

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Педагогика и психологии начального образования

Каташева Татьяна Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

Мосина Н. А. _____
(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. н., доцент кафедры
педагогика и психологии начального образования

Маковец Л. А. _____
(дата, подпись)

Дата защиты 16.06.26

Обучающийся Каташева Т.А. _____
(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2026

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы изучения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.....	7
1.1 Понятие психологического благополучия в научной литературе.....	7
1.2 Особенности психологического благополучия младших школьников.....	16
1.3 Психолого-педагогические приемы создания психологического благополучия в образовательной среде.....	29
Выводы по Главе 1.....	39
Глава 2 Экспериментальная работа по изучению особенностей психологического благополучия младшего школьника в образовательной среде.....	40
2.1 Методическая организация исследования.....	40
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	44
2.3 Групповые занятия по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на повышение психологического благополучия	64
Выводы по Главе 2.....	74
Заключение.....	76
Список используемых источников.....	79
Приложение.....	85

ВВЕДЕНИЕ

В современном российском образовании актуальной становится задача создания условий, способствующих психологическому благополучию участников образовательного процесса. В связи с этим важно исследовать уровень удовлетворенности ребенка в образовательной среде, поскольку психологическое здоровье и потребности ребенка напрямую влияют на его успешность и развитие личности. Проблема психологического благополучия вызывает повышенный интерес у ученых, таких как Аргайл М., Динер Э., Рифф К., Воронина А.В., Весна Е.Б., Дубровина И.В., Шамионов Р.М. и других [1; 10;56].

Этот вопрос начал активно изучаться в последние десятилетия XX века. На психологическое состояние человека влияют множество факторов, и понимание их роли помогает обеспечивать стабильность и удовлетворенность психики. Отечественные ученые — Ананьев Б.Г., Бехтерев Б.М., Выготский Л.С., Мясищев В.Н., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н. — начали исследовать психику и процессы ее функционирования значительно раньше зарубежных коллег [17;44].

Актуальность изучения психологического благополучия обусловлена несколькими факторами. В современном мире быстрый технологический прогресс и социальные перемены оказывают значительное влияние на жизнь детей, делая вопрос психологического здоровья младших школьников особенно важным.

Значимый вклад в развитие данного феномена внес Брэдбёрн Н. Он раскрыл психологическое благополучие с точки зрения ощущения субъективного счастья или несчастья – общей удовлетворенности жизнью [48].

Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы эмоционального и социального развития, что делает этот период критическим для формирования психологического здоровья. Исследования в области детской психологии показывают, что младшие школьники сталкиваются с

различными стрессовыми ситуациями, такими как требования учебной программы, межличностное взаимодействие с одноклассниками и адаптация к новым условиям [19;35]. Эти факторы и многие другие факторы могут вызывать тревожность, снижение самооценки и остальные проблемы, негативно влияющие на общее состояние ребенка и психологическое благополучие в классе. Изучение особенностей психологического благополучия младших школьников важно для понимания разработки методов поддержки и коррекции возможных трудностей.

Психологическое благополучие младших школьников становится неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя формированию более благополучной и безопасной учебной среды. Кроме того, актуальность темы обуславливается необходимостью разработки методов диагностики и коррекции психологического состояния детей. Понимание факторов, влияющих на психологическое здоровье, поможет педагогам и психологам создавать индивидуальные подходы, учитывающие особенности и потребности каждого ребенка.

Таким образом, исследование психологического благополучия младших школьников является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Оно способствует развитию понимания детской психологии и созданию эффективных методов поддержки детей в их эмоциональном и социальном развитии. В свете изложенного, тема данной выпускной квалификационной работы представляет собой важный шаг к формированию более гармоничной образовательной среды и повышению качества жизни младших школьников.

Цель исследования: на основе изучения особенностей психологического благополучия младших школьников в образовательной среде, разработать программу работы с учащимися, направленную на повышение психологического благополучия младших школьников.

Объект исследования: психологическое благополучие младших школьников.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия младших школьников.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие младших школьников характеризуется единством трех взаимосвязанных критериев: психофизиологического, социального и экзистенциального благополучия. Реализация программы групповых занятий по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками будет способствовать повышению уровня психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу и научные подходы к проблеме исследования.
2. Изучить особенности психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.
3. Подобрать диагностические методики для определения уровня психологического благополучия у младших школьников.
4. Выявить уровень психологического благополучия младших школьников в образовательной среде и описать результаты исследования.
5. Составить программу групповых занятий с младшими школьниками, направленную на повышение психологического благополучия в образовательной среде.

В ходе исследования были использованы следующие *методы:*

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Опросные методы (анкетирование).
3. Тестирование (проективные методики).
4. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе 4 «Р» класса МАОУ №157 г. Красноярск. В нем приняли

участие 27 школьников в возрасте 10-11 лет, в том числе 13 девочек и 14 мальчиков.

Глава 1 Теоретические основы изучения психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

1.1 Понятие психологического благополучия в научной литературе

В литературе, по исследуемой проблеме, часто встречаются такие понятия как «субъективное благополучие», «психологическое здоровье», и «психологическое благополучие». Рассмотрим их подробнее.

Для начала рассмотрим понятие «психологическое здоровье».

К проблеме психологического здоровья проявляют внимание такие российские исследователи, как Коломинский Я.Л., Дубровина И.В., Шувалов А.В., Воронина А.В. и др.,

Таблица 1. – Трактовки понятия «психологическое здоровье» [10; 33; 10; 45]

Авторы	Трактовки понятия «психологическое здоровье»
Коломинский Я.Л.	Психологическое здоровье понимает как внутриличностный комфорт, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, равновесие с самим собой и окружающим миром.
Дубровина И.В.	Она определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а Термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет выделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной.
Шувалов А.В.	Психологическое здоровье – это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.
Воронина А.В.	Под психологическим здоровьем понимает процессы, которые позволяют человеку в будущем достичь зрелости, пребывать в постоянном саморазвитии, подойти к осуществлению своей жизненной задачи.

Кроме этого, рассматривали понятие «субъективное благополучие» и российские ученые давали некоторые определения.

Таблица 2. – Трактовки понятия «субъективное благополучие» [46; 14; 11]

Авторы	Определение понятия «субъективное благополучие»
Шамяонов Р.М.	Под субъективным благополучием понимает эмоционально – оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно – ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья.
Кислицына О.А.	Субъективное благополучие представляет самоотчет о состоянии благополучия индивида и зависит от него самого (его чувств, жизненного опыта, точки зрения в данный момент и т.д.)
Карапетян Л.В.	Субъективное благополучие определяется человеком как субъектом состоянием удовлетворения, основанное на достижении необходимых благ, не всегда совпадающее с объективными условиями.

Также следует сказать про «психологическое благополучие» — термин, Рифф К., который содержит в себе элементы, как «принятие себя», «личностный рост», «цель в жизни», «позитивные отношения с другими», «контроль над окружающей средой» и «автономия» (ответственность за выбор; независимость). Субъективное ощущение счастья и общая удовлетворенность жизнью выступают в психологии как похожий на понятие «психологическое благополучие».

Таблица 3. – Трактовки понятия «психологическое благополучие» [52; 46; 50]

Авторы	Трактовки понятия «психологическое благополучие»
Рифф К.Д.	Психологического благополучие — это наличие у человека специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему

	функционировать значимо более успешно, чем при их отсутствии.
Шамионов Р.М.	Психологическое (субъективное) благополучие - это состояние динамического равновесия, достигаемое разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности.
Брэдберн Н.М.	Представляет собой баланс, достигаемый при непрерывном взаимодействии позитивного и негативного аффектов.

В данной работе мы будем более подробно рассматривать понятие «психологическое благополучие», придерживаясь взгляда Риффа К.

В настоящее время существует множество накопленных теоретических разработок в структуре благополучия человека. Более того, существующие исследования благополучия человека привели к выделению двух основных феноменов: «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Суть данных феноменов состоит из двух подходов – гедонистический и эвдемонистический. Говоря о данных подходах, следует отметить, что имеется разница при рассмотрении благополучия. Каждый подход имеет индивидуальное содержание и специфику проявления. Но с другой стороны, как отмечает Манукян В.Р., в обоих подходах говорится о психологических процессах, неподдающихся объективному изучению [56].

Начнем рассматривать гедонистический подход в понимании зарубежных ученых: Бредберна Н.М., Динера Э., Селигмана М., Деси Э.Л., Ричарда М. и др. Ключевым понятием в данном подходе является «субъективное благополучие», которое понимается как переживание положительных эмоций и ощущение счастья. Здесь стоит говорить о том, что именно с позиции гедонистического подхода, субъективное благополучие в свою структуру включает три компонента: положительный аффект и отрицательный аффекты как эмоциональные составляющие, и удовлетворенность жизнью как когнитивная оценка.

«Шкала баланса аффектов», разработанная Н.М. Брэдберном, в науке признана известной моделью психологического благополучия. Данная модель по сей день используется и применяется в исследованиях, которые направлены на изучение различных сфер психологического благополучия [48].

Брэдберн Н. выделил различия между психологическим благополучием и рядом других понятий, таких как самоактуализация, самооценка и автономия. В то же время он отметил, что эти понятия имеют области пересечения. Его модель структуры психологического благополучия представляет собой баланс, основанный на чередующемся преобладании двух видов аффекта – негативного и позитивного. Такое равновесие он считает одним из ключевых факторов формирования благополучия личности.

Отражение психологического благополучия, также находили в работах Динера Э., который ввел понятие «субъективное благополучие».

Субъективное благополучие, по мнению автора, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций. Трактовки психологического благополучия и субъективного благополучия находят некую схожесть, но несмотря на это, Э. Динер все же не рассматривает их в контексте схожести понятий. Он считает, что субъективное благополучие – лишь составляющая психологического благополучия, которое имеет больше элементов характеристики.



Рис. 1 - Компоненты субъективного благополучия Динер Э.

Здесь мы понимаем, что автор приходит к мнению о том, что для удовлетворенности жизнью важен когнитивный аспект, где удовлетворенности жизнью подлежит интеллектуальной оценке.

Дубровина И.В. рассматривает психологическое благополучие как один из важнейших показателей психологического здоровья личности. Оно связано с субъективным ощущением осмысленности жизни, удовлетворенностью собой и собственной жизнью в целом. Психологически благополучный человек — это человек творческий, жизнерадостный, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей [10].

Важно подчеркнуть, что три критерия, которые выделяет Дубровина И.В. — психофизиологическое, социальное и экзистенциальное благополучие — тесно взаимосвязаны. Нарушение на одном уровне неизбежно сказывается на других.

Селигманом М. была разработана модель, названная им «модель подлинного счастья», постулирующую дифференциацию восприятия личностью жизни как:

- 1) приятной;
- 2) хорошей;
- 3) осмысленной.

Данные подходы во многом определяют и психологическое благополучие личности.

Таким образом, «приятная» жизнь характеризуется желанием стремиться к положительным эмоциям, к гедонистическому благополучию; «хорошая» — проявляется в стремлении строить свой жизненный путь в соответствии со своим предназначением, «осмысленная» жизнь выражается в стремлении личности выйти из своей зоны комфорта и обрести новые возможности.

В зарубежной психологии одной из наиболее известных концепций является теория самодетерминации (ТСД), разработанная американскими учёными Эдвардом Л. Деси и Ричардом М. Райном. ТСД представляет собой теорию мотивации, развития и благополучия человека, основанную на эмпирических данных. В рамках этой теории самодетерминация рассматривается как психологический конструкт, означающий осуществление волевого акта по собственной воле. Самодетерминированное поведение трактуется как осознанный и целенаправленный подход личности к выбору и действиям.

В рамках ТСД существуют две различные концепции – концепция причинной ориентации и концепция стремления к жизненной цели (внутренние и внешние жизненные стремления).

К внутренним стремлениям (жизненные цели, обеспечивающие удовлетворение базовых психологических потребностей, а также способствующие личностному росту и психическому здоровью.) они отнесли:

- личностный рост;
- стремление к любви и привязанности;
- служение обществу и здоровья

Во вторую группу стремлений – внешние – они включили:

- материальное благополучие;
- социальное признание посредством популярности (или известность);
- физическую привлекательность (или внешность).

В основе каждой мини-теории лежит концепция основных психологических потребностей:

-стремление и необходимость индивида к автономии (чувство свободы и самостоятельности);

-потребность в компетентности (ощущение своей эффективности);

-потребность в связанности (возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми).

Далее рассмотрим эвдемоническое направление научных исследований, которое рассматривали зарубежные и отечественные ученые: Ягода М., Рифф К., Воронина А., Э. Динер, Соколова М.В, Ширяева О.С., Весна Е.Б., Селигман М. и др. Эвдемонический подход заключается в том, что человек, который достигает своих целей в саморазвитии себя как личности, в процессе обретения всех благ испытывает долговременное счастье.

Кроме этого, представители данного подхода отметили показатели такие как: самоактуализация и осмысленность, которые характеризуют психологическое благополучие.

Исторически одна из первых моделей была предложена М. Ягодой, которая выделила 6 компонентов психологического благополучия:

- самопринятие;
- положительная установка по отношению к собственному Я;
- оптимальное развитие, личностный рост;
- способность к копинг-поведению, совладанию с трудными, стрессовыми ситуациями;
- независимость от социального окружения, личная автономия;
- адекватное восприятие реальности, социальная восприимчивость;
- социальная компетентность как способность к социальной адаптации.

Позже идею о модели психологического благополучия Ягоды М. развила Рифф К. и заложила представления о позитивной функциональности жизнедеятельности личности через раскрытие собственного заложенного потенциала, самоактуализации. И изложила модель «психологического благополучия», которая представляет собой совокупность шести факторов:

«самопринятие» (позитивная самооценка и принятие собственной личности);

«позитивные отношения с окружающими» (умение сочувствовать и быть открытым для общения);

«автономия» (независимость, способность отстаивать собственное нестандартное мнение);

«управление окружающей средой» (успешность в овладении различными видами деятельности, умение реализовывать собственные цели и преодолевать трудности);

«личностный рост» (стремление к саморазвитию и усвоению нового опыта);

«цель в жизни» (осмысленность собственного существования, ощущение ценности жизни в прошлом, настоящем и будущем).

Модель психологического благополучия Рифф



Рис. 2 - Структура психологического благополучия К.Рифф

С помощью данной модели, а именно взаимосвязи и баланса данных показателей, можно достичь внутреннего благополучия человека.

Рифф К. концепцию психологического благополучия объясняет, как различные виды позитивной активности объединяются в своей совокупности, а именно – автономность, управления средой, личностный рост, позитивные отношения, наличия цели в жизни и самопринятии.

В наше время модель измерения психологического благополучия по Рифф К. имеет широкое применения в исследованиях.

Воронина А.В. создала модель, включающая несколько уровней, которая описывает психологическое благополучие. Под этим термином она

понимает то, что на каждом этапе развития у человека формируется определенные уровни психологического благополучия:

- психосоматическое здоровье;
- социальная адаптированность;
- психическое здоровье;
- психологическое здоровья.

Данная модель подводит нас к пониманию, что через процесс развития и воспитания, происходит формирование уровней психологического благополучия, что также может говорить о самореализации личности в жизни в целом.

К понятию психологическое благополучие наиболее близкое понятие субъективное благополучие. Динер Э. первый кто о нем говорил. Позиция Динера Э. схожа с Брэдберном Н. в понимании субъективного благополучия о том, что оно является частью объективного и оно включает в себя три основные составляющие: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия). Термины «счастье», «удовлетворенность жизнью», «эмоциональное благополучие» и «оптимизм» помогают описать субъективное восприятие благополучия, однако, по мнению М. В. Соколовой, понятие «субъективное благополучие» считается более точным с психологической точки зрения. Поэтому можно сказать, что именно субъективное благополучие отражает стремление человека к внутреннему равновесию, ощущению удовлетворенности и счастья.

Ширяева О.С. рассматривает психологическое благополучие личности в контексте экстремальных природно-климатических условий, анализируя его через систему личностных ресурсов, которые позволяют человеку успешно функционировать как субъективно, так и объективно в системе «человек-среда». Исследователь выделяет различные модели психологического благополучия в зависимости от уровня воздействия объективных факторов экстремальной среды.

Таблица 4. – Основные подходы к пониманию благополучия Весны Е.Б. и Ширяевой О.С.

Авторы	Базовый конструкт	Компонент/ Модель благополучия
Е.Б. Весна, О.С. Ширяева	Психологическое благополучие - совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающая субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда»	Компоненты благополучия: аффективный; метапотребностный; мировоззренческий; интрарефлексивный; интеррефлексивный.

Таким образом, исследуя тему «психологического благополучия», мы рассмотрели связанные с ней понятия и выделили факторы, влияющие на состояние личности. Было установлено, что такие понятия, как «субъективное благополучие», «психологическое здоровье» и «психологическое благополучие» - все они тесно связаны друг с другом. Также определили, что психологическое (субъективное) благополучие представляет собой объединение различных видов позитивной активности, а именно – автономность, управления средой, личностный рост, позитивные отношения, наличия цели в жизни и самопринятии. Далее мы остановимся на особенностях психологического благополучия учащихся начальных классов.

1.2 Особенности психологического благополучия младших школьников

Современное общество стало придавать большое значение стабильному внутреннему состоянию всех субъектов образовательной среды. Психологическое благополучие является важным условием в принятии статуса в целом школьника и развитии благоприятной жизнедеятельности младшего школьника, что в будущем оказывает больше влияние на формирование личности. Активные участники образовательного процесса, обращая внимание на чувства и состояние младшего школьника, могут послужить формированию позитивного мышления и эмоциональную стабильность младших школьников [5;46]

В образовательной деятельности особое значение придается поддержанию физического и психологического благополучия детей, а также исследуются их взаимосвязи. Эти вопросы привлекают внимание ученых в области образования, таких как Асмолов А.Г., Битянова М.Р., Дубровина И.В., Овчарова Р.В., Пахальян В.Э., Фельдштейн Д.И., Швалева Н.М., Хухлаева О.В. и другие. Компонентами психологического благополучия считаются развитие индивидуальных навыков, успешное преодоление задач возрастного кризиса у младших школьников, а также состояние психологического благополучия личности. Эти факторы являются одними из тех, которые способствуют оптимальному выбору способов взаимодействия с окружающими и являются основными условиями развития личности в любом возрасте [10;33;41].

В данном параграфе мы рассмотрим особенности психологического благополучия младших школьников.

В младшем школьном возрасте ребенок начинает проявлять потребность в развитии и прогрессировании своих навыков, здесь же формируются личностные структуры, в том числе субъектность, которые формируются в определенных условиях. Итоги научных исследований в этой сфере психологического знания раскрывают необходимость условий, которые способствуют развитию Я-концепции в образовательной среде, обеспечивающая субъектный способ жизнедеятельности школьников [35].

Проблема психологического благополучия детей младшего школьного возраста в последние десятилетия привлекает все более пристальное внимание исследователей и практиков в области образования. Это обусловлено несколькими взаимосвязанными обстоятельствами. Во-первых, статистика нервно-психических расстройств и школьной дезадаптации в начальной школе, несмотря на все усилия по гуманизации образования, остается стабильно высокой. Во-вторых, современная образовательная среда предъявляет к первоклассникам требования, которые не всегда соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям: ранняя интенсификация

обучения, высокий темп освоения материала, постоянный мониторинг учебных достижений. В-третьих, происходит смена образовательной парадигмы: на смену знаниево-ориентированному подходу приходит личностно-развивающий, где психологическое благополучие ребенка рассматривается не как побочный продукт успешного обучения, а как самостоятельная цель и одновременно условие эффективного образования.

Младший школьный возраст (6,5–10 лет) — это период, когда ребенок впервые вступает в систематические, институционализированные отношения с обществом через школу. Именно здесь закладывается фундамент его дальнейшего личностного, социального и академического развития. Образовательная среда начальной школы становится для ребенка тем пространством, где он не только приобретает знания и умения, но и формирует представление о себе, учится взаимодействовать с другими, переживает свои первые серьезные успехи и неудачи. Поэтому анализ особенностей психологического благополучия младшего школьника именно в образовательной среде — это не абстрактная теоретическая задача, а насущная практическая потребность: без понимания того, что такое психологическое благополучие, из каких компонентов оно складывается и как связано с ведущей деятельностью ребенка, невозможно построить эффективную систему психолого-педагогического сопровождения в начальной школе [5].

Младший школьный возраст — это этап онтогенеза, который охватывает период от поступления ребенка в школу (6,5–7 лет) до окончания начального обучения (10–11 лет). С точки зрения культурно-исторической психологии Выготского Л.С. и теории периодизации Эльконина Д.Б., этот возраст характеризуется сменой ведущей деятельности: на смену игре как ведущей деятельности дошкольного возраста приходит учение. Эта смена имеет кардинальное значение для психического развития и, соответственно, для психологического благополучия ребенка.

Ведущая деятельность — учение — это не просто приобретение знаний, умений и навыков. В деятельности учения, как подчеркивал Д.Б. Эльконин,

ребенок осваивает способы действия с научными понятиями, учится выделять и удерживать учебную задачу, осуществлять контроль и оценку собственных действий. Но самое главное — именно в учебной деятельности у младшего школьника формируются центральные психологические новообразования возраста: произвольность психических процессов (способность управлять своим вниманием, памятью, мышлением), внутренний план действий (способность действовать в уме, мысленно планировать) и рефлексия (способность осознавать и оценивать собственные мысли, чувства, поступки).

Именно эти новообразования, и особенно рефлексия, становятся психологической основой для развития психологического благополучия. Ребенок, который может осознать, что он чувствует, почему он расстроен или рад, что именно у него получается хорошо, а что — с трудом, — имеет гораздо больше шансов на психологическое благополучие, чем ребенок, лишенный такой рефлексивной способности. Кроме того, именно в учебной деятельности у ребенка формируется самооценка — отношение к себе как к ученику, как к человеку, способному или неспособному справиться с задачами.

Психологическое благополучие младшего школьника в образовательной среде имеет ряд специфических черт, отличающих его от психологического благополучия дошкольника или подростка.

Во-первых, психологическое благополучие младшего школьника тесно связано с фигурой учителя. Для дошкольника главным взрослым, от которого зависит его эмоциональное самочувствие, были родители. Для младшего школьника учитель становится не менее, а в определенных аспектах даже более значимым взрослым. Отношение учителя, его оценки (не только отметки, но и интонация, мимика, жесты, комментарии), его принятие или непринятие ребенка во многом определяют то, чувствует ли ребенок себя в школе «в своей тарелке» или «чужим».

Во-вторых, психологическое благополучие в этом возрасте сильно зависит от академической успешности, но не прямо. Не сама по себе двойка или пятерка, а те социальные последствия, которые за ними следуют (реакция

учителя, родителей, одноклассников), и то, как ребенок интерпретирует эти оценки через призму своей формирующейся самооценки.

В-третьих, в младшем школьном возрасте происходит интенсивное формирование самосознания, и психологическое благополучие все больше начинает зависеть от внутренних, а не только внешних факторов. Если дошкольник счастлив, когда его хвалят, то младший школьник уже способен испытывать гордость от хорошо сделанного дела, даже если его никто не похвалил (хотя внешняя оценка по-прежнему очень важна).

В-четвертых, специфика психологического благополучия в этом возрасте связана с высокой сензитивностью (чувствительностью) к социальным оценкам и к содержанию учебной деятельности. Младший школьник еще не обладает защитными механизмами взрослого человека, он «открыт» образовательной среде, и его благополучие легко ранить неосторожным словом, несправедливой оценкой, публичным высмеиванием.

Все эти особенности находят свое отражение в структуре психологического благополучия, которую предлагает Дубровина И.В. Обратимся к ней.

В работах Дубровиной и ее последователей (Андреева А.Д., Вохмянина Т.В., Пахальян В.В., Шувалова А.В.) психологическое благополучие рассматривается как «динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности».

Для понимания психологического благополучия конкретно младшего школьника в образовательной среде особенно ценным является выделение в структуре психологического здоровья трех взаимосвязанных компонентов, которые можно рассматривать как три критерия психологического благополучия: психофизиологическое, социальное и экзистенциальное благополучие. Эти критерии отражают разные уровни организации человека:

телесный (биологический), межличностный (социальный) и личностно-смысловой (духовный). Рассмотрим каждый из них подробно [10;11;41].

Первый критерий: психофизиологическое благополучие.

Психофизиологическое благополучие — это базовый, фундаментальный уровень психологического благополучия, который характеризует состояние соматического (телесного) и нервно-психического здоровья ребенка в контексте образовательной среды. Как подчеркивает Дубровина И.В., психологическое здоровье невозможно без психического здоровья, а психическое здоровье — без адекватного функционирования физиологических систем организма.

Применительно к младшему школьнику психофизиологическое благополучие в образовательной среде проявляется через следующие признаки:

1. Отсутствие психосоматических реакций на школьный стресс. Если ребенок регулярно жалуется на головную боль, боли в животе, тошноту именно перед школой или во время уроков, если у него нарушается сон в учебные дни (трудное засыпание, кошмарные сновидения, поверхностный сон), если он просыпается разбитым и уставшим — это сигналы психофизиологического неблагополучия.

2. Адекватная возрастным нормативам работоспособность. Ребенок с высоким уровнем психофизиологического благополучия способен выдержать учебную нагрузку без признаков переутомления: он активен на протяжении всех уроков, сохраняет внимание к концу учебного дня, не проявляет чрезмерной утомляемости к концу недели (которая выражается в капризности, плаксивости, двигательной расторможенности или, напротив, заторможенности).

3. Способность к саморегуляции функциональных состояний. Это умение успокаиваться после волнения (например, после ответа у доски), расслабляться во время перемены, переключаться с одного вида деятельности на другой без «застревания» и эмоциональных всплесков.

4. Отсутствие психогенных двигательных и речевых нарушений, которые могут возникать или обостряться в школе: тики, навязчивые движения (кусание губ, накручивание волос, грызение ручек), заикание, мутизм (отказ от речи) в отдельных ситуациях.

Дубровина И.В. особо подчеркивает, что психофизиологическое неблагополучие часто не осознается самим ребенком и не замечается учителем, если ребенок не жалуется. «Удобный», тихий, старательный ребенок может испытывать сильный психофизиологический дискомфорт, который со временем переходит в хроническое соматическое заболевание. Поэтому диагностика этого критерия требует внимательного наблюдения не только за поведением, но и за косвенными признаками — изменением цвета лица, позой, мимикой, вегетативными реакциями (потливость, покраснение, частое моргание).

В образовательной среде поддержание психофизиологического благополучия обеспечивается через соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональную организацию учебного дня (чередование статической и динамической работы, физкультминутки), учет индивидуальных особенностей работоспособности детей («совы» и «жаворонки», быстро и медленно вработывающиеся).

Второй критерий: социальное благополучие.

Социальное благополучие — это критерий, отражающий качество взаимодействия ребенка с другими участниками образовательного процесса и его место в системе межличностных отношений в классе. Дубровина И.В. связывает этот компонент с аксиологическим (ценностным) аспектом психологического здоровья: способностью принимать себя и других людей, несмотря на их несовершенства, строить позитивные, конструктивные отношения.

Для младшего школьника социальное благополучие в образовательной среде складывается из нескольких ключевых составляющих.

Отношения с учителем. Учитель начальных классов — это для ребенка не просто преподаватель, а «значимый взрослый», который во многом замещает родителей в школьное время. Социальное благополучие предполагает:

- доверие к учителю, готовность обратиться к нему с вопросом или просьбой о помощи;
- отсутствие страха отвечать у доски, высказывать свое мнение, даже если оно расходится с мнением учителя;
- восприятие учителя как справедливого и доброжелательного человека, а не как угрожающей фигуры.

Отношения со сверстниками. Класс — это первая детская «профессиональная» группа, где ребенок занимает определенное место. Социальное благополучие проявляется в:

- наличии позитивного социометрического статуса (ребенок не является «отверженным» или «изолированным», имеет друзей);
- умении устанавливать и поддерживать дружеские отношения, делиться, помогать, уступать;
- способности конструктивно разрешать конфликты, а не избегать их или решать агрессией;
- переживании чувства принадлежности к классу («мы-класс», «я — часть этого»).

Соблюдение школьных норм и правил. Парадоксально, но социальное благополучие связано и с тем, насколько ребенок принимает и соблюдает правила школьной жизни. Если правила ребенку понятны и воспринимаются как справедливые, он их соблюдает без внутреннего протеста, что снижает количество конфликтных ситуаций. Если же правила кажутся абсурдными или навязанными силой, ребенок либо бунтует (что ведет к конфликтам), либо лицемерно подчиняется (что ведет к внутреннему дискомфорту).

Дубровина И.В. предупреждает, что внешне благополучный, «удобный» ребенок, который не конфликтует, беспрекословно слушается учителя, но при

этом не имеет близких друзей и редко проявляет эмоции, может находиться в состоянии глубокого социального неблагополучия. Поэтому для диагностики социального благополучия необходимы не только наблюдения учителя, но и специальные методики (социометрия, проективные рисунки «Моя школа», «Мой класс»).

В образовательной среде социальное благополучие поддерживается через организацию совместных форм деятельности (парная, групповая работа), формирование норм взаимопомощи и уважения, профилактику буллинга и создание ситуации успеха для каждого ребенка, независимо от его академической успеваемости.

Третий критерий: экзистенциальное благополучие.

Экзистенциальное благополучие — это высший, духовно-личностный уровень психологического благополучия, который И.В. Дубровина связывает с нравственным и ценностно-смысловым развитием личности. Если психофизиологическое благополучие отвечает на вопрос «как функционирует мое тело?», социальное — «как меня принимают другие?», то экзистенциальное — на вопросы «кто я?», «что для меня важно?», «зачем я живу и учусь?».

В младшем школьном возрасте экзистенциальное благополучие, конечно, не достигает той степени глубины и осознанности, как у взрослого человека, но его основы — базовое доверие к миру, самооценку, первичные ценностные ориентации, зачатки рефлексии — активно формируются именно в начальной школе.

В структуре экзистенциального благополучия младшего школьника можно выделить следующие компоненты:

1. Позитивная идентичность («я — хороший», «я — способный»). Ребенок с высоким уровнем экзистенциального благополучия воспринимает себя в целом позитивно. Он знает, что есть вещи, которые у него получаются хорошо, и вещи, которые получаются хуже, но это не снижает его общей

самооценки. У него нет устойчивого ощущения «я плохой», «я хуже других», «я ничего не умею».

2. Чувство собственного достоинства. Ребенок способен отстаивать свои границы, говорить «нет», не соглашаться с несправедливым обвинением, не теряя при этом внутреннего равновесия. Он не позволяет унижать себя, но и сам не унижает других.

3. Начальные формы рефлексии. Это способность ответить на вопросы: «Что я сейчас чувствую?», «Почему я так поступил?», «Что у меня получилось, а что нет и почему?». Рефлексия позволяет ребенку не просто реагировать на события, а осмыслять их, извлекать уроки, строить планы.

4. Первичные ценностные ориентации. Ребенок различает добро и зло, справедливость и несправедливость, хорошие и плохие поступки — не только на уровне заученных правил, но и на уровне переживания. Ему не все равно, если кто-то поступает нечестно или обижает слабого.

5. Элементы смысложизненных ориентаций. Даже младший школьник может ответить на вопрос «зачем ты учишься?», «что будет, если ты выучишься?», «кем ты хочешь стать, когда вырастешь и почему?». Ответы могут быть наивными, но важно само наличие попытки осмысления своей жизни во времени.

Дубровина И.В. и ее школа неоднократно подчеркивали, что учение — это не просто приобретение знаний, а деятельность, в которой формируется личность, ее ценности, смыслы, самоотношение. Рассмотрим основные механизмы этой связи.

Первое: в учении формируется самооценка и идентичность ребенка. От того, как ребенок учится, какие оценки получает и как эти оценки интерпретируются значимыми взрослыми, зависит его представление о себе. «Я — отличник, значит, я умный, хороший, способный» или «Я — двоечник, значит, я глупый, бестолковый, из меня ничего не выйдет». Эти ярлыки, наклеенные в начальной школе, имеют свойство закрепляться и определять самооценку на долгие годы. Учение поэтому — это не просто процесс

овладения предметными знаниями, это процесс формирования экзистенциального ядра личности.

Дубровина И.В. предупреждает об опасности формирования «выученной беспомощности»: если ребенок постоянно сталкивается с неудачами и слышит, что он «неспособный», «медленный», «невнимательный», он перестает верить в себя, его экзистенциальное благополучие разрушается. Напротив, грамотно организованное учение, где ребенок видит свой прогресс («сегодня я решил три примера, а вчера — только два, значит, я учусь»), укрепляет его веру в себя и свою способность расти и развиваться.

Второе: в учении развивается рефлексия. Рефлексия — это ключевое новообразование младшего школьного возраста, и она формируется именно в учебной деятельности. Когда ребенок сравнивает свой результат с образцом, когда он ищет и находит свою ошибку, когда он объясняет, как он решал задачу — он занимается рефлексией. А рефлексия — это основа экзистенциального благополучия: только рефлексирующий человек может осознавать свои чувства, мотивы, ценности, может быть «в ладу с самим собой».

Дубровина И.В. особо подчеркивает роль учебной рефлексии: «Важно суметь поддержать потенции ребенка, не дать им зачахнуть. Психическое развитие ребенка нужно не только для того, чтобы он успешно усваивал образовательную программу, но прежде всего для того, чтобы он мог освоить культуру своего времени». А освоение культуры без рефлексии невозможно — это просто заучивание.

Если учебная деятельность организована так, что ребенку постоянно дают готовые алгоритмы и требуют только воспроизведения — рефлексия не развивается. Ребенок действует как автомат: получил инструкцию — выполнил. Его экзистенциальное благополучие в таком случае находится на низком уровне: он не понимает, зачем он это делает, не видит своего роста, не может оценить себя. Он полностью зависит от внешних оценок.

Если же ребенка учат ставить цели, планировать, контролировать себя, анализировать ошибки — рефлексия активно развивается, а вместе с ней растет и экзистенциальное благополучие. Ребенок начинает ощущать себя автором своей учебной деятельности, а не пассивным исполнителем.

Третье: в учении формируются ценностные ориентации. Казалось бы, какая связь между таблицей умножения и ценностями? Самая прямая. Ценности передаются не через нравоучения, а через проживание ситуаций. В учебной деятельности ребенок постоянно оказывается в ситуациях выбора: списать или решить самому? помочь отстающему однокласснику или пройти мимо? признать свою ошибку или соврать? И от того, как учитель организует эти ситуации, как на них реагирует, зависит, какие ценности присвоит ребенок.

В учебной деятельности ребенок встречается с Истиной (когда открывает для себя новое знание), с Красотой (когда видит красивое решение задачи, выразительное прочтение стихотворения), с Добром (когда помогает другому или когда другой помогает ему). Экзистенциальное благополучие достигается тогда, когда эти ценности становятся лично значимыми для ребенка, а не остаются пустыми словами.

Четвертое: в учении формируются смысложизненные ориентации. Учение — это первая серьезная, социально значимая деятельность ребенка, которая имеет отсроченные последствия. «Если я буду хорошо учиться сейчас — то потом смогу поступить в хорошую школу, институт, получить интересную профессию» — этот временной горизонт начинает открываться именно в младшем школьном возрасте. И от того, насколько ребенок способен связать свои сегодняшние усилия с будущими результатами, зависит его экзистенциальное благополучие: появляется ощущение, что жизнь имеет смысл и направление.

Дубровина И.В. подчеркивает, что задача образования — помочь ребенку найти этот смысл, причем не навязанный извне, а пережитый, присвоенный. Учитель может и должен показывать, зачем нужно учить тот

или иной предмет, как полученные знания могут пригодиться в жизни, почему важно быть образованным человеком.

Пятое: в учении формируется субъектность — высшее проявление экзистенциального благополучия. Интегральным показателем экзистенциального благополучия младшего школьника является его субъектность в учебной деятельности. Субъектность — это способность быть активным, инициативным, автономным участником деятельности, а не объектом внешних воздействий.

Субъектность в учении проявляется в том, что ребенок:

- сам проявляет интерес к новому знанию, а не ждет, пока учитель «заинтересует» его;
- сам ставит учебные цели («сегодня я хочу разобраться в этой теме»);
- сам планирует свои действия («сначала прочитаю правило, потом выполню упражнение»);
- сам контролирует и оценивает себя («здесь я ошибся, потому что невнимательно прочитал, а здесь — все правильно»);
- сам ищет способы преодоления трудностей, а не сразу просит помощи или бросает дело.

Ребенок-субъект говорит: «Я сам решил», «Я придумал», «У меня получилось». Ребенок-объект: «Меня похвалили», «Мне поставили двойку», «Меня заставили».

Дубровина И.В. неоднократно подчеркивала, что воспитание — это «помощь растущему человеку в осознании своих собственных устремлений и возможностей, в развитии его потенциальных способностей, в развитии культуры его мышления и культуры чувств, культуры духовной жизни и культуры взаимоотношений с разными людьми, культуры поведения». Эта помощь и есть путь к субъектности, а субъектность — к экзистенциальному благополучию.

В образовательной среде субъектность развивается тогда, когда у ребенка есть право выбора (заданий, форм работы, партнера по группе), когда

его инициатива поощряется, когда ошибка рассматривается не как повод для наказания, а как точка роста, когда ребенку доверяют и верят в его силы.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что психологическое благополучие младшего школьника — это многомерное явление, которое не сводится к простому отсутствию тревожности или к академической успеваемости. Оно включает в себя три взаимосвязанных уровня (критерия), выделенных в концепции Дубровиной И.В.: психофизиологическое, социальное и экзистенциальное благополучие. В зависимости от того, как организована учебная деятельность, она может как способствовать развитию экзистенциального благополучия (если ребенок выступает субъектом учения, если у него есть право выбора и возможность рефлексии, если ценности не декларируются, а проживаются), так и разрушать.

В данном параграфе мы рассмотрели, как формируется психологическое благополучие у младших школьников в образовательной среде, в чем проявляются особенности его формирования у младших школьников, а также более подробно рассмотрели его структурные звенья.

1.3 Психолого-педагогические приемы создания психологического благополучия в образовательной среде

Современная образовательная парадигма все больше смещает акцент с исключительно знаниевого подхода к личностно-ориентированному, в центре которого находится не абстрактный «успевающий ученик», а конкретный ребенок с его индивидуальными особенностями, потребностями и переживаниями. В этом контексте задача развития психологического благополучия младших школьников выходит на первый план.

Психологическое благополучие не является «побочным продуктом» успешного обучения или приятным дополнением к нему. Напротив, оно выступает необходимым условием эффективного обучения и полноценного развития личности. Психологически благополучный ребенок:

- легче и прочнее усваивает учебный материал, поскольку его когнитивные ресурсы не тратятся на переработку стресса и тревоги;
- более мотивирован к учению, так как учение не ассоциируется у него со страхом, унижением или хронической неуспешностью;
- лучше адаптируется к школьным требованиям и правилам, поскольку они воспринимаются им как справедливые и разумные;
- реже болеет, так как хронический стресс не подрывает его иммунную систему;
- успешнее выстраивает отношения с учителем и сверстниками, что создает благоприятный социальный климат в классе и снижает риск конфликтов и буллинга;
- приобретает важнейшие личностные качества — уверенность в себе, рефлексивность, способность к саморегуляции, ценностные ориентации, которые останутся с ним на всю жизнь.

Таким образом, развитие психологического благополучия — это не «баловство» и не отвлечение от учебы, а стратегическая задача образования, без решения которой невозможно достичь ни высоких академических результатов, ни воспитания гармоничной личности.

Однако психологическое благополучие не возникает автоматически само собой. Оно формируется при определенных условиях образовательной среды. На основе теоретического анализа, проведенного в предыдущих параграфах, можно выделить следующие ключевые условия:

1. Психофизиологические условия: соблюдение санитарно-гигиенических норм (освещение, температура, мебель), рациональная организация учебного дня (чередование видов деятельности, наличие динамических пауз), учет индивидуальных особенностей работоспособности детей, профилактика переутомления и психосоматических нарушений.

2. Социальные условия: стиль педагогического общения, основанный на принятии, уважении и сотрудничестве, а не на авторитарном давлении; организация взаимодействия сверстников в формах кооперации и

взаимопомощи, а не только соревнования; профилактика отвержения и изоляции; создание атмосферы психологической безопасности, где ребенок не боится ошибиться и быть осмеянным.

3. Экзистенциальные условия: организация учебной деятельности, в которой ребенок выступает субъектом, а не объектом педагогических воздействий; развитие рефлексии через регулярное осмысление собственных действий, чувств и результатов; формирование адекватной самооценки, отделенной от внешних оценок учителя; поддержка субъектности (инициативы, самостоятельности, права выбора); создание ситуаций нравственного выбора, способствующих присвоению ценностей.

Эти условия не действуют изолированно. Только их единство обеспечивает полноценное формирование психологического благополучия. Если, например, в школе идеальная санитарно-гигиеническая обстановка (психофизиологический уровень), но учитель практикует унижающие формы общения (социальный уровень), ребенок не будет психологически благополучен. И наоборот: даже самый добрый и принимающий учитель не сможет компенсировать хроническое переутомление ребенка из-за непомерной учебной нагрузки.

Таким образом, проблема формирования психологического благополучия младших школьников не может быть решена фрагментарно — только через отдельные «воспитательные мероприятия» или только через оптимизацию учебной нагрузки. Она требует целостного, системного подхода, который одновременно охватывает психофизиологическую, социальную и экзистенциальную сферы жизни ребенка в школе. Без этого любое вмешательство будет давать лишь частичный, временный и неустойчивый эффект. Более того, игнорирование хотя бы одного из трех компонентов может свести на нет усилия по развитию двух других. Именно поэтому задача специалиста (педагога-психолога, учителя, социального педагога) заключается не в выборочной «работе над ошибками», а в создании такой

образовательной среды, где все три аспекта психологического благополучия поддерживаются и развиваются в их неразрывном единстве.

На основе анализа трудов Дубровиной И.В., а также работ ее последователей (Андреева А.Д., Пахальян П.П., Шувалова А.В.) можно выделить три сквозных компонента, которые являются основными составляющими психолого-педагогического воздействия. Это когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческо-деятельностный компоненты. Рассмотрим их применительно к каждому из трех уровней психологического благополучия [10].

Когнитивный компонент (сфера знаний и представлений).

Когнитивный компонент отражает то, что ребенок знает и понимает о себе, о других, о школе, о своем теле, о своих эмоциях, о ценностях и смыслах. Это база, на которой строятся все остальные компоненты. Младший школьник знает свое тело и названия частей тела и органов чувств, также присутствует знание простых приемов саморегуляции. Он понимает нормы и правила школьной жизни, знает то, что можно и что нельзя. Сформировано представление о себе («кто я», «какой я», «что я умею», «чего я хочу»); понимание категорий добра и зла, справедливости, честности на доступном уровне; знание о том, что ошибка — это не катастрофа, а опыт; понимание связи между усилиями и результатом.

Эмоционально-ценностный компонент (сфера чувств и отношений).

Данный компонент отражает то, что ребенок чувствует и что для него ценно. Если когнитивный компонент отвечает на вопрос «знаю», то эмоционально-ценностный — на вопрос «отношусь», «переживаю», «ценю».

У младшего школьника сформировано умение распознавать и называть свои телесные ощущения и эмоции («я злюсь», «я боюсь», «мне приятно», «я напряжен»); позитивное отношение к своему телу (принятие его особенностей, отсутствие стыда); способность переживать комфортное состояние покоя и расслабления. Также присутствует чувство эмпатии — способность сопереживать другому, радоваться его успехам, огорчаться его

неудачам; чувство принадлежности к классу («я часть этого», «мы вместе»); доверие к учителю и одноклассникам; ценность взаимопомощи, уважения, честности в отношениях и чувство собственного достоинства — переживание своей ценности независимо от отметок и похвалы; самоуважение; базовая удовлетворенность собой («я хороший»); ценность знаний, учебы, развития; переживание смысла того, что он делает («я учусь, потому что это важно для меня»).

Поведенческо-деятельностный компонент (сфера действий и навыков).

Поведенческо-деятельностный компонент отражает то, что ребенок умеет делать, как действует в реальных ситуациях. Это самый «видимый» компонент, именно по нему чаще всего судят о благополучии или неблагополучии ребенка, хотя он является лишь вершиной айсберга, основание которого — когнитивные и эмоционально-ценностные составляющие. У ребенка сформировано умение вовремя заметить усталость и сменить позу, сделать дыхательное упражнение, попросить паузу; соблюдение гигиенических норм (посадка за партой, чередование нагрузки); умение расслабляться. К тому же, он умеет знакомиться, предлагать помощь, просить о помощи, отказывать, извиняться, разрешать конфликт без драки и крика; умение работать в паре и группе, распределять роли, договариваться; соблюдение школьных правил без внешнего контроля. Младший школьник умеет ставить простые цели («сегодня я выучу эти пять слов»), планировать свои действия, контролировать себя, оценивать результат; умение признавать ошибку и исправлять ее; умение рефлексировать («что у меня получилось, что нет, почему»); навыки выбора и принятия решений.

Таким образом, нашей задачей является компенсация того, что не было сформировано в предшествующие периоды, и развитие компонентов психологического благополучия, которые должны быть сформированы в младшем школьном возрасте. А именно:

По психофизиологическому уровню: сформировать знания о сигналах тела и приемах саморегуляции (когнитивный компонент); развить принятие

своего тела и способность к расслаблению (эмоционально-ценностный компонент); обучить навыкам снятия напряжения и своевременной паузе (поведенческий компонент).

По социальному уровню: сформировать понимание школьных норм и способов разрешения конфликтов (когнитивный); развить эмпатию, чувство принадлежности к классу и доверие к учителю (эмоционально-ценностный); обучить конструктивному общению, работе в паре и соблюдению правил (поведенческий).

По экзистенциальному уровню: сформировать адекватное представление о себе и различие добра и зла (когнитивный); развить чувство собственного достоинства и ценностное отношение к учению (эмоционально-ценностный); обучить целеполаганию, самоконтролю, рефлексии и ответственному выбору (поведенческий).

Только одновременная работа на всех трех уровнях дает устойчивый положительный результат. Например, если у агрессивного ребенка научить контролировать гнев (психофизиологическая саморегуляция), но не помочь ему выстроить позитивные отношения со сверстниками (социальный уровень) и не сформировать у него рефлексии своих поступков (экзистенциальный уровень), то агрессия вернется в другой форме. Аналогично, если конформного ребенка научить говорить «нет» (социальный уровень), но при этом у него не сформируется адекватная самооценка (экзистенциальный уровень), он будет по-прежнему страдать от внутреннего конфликта.

Одним из эффективных инструментов целенаправленного формирования психологического благополучия является коррекционно-развивающая программа, реализуемая педагогом-психологом в начальной школе. Такая программа должна строиться с учетом возрастных особенностей младших школьников (приоритет игровых и творческих методов) и охватывать все три компонента благополучия.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа по развитию самосознания будет включать несколько этапов:

1. Диагностический этап.

В рамках данного этапа проводится определение уровня психологического благополучия младшего школьника (самооценка, рефлексия, идентичность и т.д.) через использование тестов, анкет, наблюдения, бесед, после чего происходит анализ полученных данных, выявление сильных сторон и проблемных зон. Также, на данном этапе взрослым важно создать максимально комфортную и развивающую среду для развития интереса ребёнка к самопознанию.

2. Основной этап (коррекционно-развивающий).

После того как были выявлены проблемные зоны, составляется коррекционно-развивающая программа с учетом полученных данных. В рамках основного этапа могут быть использованы следующие методы и приёмы:

- Игровая терапия является эффективным методом психологической

помощи младшим школьникам, поскольку опирается на естественную для этого возраста деятельность — игру [18;27].

На психофизиологическом уровне игровая терапия снижает мышечное и эмоциональное напряжение. Ребенок учится распознавать сигналы своего тела и выражать чувства приемлемыми способами, что предотвращает развитие психосоматических нарушений.

На социальном уровне игровая терапия (особенно групповая) развивает коммуникативные навыки, умение договариваться и разрешать конфликты, формирует эмпатию и чувство принадлежности к группе.

На экзистенциальном уровне игровая терапия через безусловное принятие формирует у ребенка позитивную идентичность и чувство собственного достоинства, развивает рефлексивность и субъектность (способность делать выбор и отвечать за него). Игра позволяет ребенку в безопасной среде проживать последствия своих действий и присваивать ценности.

Таким образом, игровая терапия является необходимым компонентом психолого-педагогического сопровождения, способствующим формированию всех составляющих психологического благополучия младшего школьника.

- Арт-терапия — метод психологической коррекции, использующий

творчество и изобразительную деятельность [22;32].

На психофизиологическом уровне арт-терапия снимает мышечное напряжение через работу с крупными движениями (рисование на больших листах, пальцами), снижает уровень тревожности и агрессии. Процесс рисования успокаивает нервную систему, а перевод эмоций в визуальный образ предотвращает их «застывание» в теле и развитие психосоматики.

На социальном уровне арт-терапия (особенно в групповой форме) учит детей уважать работы друг друга, договариваться о совместном творчестве, обсуждать результаты без осуждения. Рисунок становится безопасным мостиком для коммуникации между застенчивыми детьми. Совместные проекты (коллаж, фреска) формируют чувство общности и принадлежности к группе.

На экзистенциальном уровне арт-терапия развивает рефлексивность: ребенок учится отвечать на вопросы «что я нарисовал?», «почему я выбрал эти цвета?», «что я чувствую, глядя на рисунок?». Через творчество формируется позитивная идентичность («мой рисунок — это часть меня»), повышается самооценка, прорабатываются страхи и обиды в безопасной символической форме.

Таким образом, арт-терапия является эффективным методом формирования всех трех уровней психологического благополучия, особенно экзистенциального (самооценка, рефлексия, идентичность).

- Сказкотерапия — метод психологической работы, использующий форму сказки для интеграции личности, развития рефлексии и формирования ценностных ориентаций [15].

На психофизиологическом уровне сказкотерапия снижает эмоциональное напряжение через погружение в метафорический мир, где страхи и переживания становятся безопасными для проживания. Ритмичная структура сказки, повторяющиеся сюжеты и благополучный финал успокаивают нервную систему, снижают тревожность и улучшают сон.

На социальном уровне сказкотерапия через обсуждение поступков героев учит детей распознавать эмоции других, понимать мотивы поведения, развивает эмпатию. Совместное придумывание и разыгрывание сказок формирует навыки сотрудничества, умение слушать друг друга и договариваться. Сказка дает модели разрешения конфликтов в доступной для ребенка форме.

На экзистенциальном уровне сказкотерапия оказывает наиболее глубокое влияние. Через идентификацию с героем ребенок примеряет на себя разные роли, осознает свои желания и страхи. Сказка транслирует базовые ценности (добро побеждает зло, честность вознаграждается, помощь другим важна). Рефлексивные вопросы после сказки («почему герой поступил так?», «что бы ты сделал на его месте?») развивают способность осмысливать свои поступки и мотивы.

Таким образом, сказкотерапия наиболее эффективна для формирования экзистенциального уровня психологического благополучия (ценности, смыслы, рефлексия, идентичность), но также положительно влияет на психофизиологическое (снятие напряжения) и социальное (развитие эмпатии и сотрудничества) благополучие младшего школьника.

1. Закрепляющий этап.

Задачей закрепляющего этапа является закрепление и интеграция полученных знаний и навыков в повседневную жизнь, при этом очень важно помочь детям осознать свои изменения и поддержать положительные изменения. На данном этапе специалистами проводится повторная диагностика школьников и отслеживание динамики. Для этого могут быть применены не только тесты, опросники и т.д., но и творческие методы через

рисунки, коллажи, беседы. Также, психологу нужно помочь сформировать школьникам стратегии самоподдержки, а учителям и родителям дать рекомендации по поддержанию положительных изменений у детей. Таким образом, закрепляющий этап помогает младшим школьникам осознать и удержать положительные изменения, а взрослым – продолжить работу по развитию самосознания ребёнка в повседневной жизни.

Перечисленные нами методы также будут входить в разработанную нами программу по формированию психологического благополучия у младших школьников в образовательной среде. Применение разнообразных методов и форм необходимо, чтобы мы могли работать, учитывая индивидуальные особенности школьников. Поэтому материалы могут быть адаптированы под конкретных детей и возраст.

Резюмируя, можно сказать, что в настоящее время существует разнообразие психолого-педагогических методов, способствующих формированию психологического благополучия младших школьников в образовательной среде. Эти методы могут быть сгруппированы по трем критериям, выделенным И.В. Дубровиной: психофизиологическому, социальному и экзистенциальному благополучию. Наиболее эффективными являются интегративные подходы (игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия), которые позволяют одновременно воздействовать на телесный, межличностный и личностно-смысловой уровни.

Таким образом, способствовать развитию психологического благополучия младших школьников можно с помощью системы занятий, интегрирующих различные приёмы и методы для достижения оптимального результата.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать следующие выводы:

1. Психологическое благополучие, представляет собой один из ключевых показателей психологического здоровья личности, который включает в себя динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

2. В работе были рассмотрены различные научные подходы к проблеме исследования следующих авторов: М. Ягода, К. Рифф, А. Воронина, Э. Динер, М.В. Соколова, О.С. Ширяева, Е.Б. Весна, М. Селигман, Дубровина И.В и др.

3. На формирование психологического благополучия у младших школьников в образовательной среде оказывают влияние следующие характеристики: психофизиологическое благополучие, социальное благополучие и экзистенциальное благополучие.

4. Ключевое условие сохранения благополучия — недопущение у школьников ощущений неполноценности, ненужности, отвержения со стороны одноклассников и учителей. Здесь важно помнить о возрастных кризисах младшего школьного возраста: знать примерные сроки, проявления и способы безболезненного прохождения. Недопущение чувства неполноценности и негативных эмоций в этот период — залог сохранения психологического благополучия.

Таким образом, поддержание психологического благополучия, равновесия в эмоциональной сфере младших школьников является важной задачей образовательного процесса, где основным и особо важным является создание благоприятной атмосферы, где учащиеся могут себя активно проявлять, выражать свои эмоции и стремиться к саморазвитию, что способствует улучшению своих навыков и академических результатов.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

2.1. Методическая организация исследования

Основной целью нашего исследования было – изучение особенностей психологического благополучия младшего школьника в образовательной среде. В теоретической части исследования были рассмотрены следующие положения:

- условия для возникновения положительного психологического благополучия;
- основные компоненты психологического благополучия;
- основные факторы, влияющие на психологическое благополучие младшего школьника.

Это позволило нам выдвинуть положение о том, что положительный психологическое благополучие зависит от ряда показателей:

- Отсутствие психосоматических симптомов (головные боли, нарушения сна, утомляемость);
- Способность к саморегуляции функциональных состояний;
- Адекватная возрастным нормативам работоспособность;
- Качество отношений с учителем (доверие, принятие);
- Статус в системе межличностных отношений со сверстниками (отсутствие изоляции);
- Уровень развития рефлексии (способность осознавать свои чувства, мотивы, поступки);
- Субъектность в учебной деятельности (инициатива, самостоятельность, способность к выбору и ответственности).

Таблица 5. – Критерии и уровни психологического благополучия младших школьников по Дубровиной И.В.

[10;32;41]

Критерии	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Социальный	-негативное отношение к одноклассникам, коллективу; -разногласия в отношениях «учитель-ученик».	-нейтральное отношение к одноклассникам, коллективу; -проблемы в отношениях «учитель-ученик».	-позитивное отношение к одноклассникам, коллективу; -согласованность в отношениях «учитель-ученик».	1.Социометрия Дж. Морено 2.Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О.А. Ореховой
Экзистенциальный	-отсутствие интереса к новому знанию; -отсутствие рефлексии (не осознает мотивы своих поступков и т.д.).	-ситуативный интерес к новому знанию(с помощью учителя); -зачатки рефлексии причину своей ошибки и т.д.).	-самостоятельное проявление интереса к новому знанию; -развитая рефлексия (ценности стали внутренними регуляторами поведения).	1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг-Андреева)
Психофизиологический	-выраженные психосоматические проявления (ребенок жалуется на головные боли, нарушение сна и т.д.); -быстрая истощаемость и	-эпизодические психосоматические реакции (психосоматические симптомы возникают в острых стрессовых ситуациях);	-отсутствие психосоматических симптомов; -хорошая работоспособность и навыки саморегуляции.	1.Анкета САН - самочувствие, активность, настроение

	низкая работоспособность.	-удовлетворительная работоспособность с признаками утомления (к концу недели присутствует усталость).		
--	---------------------------	---	--	--

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилберг-Андреева)

Цель: выявить специфику переживаний по отношению к окружающим людям. В младшем школьном возрасте дети учатся находить общий язык с разными людьми, формируются навыки межличностного общения и нравственного поведения. Поэтому необходимо выявить специфику детских переживаний по отношению к окружающим людям, а также самоощущение младшего школьника в микросоциуме.

2. Методика «Самооценка психического состояния:

самочувствие, общая активность, настроение (САН)» применялась для исследования оптимальной включенности учащегося в образовательный процесс; позитивного восприятия предметно-пространственной среды школы (визуальное, аудиальное восприятие); отсутствия нарушения в состоянии психофизиологического здоровья, вызванных условиями внутришкольной среды (утомляемость, нарушение осанки, зрения).

3. Социометрия Дж. Морено применялась для исследования у детей младшего школьного возраста отношения к одноклассникам. Процедура проводилась фронтально. Учащимся ответить на вопросы:

1. Кого бы ты хотел пригласить к себе на день рождения? Кого бы ты не хотел пригласить к себе на день рождения?

2. С кем бы ты хотел сидеть за одной партой? С кем бы ты не хотел сидеть за одной партой?

3. С кем бы ты отправился в опасное путешествие? С кем бы не ты отправился в опасное путешествие?

Все ответы были занесены в социоматрицу, после подсчеты выборов были определены статусные позиции учащихся/

4. Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» был выбран для исследования

наличия позитивного отношения к учению. Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент. Тест разработан О.А. Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы: восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой школьников –10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

При определении уровня психологического благополучия младших школьников мы опирались на изученные и в ходе теоретического анализа критерии и уровни психологического благополучия.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Анализ данных по социально-психологическому тесту, разработанному

Дж. Морено (социометрия)

Полученные данные (Приложение В) позволяют дать оценку содержательных характеристик социального благополучия младшего школьника в образовательной среде

Из теста мы можем сделать следующие выводы.

В 4 Р классе по положительному взаимному выбору получилась две микрогруппы и 1 человек, у которого не совпало ни с кем взаимных выборов. Из этого можно сделать вывод, что в классе наблюдаются проблемы в

межличностном общении у части детей. Важно провести с детьми беседу с целью выяснения причин отвержение такого количества детей.

Также по взаимному отрицательному выбору получилась одна конфликтующая микрогруппа, включающая в себя 94% класса (16 человек). Количество конфликтующих человека - три (18%). Учитель объяснила тем, что дети переменчивы в настроении, часто обижаются, ведут себя странно. 47% класса (8 детей) ни с кем взаимно не конфликтуют. Из этого можно сделать вывод, что эти дети конфликтны, но при этом некоторые дети стараются общаться со всеми (см. Приложение Б, таб.10)

Анализ данных по методике проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики»

(Орехова О.А.)

Следующим этапом исследования был проведен проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций с целью определения критерия: социальное благополучие.

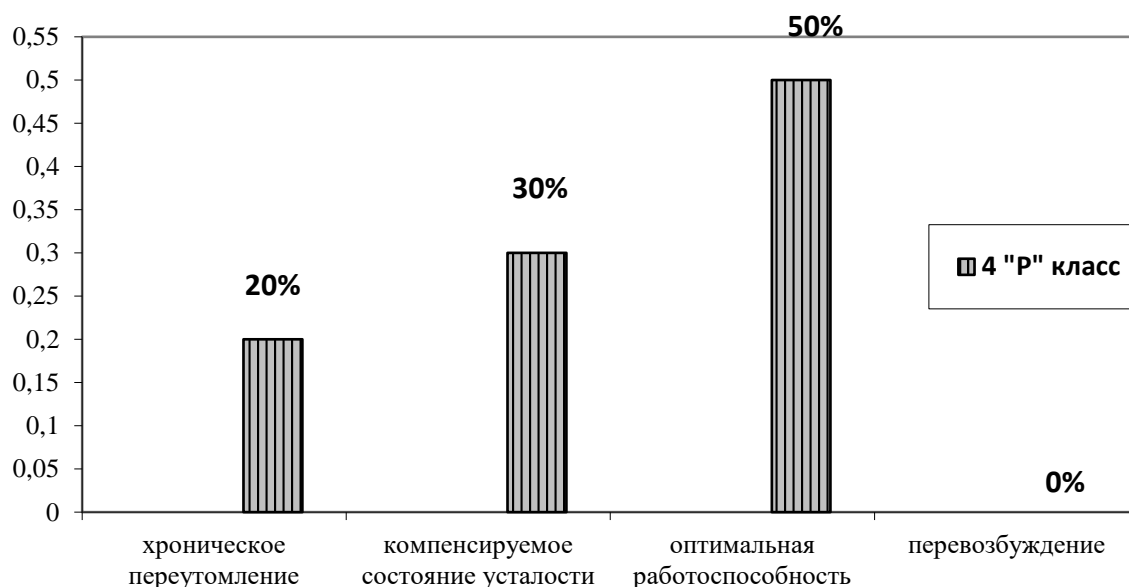


Рис. 3 Распределение младших школьников по энергетическому балансу в (%)

Из рисунка 3 мы можем увидеть, что в 4 «Р» классе распределение по показателям энергетического баланса половина класса (50%) находится в

состоянии оптимальной работоспособности, что является благоприятным показателем. Однако 30% детей имеют компенсируемое состояние усталости, а 20% — перевозбуждение. Хроническое переутомление отсутствует. С позиции социального благополучия, наличие усталости и перевозбуждения у половины класса (50%) может свидетельствовать о том, что образовательная среда предъявляет к детям завышенные требования, не всегда учитывая их психофизиологические возможности. Перевозбужденные дети (20%) могут быть более конфликтными, импульсивными, что потенциально снижает качество их социальных взаимодействий. Тем не менее, отсутствие хронического переутомления — позитивный сигнал: социальная среда класса не разрушает здоровье детей.

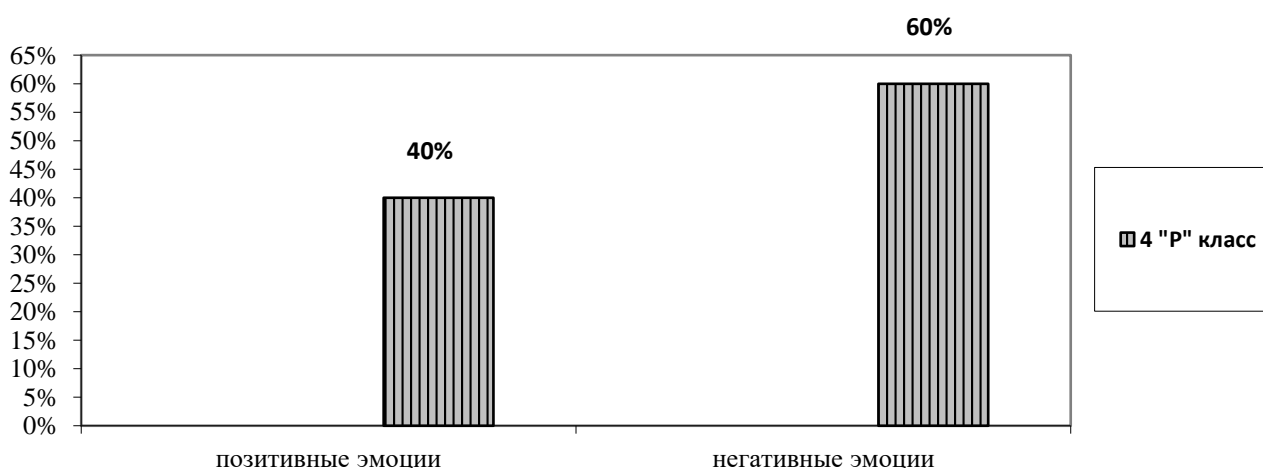


Рис. 4. Распределение младших школьников по эмоциональному отношению к школе в (%)

Из рисунка 4 мы видим, что в 4 «Р» классе более половины класса (60%) испытывают негативные эмоциональное отношение к школе, а 40% — позитивное. С точки зрения социального благополучия, это неблагоприятный показатель: дети отвергают школу как социальный институт. Однако 40% детей с позитивным отношением получают от школы положительные эмоции, их социальные потребности (в принадлежности, признании, уважении) могут удовлетворяться полной мере. Дубровина И.В. подчеркивала, что подлинное социальное благополучие предполагает не просто отсутствие негатива, а

активно-позитивное переживание себя в школьной среде. Поэтому 60% детей требуют внимания с точки зрения укрепления их эмоциональной связи со школой.

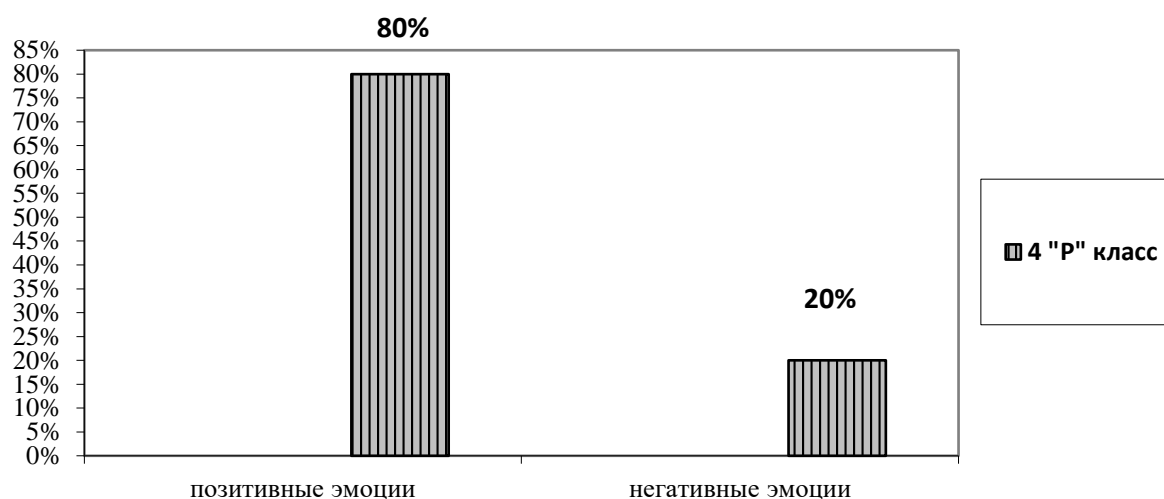


Рис. 5. Распределение младших школьников по эмоциональному отношению к учителю в (%)

Из рисунка 5 мы видим, что 80% детей 4 «Р» класса имеют позитивное отношение к учителю, и только 20% — негативное. Для младшего школьника учитель является ключевой фигурой, от которой зависит ощущение безопасности и принятия. Позитивное отношение к учителю (80%) означает, что большинство детей воспринимают его как «своего», «принимающего» взрослого. Это может свидетельствовать об эмоциональной близости, присутствии доверительных отношений, неформальном взаимодействии. Высокое социальное благополучие предполагает именно доверие к учителю, готовность обратиться за помощью, отсутствие страха.

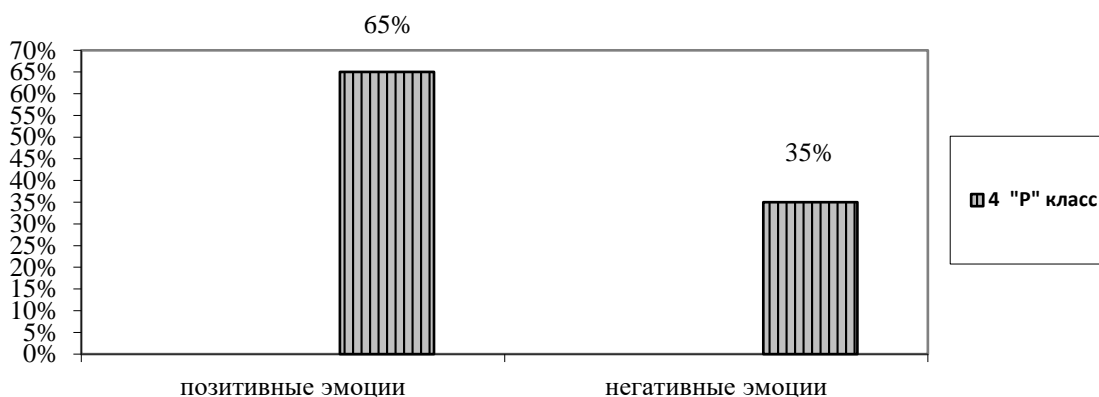


Рис. 6. Распределение младших школьников по эмоциональному отношению к одноклассникам в (%)

Из рисунка 6 мы видим, что в 4 «Р» классе ситуация с одноклассниками повторяет картину отношения к учителю: 65 % детей испытывают позитивное отношение к сверстникам, 35% — негативное. Большинство детей имеют глубокие эмоциональные связи в классе, чувство принадлежности к коллективу («мы-чувство») у них сформировано. Никий показатель негативных эмоциональных связей с одноклассниками (35 %) — это фактор риска некоторых учащихся социального благополучия, так как ребенок не получает от сверстников поддержки, одобрения, тепла, а без этого невозможно полноценное психологическое благополучие.

Можем сделать вывод по результатам проведенной методики, что в 4 «Р» выявлена неоднозначная картина. С одной стороны, отсутствуют хроническое переутомление и негативное отношение к школе, учителю и одноклассникам. Негативное отношение к школе имеют 60% детей. С другой стороны, настораживают следующие показатели: 30% детей имеют компенсируемую усталость, 20% — перевозбуждение; 45% — нейтральное/смешанное отношение к школе; 80% — позитивное отношение к учителю; 65% — позитивное отношение к одноклассникам.

С позиции критерия социального благополучия можно сделать вывод, что в 4 «Р» классе отсутствует грубое социальное неблагополучие (нет открыто негативного отношения, нет хронического переутомления). Однако

социальное благополучие не достигает высокого уровня и подавляющее большинство детей (80%) имеют позитивное отношение как к учителю, так и к одноклассникам. Подлинное социальное благополучие предполагает доверие, принятие, эмпатию, чувство принадлежности, а не просто отсутствие конфликтов. Таким образом, образовательная среда в данном классе формально безопасна и является эмоционально теплой и поддерживающей, но при этом отношение к школе занимает самый яркий негативный показатель (60%), что требует специальной психолого-педагогической работы по формированию позитивного отношения к образовательной среде.

Анализ данных по методике диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (Спилберг-Андреева)

Полученные данные (Приложение 2) позволяют дать оценку содержательных характеристик экзистенциального благополучия младшего школьника в образовательной среде

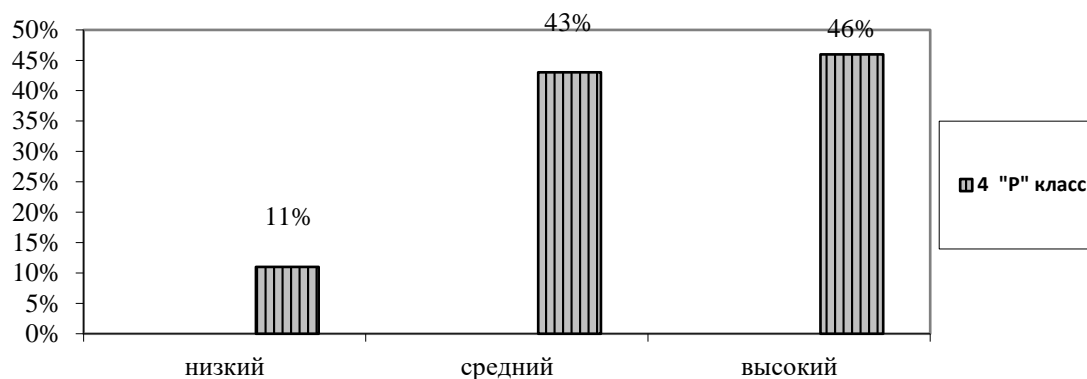


Рис. 7. Распределение младших школьников по уровню познавательной активности в (%)

Из рисунка 7 мы видим, что 4 «Р» класс демонстрирует высокий уровень познавательной активности (46%) может свидетельствовать о благоприятной социальной ситуации развития в данном классе. Следует обратить внимание, не достигается ли столь высокая познавательная активность ценой подавления собственных спонтанных познавательных интересов ради соответствия

требованиям значимых взрослых. Истинное экзистенциальное благополучие предполагает принятие ребенка независимо от его учебных успехов, а не только в случае демонстрации максимальной активности.

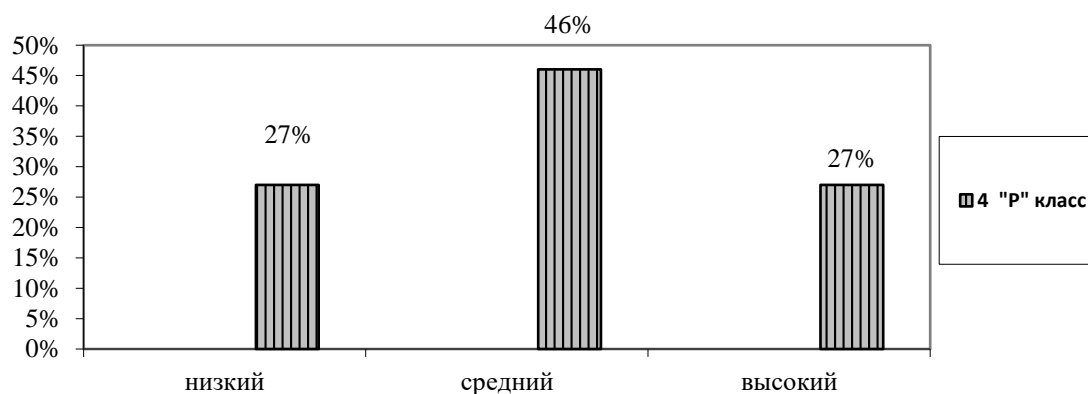


Рис. 8. Распределение младших школьников по уровню мотивационной деятельности в (%)

Из рисунка 8 мы видим, что 4 «Р» класс присутствует преобладание среднего уровня мотивационной деятельности (46%) при создает внешне удовлетворительную благополучную картину. Подлинное социальное благополучие предполагает принадлежность к коллективу, где допустимы разные уровни мотивации и где ребенок не боится быть «средним». 46 % учащихся, находящихся на среднем уровне при равных значениях высокого и низкого уровней (27%) может свидетельствовать о монотонности выборки или о недостаточной дифференциации методики, а также о возможном внешнем давлении, которое маскирует реальное снижение мотивации у части учащихся.

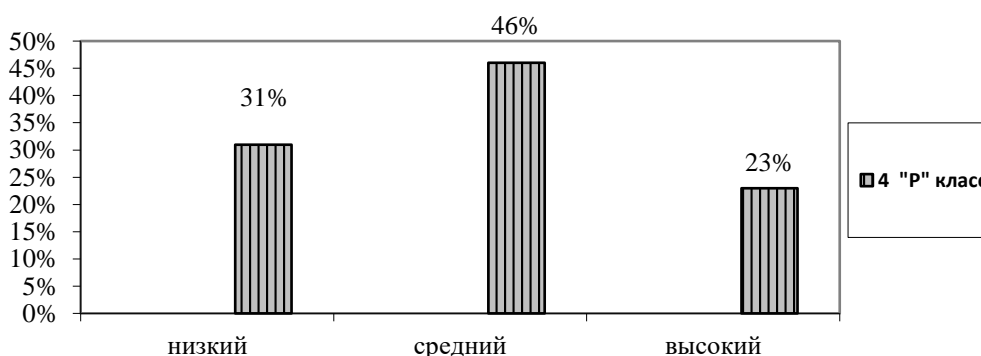


Рис. 9. Распределение младших школьников по уровню тревожности в (%)

Из рисунка 9 мы видим, что распределение в 4 «Р» классе подавляющее большинство учащихся (46%) имеют средний уровень тревожности, а 31% — низкий. Высокая тревожность присутствует у 23% учащихся. С позиции экзистенциального благополучия это достаточно позитивный показатель, так как средняя тревожность в школе свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя в безопасности, не боится ошибки, доверяет учителю и одноклассникам. В данном случае, учитывая преобладание средних показателей познавательной активности и мотивации, можно предположить, что внешне благополучные дети, не проявляющие тревоги, могут находиться в состоянии «выученной беспомощности» или подавленного эмоционального реагирования.

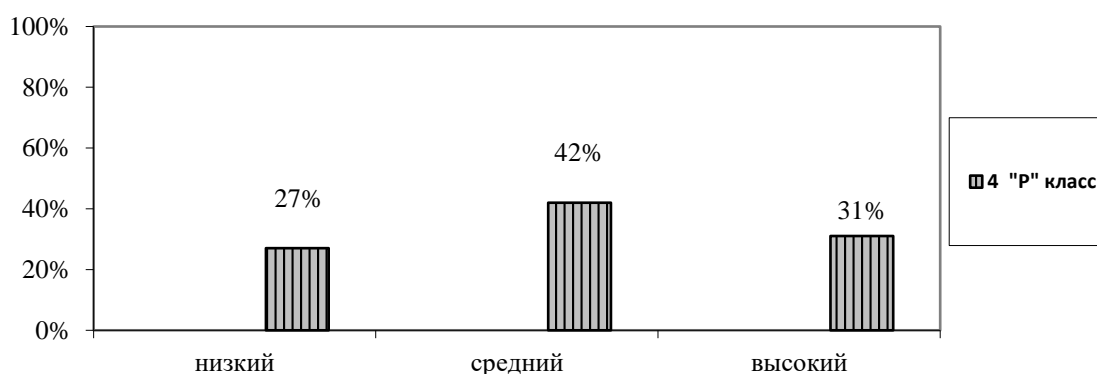


Рис. 10. Распределение младших школьников по уровню гнева в (%)

Из рисунка 10 мы видим, что в 4 «Р» классе средний уровень гнева в сочетании с высоким свидетельствует о средней фрустрированности школьной ситуацией. С точки зрения экзистенциального благополучия это означает, что дети не накапливают агрессию в ответ на несправедливое отношение, несправедливые оценки или отвержение со стороны сверстников. Это может говорить о среднем уровне принятия и эмпатии, а также об авторитете учителя, с которым дети не вступают в конфликтные отношения.

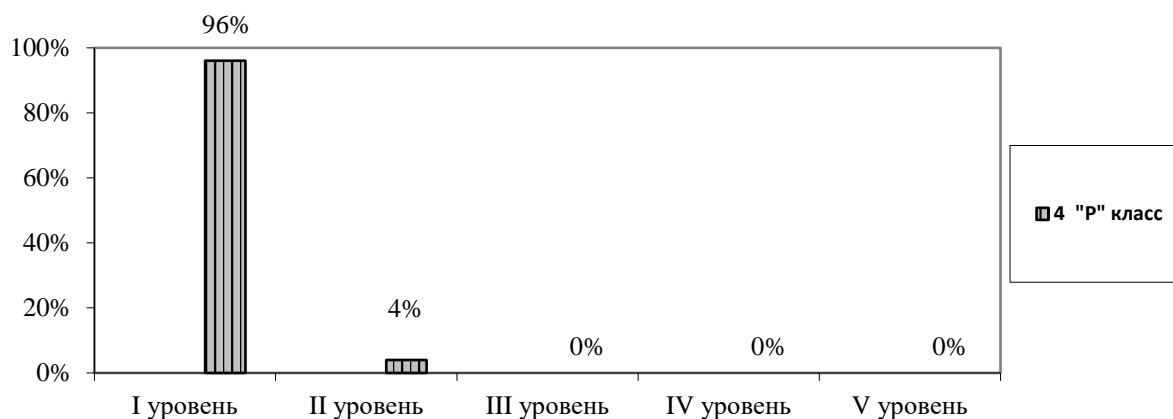


Рис. 11 Итоговое распределение младших школьников по уровням мотивации учения в (%)

Из рисунка 11 мы видим распределение учащихся 4 «Р» класса по пяти уровням школьной мотивации, где абсолютное большинство учащихся (96%) демонстрируют высокий уровень школьной мотивации. С позиции экзистенциального благополучия это может рассматриваться как интегральный показатель того, что ребенок принимает школьные нормы, идентифицирует себя с ролью ученика и получает подкрепление своего социального статуса в классе через успешную учебную деятельность. В данном случае высокие показатели мотивации на фоне абсолютно низкой тревожности и низкого гнева могут указывать на подлинное, внутренне принятое благополучие, а не на внешнее конформное поведение.

- Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
- Позитивное отношение к учению
- Переживание "школьной скуки"
- Диффузное эмоциональное отношение
- Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых отребностей
- Негативное эмоциональное отношение
- Резко отрицательное отношение
- Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
- Повышенная эмоциональность на уроке
- Школьная тревожность
- Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
- Позитивное отношение при чувствительности к оценочному аспекту обучения

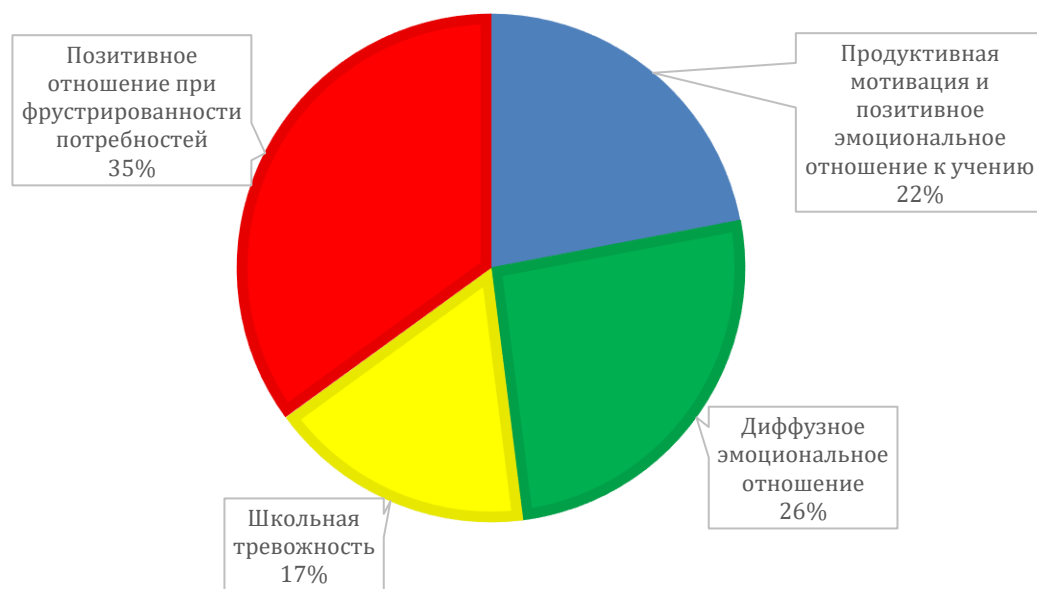


Рис. 12 Распределение младших школьников по уровням мотивации учения и эмоциональное отношение к учению в (%)

В ходе исследования было выявлено, что у 8 учащихся 4 «Р» класса (35%) позитивное отношение при фрустрированности потребностей, что может говорить о том, что у этих детей присутствует способность сохранять оптимизм и конструктивный подход даже в условиях, когда личные

потребности или желания удовлетворяются не в полном объеме. Также 7 исследуемых 4 «Р» класса (26%), у таких детей состояние, при котором эмоции и чувства не имеют четкой структуры или направленности. В таком состоянии дети могут испытывать широкий спектр эмоций, но не всегда способны их осознать, выразить или адекватно интерпретировать. Далее мы можем увидеть, что у 5 младших школьников 4 «Р» (22%), у таких детей несколько неустойчивое отношение к школе. Это проявляется так, что настроение и продуктивность сильно зависят от того, насколько интересным был конкретный урок и не возникло ли конфликтных ситуаций с одноклассниками. Самую немногочисленную группу класса (17 %) занимают дети, у которых постоянное внутреннее беспокойство и им трудно удерживать внимание на задаче. Такие дети могут испытывать трудности при ответах возле доски из-за страха оценочных суждений.

Можем сделать вывод о том, что в 4 «Р» классе присутствует множество положительных черт таких как, позитивное отношение к школе, повышенную мотивационную активность, что может свидетельствовать о том, что младшие школьники приняли свою новую роль «ученика», школьная среда для него предсказуема и безопасна, но есть аспекты на которые следует обратить внимание при выстраивании образовательного процесса. Школьная тревожность и диффузное эмоциональное отношение появляется у детей, что они воспринимают замечания со стороны учителя как катастрофу и в дальнейшем это может влиять на снижение познавательного интереса и скованность в проявлении своих возможностей и способностей. Для улучшения ситуации необходимо разработать мероприятия направленные на повышение познавательной активности, а также учебные занятия спланировать так, чтобы были созданы ситуации успеха, где дети с помощью учителя смогут обратить внимание на свои сильные стороны.

*Анализ данных по методике «Самооценка психического состояния:
самочувствие, общая активность, настроение (САН)»*

Полученные данные (Приложение 3) позволяют дать оценку по критерию: психофизиологическое благополучие.

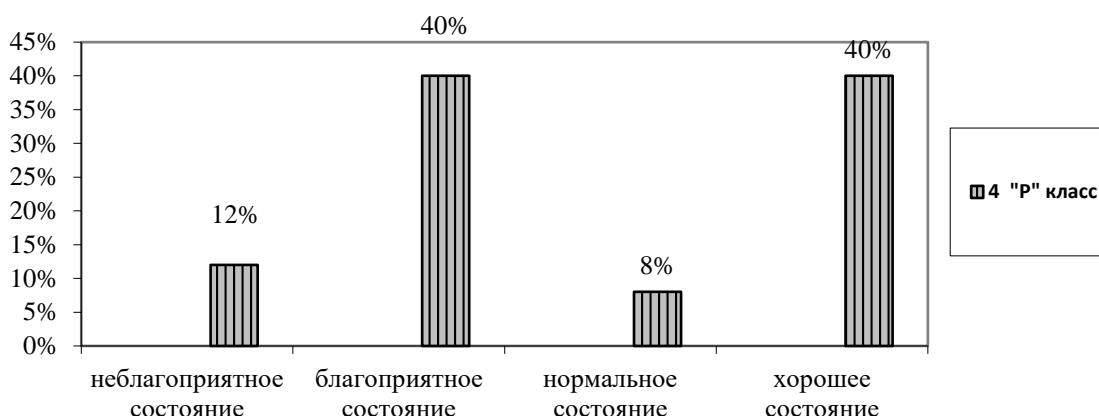


Рис. 13. Распределение младших школьников 4 «Р» класса по уровням самочувствия в (%)

Из рисунка 13 мы видим, что благоприятное и хорошее состояние в классе находится на одном уровне. Из этого мы делаем вывод, что в классе, который мы исследовали, хорошее самочувствие. Дети субъективно оценивают свое тело как здоровое и комфортное, не испытывают хронического физического стресса, связанного со школой. Однако 12% детей с низким самочувствием требуют внимания: возможно, они находятся в состоянии компенсируемой усталости, что при сохранении нагрузки может перейти в хроническое переутомление.

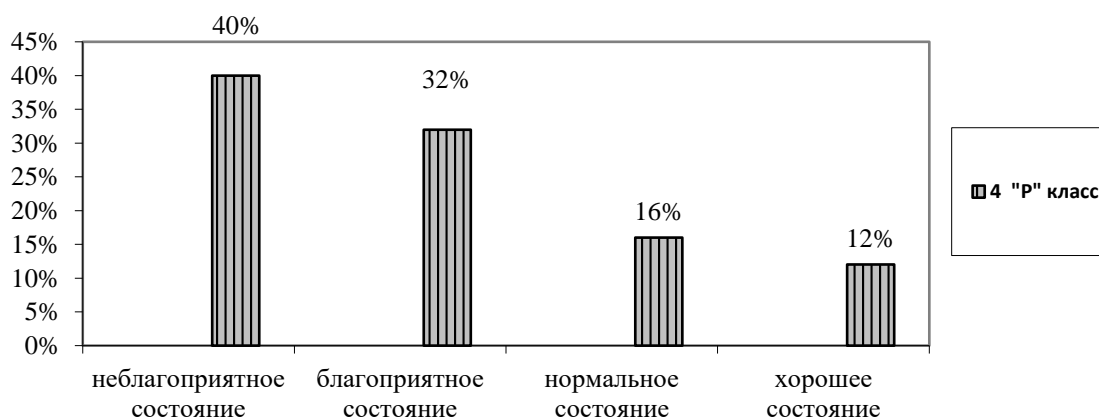


Рис. 14. Распределение младших классов 4 «Р» класса по уровню активности в (%)

Из рисунка 14 мы видим, что в классе преобладает неблагоприятное состояние активности. Дети пассивны и малоподвижны. На переменах такие дети не проявляют инициативы в активных играх и развлечениях, на уроке наблюдается инертность работы. Им больше нравится находиться в пассивном и энергосберегающем состоянии. Также можно отметить, что уровень благоприятного состояния на следующем уровне, что может свидетельствовать о том, что в 4 «Р» классе также присутствуют дети, которые работоспособны и готовы участвовать в школьной жизни.

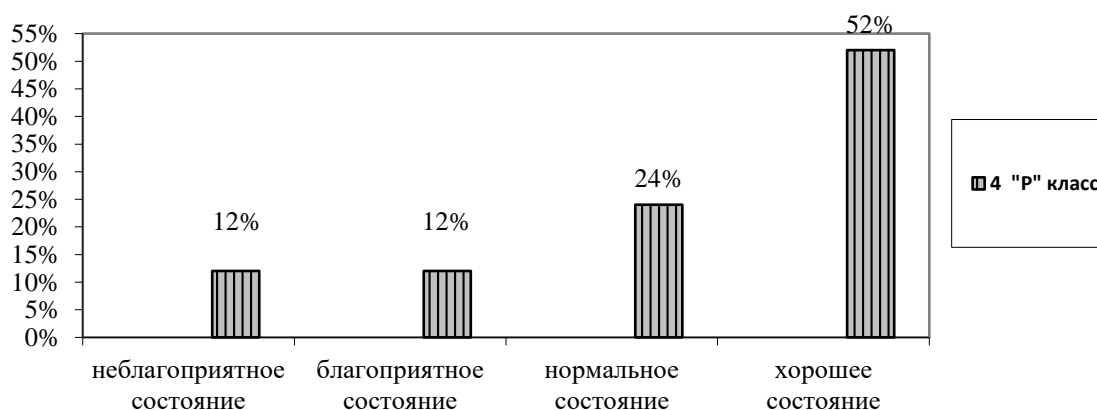


Рис. 15. Распределение младших школьников 4 «Р» класса по уровню настроения в (%)

Из рисунка 15 мы видим, что в классе преобладает хорошее настроение. Дети готовы активно работать, общаться и делиться своим настроением с другими. Они готовы отвечать на эмоции, посылаемые им, и отдавать свои. Преобладание хорошего настроения свидетельствует о том, что дети субъективно переживают позитивные эмоции, не находятся в состоянии подавленности, тревоги или апатии.

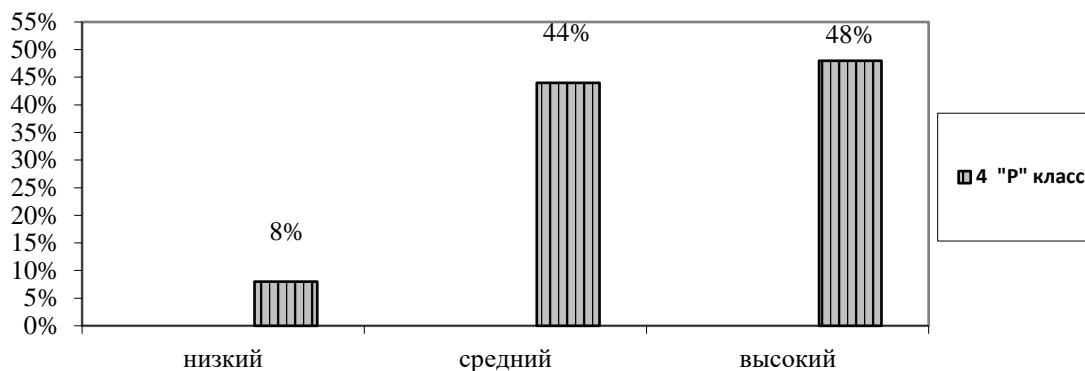


Рис. 16. Распределение младших школьников по общему уровню состояния в (%)

Из рисунка 16 мы видим, что у класса преобладает высокий уровень состояния. Это говорит о том, что дети чувствуют себя хорошо, эмоционально им психологически благоприятно. Они активны, внимательны, им хочется работать на уроке и играть на перемене. Абсолютное большинство детей субъективно оценивают свое физическое и эмоциональное состояние как комфортное, активное и позитивное.

Итоговый уровень психологического благополучия младших школьников

Мы обобщили результаты исследования по всем методикам и на основании выделенных критериев и уровней психологического благополучия определили итоговый уровень психологического благополучия младших школьников.

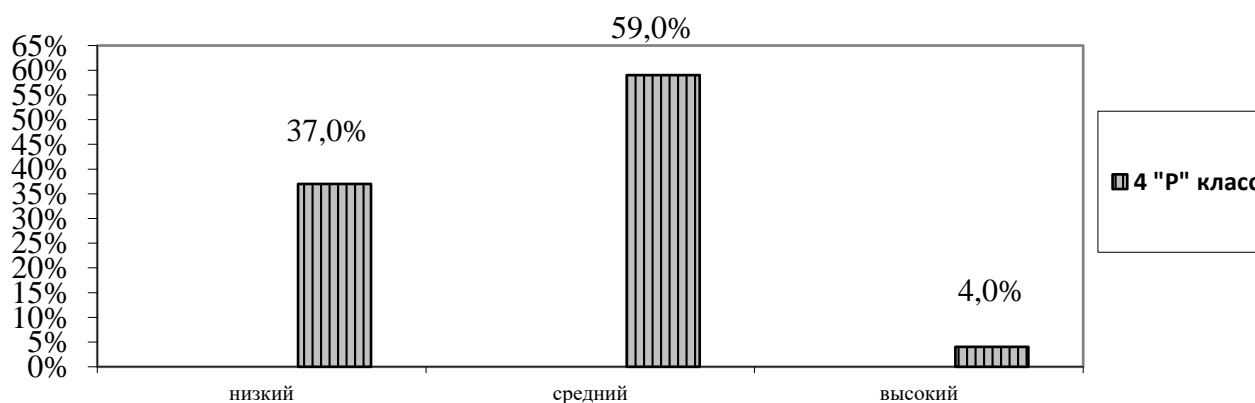


Рис. 17. Итоговое распределение младших школьников по критерию социальное благополучие в (%)

Из рисунка 17 мы видим, что лидирующую позицию класса занимает средний уровень по критерию социальное благополучие. Это говорит о том, что дети чувствуют себя достаточно благополучно, находясь в учебном заведении. Им не страшно туда ходить. Детям достаточно удобно, как расположен их класс, и они довольны атмосферой в нем.

Из того, что в классе преобладает средний уровень психологического благополучия, мы можем сделать вывод, что дети со средним уровнем психологического благополучия, возможно, есть проблемы в некоторых аспектах школьной жизни, например, в общении с одноклассниками или учителем. Средний уровень благополучия легко может стать высоким. Если выяснить причины, из-за которых могут переживать дети и помочь им их исправить. Так же в классах есть дети с низким уровнем психологического благополучия. Это говорит о том, что дети испытывают некоторые проблемы психологического благополучия во время прибывания в образовательной среде. Возможно, у них проблемы в некоторых аспектах школьной, возможно, во всех. Для того чтобы помочь этим детям, нужно понять причину ощущения неблагополучия и построить работу с детьми так, чтобы и им было психологически благополучно находиться на уроке и не только.

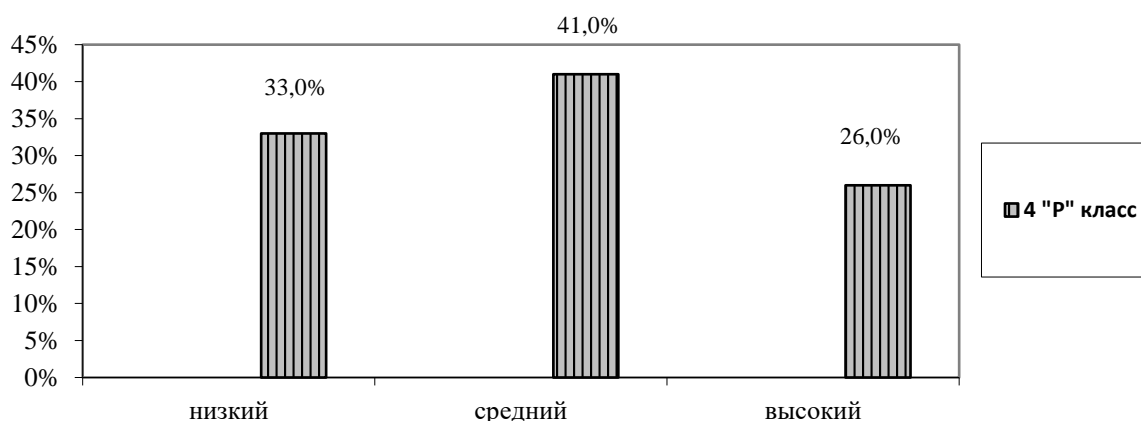


Рис. 18. Итоговое распределение младших школьников по критерию экзистенциальное благополучие в (%)

Из рисунка 18 мы видим, что преобладает средний и низкий уровень по критерию своевременная реализация учащимися своих способностей и

возможностей. Из этого мы делаем вывод, что дети довольны тем, как проходит их учебный процесс. Но они не всегда готовы реализовать себя в школе полностью. Они чувствуют неуверенность в своих возможностях, и силах, и ситуациях. Для детей неполностью созданы условия для реализации их потребностей и их желаний.

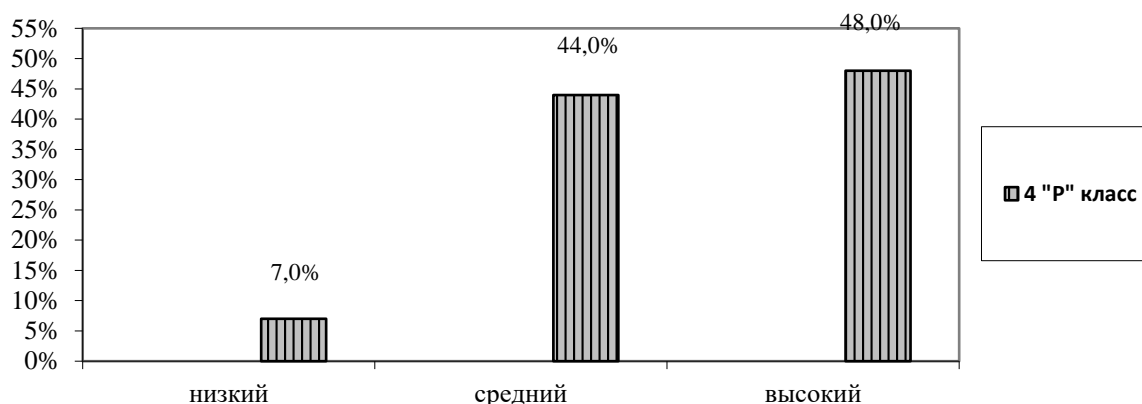


Рис. 19. Итоговое распределение младших школьников по критерию психофизиологическое благополучие в (%)

Из рисунка 19 мы видим, что в 4 «Р» классе преобладают высокий и средний уровень по критерию психофизиологическое благополучие. Дети со средним уровнем вполне удовлетворены средой и условиями школы, тем как построены уроки и само школьное пространство. Они чувствует себя вполне благополучно, но бывает, что дети чувствуют себя менее благополучно во внутришкольной среде. Возможно, это зависит от самочувствия детей, от их настроения и активности. Дети с высоким уровнем чувствуют психологическое благополучие в образовательном учреждении. Они полностью довольны школьным пространством.

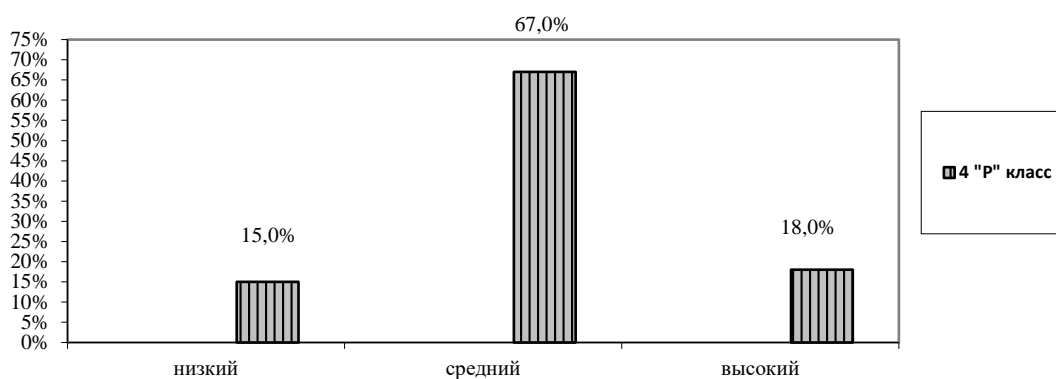


Рис. 20. Итоговое распределение младших школьников по уровням психологического благополучия в (%)

Из рисунка 20 мы видим, что в классе преобладает средний уровень психологического благополучия. Из этого мы можем сделать вывод, что дети, находящиеся на данном уровне психологического благополучия, возможно, есть проблемы в некоторых сферах школьной жизни, например, в общении с одноклассниками или учителем. На среднем уровне находятся дети. На данном уровне у младших школьников все хорошо в межличностных отношениях и в отношениях «ученик – учитель». Дети ощущают удовлетворение во внутришкольном пространстве, их ничего не тревожит. Средний уровень благополучия легко может стать высоким. Если понять причины, которые доставляют детей тревожиться и помочь им их исправить. Так же в классах есть дети с низким уровнем психологического благополучия. Это говорит о том, что дети чувствуют некоторое неблагополучие присутствия в образовательной среде. Можно предположить, что дети имеют некоторые проблемы в школьной жизни, возможно, во всех. Для того чтобы помочь этим детям, нужно понять причину ощущения неблагополучия и построить работу с детьми так, чтобы и им было психологически благополучно находиться на уроке и в целом в школе.

Исходя из полученных данных констатирующего эксперимента, можем сделать вывод, что больше половины младших школьников 4 «Р» класса находятся на среднем уровне психологического благополучия. Таких детей характеризует, позитивное отношение к школе, повышенную мотивационную

активность, школьная среда для них предсказуема и безопасна, но есть аспекты на которые следует обратить внимание при выстраивании образовательного процесса. В классе присутствует эмоциональная дистанция между детьми, отсутствие доверительных отношений и несформированности чувства принадлежности к классному коллективу, это в дальнейшем может оказывать влияние на восприятие замечаний со стороны учителя или на снижение познавательного интереса и скованность в проявлении своих возможностей и способностей. Такие дети чаще не умеют рефлексировать и распознавать сигналы усталости, также проявление интереса к познанию нового, происходит только ради внешней оценки и одобрения со стороны окружающих.

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

1. Младшие школьники с высоким уровнем психологического благополучия в образовательной среде.

Ребенок с высоким уровнем психологического благополучия в образовательной среде представляет собой гармоничную, устойчивую к стрессам личность, которая активно и с удовольствием включена в школьную жизнь. Такой ребенок редко болеет, хорошо высыпается, не жалуется на головные боли или хроническую усталость, обладает высокой работоспособностью и активен на всех уроках. Он владеет навыками саморегуляции: способен самостоятельно успокоиться после волнения, переключить внимание и вовремя заметить признаки усталости. В отношениях с учителем он проявляет доверие и открытость: не боится отвечать у доски, задает вопросы, обращается за помощью. Со сверстниками у него стабильные дружеские связи, он умеет договариваться, разрешать конфликты мирно, проявляет эмпатию и искренне гордится принадлежностью к классу. У него хорошо развита рефлексия: он понимает свои чувства и мотивы поступков. В

учебе он проявляет самостоятельность: ставит цели, планирует, контролирует себя. Такой ребенок с удовольствием идет в школу, открыт к общению и спокойно реагирует на замечания.

2. Младший школьник со средним уровнем психологического благополучия в образовательной среде.

Ребенок со средним уровнем психологического благополучия в образовательной среде в целом позитивно относится к школе, но у него наблюдаются отдельные признаки дискомфорта и неустойчивости. Он периодически жалуется на усталость, особенно к концу недели, его работоспособность колеблется: сегодня он активен, а завтра вял и рассеян. Навыки саморегуляции у него сформированы частично — он может успокоиться, но чаще с помощью взрослого. Возможны эпизодические психосоматические реакции, например головная боль после контрольной. В отношениях с учителем он доверяет в привычных ситуациях, но в стрессовых может закрыться и бояться осуждения. У него есть один-два друга, но его статус в классе может колебаться, он может быть то включен в игры, то исключен из них. Он нуждается во внешнем подтверждении своей ценности. Рефлексия находится на начальном уровне — он может ответить на простые вопросы, но только с помощью взрослого. В поведении он в целом послушен, но может «выпадать» из деятельности при неудачах, а его настроение колеблется в зависимости от школьных успехов. Часто такой ребенок бывает «удобным» для учителя — тихим и послушным, но без глубокой внутренней включенности в школьную жизнь.

3. Младший школьник с низким уровнем психологического благополучия в образовательной среде.

Ребенок с низким уровнем психологического благополучия в образовательной среде негативно относится к школе. Этот уровень может проявляться в двух различных вариантах: изолированно-зависимом и агрессивно-демонстративном.

При изолированно-зависимом варианте ребенок регулярно жалуется на головные боли, боли в животе, тошноту перед школой. У него наблюдаются нарушения сна, тики или навязчивые движения, которые усиливаются в школьной обстановке. Его работоспособность крайне низка, он быстро истощается, к концу дня становится плаксивым или заторможенным. Он боится учителя, избегает ответов у доски, не обращается за помощью. У него нет друзей, одноклассники не берут его в игры, его статус — «изолированный» или «отверженный». Конфликтов он избегает или плачет в ответ на обиду. Рефлексия отсутствует — он не понимает своих чувств и поступков. Чувство собственного достоинства не сформировано, он не способен отстаивать свои границы. В поведении он тих, незаметен, часто пропускает школу по болезни, на уроках пассивен и отказывается отвечать даже когда знает материал.

При агрессивно-демонстративном варианте ребенок также может иметь психосоматические проявления, но его внешнее поведение иное. Он конфликтует с учителем, демонстративно нарушает правила, не признает авторитетов. Со сверстниками он враждебен, может быть зачинщиком драк и ссор, противопоставляет себя классу. Рефлексия отсутствует — он действует импульсивно, не осознавая последствий. В поведении он шумен, неуправляем, провоцирует конфликты и бурно реагирует на замечания.

Таким образом, психологическое благополучие младшего школьника представляет собой континуум, на котором выделяются три качественно различных уровня. Задача психолого-педагогического сопровождения — поддерживать высокий уровень, работать с детьми среднего уровня (группа риска) для профилактики снижения и осуществлять комплексную коррекционную работу с детьми низкого уровня, направленную на компенсацию несформированных компонентов благополучия.

2.3. Групповые занятия по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на повышение психологического благополучия

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что необходимо повышать уровень психологического благополучия у младших школьников в образовательной среде.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Данная форма работы оказывает влияние на благоприятную атмосферу, что является фундаментом для формирования социального, экзистенциального и психофизиологического благополучий. Более того, на психологическое благополучие влияют все субъекты образовательного процесса и те, кто находится в зоне развития и формирования личности. Здесь важным является просветительская работа с родителями и учителями, в процессе которой они получают информацию о том, как поспособствовать тому, чтобы учащиеся образовательной среды чувствовали себя психологически благополучно.

Программа (см. приложение Б) представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы сказкотерапии, арт-терапии, игровой терапии, упражнения на командообразование и сплочение детского коллектива.

В ходе констатирующего эксперимента были выделены критерии психологического благополучия и проблемы каждого ребенка в том или ином критерии благополучия. Каждая из проблем была учтена при составлении программы занятий.

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Цель программы направлена на повышение психологического благополучия младших школьников.

Задачи программы:

1. Сформировать у младших школьников знания о сигналах собственного тела и обучить базовым приемам психофизиологической саморегуляции.

2. Развить у детей эмоциональный интеллект: умение распознавать, называть и выражать свои эмоции социально приемлемыми способами.

3. Сформировать навыки конструктивного общения и сотрудничества: умение работать в паре и группе, договариваться, разрешать конфликты мирным путем, проявлять эмпатию.

4. Сформировать субъектность в учебной деятельности: умение ставить учебные цели, планировать свои действия, контролировать и оценивать результат, а также конструктивно относиться к ошибкам как к опыту.

5. Снизить уровень школьной тревожности, страха ошибки и страха ответа у доски, создать позитивное эмоциональное отношение к школе, учителю и одноклассникам.

Программа занятий включает три этапа:

I. Ориентировочный (2 занятия)

II. Развивающий (6 занятий)

III. Закрепляющий (2 занятия)

Ожидаемый результат:

1. Учащиеся научатся распознавать сигналы своего тела о напряжении и усталости, овладеют простыми техниками саморегуляции (дыхательными и релаксационными), что позволит им снижать уровень стресса в школьных ситуациях.

2. У детей повысится уровень эмоциональной осознанности: они будут лучше понимать и называть свои эмоции, а также распознавать эмоции других людей по мимике, жестам и интонации.

3. Сформируются навыки конструктивного общения и сотрудничества: дети научатся работать в парах и группах, разрешать конфликты вербально (без драк и криков), проявлять эмпатию и поддержку по отношению к одноклассникам.

4. У младших школьников сформируется устойчивая позитивная самооценка и чувство собственного достоинства, они станут менее зависимыми от внешних оценок (отметок, похвалы) и научатся ценить себя независимо от успехов и неудач.

5. Дети овладеют навыками субъектной учебной деятельности: смогут ставить простые учебные цели, планировать свои действия, контролировать и оценивать результат, а также воспринимать ошибки как опыт и ресурс для развития, а не как катастрофу.

6. Снизится уровень школьной тревожности, страха ошибки и страха ответа у доски, улучшится эмоциональное отношение к школе, учителю и одноклассникам, что в целом повысит психологическое благополучие учащихся и их учебную мотивацию.

Участники программы: Младшие школьники (4 класс).

Продолжительность программы. Цикл состоит из 10 занятий по 40-60 минут каждое, количество встреч в неделю с интервалом в 2-3 дня составляет две встречи.

Таблица 6. Психологическая матрица занятий для младших школьников

Сфера	Задачи психологического воздействия		
	Развитие психофизиологической саморегуляции	Развитие социальной компетенции	Развитие экзистенциальной зрелости
Когнитивная сфера	<p>1. Сформировать знания о сигналах собственного тела (усталость, напряжение, голод).</p> <p>2. Развить навыки саморегуляции</p>	<p>1. Сформировать понимание школьных норм, правил поведения на уроке и перемене.</p> <p>2. Развить знание причин конфликтов и способов их конструктивного разрешения.</p>	<p>1. Сформировать адекватное представление о себе (качества, способности, желания).</p> <p>2. Развить понимание категорий добра и зла, справедливости и несправедливости.</p>
Эмоциональная сфера	<p>1. Развить умение распознавать и называть телесные ощущения и связанные с ними эмоции.</p> <p>2. Сформировать способность переживать состояние покоя и расслабления.</p>	<p>1. Развить способность понимать и разделять чувства одноклассников и учителя.</p> <p>2. Сформировать чувство принадлежности к классу и переживание общности.</p>	<p>1. Сформировать чувство собственного достоинства и переживание своей ценности независимо от внешних оценок.</p> <p>2. Развить ценностное отношение к учению как к самоценной деятельности.</p>
Поведенческая сфера	<p>1. Обучить навыкам саморегуляции: вовремя замечать усталость, менять позу, делать</p>	<p>1. Сформировать коммуникативные навыки: знакомиться, предлагать и просить помощь, отказывать,</p>	<p>1. Сформировать навыки субъектной учебной деятельности: ставить простые цели, планировать действия,</p>

	дыхательные упражнения, брать паузу.	извиняться, разрешать конфликты вербально.	контролировать себя, оценивать результат.
--	--------------------------------------	--	---

Таблица 7. Тематическое планирование занятий для программы по развитию психологического благополучия учеников 4 классов

№	Тема	Цель	Содержание работы	Кол-во часов
1	Знакомство и создание безопасной среды (на развитие доверия и принятия)	Создать атмосферу безопасности и доверия, познакомить участников группы, сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям	Ритуал приветствия «Круг радости»; Упражнение «Снежный ком» ; Упражнение «Мой любимый цвет»; Ритуал прощания «До свидания, я рад(а) что мы сегодня...»	1 час
2	Распознавание и выражение эмоций (на развитие эмоционального интеллекта)	Научить распознавать и называть базовые эмоции, развить эмоциональную осознанность	Ритуал приветствия «Комплимент соседу»; Упражнение «Угадай эмоцию»; Упражнение «Мое настроение в цвете»; Ритуал прощания «Чувствительный круг»	1 час
3	Саморегуляция и снятие напряжения (на развитие навыков управления своим состоянием)	Сформировать знания о сигналах тела, обучить приемам саморегуляции и снятия напряжения	Ритуал приветствия «Подари тепло ладошек»; Упражнение «Стоп-сигнал»; Дыхательная техника «Воздушный шарик»; Упражнение «Скульптура напряжения и расслабления»; Ритуал прощания «Благодарность телу»	1 час
4	Позитивное отношение к учению (на развитие внутренней учебной мотивации)	Сформировать позитивное отношение к учению, развить внутреннюю учебную мотивацию	Ритуал приветствия «Чем я люблю заниматься в школе»; Упражнение «Незаконченные предложения»; Упражнение «Лесенка успеха»; Ритуал прощания «Мое открытие сегодня»	1 час

5	Доверительные отношения с учителем (на снижение страха и развитие уверенности)	Развить доверие к учителю, снизить страх ответа у доски, сформировать конструктивное отношение к оценкам	Ритуал приветствия «Доброе слово учителю»; Упражнение Я — учитель, ты — ученик»; Упражнение «Ошибка — это опыт»; Техника «Сообщение вместо оценки»; Ритуал прощания «Что я сегодня понял про учителя»	1 час
6	Сплочение и дружба в классе (на развитие эмпатии и сотрудничества)	Развить эмпатию, навыки сотрудничества, чувство принадлежности к классу	Ритуал приветствия «Пожелание соседу»; Упражнение «Комплименты по кругу»; упражнение «Подарок для класса»; Упражнение «Мы — одна команда»; Ритуал прощания «Круг дружбы»	1 час
7	Конструктивное разрешение конфликтов (на развитие коммуникативных навыков)	Обучить конструктивным способам разрешения конфликтов, вербальной коммуникации	Ритуал приветствия «Каким я бываю в конфликте»; сказкотерапия «Два гнома»; упражнение «Я-сообщение вместо Ты-сообщения»; игра «Мост мира»; ритуал прощания «Что я возьму с собой»	1 час
8	Принятие себя и чувство собственного достоинства (на развитие устойчивой позитивной самооценки)	Сформировать устойчивую позитивную самооценку, чувство собственного достоинства, независимость от внешних оценок	Ритуал приветствия «Три моих сильных качества»; Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»; Упражнение «Независимая оценка»; Техника «Машина времени»; Ритуал прощания «Мои лучики добра»	1 час
9	Целеполагание и самостоятельность в учебе (на развитие субъектности в учебной деятельности)	Развить субъектность в учебной деятельности (целеполагание, планирование, самооценка)	Ритуал приветствия «Моя цель на сегодня»; Упражнение «Планер дня»;	1 час

			Упражнение «Дорога к цели»; Техника «Ошибка как учебная задача»; Ритуал прощания «Мой шаг вперед сегодня»	
10	Закрепление полученных навыков и рефлексия (на обобщение и интеграцию всех компонентов благополучия)	Обобщить и закрепить сформированные навыки по всем трем критериям психологического благополучия	Ритуал приветствия «Чему я научился за 9 занятий»; Упражнение «Наша дружная группа»; Упражнение «Мой чемодан достижений»; Упражнение «Плакат психологического благополучия»; Ритуал прощания «Пожелание себе и другим»	1 час

Для развития психофизиологической саморегуляции нами были подобраны следующие упражнения:

- «Стоп-сигнал»;
- «Воздушный шарик»;
- «Скульптура напряжения и расслабления»;
- «Мое настроение в цвете»;
- «Благодарность телу»;
- «Подари тепло ладошек»;
- «Чувствительный круг».

Упражнения, направленные на развитие психофизиологической саморегуляции, в целом обучают ребенка распознавать сигналы собственного тела о напряжении и усталости, формируют навыки саморегуляции через дыхание и расслабление, снижают уровень тревожности и психоэмоционального напряжения, а также развивают позитивное отношение к своему телу и умение вовремя брать паузу для восстановления.

Для развития социальных компетенций у младших школьников, мы подобрали следующие упражнения:

- «Комплименты по кругу»;
- «Я — учитель, ты — ученик»;
- «Мы — одна команда»;
- «Два гнома»;
- «Мост мира»;
- «Я-сообщение вместо Ты-сообщения»;
- «Подарок для класса»;
- «Комплимент соседу»;
- «Пожелание соседу»;
- «Круг дружбы».

Упражнения, направленные на развитие социальных компетенций, в целом формируют у ребенка эмпатию и умение замечать хорошее в других, развивают доверие к учителю и снижают страх перед ним, обучают навыкам конструктивного разрешения конфликтов и вербальному выражению своих чувств без обвинения, а также укрепляют чувство принадлежности к классу и умение работать в команде.

Далее мы выбрали упражнения направленные на развитие экзистенциальной зрелости:

- «Незаконченные предложения»;
- «Мой портрет в лучах солнца»;
- «Независимая оценка»;
- «Планер дня»;
- «Ошибка как учебная задача»;
- «Лесенка успеха»;
- «Машина времени»;
- «Мой чемодан достижений»;
- «Три моих сильных качества»;
- «Моя цель на сегодня»;
- «Дорога к цели»;

- «Мое открытие сегодня»;
- «Мои лучики добра»;
- «Мой шаг вперед сегодня».

Упражнения, направленные на развитие экзистенциальной зрелости, в целом формируют у ребенка устойчивую позитивную самооценку и чувство собственного достоинства, не зависящее от внешних оценок, развивают рефлексию и осознание мотивов своего поведения, обучают конструктивному отношению к ошибкам (как к опыту, а не катастрофе), а также формируют субъектность в учебной деятельности — умение ставить цели, планировать, контролировать и оценивать себя.

Подводя итог, можем сказать, что предложенная программа по развитию психологического благополучия младшего школьного возраста в образовательной среде является актуальной на сегодняшний день. Ее применение целесообразно по отношению к младшим школьникам, демонстрирующим недостаточный уровень развития психологического благополучия. На практике данная программа может вызвать интерес у младших школьников за счет комбинирования двигательных, творческих и познавательных упражнений.

Выводы по Главе 2

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1) Преобладающим уровнем психологического благополучия среди младших школьников в образовательной среде является средний уровень

2) Большая часть класса имеют средний уровень внутренней учебной мотивации, но возможна ситуативная скука и негативные эмоциональных реакций в образовательной среде.

3) Младшие школьники 4 «Р» класса находятся в состоянии оптимальной работоспособности. Это является позитивным признаком, однако наличие усталости и перевозбуждения у половины класса требует внедрения профилактических мероприятий по оптимизации учебной нагрузки, что было учтено при разработке коррекционно-развивающей программы.

4) Большая часть класса эмоционально находятся на дистанции между собой, отсутствуют доверительные отношения и не является социальным благополучием класса, также присутствует высокий показатель по негативному отношению к школе и присутствуют отстраненные дети, которые потенциально находятся в зоне риска.

5) Учащиеся находятся в благоприятном психофизиологическом состоянии учащихся и соответствии критерию психофизиологического благополучия. Но также присутствуют дети у которых низкие показатели, что позволило сделать акцент в программе на работу с такими детьми.

Обобщая результаты всех методик, мы можем сделать вывод об актуальном уровне психологического благополучия младших школьников: большинство имеют средний уровень развития психологического благополучия. 67% – дети, находящиеся на данном уровне психологического благополучия, возможно, есть проблемы в некоторых сферах школьной жизни, например, в общении с одноклассниками или учителем. Таких детей характеризует, позитивное отношение к школе, повышенную мотивационную

активность, школьная среда для них предсказуема и безопасна, но есть аспекты на которые следует обратить внимание при выстраивании образовательного процесса. Такие дети чаще не умеют рефлексировать и распознавать сигналы усталости, также проявление интереса к познанию нового, происходит только ради внешней оценки и одобрения со стороны окружающих.

б) С учетом полученных данных были разработаны методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на повышение психологического благополучия, включающей в себя развитие навыков саморегуляции и эмпатии и навыков сотрудничества между сверстниками, а также конструктивного отношения к ошибкам.

Заключение

В результате проведенного исследования была изучена проблема психологического благополучия младших школьников в образовательной среде. Теоретический анализ показал, что именно в младшем школьном возрасте закладываются основы эмоционального и социального развития, что делает этот период критическим для формирования психологического здоровья. Изучение особенностей психологического благополучия младших школьников важно для понимания разработки методов поддержки и коррекции возможных трудностей. Проблемы в межличностном взаимодействии с одноклассниками, стрессовые ситуации в проявлении своих возможностей и способностей, а также сниженная мотивационная активность может влиять на психологическое благополучие младших школьников.

Психологическое благополучие зависит от:

1. Психофизиологические условия: соблюдение санитарно-гигиенических норм (освещение, температура, мебель), рациональная организация учебного дня (чередование видов деятельности, наличие динамических пауз), учет индивидуальных особенностей работоспособности детей, профилактика переутомления и психосоматических нарушений.

2. Социальные условия: стиль педагогического общения, основанный на принятии, уважении и сотрудничестве, а не на авторитарном давлении; организация взаимодействия сверстников в формах кооперации и взаимопомощи, а не только соревнования; профилактика отвержения и изоляции; создание атмосферы психологической безопасности, где ребенок не боится ошибиться и быть осмеянным.

3. Экзистенциальные условия: организация учебной деятельности, в которой ребенок выступает субъектом, а не объектом педагогических воздействий; развитие рефлексии через регулярное осмысление собственных действий, чувств и результатов, отделенной от внешних оценок учителя; поддержка субъектности (инициативы, самостоятельности, права выбора);

создание ситуаций нравственного выбора, способствующих присвоению ценностей.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс, который позволил нам сделать вывод о психологическом благополучии младших школьников. Результаты исследования показали, что дети с низким уровнем психологического благополучия находятся в состоянии школьной дезадаптации. Они часто жалуются на головные боли, боли в животе, тошноту, особенно перед школой, у него наблюдаются нарушения сна, тики или навязчивые движения, которые усиливаются в учебной обстановке. Такие дети быстро истощаются, к концу дня становятся плаксивым или заторможенным. Со сверстниками он либо не имеет друзей и находится в изоляции, либо враждебен и провоцирует драки. Дети со средним уровнем психологического благополучия в целом адаптированы к школе, но у них наблюдаются отдельные признаки дискомфорта и неустойчивости. Они периодически жалуются на усталость, особенно к концу недели, их работоспособность колеблется: сегодня он и активны, а завтра вялы. Навыки саморегуляции у них сформированы частично — они могут успокоиться, но чаще с помощью взрослого. Учащиеся с высоким уровнем психологического благополучия представляют собой гармоничную, устойчивую к стрессам личностей. Они редко болеют, хорошо высыпаются, обладают высокой работоспособностью и активны на всех уроках, владеют навыками саморегуляции: способны самостоятельно успокоиться, переключить внимание и вовремя заметить признаки усталости. В отношениях с учителем они проявляют доверие и открытость. Со сверстниками у них стабильные дружеские связи, они умеют договариваться, разрешать конфликты мирно, проявляют эмпатию и искренне гордятся принадлежностью к классу.

Полученные результаты легли в основу методических рекомендаций по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на повышение психологического благополучия.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в описании психологического благополучия и способов повышения его в образовательной среде. Также описание критериев, влияющих на возникновение психологического благополучия и повышения его.

Практическая значимость заключается в составлении программы занятий, направленных на повышение психологического благополучия младших школьников в образовательной среде.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над развитием и коррекцией проявления негативного отношения к школе у младших школьников, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

Список используемых источников

1. Баранов А. А. Психологическое благополучие детей в образовательной среде: монография / А. А. Баранов, И. В. Дубровина, В. Э. Пахальян. Москва: Психологический институт РАО, 2019. 312 с.
2. Битянова М. Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М. Р. Битянова. Москва: Педагогический поиск, 2017. 160 с.
3. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. Москва: Педагогика, 2020. 278 с.
4. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учебное пособие / под ред. Г. В. Бурменской. Москва: Академия, 2018. 416 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. Москва: Эксмо, 2019. 512 с.
6. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. Москва: ИНТОР, 2016. 544 с.
7. Денисенко А. А. Особенности формирования психологического здоровья младших школьников / А. А. Денисенко, А. Г. Рудская // Наука і освіта. 2011. № 11. С. 86–91. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/14.pdf (дата обращения: 07.04.2026).
8. Достоева И. В. Эмоциональное благополучие младших школьников как психолого-педагогическая проблема / И. В. Достоева // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-2. С. 324–327. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 07.06.2026).
9. Дробинская А. О. Школьные трудности «нестандартных» детей / А. О. Дробинская. Москва: Школа-Пресс, 2019. 144 с.
10. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: методическое пособие / под ред. И. В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2020. 176 с.

11. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Т. В. Вохмянина // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24, № 3. С. 15–26. URL: <https://psyjournals.ru> (дата обращения: 07.04.2026).
12. Егорова М. А. Особенности психологического благополучия детей младшего школьного возраста с разным уровнем школьной тревожности / М. А. Егорова, А. В. Макарчук // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 3. С. 78–85.
13. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности в образовательном процессе / А. Л. Журавлев, Т. А. Нестик. Москва: Институт психологии РАН, 2018. 352 с.
14. Заир-Бек Е. С. Развитие критического мышления на уроке / Е. С. Заир-Бек, И. В. Муштавинская. Москва: Просвещение, 2019. 223 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Санкт-Петербург: Речь, 2020. 320 с.
16. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 783 с.
17. Карапетян Л. В. Психологическое благополучие личности: теоретические подходы и эмпирические исследования / Л. В. Карапетян. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. 128 с.
18. Ключева Н. В. Психологическое обеспечение образовательного процесса в начальной школе / Н. В. Ключева, Н. В. Молостова. Ярославль: ЯрГУ, 2017. 180 с.
19. Коблик Е. Г. Первый раз в первый класс: адаптация ребенка к школе / Е. Г. Коблик. Москва: Генезис, 2019. 144 с.
20. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я. Л. Коломинский. Москва: АСТ, 2018. 447 с.
21. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. Москва: Просвещение, 2019. 256 с.

22. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. Москва: Когито-Центр, 2019. 197 с.
23. Кременецкий М. И. Применение промыслово-геофизического контроля для оптимизации разработки месторождений нефти и газа: в 2 т. / М. И. Кременецкий, А. И. Ипатов. Москва; Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2020. Т. 2: Роль гидродинамико-геофизического мониторинга в управлении разработкой. 755 с.
24. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. Москва: ТЦ Сфера, 2019. 464 с.
25. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Москва: Смысл, 2019. 352 с.
26. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. 3-е изд., доп. Москва: Смысл, 2019. 584 с.
27. Лютова Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. Санкт-Петербург: Речь, 2020. 190 с.
28. Марцинковская Т. Д. Психология развития / Т. Д. Марцинковская. Москва: Академия, 2018. 528 с.
29. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев; под ред. А. А. Бодалева. Москва: Институт практической психологии, 2018. 356 с.
30. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. Москва: Юрайт, 2020. 460 с.
31. Овчарова Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. Москва: Академия, 2019. 448 с.
32. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоциональной сферы ребенка / О. А. Орехова. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. 112 с.
33. Пахальян В. Э. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основы и практика / В. Э. Пахальян. Москва: Психологический институт РАО, 2018. 248 с.

34. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 512 с.
35. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 192 с.
36. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 713 с.
37. Слободчиков В. И. Психологические условия введения детей в систему образовательных отношений / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов. Москва: Школьные технологии, 2019. 164 с.
38. Смит Д. Л. Благополучие: результаты применения шкалы баланса аффектов Брэдберна в исследовании старения и независимости 1991 года / Д. Л. Смит; пер. с англ. Ottawa : Mental Health Division, 1995. – xii, 65,
39. Субботский Е. В. Ребенок открывает мир / Е. В. Субботский. Москва: Просвещение, 2019. 207 с.
40. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности / Д. И. Фельдштейн. Москва: Институт практической психологии, 2018. 568 с.
41. Хухлаева О. В. Психологическое здоровье младшего школьника / О. В. Хухлаева, И. В. Дубровина. Москва: Академия, 2019. 176 с.
42. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба и проблемы психологического здоровья учащихся / О. В. Хухлаева // Вестник практической психологии образования. 2020. № 4. С. 12–17.
43. Чуприкова Н. И. Умственное развитие и обучение: психологические основы развивающего обучения / Н. И. Чуприкова. Москва: МПСИ, 2018. 368 с.
44. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие как предмет психологического исследования / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 19, № 4. С. 432–436.

45. Шувалов А. В. Психологическое здоровье и гуманизация образования / А. В. Шувалов // Психологическая наука и образование. 2018. № 4. С. 16–23.
46. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. Москва: Знание, 2019. 64 с.
47. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург: Ленато, 2016. 592 с.
48. Bradburn N. The structure of psychological well-being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
49. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: experiments by nature and design / U. Bronfenbrenner. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 352 p.
50. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302.
51. Eivers E. Curriculum and the primary school: an international perspective / E. Eivers. Dublin: Educational Research Centre, 2017. 125 p.
52. Kern M. L. The PERMA model of well-being: a scientific foundation for positive education / M. L. Kern, L. E. Waters, A. Adler, M. A. White // International Journal of Wellbeing. 2015. Vol. 5, no. 1. P. 1–13.
53. Meng X. How environmental physical characteristics relate to children's restorative experiences and psychological well-being in Chinese primary schools : a qualitative study / X. Meng, M. Zhang, X. Lian // Journal of Environmental Psychology. 2025. Vol. 272, art. 112653.
54. Perkinson M. A. Exploring the validity of the Affect Balance Scale with a sample of family caregivers / M. A. Perkinson, J. T. Ptacek, D. D. Blieszner, D. M. Carstensen // Journal of Gerontology. 1994. Vol. 49, no. 5. P. 264–275.
55. Ryan R. M. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.

56. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727.

57. Sigmundsson H. Robust children: exploring engagement with academic subjects, well-being and psychological safety in schoolchildren aged 6–9 years in Norway / H. Sigmundsson, V. R. Litlabø, M. Matos, M. Haga // *European Early Childhood Education Research Journal*. 2025.

58. Wirtz M. A. Development and validation of the Psychological Well-Being scale for children (PWB-c) / M. A. Wirtz, J. J. van Hoorn, J. W. van der Werf // *Societies*. 2018. Vol. 8, no. 1. Art. 18.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Общие результаты по критериям психологического благополучия

4 «Р» класса

№	Имя и первая буква фамилии	Итоговый уровень по критерию социальное благополучие	Итоговый уровень по критерию экзистенциальное благополучие	Итоговый уровень по критерию психофизиологическое благополучие	Итоговый уровень психологического благополучия
1.	Давид А.	средний	низкий	средний	средний
2.	Артур А.	низкий	высокий	высокий	высокий
3.	Марат А	низкий	средний	высокий	средний
4.	Иван Б.	низкий	средний	средний	средний
5.	Вероника Б.	низкий	низкий	низкий	низкий
6.	Виктория В.	средний	средний	высокий	средний
7.	Кюбра Г.	средний	средний	высокий	средний
8.	Дарья Г.	средний	средний	высокий	средний
9.	Авелина Е.	средний	средний	высокий	средний
10.	Захар Ж.	средний	средний	высокий	средний
11.	Анна Ж.	средний	средний	высокий	средний
12.	Демид И.	средний	низкий	средний	средний
13.	Вера К.	низкий	средний	высокий	средний
14.	Лена К.	низкий	высокий	высокий	высокий
15.	Кирилл К.	низкий	низкий	низкий	низкий
16.	Мирослав Л.	средний	высокий	средний	средний
17.	Владислав М.	средний	низкий	средний	средний
18.	Айсу М.	низкий	низкий	средний	низкий
19.	Максим П.	средний	низкий	средний	средний
20.	Варвара П.	средний	средний	высокий	средний
21.	Марианна П.	средний	низкий	средний	средний
22.	Вениамин П.	низкий	низкий	средний	низкий
23.	Ярослав Т.	низкий	средний	средний	средний
24.	Алексей Ф.	средний	высокий	средний	средний
25.	Эрик Ф.	средний	высокий	высокий	высокий
26.	Михаил Ф.	средний	высокий	высокий	высокий

27.	Дарья Я.	высокий	высокий	средний	высокий
		В - 1 Н - 10 С - 16	В - 7 Н - 9 С - 11	В - 13 Н - 2 С - 12	В - 5 Н - 4 С - 18

Программа формирующего эксперимента

Занятие 1

Знакомство и создание безопасной среды
(на развитие доверия и принятия)

Ритуал приветствия «Круг радости»

Цель: Создать эмоционально-позитивный настрой, настроить группу на совместную работу.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Дети встают в круг, берутся за руки. Психолог говорит: «Передадим друг другу тепло и радость. Я пожимаю руку соседу справа и улыбаюсь ему. Он передает дальше». По кругу передается рукопожатие и улыбка.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Познакомить участников группы, запомнить имена друг друга.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Первый участник называет свое имя и делает любое движение. Второй повторяет имя и движение первого, затем называет свое имя и добавляет свое движение. Третий повторяет имена и движения первых двух, называет свое имя и движение, и так далее по кругу.

Упражнение «Мой любимый цвет»

Цель: Создать атмосферу принятия, позволить участникам представить себя через ассоциации.

Продолжительность: 7 минут.

Ход: Каждому ребенку выдается цветной стикер (любого цвета). Психолог просит назвать цвет и закончить фразу: «Я выбрал(а) этот цвет, потому что он напоминает мне...» (например, солнце, море, любимую игрушку). Другие дети слушают, не критикуют.

Ритуал прощания «До свидания, я рад(а) что мы сегодня...»

Цель: Завершить занятие на позитивной ноте, закрепить положительные эмоции.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети встают в круг. Каждый по очереди заканчивает фразу: «До свидания, я рад(а) что мы сегодня...» (например, «познакомились», «поиграли»). Психолог завершает последним.

Занятие 2

Распознавание и выражение эмоций (на развитие эмоционального интеллекта)

Ритуал приветствия «Комплимент соседу»

Цель: Создать доброжелательную атмосферу, развить эмпатию.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Дети поворачиваются к соседу справа и говорят ему один приятный комплимент (например, «у тебя красивая улыбка», «ты добрый», «ты хорошо рисуешь»). Сосед благодарит.

Игра «Угадай эмоцию»

Цель: Научить распознавать базовые эмоции по мимике и пантомимике.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Психолог показывает карточку с названием эмоции (радость, грусть, страх, гнев, удивление, спокойствие). Один ребенок изображает эту эмоцию без слов (только мимика и жесты). Остальные угадывают. Затем роли меняются.

Упражнение «Мое настроение в цвете»

Цель: Развить эмоциональную осознанность, научить выражать эмоции через рисунок.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Каждому ребенку выдается белый лист и цветные карандаши/краски. Психолог просит: «Нарисуй свое настроение сейчас в виде цвета, пятна, линии — как хочешь, без конкретного рисунка». После рисования желающие рассказывают о своем рисунке. Рисунки не критикуются.

Ритуал прощания «Чувствительный круг»

Цель: Закрепить навык распознавания эмоций, завершить занятие.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети встают в круг. Каждый по очереди говорит, какую эмоцию он испытывает прямо сейчас (радость, спокойствие, интерес). Психолог благодарит всех за искренность.

Занятие 3

Саморегуляция и снятие напряжения (на развитие навыков управления своим состоянием)

Ритуал приветствия «Подари тепло ладошек»

Цель: Создать атмосферу доверия и тактильного контакта, настроить на работу.

Продолжительность: 2 минуты.

Ход: Дети встают в круг, закрывают глаза, протягивают ладони вперед. Психолог говорит: «Почувствуйте тепло ладошек соседней слева и справа. Мы все вместе — одна команда». Открывают глаза и улыбаются друг другу.

Упражнение «Стоп-сигнал»

Цель: Научить распознавать сигналы собственного тела о нарастающем напряжении и усталости.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог объясняет: «Когда вы чувствуете, что устали, напряжены, испуганы — ваше тело подает сигналы: учащенное дыхание, ком в горле, сжатые кулаки. Это как красный свет светофора — стоп». Дети вспоминают ситуации, когда они чувствовали напряжение. Договариваются о специальном сигнале (поднять красную карточку, скрестить руки на груди), который можно подать учителю на уроке, чтобы взять паузу.

Дыхательная техника «Воздушный шарик»

Цель: Обучить простому приему саморегуляции через дыхание.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети садятся удобно, кладут руки на живот. Психолог говорит: «Представьте, что ваш живот — воздушный шарик. Медленно вдохните носом — шарик надувается. Задержите дыхание на 2 секунды. Медленно выдохните ртом — шарик сдувается». Повторить 5 раз.

Игра «Скульптура напряжения и расслабления»

Цель: Научить различать состояния мышечного напряжения и расслабления.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог дает команду: «Скульптура напряжения» — дети максимально напрягают все мышцы тела (сжимают кулаки, поднимают плечи). Через 10 секунд команда: «Скульптура расслабления» — дети полностью расслабляются, как тряпичные куклы. Повторить 3–4 раза.

Ритуал прощания «Благодарность телу»

Цель: Закрепить позитивное отношение к своему телу, завершить занятие.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Дети встают в круг, кладут руку на сердце и говорят: «Спасибо моему телу за то, что оно...» (например, «помогает мне бегать», «чувствовать тепло»). Психолог благодарит всех.

Занятие 4

Позитивное отношение к учению (на развитие внутренней учебной мотивации)

Ритуал приветствия «Чем я люблю заниматься в школе»

Цель: Настроить на позитивное восприятие школы, активизировать положительный опыт.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети по кругу заканчивают фразу: «Больше всего в школе я люблю...» (например, «перемены», «рисование», «решать задачи», «общаться с друзьями»). Повторяться нельзя.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: Развить учебную рефлексию, осознать свои мотивы учения.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Каждому ребенку раздаются карточки с незаконченными предложениями. Нужно их завершить (можно письменно, можно устно в парах): «Я хожу в школу, потому что...», «Мне нравится учиться, когда...», «Мне бывает скучно на уроке, если...», «Я горжусь собой на уроке, когда...». По желанию зачитывают вслух.

Игра «Лесенка успеха»

Цель: Научить видеть свой прогресс, формировать позитивную учебную самооценку.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: На доске нарисована лесенка из 5 ступенек. Психолог предлагает каждому ребенку на стикере нарисовать значок (звездочку, смайлик) и приклеить на ту ступеньку, на которой он находится в освоении какого-либо предмета (например, математики). Затем каждый проговаривает: «Я на этой ступеньке, потому что...». Через месяц дети повторят упражнение и увидят прогресс.

Ритуал прощания «Мое открытие сегодня»

Цель: Завершить занятие рефлексией, закрепить позитивный образ учения.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети по кругу заканчивают фразу: «Сегодня я понял(а) что учение — это...» (например, «интересно», «нужно», «может быть радостью»). Психолог поддерживает все ответы.

Занятие 5

Доверительные отношения с учителем (на снижение страха и развитие уверенности)

Ритуал приветствия «Доброе слово учителю»

Цель: Создать позитивный образ учителя, снизить страх.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Дети по кругу говорят по одному доброму слову об учителе (например, «справедливый», «добрый», «терпеливый», «знающий»). Слова не повторяются.

Ролевая игра «Я — учитель, ты — ученик»

Цель: Посмотреть на ситуацию «учитель-ученик» с другой стороны, снизить страх.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Желаящий ребенок учителя, выходит к доске. Психолог задает ему вопрос как «ученик». «Учитель» объясняет, оценивает, комментирует. Затем обсуждается: «Что чувствовал учитель?», «Что чувствовал ученик?», «Как можно спросить, если боишься ошибиться?».

Упражнение «Ошибка — это опыт»

Цель: Сформировать конструктивное отношение к ошибкам.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог рассказывает о своей ошибке в жизни и чему она его научила. Затем каждый ребенок вспоминает свою ошибку (в учебе или в жизни) и говорит: «Я ошибся, когда..., и я понял(а) что...». Важно подчеркнуть: ошибка — это не стыдно, это опыт.

Техника «Сообщение вместо оценки»

Цель: Научить отделять оценку действия от личности.

Продолжительность: 7 минут.

Ход: Психолог показывает два варианта реакции: «Ты невнимательный!» (оценка личности) и «В этом примере ты ошибся, давай посмотрим почему» (описание действия). Дети тренируются переформулировать первые фразы во вторые в парах.

Ритуал прощания «Что я сегодня понял про учителя»

Цель: Закрепить позитивное восприятие учителя.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети по кругу заканчивают фразу: «Сегодня я понял(а) что учитель — это...». Психолог благодарит.

Занятие 6

Сплочение и дружба в классе
(на развитие эмпатии и сотрудничества)

Ритуал приветствия «Пожелание соседу»

Цель: Создать доброжелательный настрой, развить эмпатию.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Каждый ребенок поворачивается к соседу справа и говорит ему одно искреннее пожелание на сегодня («желаю тебе удачи», «хорошего настроения», «чтобы у тебя всё получилось»).

Игра «Комплименты по кругу»

Цель: Развить умение замечать и говорить хорошее о других, укрепить позитивные связи.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Дети встают в круг. Один ребенок выходит в центр. Все по очереди говорят ему комплименты (не про внешность, а про поступки и качества: «ты добрый», «ты помог мне на прошлой неделе»). Ребенок в центре благодарит каждого. Затем выходит следующий.

Упражнение «Подарок для класса»

Цель: Сформировать чувство принадлежности к классу, опыт совместного творчества.

Продолжительность: 20 минут.

Ход: Детям выдается большой лист ватмана, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры. Задача — создать совместный коллаж «Наш класс — это...». Каждый ребенок добавляет что-то свое (рисунок, вырезку, надпись). В конце коллаж вывешивается в классе.

Игра «Мы — одна команда»

Цель: Научить работать в команде, распределять роли, доверять друг другу.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Детям завязывают глаза (или просят закрыть). Нужно, не открывая глаз, построиться по росту (или по дате рождения). Разговаривать нельзя. Затем обсуждается: «Кто был лидером?», «Как вы договаривались?», «Что помогало?».

Ритуал прощания «Круг дружбы»

Цель: Завершить занятие на теплой ноте.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети встают в плотный круг, кладут руки друг другу на плечи, закрывают глаза. Психолог говорит: «Мы — одна команда, один класс. Мы поддерживаем друг друга». Стоят 30 секунд. Затем открывают глаза и аплодируют друг другу.

Занятие 7

Конструктивное разрешение конфликтов
(на развитие коммуникативных навыков)

Ритуал приветствия «Каким я бываю в конфликте»

Цель: Актуализировать тему конфликтов, снизить защиту.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход: Каждый ребенок заканчивает фразу: «Когда я с кем-то ссорюсь, я обычно...» (например, «кричу», «ухожу», «плачу», «молчу»). Важно: нет плохих ответов, все принимается.

Сказкотерапия «Два гнома»

Цель: В безопасной метафорической форме показать причины конфликта и способы его разрешения.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Психолог рассказывает сказку про двух гномов, которые не могли поделить книгу (сначала ссорились, дрались, затем нашли решение — читать по очереди). После сказки обсуждаются вопросы: «Почему они поссорились?», «Что помогло им помириться?», «Как мы можем использовать этот опыт в классе?».

Упражнение «Я-сообщение вместо Ты-сообщения»

Цель: Обучить вербальному способу выражения своих чувств без обвинения другого.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог объясняет разницу: «Ты-сообщение» обвиняет («Ты меня обидел»), а «Я-сообщение» говорит о своих чувствах («Мне обидно,

когда...»). Дети тренируются: получают фразу «Ты опять шумишь!» и переформулируют в «Я-сообщение». Работа в парах.

Игра «Мост мира»

Цель: Практически проиграть конструктивное разрешение конфликта.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Вызываются двое детей, разыгрывающих конфликт (например, не могут поделить пенал). Психолог ставит между ними «ковёр мира». Правила: говорить по очереди, не перебивать, не оскорблять, после рассказа каждой стороны найти решение, устраивающее обоих. Остальные наблюдают и комментируют.

Ритуал прощания «Что я возьму с собой»

Цель: Закрепить полученные навыки.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Каждый ребенок говорит: «Сегодня я научился(ась)..., и я возьму с собой в школу это умение». Психолог поддерживает.

Занятие 8

Принятие себя и чувство собственного достоинства (на развитие устойчивой позитивной самооценки)

Ритуал приветствия «Три моих сильных качества»

Цель: Настроить на позитивное самовосприятие, активизировать самооценку.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Каждый ребенок называет три своих сильных качества (например, «я добрый», «я умею рисовать», «я помогаю маме»). Группа поддерживает аплодисментами после каждого ответа.

Арт-терапия «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: Сформировать позитивный образ «Я», повысить самооценку.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Каждый ребенок рисует солнце с большим количеством лучей. В центре — портрет или подпись «Я». На каждом луче пишется свое хорошее качество или умение. Психолог помогает тем, кто затрудняется. Рисунки можно вывесить в классе.

Упражнение «Независимая оценка»

Цель: Сформировать чувство собственного достоинства, не зависящее от внешних оценок.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог задает вопросы: «Если бы никто не ставил тебе отметок и не хвалил бы тебя, ты бы был ценным человеком?», «Почему ты важен сам по себе?». Дети обсуждают. Затем каждый заканчивает фразу: «Я ценен не потому что..., а потому что я — это я».

Техника «Машина времени»

Цель: Развить децентрацию и снизить остроту текущих переживаний.

Продолжительность: 8 минут.

Ход: Психолог предлагает представить себя через 5 лет (в старших классах). «Тот старший ученик смотрит на тебя сегодняшнего. Что бы он сказал тебе про твои сегодняшние трудности?», «Что бы он посоветовал?». Дети обсуждают в парах.

Ритуал прощания «Мои лучики добра»

Цель: Закрепить позитивный образ себя.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Я — хороший человек, потому что...». Группа отвечает: «Да, ты хороший!».

Занятие 9

Целеполагание и самостоятельность в учебе
(на развитие субъектности в учебной деятельности)

Ритуал приветствия «Моя цель на сегодня»

Цель: Настроить на активную, целенаправленную работу.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Каждый ребенок говорит: «Моя маленькая цель на сегодня — ...» (например, «понять тему дробей», «не отвлекаться на уроке», «помочь другу»).

Упражнение «Планер дня»

Цель: Научить ставить учебные цели, планировать время.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Каждому выдается бланк «планер дня» на один учебный день. Нужно записать 3 учебные задачи на день (например, «выучить стихотворение», «решить 5 примеров», «подготовить пересказ»). Психолог

показывает, как можно распределить их по времени. Дети заполняют. В конце занятия проверяют, что выполнили.

Игра «Дорога к цели»

Цель: Научить видеть препятствия и способы их преодоления.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: На доске рисуется карта от «Старт» до «Цель» (например, «Выучить таблицу умножения»). Дети называют препятствия («лень», «непонятно», «нет времени») и придумывают способы их преодоления («спросить у учителя», «разбить на маленькие шаги»). Каждый ребенок рисует свою «дорогу к цели» по одному сложному для него предмету.

Техника «Ошибка как учебная задача»

Цель: Сформировать отношение к ошибке как к ресурсу для развития.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: Психолог просит вспомнить недавнюю ошибку в учебе. Нужно ответить: «Какая конкретно ошибка?», «Почему она произошла?», «Что я сделаю, чтобы ее не повторять?». Обсуждение в парах.

Ритуал прощания «Мой шаг вперед сегодня»

Цель: Закрепить позитивный опыт целеполагания.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Каждый ребенок говорит: «Сегодня я стал(а) на один шаг ближе к своей цели, потому что...». Психолог хвалит за усилия.

Занятие 10

Закрепление полученных навыков и рефлексия
(на обобщение и интеграцию всех компонентов благополучия)

Ритуал приветствия «Чему я научился за 9 занятий»

Цель: Актуализировать полученные знания и навыки, настроить на завершение.

Продолжительность: 7 минут.

Ход: Дети по кругу вспоминают одно самое важное умение, которое они получили на занятиях («научился не бояться ошибок», «научился договариваться», «научился расслабляться»).

Викторина «Наша дружная группа»

Цель: В игровой форме закрепить знания о эмоциях, конфликтах, самооценке.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Психолог задает вопросы по темам занятий: «Как назвать технику, когда говоришь о своих чувствах, а не обвиняешь?», «Какой цвет можно нарисовать для спокойного настроения?», «Что делать, если чувствуешь усталость на уроке?» и т.д. За правильные ответы — фишки. В конце — сладкие призы или грамоты.

Упражнение «Мой чемодан достижений»

Цель: Визуализировать и закрепить личный прогресс каждого ребенка.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Каждому ребенку выдается шаблон «чемодана» (рисунок). Нужно нарисовать или написать внутри чемодана те навыки, которые он приобрел («умею дышать животом», «знаю, как помириться», «не боюсь отвечать»). Чемоданы забираются домой как напоминание.

Общее творческое задание «Плакат психологического благополучия»

Цель: Интегрировать все компоненты психологического благополучия в совместной деятельности.

Продолжительность: 10 минут.

Ход: На большом листе ватмана дети создают плакат «Что помогает мне чувствовать себя хорошо в школе». Каждый добавляет свой фрагмент (рисунок, слово, символ). Плакат вывешивается в классе.

Ритуал прощания «Пожелание себе и другим»

Цель: Завершить программу на позитивной, поддерживающей ноте.

Продолжительность: 5 минут.

Ход: Дети встают в круг. Каждый по очереди говорит пожелание себе («я желаю себе быть смелее») и пожелание группе («я желаю всем нам дружбы»). Психолог благодарит всех за участие. Аплодисменты.

"МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ
Спилберг-Андреева

4 «Р»

№		Познавательная активность										
		2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	
1.	А.Д.	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	22
2.	А.А.	2	2	2	4	1	3	3	3	1	4	24
3.	А.М.	3	3	4	1	1	4	4	3	4	4	30
4.	Б.И.	4	1	2	2	1	4	0	1	3	3	23
5.	Б.В.	4	2	4	1	1	1	1	1	4	2	21
6.	В.В.	2	2	4	3	2	4	3	2	0	3	26
7.	Г.К.	2	2	3	1	1	4	3	2	3	4	25
8.	Г.Д.	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	35
9.	Е.А.	2	1	4	4	1	7	4	4	4	4	32
10.	Ж.З.	1	2	3	1	2	4	4	4	3	4	28
11.	Ж.А.	1	2	3	4	3	4	4	3	1	4	29
12.	И.Д.	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	31
13.	К.В.	3	3	4	1	2	3	3	2	2	2	25

14.	К.Л.	4	3	2	1	2	3	2	3	3	4	27
15.	К.К.	4	4	0	1	2	0	3	3	1	3	23
16.	Л.М.	3	2	3	3	1	4	4	3	2	3	28
17.	М.В.	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17
18.	М.А.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	20
19.	П.М.	2	3	4	1	3	4	3	2	2	2	26
20.	П.В.	1	2	4	3	2	4	4	4	2	4	30
21.	П.М.	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	25
22.	П.В.	1	2	2	1	2	4	2	1	1	1	17
23.	Т.Я.	2	0	4	1	3	3	3	4	3	4	30
24.	Ф.А.	3	4	3	1	4	4	4	3	2	4	32
25.	Ф.Э.	2	1	1	4	1	4	3	1	1	4	22
26.	Ф.М.	4	4	4	1	1	4	3	4	1	4	30
27.	Я.Д.	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	24
№		Мотивационная деятельность										
		4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	
1.	А.Д.	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	21
2.	А.А.	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	25
3.	А.М.	1	4	3	4	2	4	3	1	4	4	30
4.	Б.И.	2	2	2	3	2	2	3	1	4	4	21
5.	Б.В.	4	1	1	1	1	1	4	3	1	4	24

6.	В.В.	2	4	1	2	3	4	2	1	2	4	25
7.	Г.К.	3	4	1	1	2	4	4	1	3	3	26
8.	Г.Д.	0	3	2	4	4	0	1	0	3	3	28
9.	Е.А.	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	25
10.	Ж.З.	1	2	1	1	4	4	4	3	1	2	23
11.	Ж.А.	4	4	1	2	4	4	1	1	3	4	28
12.	И.Д.	1	2	4	3	4	4	4	1	4	4	31
13.	К.В.	1	4	2	2	3	3	4	1	3	3	26
14.	К.Л.	2	4	1	2	2	3	0	1	2	2	19
15.	К.К.	3	4	4	1	2	4	4	0	0	4	29
16.	Л.М.	1	4	2	1	3	4	4	1	3	3	26
17.	М.В.	1	3	4	1	1	4	4	1	4	4	27
18.	М.А.	3	2	2	1	2	3	3	1	1	3	18
19.	П.М.	2	3	2	1	2	2	4	2	1	3	22
20.	П.В.	1	1	3	1	3	2	4	1	2	3	24
21.	П.М.	1	4	2	1	2	3	4	3	2	1	21
22.	П.В.	2	2	2	1	4	1	3	3	1	2	21
23.	Т.Я.	1	4	1	4	3	3	4	2	4	3	29
24.	Ф.А.	2	4	3	2	2	1	4	4	4	3	28
25.	Ф.Э.	1	3	1	2	2	1	4	2	1	1	18
26.	Ф.М.	1	4	4	2	4	4	2	1	2	3	27
27.	Я.Д.	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	19

№		Тревожность										
		1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	
1.	А.Д.	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	14
2.	А.А.	2	0	4	2	1	2	1	1	3	1	17
3.	А.М.	2	1	1	3	1	4	2	3	1	2	22
4.	Б.И.	3	2	4	4	1	1	2	2	1	1	19
5.	Б.В.	4	2	3	4	4	1	3	4	2	2	29
6.	В.В.	2	4	4	4	1	4	4	1	2	2	28
7.	Г.К.	2	3	1	1	1	4	2	3	0	1	19
8.	Г.Д.	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	14
9.	Е.А.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10.	Ж.З.	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	16
11.	Ж.А.	2	1	4	2	1	4	1	1	1	1	18
12.	И.Д.	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	16
13.	К.В.	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	28
14.	К.Л.	2	1	4	2	0	2	3	4	2	1	21
15.	К.К.	3	3	3	2	0	2	0	0	4	0	24
16.	Л.М.	1	4	3	3	1	2	2	2	1	3	22
17.	М.В.	3	2	0	4	2	2	3	3	1	3	23
18.	М.А.	1	0	3	3	2	2	4	3	3	2	26
19.	П.М.	1	2	2	4	4	2	3	2	3	3	26

20.	П.В.	3	3	3	4	4	4	1	1	3	1	25
21.	П.М.	4	4	0	4	1	3	3	1	4	4	31
22.	П.В.	3	2	2	3	1	1	4	2	4	1	23
23.	Т.Я.	2	2	4	4	4	1	2	1	1	1	20
24.	Ф.А.	1	2	2	4	1	3	2	3	2	3	23
25.	Ф.Э.	2	1	3	1	1	1	1	4	4	1	19
26.	Ф.М.	3	1	4	3	1	1	1	1	1	1	20
27.	Я.Д.	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	21
№		Гнев										
		3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	
1.	А.Д.	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	14
2.	А.А.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
3.	А.М.	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	14
4.	Б.И.	2	1	1	2	2	4	2	1	1	1	18
5.	Б.В.	1	1	1	4	1	2	3	2	1	1	17
6.	В.В.	3	1	2	1	1	2	2	2	4	3	21
7.	Г.К.	3	1	2	1	1	1	3	3	1	1	17
8.	Г.Д.	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	16
9.	Е.А.	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Ж.З.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
11.	Ж.А.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	12

12.	И.Д.	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	18
13.	К.В.	2	1	2	3	1	2	2	2	4	3	22
14.	К.Л.	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	14
15.	К.К.	3	1	3	2	3	3	3	4	0	4	29
16.	Л.М.	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	16
17.	М.В.	3	6	3	3	7	4	2	5	2	2	23
18.	М.А.	2	3	3	3	3	0	2	2	2	3	23
19.	П.М.	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	23
20.	П.В.	1	1	1	1	1	0	3	1	3	1	13
21.	П.М.	2	1	1	4	4	1	1	1	1	4	20
22.	П.В.	2	1	3	1	1	2	2	3	3	2	20
23.	Т.Я.	2	4	3	2	3	3	4	4	1	3	29
24.	Ф.А.	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	16
25.	Ф.Э.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
26.	Ф.М.	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	13
27.	Я.Д.	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	18

Индивидуальные результаты по методике «Самооценка психического состояния: самочувствие,
общая активность, настроение (САН)»

4 «Р»

№		самочувствие										активность										настроение															
		1	2	7	8	13	14	19	20	25	26	3	4	9	10	15	16	21	22	27	28	5	6	11	12	17	18	23	24	29	30						
1.	А.Д.	6	6	6	6	4	7	4	4	4	4	5,1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	6	3,8	5	4	4	4	2	4	6	5	4	4	4,3			
2.	А.А.	6	6	6	6	4	6	5	7	6	7	5,9	6	6	7	2	6	2	3	1	3	7	4,3	7	7	6	7	5	6	6	4	7	6	6,1			
3.	А.М.	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	6,4	1	1	1	1	1	7	7	7	1	1	2,8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	6,8		
4.	Б.И.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
5.	Б.В.	1	2	4	4	6	1	2	2	4	3	2,9	4	4	4	4	1	7	1	1	4	5	3,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,8		
6.	В.В.	6	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6,3	7	7	6	7	7	7	6	6	1	7	6,1	6	5	7	7	6	5	1	7	7	6	6	5,7		
7.	Г.К.	6	6	6	5	1	7	7	7	7	7	5,1	7	7	7	7	6	1	7	6	2	7	5,7	7	6	7	6	7	7	7	0	7	7	7	6		
8.	Г.Д.	6	7	7	7	1	7	7	7	7	7	6,3	7	7	7	7	7	4	4	7	7	7	6,4	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	6,4	
9.	Е.А.	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	6,4	7	7	7	7	7	1	4	7	7	1	6,4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	6,7	
10.	Ж.З.	7	7	6	7	4	7	7	7	7	7	6,6	7	7	7	6	6	7	4	3	7	7	5,1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5,5	
11.	Ж.А.	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	6,4	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	6,4	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	6,4

12.	И.Д.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
13.	К.В.	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	4,3	4	5	6	5	5	5	4	2	6	4	4,8	4	5	6	6	5	4	6	5	4	6	5,1	
14.	К.Л.	6	6	6	6	1	5	1	5	7	5	4,8	5	5	7	6	7	1	1	1	6	6	4,5	6	6	6	7	6	6	6	5	3	7	5,8	
15.	К.К.	1	7	2	1	0	0	0	5	0	0	1,6	3	7	7	1	1	3	2	1	0	1	2,6	0	6	7	1	2	0	7	6	6	7	4,2	
16.	Л.М.	4	7	4	4	4	6	3	4	6	4	4,6	4	7	5	7	4	4	3	1	7	5	4,7	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4,1	
17.	М.В.	3	6	3	3	7	4	2	5	2	2	3,7	5	7	6	5	5	1	5	1	2	2	3,9	7	7	6	4	7	5	4	2	3	7	5,2	
18.	М.А.	5	6	3	5	6	5	3	4	5	6	4,8	0	5	2	2	2	1	2	1	2	2	1,9	4	5	6	5	6	6	7	5	5	6	5,7	
19.	П.М.	5	6	3	4	6	5	2	4	6	6	4,7	4	3	5	5	2	1	7	2	1	3	3,3	3	2	3	5	3	3	2	4	2	2	2,9	
20.	П.В.	7	7	7	6	2	5	6	5	6	6	5,9	7	7	6	6	6	1	6	2	7	6	5,4	7	6	7	7	6	7	2	6	7	7	6,2	
21.	П.М.	6	3	4	4	6	5	4	1	6	4	4,3	1	1	6	4	1	7	1	1	6	7	3,5	7	7	7	7	7	6	7	4	4	5	6,1	
22.	П.В.	6	5	3	3	4	7	1	6	4	3	4,2	5	5	4	4	3	4	3	1	3	2	3,4	5	6	5	6	6	7	4	5	5	6	5,5	
23.	Т.Я.	6	5	7	7	2	7	1	7	6	0	4,8	6	2	6	6	7	2	2	1	0	7	3,9	3	2	6	0	4	0	6	7	6	4	3,8	
24.	Ф.А.	6	6	5	0	5	6	3	5	3	6	4,5	3	7	6	3	5	1	3	1	6	6	4,1	4	4	5	7	4	4	7	5	7	5	5,2	
25.	Ф.Э.	7	6	6	7	2	7	4	4	7	7	5,7	7	6	6	2	7	2	2	1	6	7	4,6	7	7	7	3	5	7	4	6	5	4	5,5	
26.	Ф.М.	7	7	7	7	1	7	3	7	7	7	6	7	7	7	7	7	1	1	4	1	1	4,3	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	6,4	
27.	Я.Д.	4	5	5	5	3	7	2	4	5	3	4,3	3	5	4	6	5	4	3	2	5	3	4	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	7	5,8

Индивидуальные результаты по социально-психологическому тесту, разработанному Дж. Морено (социометрия)

4 «Р»

№	Первая буква имени	Артур А.	Марат А.	Иван Б.	Виктория В.	Дарья Г.	Авелина Е.	Захар Ж.	Анна Ж.	Вера К.	Лена К.	Кирилл К.	Мирослава Л.	Максим П.	Ярослав Т.	Алексей Ф.	Михаил Ф.	Дарья Я.
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1.	Артур А.			+	-		-	+				-	-		+	-	+	
2.	Марат А.			+	-				-			-		+			+	
3.	Иван Б.		+		-			+				-				-	+	
4.	Виктория В.					+	+		+									+
5.	Дарья Г.	-			+					-	+	-					-	-
6.	Авелина Е.				+					+	+	-	+					
7.	Захар Ж.	+		+							-	-			+	-		

8.	Анна Ж.				+	+				+	+	-	+	-	-	-	-	+
9.	Вера К.				+	+			+		+				+		-	+
10.	Лена К.				+			-	+				+	-	-	-	-	+
11.	Кирил л К.	-				-		-								-	-	
12.	Мирос лава Л.	-				+	+	-			+					-		
13.	Макси м П.				-			+		-			+			+	-	+
14.	Яросла в Т.	+						+										
15.	Алексе й Ф.				+					+	+	-	+					+
16.	Михаи л Ф.			+	-			+	-	-				+	+			
17.	Дарья Я.			-	+				+	+	+	-			+	+		
Вз. Выбор «+»		2	1	4	7	4	2	5	4	4	7	0	5	2	6	1	4	5
Вз. Выбор «->»		3	0	1	5	1	1	3	2	3	1	9	1	2	3	7	5	1

Индивидуальные результаты по проективному тесту личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О. А. Ореховой 4 «Р»

	Имя и первая буква фамилии	Вегета-ный коэфф-т	Эмоциональный компонент						
			Общее отношение к школе	Отношение к себе	Отношение к учению			Отношение к учит-ю	Отноше-ние к однок-ам
чение	письмо	матем							
1.	Давид А.	0,92	Справед.	горе	ссора	обида	счастье	ссора	Справед.
2.	Артур А.	1,3	ссора	дружба	счастье	доброта	дружба	ссора	ссора
3.	Марат А.	0,84	горе	счастье	дружба	Справед.	дружба	злоба	горе
4.	Иван Б.	0,8	-	Справед.	счастье	злоба	доброта	Горе,обида,во-схищ.	счастье
5.	Вероника Б.	1,5	горе	счастье	Справед.	счастье	восищение	дружба	ссора
6.	Виктория В.	0	горе	счастье	Справед.	доброта	горе	Справед.	-
7.	Дарья Г.	1,1	счастье	счастье	счастье	счастье	счастье	счастье	счастье
8.	Авелина Е.	1,3	Дружба,добро-та	горе	Дружба,добро-та	Дружба,добро-та	Дружба,добро-та	Дружба,добро-та	Дружба,доброта
9.	Захар Ж.	0,1	Справед.	дружба	Справед.,доб-рота,скука	злоба	дружба	Счастье,восхи-щ.	доброта
10.	Анна Ж.	1,3	доброта	злоба	доброта	скука	скука	доброта	обида
11.	Вера К.	0,8	Справед.	восхищение	справед	Горе	Обида,ссора, злоба	справед	-
12.	Лена К.	1,2	счастье	счастье	счастье	дружба	-	Справед.	доброта
13.	Кирилл К.	1,1	обида	счастье	злоба	счастье	счастье	счастье	-
14.	Мирослава Л.	1,3	скука	-	-	Обида	обида	-	-
15.	Максим П.	0,8	горе	доброта	горе	обида	скука	восхищение	счастье

16.	Ярослав Т.	1,7	-	счастье	счастье	обида	скука	счастье	скука
17.	Алексей Ф.	0,1	ссора	Справед.	доброта	-	обида	-	Восхищ.
18.	Михаил Ф.	0,7	счастье	горе	дружба	Справед.	дружба	счастье	счастье
19.	Стефанида Ш.	0,4	-	-	-	Обида,злоба	Обида,злоба	Обида,злоба	Обида,злоба
20.	Дарья Я.	0,7	Горе,обида,ссора	Горе,обида,ссора	Горе,обида,ссора	Горе,обида,ссора	скука	Дружба,счастье	Дружба,счастье

**ОТЗЫВ
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**
Каташевой Татьяны Алексеевны

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**

(тема выпускной квалификационной работы)

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 Каташева Татьяна Алексеевна продемонстрировал(-а) продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент(-ка) при выполнении выпускной квалификационной работы проявил(-а) себя как инициативный и ответственный исследователь, показала умение самостоятельно ставить задачи, анализировать научную литературу, анализировать и интерпретировать профессиональные задачи, проявила хорошие коммуникативные, организаторские и творческие способности.

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 Каташева Т.А. при подготовке ВКР уведомлена/не уведомлена.
Использование искусственного интеллекта отсутствует.

_ 8 _ июня . 2026 г.

Научный руководитель



/к.пед.наук, доцент Маковец Л.А._

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы
обучающегося в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Каташева Татьяна Алексеевна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до общего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на тему: Роботности психологического благополучия младших школьников в образовательной среде

(наименование работы)

(далее ВКР) в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц

11.06.2026г.

Дата

Т.К.

Подпись



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

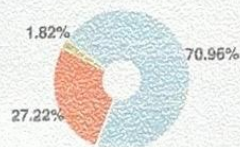
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.VUZ

Автор работы: Каташева Татьяна Алексеевна
Самцитирование
рассчитано для: Каташева Татьяна Алексеевна
Название работы: ВКР Каташева Т.А. "ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ"
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: КГПУ им.В.П.Астафьева

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	27.22%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	70.96%
ЦИТИРОВАНИЯ	1.82%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 10.06.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.7-38, 41-78, содержание с.2, приложение с.85-112, введение с.3-6, выводы с.39-41
Модули поиска: Профессиональная лексика. Юриспруденция; Цитирование; Коллекция НБУ; Переводные заимствования; Профессиональная лексика. АПК и биотех; ИПС Адилет; Публикации РГБ; Перефразирования по коллекции IEEEE; Профессиональная лексика. Медицина; СМИ России и СНГ; Шаблонные фразы; Патенты СССР, РФ, СНГ; Публикации eLIBRARY; PubMed; IEEEE; СПС ГАРАНТ: аналитика; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Коллекция открытых публикаций международных издательств; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Сводная коллекция ЭБС; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Переводные заимствования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Переводные заимствования IEEEE; Переводные заимствован...

Работу проверил: Маковец Людмила Анатольевна
ФИО проверяющего

Дата подписи:

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.