сундука, а заканчиваем целым кодексом. Это значит, что ценности — не просто слова, а то, что мы прожили вместе».

Ритуал прощания «Солнечные лучики» (2 мин).

Домашнее задание «Дневник добрых выборов» (на перспективу).

В течение месяца записывать в блокнот один осознанный добрый поступок в день, отмечая, было ли это трудно, и что ты чувствовал после. На

следующем занятии можно обменяться впечатлениями.

Занятие 17.

Рефлексивный этап, подведение итогов.

Цель занятия: оценить динамику личностного и эмоционального развития участников программы; зафиксировать изменения в отношении к школе, себе и группе; осознать достижения; завершить групповую работу в благоприятном эмоциональном состоянии.

**ОТЗЫВ
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**

Кызычаковой Лилии Михайловны

Ф.И.О. студента

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
направление подготовки**

**Психология и педагогика начального образования
направленность (профиль) образовательной программы**

Особенности психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	+		
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	+		
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	+		
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	+		
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	+		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	+		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	+		
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	+		
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	+		
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	+		
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	+		
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	+		
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	+		
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	+		

ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	+		
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	+		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	+		
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	+		
ПК-1 Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	+		
ПК-2 Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	+		
ПК-3 Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	+		
ПК-4 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе детьми и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с применением стандартных методов и технологий на основе результатов психолого-педагогической диагностики.	+		
ПК-5 Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	+		
ПК-6 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	+		
ПК-7 Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	+		
ПК-8 Способен к участию в деятельности по созданию развивающей образовательной среды в образовательной организации	+		

В процессе работы Лилия Михайловна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как проявила себя как вдумчивый, ответственный исследователь, показала способность к тщательному анализу научной литературы, грамотному анализу и интерпретации эмпирических данных, проектированию программы, направленной на решение профессиональных задач, проявила хорошие коммуникативные, организаторские способности, творческий подход к решению задач.

Содержание ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Структура ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

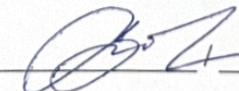
Оформление ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Об использовании Кызычаковой Л.М. при подготовке ВКР уведомлена (10,89% ИИ):
Считаю использование искусственного интеллекта обоснованным

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

08. июня, 2026 г.

Научный руководитель

 Сафонова М.В.



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

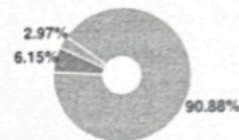
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.VUZ

Автор работы: Кызычакова Лилия Михайловна
Самоцитирование
рассчитано для: Кызычакова Лилия Михайловна
Название работы: ВКР. Кызычакова Лилия с испр. М.В. (3)
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ВНИМАНИЕ, ДОКУМЕНТ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ: ОБНАРУЖЕНЫ ПОПЫТКИ МАСКИРОВКИ ЗАИМСТВОВАНИЙ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕРИТЬ ПОЛНЫЙ ОТЧЕТ

СОВПАДЕНИЯ	6.15%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	90.88%
ЦИТИРОВАНИЯ	2.97%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	10.89%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 08.06.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.9-31, 34-69, 96-126, титульный лист с.1, содержание с.2-3, приложение с.81-85, введение с.4-8, 92-96, методы с.85-92, выводы с.32-33, 70-75
Модули поиска: Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Интернет Плюс; Профессиональная лексика. АПК и биотех; Шаблонные фразы; Коллекция НБУ; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Цитирование; СМИ России и СНГ; Профессиональная лексика. Медицина; PubMed; IEEE; ИПС Адилет; Кольцо вузов; Перефразирования по коллекции IEEE; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Публикации РГБ; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издательства; Медицина; Сводная коллекция ЭБС; СПС ГАРАНТ: аналитика; Публикации РГ...

Работу проверил: Сафонова Марина Вадимовна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

08.06.2026

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

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

Я, Кудрякова Анна Михайловна

(фамилия, имя отчество)

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, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)

(нужное подчеркнуть)

на тему: Особенности психологического благополучия
младших школьников в образовательной сфере

(наименование работы)

(далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР 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.

08.06.2026 г.

Дата

Кудрякова

Подпись