


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования
Синицина Анастасия Сергеевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К «ТЕЛЕСНОМУ Я»
В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
Начальное образование


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат
педагогических наук, доцент
Басалаева М.В.

 «__» _____ 2026 г.

Руководитель кандидат
психологических наук, доцент
Мосина Н.А.

Дата защиты «10» 06 _____ 2026 г.
Обучающийся Синицина А.С.

 «08» 06 _____ 2026 г.
Оценка хорошо

Красноярск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТНОШЕНИЯ К «ТЕЛЕСНОМУ Я» В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	5
1.1 Подходы к пониманию «Телесного Я» в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2 Особенности развития «Телесного Я» в младшем школьном возрасте	11
1.3 Факторы формирования отношения к «Телесному Я»	17
Выводы по 1 главе.....	20
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ «ТЕЛЕСНОГО Я» В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	21
2.1 Методическая организация исследования	21
2.2 Результаты и анализ исследования актуального уровня «Телесного Я» в младшем школьном возрасте	23
2.3 Методические рекомендации для учителя, направленные на повышения уровня «Телесного Я» в младшем школьном возрасте.....	28
Выводы по 2 главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Младший школьный возраст — это период с 6 до 10 лет, во время которого активно формируется самосознание и принципы Я-концепции. Я-концепция - это динамичная, осознанная система представлений человека о самом себе. Это критический этап, когда ребенок формирует устойчивый образ своего тела и внутреннее отношение к нему. Именно в этом возрасте закладывается база для телесной уверенности или, напротив, стыда, которые определяют уверенность ребенка в школе, его поведение, учебную мотивацию и общение.

В современном обществе то, как мы выглядим, становится одним из критериев успешности. Младшие школьники подвержены влиянию медиа, стандартов красоты, оценок сверстников и взрослых. Это делает особенно важным изучение того, как формируется и изменяется образ «телесного Я» под воздействием внешних факторов.

Несмотря на обширные исследования образа тела в подростковом возрасте, отношение к «телесному Я» в младшем возрасте изучено лишь частично. Неоднозначность терминологии, отсутствие единых методик и комплексных исследований делают эту тему особенно актуальной для современной науки.

Цель исследования: выявить особенности отношения к «телесному Я» в младшем школьном возрасте и разработать методические рекомендации для учителя.

Объект исследования: «Телесное Я» в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: особенности проявления отношения к «Телесному Я» в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень отношения к «Телесному Я» у младших школьников по когнитивному, поведенческому и эмоциональному критериям преимущественно находятся на низком уровне.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотреть особенности развития «Телесного Я» в младшем школьном возрасте;
2. Подобрать комплекс диагностической программы для выявления уровней «Телесного Я» в младшем школьном возрасте;
3. Провести исследование, направленное на выявление актуальных уровней «Телесного Я» в младшем школьном возрасте;
4. Проанализировать полученные результаты в ходе экспериментальной работы;
5. Составить методические рекомендации для учителей, направленные на повышения уровня «Телесного Я» в младшем школьном возрасте.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ.
2. Эмпирический метод.

Экспериментальная база исследования: МАОУ «Лицей №28» г. Красноярска учащиеся 3 и 4 классов (40 человек).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТНОШЕНИЯ К «ТЕЛЕСНОМУ Я» В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Подходы к пониманию «Телесного Я» в психолого-педагогической литературе

То, как мы живем, зависит от того, как мы представляем свою жизнь. Представления о себе - фундамент, на котором строится вся наша жизнь, от этого зависит развитие личности, ее деятельность и поведение. Представление о себе выступает одним из центральных понятий психологии, которое характеризует осознание индивидуумом собственной сущности, свойств, качеств и отличительных признаков.

В современной психолого-педагогической литературе отсутствует единое понимание терминов, описывающих феномен «телесного Я». Исследователи используют различные понятия: «образ тела», «физическое Я», «телесное Я», «схема тела», «концепция тела». Как отмечает А. Дуйсенбаева, эта множественность подходов создает определенные противоречия в рамках изучения проблемы. Для систематизации существующих разработок целесообразно выделить несколько основных подходов, которые предлагают свою трактовку механизмов формирования и структурной организации «телесного Я» [19].

Психодинамический подход, берущий начало в работах З. Фрейда, рассматривает «телесное Я» как фундаментальную основу развития личности. В рамках этого направления «Телесное Я» понимается как первичное выражение самости, формирующееся на основе телесных ощущений в раннем детстве. Важное значение придается роли матери в формировании границ «телесного Я». Первоначальный опыт приобретается через физический контакт с матерью, что создает основу для накопления телесного опыта и приводит к осознанию границ собственного тела [48].

Феноменологический подход (Э. Гуссерль, М. Мерло-Понти) акцентирует внимание на телесности как способе бытия в мире. Телесность

рассматривается как необходимое условие Я-субъекта. Я всегда выступает как «телесно определенный субъект потока сознания, функционирующее живое тело». В рамках телесно-ориентированного направления выделяются понятия «схема тела» и «образ тела».

– Схема тела: Бессознательная нейрофизиологическая модель, которая позволяет мозгу контролировать положение частей тела и движения (изучается физиологией).

– Образ тела: Это осознанное, психологическое и социальное представление о своем теле (как я выгляжу, нравлюсь ли я себе).

Представители социально-психологического подхода (И.С. Кон, Е.Т. Соколова) подчеркивают роль социальных факторов в формировании телесного «Я».

Образ «физического Я» («телесного Я») рассматривается как сложный биосоциальный комплекс, складывающийся на основе трех источников: индивидуального телесного опыта, оценок социального окружения и культурных норм и эталонов физического развития. В своих работах Е.Т. Соколова определяет образ тела как «сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела». Тело существует в системе социокультурных отношений, подвергается постоянной оценке не только со стороны социума, но и самого субъекта, и познается субъектом через призму этих оценок [43].

Отечественные психологи (А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мухина) рассматривают формирование телесного «Я» в контексте деятельностного развития ребенка.

Сам С.Л. Рубинштейн выделяет несколько этапов в развитии самосознания, первый из которых связан с овладением собственным телом, с возникновением произвольных движений [42].

Вслед за ним А.В. Запорожец и его коллеги разрабатывали представления о том, что развитие произвольных движений требует нового способа отражения

мира, преобразования форм чувствительности, что неизбежно приводит к перестройке самоотражения и самосознания.

Мухина рассматривает телесность как важный компонент формирования образа собственного «Я». Человек воспринимает своё тело как неотъемлемую часть своей личности, начиная с раннего детства. Тело служит основой для оценки собственных возможностей, способностей и границ своего существования. По ее мнению, представление о собственном теле формируется постепенно. Сначала ребёнок ощущает собственное тело как нечто отдельное от внешнего мира, затем постепенно осознаёт границы своего тела и учится управлять своими движениями. Этот процесс сопровождается формированием первых социальных взаимодействий и развитием коммуникативных навыков. Важным моментом в этом подходе является признание значимости социальной среды для понимания ребёнком своего тела. Окружающие взрослые помогают ребёнку осознать значение отдельных частей тела, формируют отношение к своему телу и учат заботиться о нём. Мухина подчеркивает, что развитие телесности тесно связано с формированием определённых личностных черт. Например, уверенность в себе, самостоятельность и активность часто формируются именно благодаря положительному опыту освоения своего тела и двигательной активности [29].

Таким образом, телесность в понимании Мухиной представляет собой фундаментальное явление, которое играет ключевую роль в развитии личности, её самосознании и адаптации к окружающей действительности.

Известна своим исследованием феномена телесности и её влияния на человеческое бытие О.Д. Чеснокова. Она предложила оригинальную концепцию телесности, выделяя три аспекта, которые определяют характер человеческого существования:

Телесность как условие возможности. Здесь подразумевается физическая природа человека, позволяющая осуществлять разнообразные

действия и взаимодействие с внешним миром. Без наличия тела невозможны никакие поступки и достижения.

Телесность как ограниченность. Подразумевается зависимость от естественных потребностей организма, ограничение свобод действий условиями физической природы (болезнь, усталость, возраст).

Телесность как знак. Отражает социальную природу тела, его способность передавать информацию о человеке другим людям (пол, возраст, внешность). Внешнее проявление тела также формирует мнение окружающих о человеке.

Чеснокова обращала внимание на динамичность отношения между человеком и его телом. Физическое состояние и внешний вид оказывают непосредственное воздействие на самооценку, настроение и взаимоотношения с обществом. К примеру, пожилые люди начинают воспринимать свою жизнь иначе ввиду изменений в физическом состоянии, что отражается на поведении и мировосприятии. Этот подход позволяет глубже понять феномен человеческой телесности и его значение в структуре культуры и общества [53].

В рамках когнитивного подхода «телесное Я» рассматривается как структурный компонент Я-концепции. Е.О. Ермолова и А.И. Меер описывали понятие «Я-концепция» как динамичную, в большей или меньшей степени осознанную систему представлений человека о самом себе, которая формируется под влиянием жизненного опыта, общения с окружающими и определяет не только то, как человек себя видит, но и как он действует и строит отношения с миром.

По мнению Р. Бернса образ «телесного Я» выступает как источник развития «Я-концепции» и ведущую составляющую «образа Я» ребенка и начинает формироваться на основе восприятия собственного тела уже в период внутриутробного развития [9].

Уильям Джеймс разделил глобальное «Я» на две составляющие: «I» (Я-сознающее) — это субъект, поток сознания, мыслящая часть.

«Ме» (Я-как-объект) — это то, что человек может познать и оценить в себе. В «Ме» он выделял четыре аспекта: духовное Я, материальное Я, социальное Я и телесное Я [17].

«Телесное Я» — важнейшая часть Я-концепции, это не просто ощущение физической оболочки, а сложный образ, включающий восприятие своей внешности, функциональность тела и отношение к нему. В своей работе он утверждал, что из всех составляющих эмпирического я (духовное, социальное, материальное) «телесное Я» является самым глубоким и неотчуждаемым. Потеря имущества или социального статуса переносится легче, чем утрата контроля над телом или его части.

Наше сознание неразрывно связано с нашим телом. Мы воспринимаем мир не только через умственное осмысление, но и через наши физические ощущения. Например, чувство голода, боли или удовольствия непосредственно влияет на наше эмоциональное состояние и поведение. Таким образом, тело является важным элементом нашего опыта и самосознания.

Ключевые концепции Джеймса о телесности:

1. Телесное Я: Наша личность включает в себя не только ментальные процессы, но и физическое существование. Наше тело является частью нашей идентичности и оказывает значительное влияние на нашу самооценку и социальные взаимодействия.

2. Перцептивное осознание: подчеркивается важность сенсорного опыта в формировании наших представлений о мире. Через зрение, слух, осязание и другие чувства мы получаем информацию о внешней среде и самих себе.

3. Природа эмоций: одна из наиболее известных идей заключается в теории эмоций, согласно которой эмоции возникают вследствие физических изменений в организме. Например, страх возникает не потому, что мы видим опасность, а потому, что наше сердце бьётся быстрее, дыхание учащается и мышцы напрягаются.

Таким образом, концепция телесности у Уильяма Джеймса подчёркивает тесную связь между физическим состоянием организма и психическими процессами, влияющими на наше восприятие мира и самого себя.

А.А. Налчаджян считает одним из важнейших компонентом представления о себе - «образ тела» («телесное Я»): субъективное восприятие тела, в том числе внешности; идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других и «идеала»).

Отношение к собственному телу как неотъемлемой части «Я» может быть, как объектным, так и субъектным.

Согласно концепции Н.И. Сарджвеладзе когнитивная сторона субъект-объектного самоотношения характеризуется тем, что личность занимает относительно себя позицию внешнего наблюдателя, как бы дистанцируется от себя. «Я» выступает средством достижения внешней цели, самость имеет инструментальную, а не терминальную ценность. При субъект-субъектном самоотношении когнитивные процессы, связанные с ним, осуществляются с позиции внутреннего наблюдателя.

Конативная сторона объектного самоотношения характеризуется повышенным самоконтролем, манипулированием собой, установкой на самокоррекцию. При субъектном отношении действия относительно «Я» определяются усилиями, способствующими самовыражению и самореализации и способствуют повышению уровня пластичности жизнедеятельности. Таким образом, субъектное отношение, в отличие от объектного, основывается на само принятии и стремлении «быть самим собой».

Таким образом, опираясь на некоторые исследования отечественных и зарубежных психологов можно выделить важность формирования представлений о «телесном Я». Представление о себе является сложной структурой, включающей множество компонентов, каждый из которых вносит

вклад в целостное восприятие индивидуумом своей личности. Мы подробно рассмотрим «телесное Я» как главный компонент Я-концепции, он является основной точкой для формирования самосознания. Если эта точка «шатается», вся Я-концепция становится нестабильной.

Е.О. Ермолова и А.И. Меер подчеркивают, что в современном обществе тело перестало быть только биологической данностью. Оно стало социально-конструируемым объектом, с которым человек устанавливает определенные отношения. Образ «телесного Я» играет ключевую роль в самоотношении и социальной адаптации человека.

Процесс формирования представления о себе начинается в раннем детстве и продолжается всю жизнь. Первые шаги связаны с восприятием своего тела и ощущений, затем развиваются социальные роли и ценностные ориентации. Во взрослом возрасте представление о себе обогащается опытом профессиональной деятельности, семейных отношений и личного роста.

1.2 Особенности развития «Телесного Я» в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает детей от 6 до 10 лет. Этот период характеризуется началом систематического обучения в школе, формированием учебной мотивации, развитием познавательных процессов и социальной адаптацией.

Значимая характерная черта возраста определяется в том, что в этих временных рамках дошкольник становится школьником. Это переходный период, когда ребёнок объединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Эти личностные качества дополняют его поведение и сознание в виде сложных и порой противоречивых сочетаний. Любое переходное состояние богато скрытыми возможностями развития, которые важно вовремя обнаружить и поддерживать.

Важно на протяжении всего младшего школьного возраста формировать позитивное отношение к телу, так как содержанием самосознания в

юношеском и подростковом возрасте является образ «телесного Я». В этом периоде происходит не только становление мировоззрения и духовного мира, обогащение и осознание качеств личности, но и овладение своим телом. Осознание своего физического облика, его эстетического эффекта, является одним из важных условий, активно участвующих в формировании личности и одним из регулирующих факторов поведения любого человека. Та или иная оценка своей внешности влечёт за собой изменение самочувствия и может определять характер взаимоотношений между людьми (В.Н. Куницына, 1968).

Формирование образа тела — это длительный и сложный процесс, который начинается с момента рождения и проходит через несколько ключевых этапов. Процесс его формирования в детском возрасте достаточно подробно изучен в психологии (Е.Т. Соколова, М. Малер, Д. Винникотт, Э. Эриксон, Ж. Пиаже, З. Фрейд, С. Грообган, А.А. Налчаджян и др.) Образ тела — это не просто знание того, как ты выглядишь, это субъективная картина своего тела, его границ, положения в пространстве и отношения к нему.

Рассмотрим, как этот процесс разворачивается у ребенка:

В младенчестве (0–1 год) тело выступает как процесс, а не объект.

Первичный телесный опыт происходит от 0 до 3 месяцев. На этом этапе у ребенка еще нет целостного образа тела. Мир для него — это поток ощущений. Основным источником ощущений — рот. Сосание груди или соски дает первые интенсивные переживания «приятно/неприятно», формируя первую «точку отсчета» в теле. Через телесный контакт с матерью, а это кормление, укачивание, купание, младенец начинает смутно ощущать, где заканчивается он и начинается внешний мир. Надежный, спокойный контакт дает чувство «базовой защищенности» своего тела. Если же контакт нарушен - холод, резкая боль, долгое отсутствие матери - тело может начать ощущаться как источник дискомфорта. В результате формируется базовое чувство «опоры» и «безопасности», но собственное тело пока воспринимается как часть материнского.

От 3 до 8 месяцев происходит открытие собственного тела. Ребенок начинает исследовать себя физически. Малыш случайно подносит руку ко рту и сосет ее. Постепенно приходит понимание, что рука, которую я вижу и чувствую, — моя, а погремушка, которую я вижу, но не чувствую во рту — не моя. Массаж, поглаживания и прикосновения матери помогают формировать так называемую «карту тела» в мозге. Как итог, возникает первичное чувство принадлежности конечностей.

Наступает переломный момент. Первый годовой кризис и формирование образа себя в зеркале 8–12 месяцев. Ребенок начинает ползать, а затем ходить. Физическое отделение от матери дает мощный толчок к осознанию себя как отдельного физического объекта. Сначала ребенок думает, что в зеркале другой ребенок. Постепенно он начинает понимать связь между движением своего тела и отражением. Так формируется образ физического «Я», отдельного от матери.

На стадии раннего возраста (1–3 года) проходит открытие себя и полная автономия.

В возрасте 1 – 2 года наступает первичная интеграция и тело начинает восприниматься как единое целое. Ребенок учится ходить, бегать, лазать. Освоение вертикального положения кардинально меняет восприятие тела и мира. Падения и удары помогают уточнять физические границы. Ребенок учится управлять процессами выделения. Это важнейший этап осознания власти над своим телом и его границами (что внутри, а что снаружи). Этот процесс критически важен. То, как родители приучают, закладывает основу отношения к телу и к его естественным отправлениям как к чему-то нормальному или постыдному.

От 2 до 3 лет проходит завершающий этап раннего формирования телесного «Я». Ребенок активно отстаивает свои телесные границы: «Я сам буду есть», «Я сам оденусь». Любое вторжение в его телесное пространство, например, насильное одевание, воспринимается как угроза автономии.

Ребенок замечает анатомические различия и начинает соотносить себя с папой или мамой. Тело приобретает половую принадлежность. В результате формируется устойчивый образ физического «Я», который включает в себя не только ощущения, но и имя, пол и чувство собственности на тело.

В возрасте от 3 до 7 лет образ тела становится более детализированным и осмысленным. Тело перестает быть просто «собой», а становится инструментом для достижения целей и объектом для оценки.

В 3-4 года формируется первичный образ тела. Ребенок уже знает названия частей тела, но путается в пространственном расположении, «плечо» и «локоть» могут быть синонимами.

Рисунок человека на этом этапе простой, голова с ногами и руками, растущими из головы. Туловище как самая важная «серединная» часть тела еще не осознается.

В 4–5 лет активно развивается крупная моторика (бег, лазание, прыжки). Ребенок учится рассчитывать траекторию движения тела в пространстве. В рисунке человека появляется туловище. Руки и ноги начинают изображаться двойными линиями, что говорит о понимании объема. Начинается активная идентификация со своим полом через телесные практики: мальчики меряются силой, девочки кружатся перед зеркалом.

В 5–7 лет появляется чувство стыда. Ребенок начинает испытывать смущение при раздевании на людях, закрывает дверь в туалет. Это знак окончательного формирования телесной автономии и интимности. Также ребенок начинает сравнивать свое тело с телами сверстников, например, кто выше, кто сильнее. Может возникнуть первая неудовлетворенность внешностью, особенно у девочек. Через движения и позы ребенок осваивает социальные роли.

С 7 лет наступает младший школьный возраст. С приходом в школу социальный контекст становится доминирующим. Образ тела теперь

формируется не только через собственные ощущения, но и через призму мнения окружающих.

До 9 лет ребенок учится управлять телом: сидеть ровно за партой, писать, соблюдать дистанцию в строю. Тело становится объектом приложения волевых усилий. Это сложный этап: многие дети жалуются на усталость в спине, так как статическое напряжение — новая нагрузка. В рисунках людей появляются детали: шея, брови, ресницы, одежда, соответствующая полу. Рисунок становится пластичным и пропорциональным.

В период до 11 лет ребенок оценивает себя через физические достижения: «я самый быстрый», «меня не взяли в футбол, потому что я неповоротливый». Формируется самооценка, привязанная к физическим качествам. В коллективе физическая сила у мальчиков или физическая привлекательность/ловкость у девочек часто становятся основой социального статуса. Хотя гормональная буря еще не началась, дети начинают замечать изменения. У девочек формируется грудь, у мальчиков меняется фигура. Это вызывает либо гордость, либо тревогу.

К окончанию младшего школьного возраста у ребенка сформировано не просто «ощущение тела», а «образ тела», включающий в себя три компонента:

1. Реальный (какой я есть на самом деле — рост, вес).
2. Социальный (как меня видят другие — одноклассники, учителя).
3. Идеальный (каким я хочу быть — подражание героям, актерам).

Именно в этом возрасте закладывается фундамент, на котором в подростковом возрасте будет выстраиваться более сложная конструкция самосознания. Психологи рассматривают этот период как критический для формирования образа телесного «Я», который напрямую влияет на успешность прохождения пубертатного кризиса.

Поступление в школу коренным образом меняет социальную ситуацию развития. Как отмечал Д.Б. Эльконин, ребенок впервые вступает в систему

отношений «ребенок – общество», где учитель выступает носителем социальных норм.

В этой новой реальности тело и владение им становятся важным коммуникативно-знаковым фактором. Физическая сила, моторика, координация напрямую влияет на то, какое место ребенок займет в детском коллективе. Ребенок начинает понимать, что через его телесные проявления (осанку, жесты, мимику) окружающие судят о его внутреннем состоянии. Возникает желание управлять этим образом — например, скрывать огорчение.

Тело ценится прежде всего за то, что оно умеет делать. Согласно исследованиям Н.А. Бернштейна, после 7-8 лет «грациозная неуклюжесть» дошкольника сменяется ловкостью. К 10 годам активно развиваются точные и силовые движения, что дает ребенку возможность осваивать сложные навыки (письмо, спорт, рукоделие).

·А.В. Семенович подчеркивает, что в этом возрасте завершается становление межполушарного взаимодействия, что критически важно для целостного восприятия себя и успешной социальной адаптации. Однако современные образовательные программы, часто перегружающие левое полушарие (логика, заучивание) в ущерб правому (чувства, воображение), могут приводить к искаженному, фрагментарному восприятию собственной телесности.

Конец младшей школы — это преддверие кризиса подросткового возраста. Появляются зачатки абстрактного мышления, и ребенок начинает не просто пользоваться телом, но и рефлексировать по его поводу. У некоторых детей начинаются первые пубертатные изменения. В этот момент физические изменения начинают подкреплять психологический поворот на себя и на свой внутренний мир.

1.3 Факторы формирования отношения к «Телесному Я»

Формирование отношения к «телесному Я» у детей 7–10 лет — это сложный процесс, в котором переплетаются мнение семьи, опыт общения со сверстниками, влияние социокультурной среды и индивидуальные особенности ребенка.

В психологии отношение к телу включает три компонента. Когнитивный подразумевает знания о теле, его сигналах, потребностях и границах. Эмоционально-ценностное отношение к себе затрагивает чувства по поводу внешности. И поведенческий компонент — это действия, направленные на заботу о теле (гигиена, сон, питание, здоровые привычки).

Рассмотрим три ключевых фактора, которые влияют на уровень сформированности компонентов отношения к «телесному Я».

На первый план всегда выходит семья и среда, в которой растет ребенок. Замечания, даже сделанные из лучших побуждений, могут привести к формированию негативного образа тела и снижению самооценки. Безусловное принятие и акцент на здоровье и функциональности тела, а не на его соответствии стандартам, формируют позитивное отношение. Поэтому именно семья закладывает шкалу оценки «телесного Я», через которую ребенок учится понимать и чувствовать свое тело.

Критические замечания о весе, фигуре или чертах лица ведет к стыду. В младшем школьном возрасте ребенок доверяет авторитету взрослого. Сравнения с другими детьми формирует чувство неполноценности и неуверенности в себе. Compliments только внешности ребенок приравнивает к ценности соответствия стандартам тела и красоты.

Дети считают не только прямые утверждения или комментарии о своей внешности, но и пример модели поведения родителей. Дети копируют поведение родителей - критику собственного тела, самолюбование, диеты как

привычка питания. Еще одной важной проблемой модели поведения семьи является «еда как награда», она формирует неумение отличать голод от эмоций, это может превратиться в заедание стресса.

Также на формирование отношения к «телесному Я» влияет тактильная среда. При дефиците прикосновений таких, как объятия или поглаживания, ребенок ощущает свое тело как «незащищенное», повышается тревожность, формируется стеснительность на физкультуре. При нарушении телесных границ (заставляют целовать тетю, обыскивают рюкзак, врываются в туалет) ребенок учится, что его телом распоряжаются другие. В школе это приведет к неспособности отстаивать свою точку зрения.

Часто можно заметить подавление спонтанной телесной активности со стороны родителей, например, «не кричи, не маши руками, не бегай, сиди смирно». Это может привести к мышечным зажимам и скованности.

Важно отметить отношение к теме гигиены. Гиперконтроль может вызвать отвращение к запаху собственного тела, страху переодеваться на физкультуру. В свою очередь пренебрежение базовыми нормами гигиены приведет к проблемам со здоровьем, формированию неряшливости и социальной изоляции.

Вторым фактором, влияющим на формирование отношения, выступает социокультурный контекст. Культурные стандарты «идеального тела» транслируются детям через СМИ и игрушки.

В этом возрасте дети не умеют критически анализировать нормы, которые транслируют блогеры и телеканалы. Образы запоминаются быстрее и глубже слов, повторение одной схемы формирует норму. Дети не отделяют актера от роли. В социальных сетях популярными становятся люди с модельной внешностью, худобой, пластическими операциями. Появляется все больше каналов, где дети в младшем школьном возрасте рассказывают про косметику. У зрителей формируется ложное представление о нормальном развитии. Куклы и фигурки представляют собой непропорциональных людей, и преподносят эти параметры как эталон красоты.

У ребенка под влиянием этого фактора формируется телесная тревожность. Деление продуктов на «плохие/вкусные и хорошие/невкусные», пропуск завтраков, избегание физкультуры, отказ от красивых вещей в пользу объемных.

Третьим не менее важным фактором формирования отношения к «телесному Я» являются школа и сверстники. Он выступает социальной проверкой тех установок о теле, которые ребенок получил в семье.

Общение в школе запускает механизм социального сравнения — дети оценивают себя через призму того, как их тело выглядит на фоне других — рост, вес, форма носа, скорость, ловкость. Уроки физкультуры с переодеваниями и публичными нормативами делают тело особенно уязвимым для оценки, что у стеснительных детей может формировать стойкий негативный образ.

Главный фактор недовольства своим телом в этом возрасте — прямые дразнилки и прозвища от сверстников, исключения из игр по телесному признаку, оценка пищевых привычек и процесса питания. Удар по самооценке наносится публично, формируется чувство стыда за базовый процесс. Ребенок фиксирует внимание на своих недостатках, заедает стресс или вовсе отказывается от еды. Проявляется избегающее поведение — прогулы физкультуры, отказ от переодевания на урок, отказ отвечать у доски, уход в себя, неуверенность и скованность. Падает мотивация к обучению, нежелание ходить в школы, ухудшается успеваемость, могут появиться проблемы со здоровьем.

Таким образом, процесс формирования отношения к телу — это результат взаимодействия внешних оценок (родителей, учителей, сверстников) и внутренних процессов сравнения, который к концу младшего школьного возраста часто становится более критичным.

Выводы по 1 главе

Таким образом, с точки зрения психологии, младший школьный возраст — это этап, когда «телесное Я» активно социализируется. Ребенок учится управлять телом как инструментом, сравнивает свой «инструмент» с другими и впервые сталкивается с тем, что его тело может быть объектом оценки. От того, насколько эта оценка (от учителей, родителей и сверстников) будет доброжелательной и поддерживающей, зависит, с каким багажом ребенок войдет в подростковый возраст.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что в младшем школьном возрасте продолжается становление знаний о своем теле, его функциональных возможностях. «Телесное Я» определяется как центральная функция Я, отражающая психическое представление собственного тела и являющаяся в этой связи исходной точкой для развития Я. «Телесное Я» включает:

1. Когнитивный аспект (знания о теле, его сигналах и потребностях)

Ребенок начинает лучше понимать расположение частей тела в пространстве и их взаимосвязь. Это связано с развитием крупной и мелкой моторики. Однако восприятие еще не совсем точное: дети могут переоценивать или недооценивать размеры частей тела при выполнении двигательных задач.

2. Эмоционально-оценочный аспект (самоотношение и самооценка)

Зависимость от внешней оценки взрослых и сверстников выступает ключевой особенностью. Собственное мнение о теле у младшего школьника только формируется, и оно напрямую зависит от того, что говорят значимые взрослые и другие дети.

3. Поведенческий аспект (забота о теле)

Отношение к телу в младшем школьном возрасте — это зеркало отношения окружающих. Если ребенок чувствует поддержку и видит, что его тело слушается его и помогает добиваться успехов, он вырастет с базовым доверием к своей физической оболочке.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ «ТЕЛЕСНОГО Я» В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

2.1 Методическая организация исследования

На основании проведенного анализа научной литературы в теоретической главе, был спланирован констатирующий эксперимент, направленный на изучение особенностей отношения к «Телесному Я» в младшем школьном возрасте.

Цель исследования: выявление особенностей отношения к «Телесному Я» в младшем школьном возрасте.

Таблица 1

Критерии и уровни развития представлений о себе младших школьников

Критерии	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Когнитивный	Называет только 2-3 крупные части (голова, руки, ноги). Не понимает их назначение, дает односложные ответы или отказывается отвечать.	Знает только внешние части тела (голова, руки, ноги, глаза). Про внутренние органы говорит сбивчиво. С трудом отвечает на вопрос «зачем?»	Уверенно называет внутренние органы (сердце, желудок, мозг, легкие) и их функции. Ответы развернутые.
Поведенческий	Не принимает свое тело, закрыт и скован, пренебрежение базовыми нуждами, неопрятность.	Принимает свое тело, регулярность гигиены, питания. Придерживается полезных привычек.	«Гиперзабота» о своем теле.
Эмоционально-ценностное отношение к себе	Заниженная самооценка, неуверенность в себе, тревожность, негативные высказывания о себе.	Принятие себя, положительное эмоциональное отношение к себе. Нет тревожности и заикливания на недостатках внешности.	Излишняя эмоциональность, завышенные представления о себе, несоответствующие действительности. Идеализирование своей внешности.

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы определили компоненты «Телесного Я»:

1. Когнитивный компонент представления о себе. Проявляется в способности индивида рассуждать о своем теле, осознание частей тела, их названий, пропорций и функций.

2. Поведенческий компонент представления о себе. То, как индивид принимает свое тело, что делает с ним, гигиена, питание.

3. Эмоциональный компонент представления о себе. Отношение индивида к своим характеристикам, самооценка, собственное мнение о себе.

В соответствии с выделенными критериями мы подобрали диагностический инструментарий, который представлен ниже:

1. Когнитивный компонент представления о себе:

Методика «Незаконченные предложения» (Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой)

Цель: определить особенности отношения к своим способностям, знание строения тела и его функций.

Инструкцию и интерпретацию методики см. приложение А.

2. Поведенческий компонент представления о себе:

Методика «Сюжетные картинки»

Цель: определить уровень телесных ощущений в различных контекстах (гигиена, физическая активность, здоровье).

Инструкцию и интерпретацию методики см. приложение Б.

3. Эмоционально-ценностное отношение к себе:

Методика «Нарисуй человека» (А. М. Прихожан и З. Василюскайте)

Цель: определить особенности эмоционально-ценностного отношения к себе.

Инструкцию и интерпретацию методики см. приложение В.

2.2 Результаты и анализ исследования актуального уровня «Телесного Я» в младшем школьном возрасте

1. Методика «Незаконченные предложения» (Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой)

Проанализировав методику, которая направлена на изучение особенностей отношения к своему телу и способностям, делаем вывод:

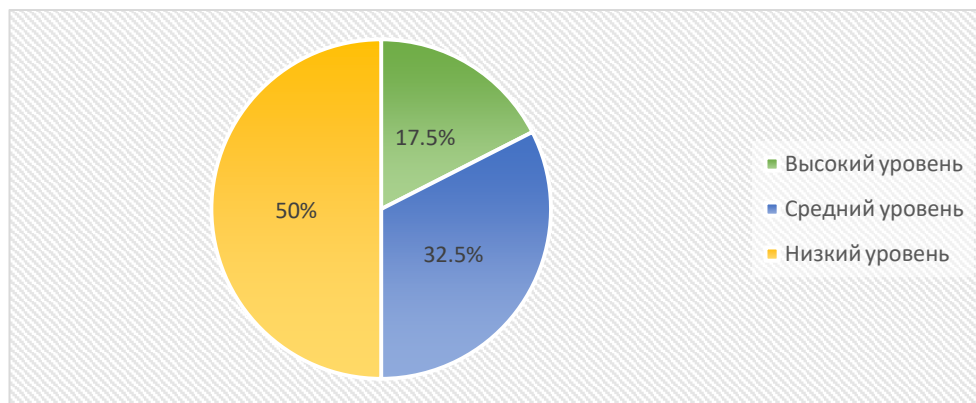


Рисунок 1. Уровень когнитивного компонента в % по методике «Незаконченный предложения» (Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой)

По результатам методики «Незаконченные предложения» (Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой) мы выявили, что

Низкий уровень составляет 50% (7 человек в 3 классе, 13 человек в 4 классе).

Дети затрудняются ответить, долго размышляют и переспрашивают формулировку предложения. Присутствуют оскорбления со стороны одноклассников по поводу навыков. Дети отмечают свою неуклюжесть. Называют часть тела, затрудняются назвать орган в теле. Отсутствует понимание причинно-следственных связей – не понимает связь органа и функций. Односложные ответы.

Средний уровень 32,5% (8 человек в 3 классе, 5 человек в 4 классе).

Описание внешности и тела адекватное и логичное. Встречаются частые ответы про здоровое и спортивное тело. Спокойно называет внешние части тела, знает расположение органов внутри тела, называет некоторые функции.

Высокий уровень 17,5% (4 человека в 3 классе, 3 человека в 4 классе).

На вопросы отвечают быстро и уверенно. Называют органы человека и их функции. Ответы развернутые, рассуждают о значении.

При качественном анализе мы выявили, что в 3 классе преобладает средний уровень, это говорит нам о том, что большая часть класса соответствует норме при рассуждении о себе и своем теле. Но при этом стоит обратить внимание на показатели низкого уровня, которые составляют значительную часть класса. К 4 классу происходит резкое снижение уровня.

Таким образом, по методике «Незаконченные предложения», мы делаем вывод, что большинство детей находятся на низком уровне когнитивного компонента представления о себе. Портрет 3 класса противоречивый, но к 4 классу происходит значительное снижение уровня.

2. Методика «Сюжетные картинки»

Проанализировав методику, которая направлена на изучение особенностей телесных ощущений в различных контекстах (гигиена, физическая активность, здоровье), делаем вывод:

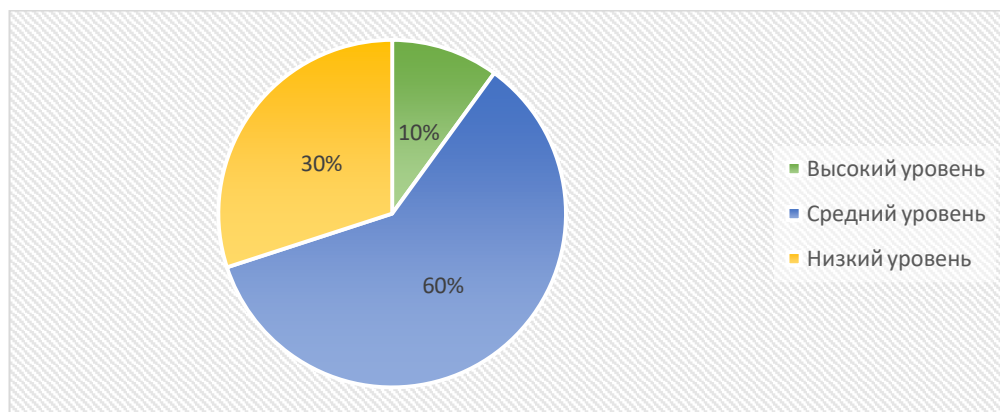


Рисунок 2. Уровень поведенческого компонента в % по методике «Сюжетные картинки»

По результатам методики «Сюжетные картинки» мы выявили, что Низкий уровень составляет 30% (7 человек в 3 классе, 5 человек в 4 классе). Дети отмечают свою неуклюжесть и слабость, поэтому стараются избегать спортивных игр. Также могут пренебрегать нормами гигиены, не

понимают ее значимость, выполняют только поручения родителей, могут пропустить этап чистки зубов. Часто болеют.

Средний уровень 60% (10 человек в 3 классе, 14 человек в 4 классе). Дети легко выбирают понравившиеся картинки, с интересом описывают их с положительной стороны. Отмечают, что занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают правила гигиены. Знают и рассказывают правила здорового образа жизни.

Высокий уровень 10% (2 человека в 3 классе, 2 человека в 4 классе). Дети с явной гиперзаботой о своем внешнем виде и теле. Для них норма чистить зубы после каждого приема пищи, менять наряд несколько раз в день, необходимо часто быть у зеркала в большом количестве времени. Родители подкрепляют переживания, соблюдают диеты.

Таким образом, по методике «Сюжетные картинки» можно сделать вывод, что поведенческий компонент находится на среднем уровне. Дети знакомы с правилами гигиены и питания, соблюдают их. Также не исключают из своей жизни спорт и физические нагрузки.

3. Методика «Нарисуй человека» (А. М. Прихожан и З. Василюскайте)

Проанализировав методику, которая направлена на изучение эмоционально-ценностного отношения к себе, делаем вывод:

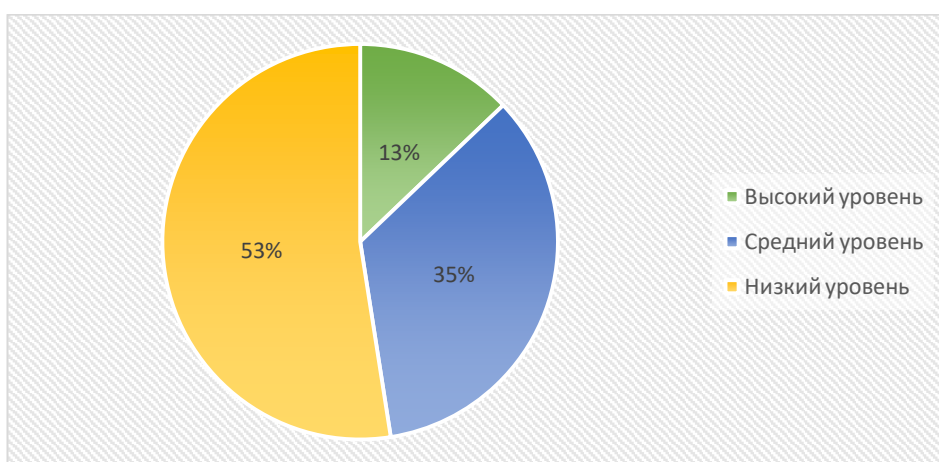


Рисунок 3. Уровень эмоционального компонента в % по методике «Нарисуй человека» (А. М. Прихожан и З. Василюскайте)

По результатам методики мы выявили, что

Низкий уровень составляет 53% (9 человек в 3 классе, 12 человек в 4 классе). У этих детей в рисунках «Я» часто прослеживается схожесть черт с рисунком «Плохой человек». Преобладают темные цвета, в основном черный. Часто лицо слабо прорисовано или прикрыто волосами. Человек изображен в закрытой позе, руки за спиной. Человека изображают либо очень маленького размера по отношению листа, либо без ног. Схематичные рисунки без дополнительных деталей. В процессе рисования у этих детей появились сложности: долго не могли определиться каким должен получиться рисунок, много исправлений, кто-то начинал новый рисунок. Старались спрятать получившийся рисунок, не показывали результат одноклассникам, сдавали перевернутый лист.

Средний уровень 35% (7 человек в 3 классе, 7 человек в 4 классе). В рисунках много деталей, хорошо прорисованная одежда и обувь, всегда яркие эмоции. Появляются дополнительные элементы, как линия горизонта, деревья и животные, предметы в руках, пропорции человека соблюдены. «Я» нарисован крупно и по центру листа, прослеживаются цвета «Хорошего человека», рисунки яркие и детализированные. Дети с интересом быстро приступали к рисунку, не испытывали трудности в рисовании, были удовлетворены результатом рисунка.

Высокий уровень 13% (3 человека в 3 классе, 2 человека в 4 классе). Рисунок «Я» по размеру больше рисунков «плохого человека» и «хорошего человека». Наблюдается не соответствие пропорций тела (очень узкая талия, широкие плечи, длинные ноги, большие мускулы). На изображение «Я» уходило вдвойне больше времени, чем на другие рисунки. Подробно прорисована одежда и лицо. Рисуют идеальное представление человека, который не соответствует действительности. Старались продемонстрировать всем рисунок, сравнить с другими, указать на части, которые особенно хорошо получились. Вызывающее поведение при рисовании.

При качественном анализе мы выявили, что в 3 и 4 классах преобладает низкий уровень, это говорит нам о нарушениях в восприятии самого себя. У детей низкая самооценка и не уверенность в себе. Они зациклены на собственной внешности и ее недостатках. К 4 классу количество детей недовольных своей внешностью возрастает, это связано с тем, что растет роль мнения одноклассников и друзей. Оценки сверстников напрямую влияют на удовлетворенность телом – дети сверяют себя не с реальностью, а с «нормами» класса или социальных сетей.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней представления о себе, мы определили итоговый уровень в младшем школьном возрасте.

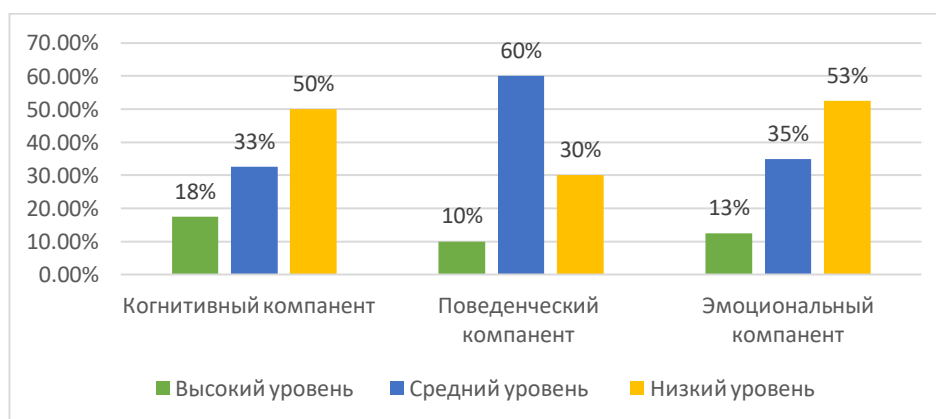


Рис 4. Итоговый уровень представления о себе у младшего школьника.

Таким образом, анализируя результаты, мы выявили, что большинство младших школьников имеют низкий уровень, второй по частоте средний уровень, и меньше всего обучающихся имеют высокий уровень. При этом мы можем наблюдать динамику, в 3 классе преобладает средний уровень когнитивного и поведенческого критериев «Телесного Я», эмоционально-ценностное отношение к себе находится на низком уровне, но к 4 классу результаты становятся хуже. Когнитивный критерий и эмоционально-ценностное отношение к себе находятся на низком уровне, поведенческий компонент выходит на средний уровень.

Дети с низким уровнем представления о себе не всегда воспринимают свое тело как важную часть личности, не придают значения здоровью, физическим возможностям и внешнему виду. Фиксация на мнимых или реальных недостатках внешности, низкая самооценка, что приводит к неуверенности, стеснительности и избеганию физической активности или коллективных игр. Дети могут не уметь адекватно оценивать свои физические возможности, не соблюдать режим дня, игнорировать сигналы усталости или болезни.

2.3 Методические рекомендации для учителя, направленные на повышения уровня «Телесного Я» в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для формирования основ ценностного отношения к себе. Младшие школьники уже способны устанавливать причинно-следственные связи, анализировать поведение, делать выводы и слышать свое тело.

Проанализировав программу по окружающему миру УМК «Школа России», мы увидели следующие темы.

Тема урока		Цель урока
1 класс		
Раздел «Почему и зачем?»		
1	Зачем нужен режим дня?	Узнать о режиме дня, о значении сна в жизни человека, научиться вести счет времени.
2	Почему полезно есть овощи и фрукты?	Узнать о важности правильного питания, о том, что такое витамины, научиться различать овощи и фрукты.
3	Почему нужно чистить зубы и мыть руки?	Узнать, что такое личная гигиена, научиться правильно чистить зубы и мыть руки.
2 класс		
Раздел «Здоровье и безопасность»		
1	Строение тела человека	Научиться различать внешнее и внутреннее строение человека.
2	Если хочешь быть здоров	Научиться правильно строить режим дня, выполнять правила личной гигиены.

3 класс		
Раздел «Мы и наше здоровье»		
1	Организм человека	Узнать, что такое органы и системы органов человека, их связь между строением и работой.
2	Органы чувств	Узнать об органах чувств, научиться их беречь.
3	Надежная защита организма	Узнать о работе кожи, научиться ухаживать за ней.
4	Опора тела и движения	Узнать о строении и работе опорно-двигательной системы человека.
5	Наше питание	Узнать о разнообразии питательных веществ, о строении и работе пищеварительной системы.
6	Дыхание и кровообращение	Узнать о строении и работе дыхательной и кровеносной систем, о роли крови в организме.
7	Умей предупреждать болезни	Узнать, что значит быть закаленным.
8	Здоровый образ жизни	Узнать, что значит вести здоровый образ жизни, сформулировать правила здорового образа жизни.

В рамках этих тем есть закрепление изученного материала в рабочей тетради. Но результаты диагностического среза показали, что существующей программы недостаточно для формирования устойчивого уровня «Телесного Я».

В связи с этим, мы предлагаем рекомендации учителю для уроков окружающего мира – накопительная проектная технология - создание на уроках рабочей тетради «Я и мое тело – дружба навек». Предлагаемая технология основана на переходе от «знаниевой модели здоровьесбережения» (выучил – ответил – забыл) к деятельностно-рефлексивной (прожил – сформулировал – передал другому). Где задания направлены не на закрепление изученного материала, а на исследование и личный опыт ребенка.

Цель: сформировать у учащихся 3-4 классов осознанное отношение к собственному телу.

Программа разрабатывается в рамках предмета «Окружающий мир».

Рассмотрим подробнее этапы над ее работой.

Этапы реализации:

Этап 1. Организационно-мотивационный (3 класс, раздел «Мы и наше здоровье»)

Беседа с детьми о том, что многие перестают слышать свое тело: не замечают, что замерзли или устали. Принимается, что после каждой изученной темы, необходимо записать спасительное правило и важный совет, которое поможет избежать проблемы. Каждый ребенок заводит тетрадь/блокнот.

Этап 2. Основной (3 класс после каждой темы)

По желанию формат задания можно перевести в рамки домашней работы, но для примера первое правило необходимо сформулировать на уроке. Учитель выделяет 5 минут в конце урока. Дети не пишут конспект, а формулируют инструкцию - правило поведения и совет. Каждую тему предлагается разнообразить заданиями на приобретение личного опыта.

Этап 3. Рефлексивно-диагностический (4 класс)

Необходимо регулярное наполнение и выполнение заданий из книги. Учитель может добавлять правила из реальной ситуации в классе. Книга пополняется рисунками-схемами. Чтение и доработка книги, создание обложки и титульного листа.

Методические рекомендации для учителя:

1. Темы для правил могут быть любыми, из раздела «Здоровье и безопасность», проблемные ситуации из жизни класса;
2. Формулировка только от первого лица, только конкретика;
3. Не допускать дублирования учебника или критики, помогать формулировать правила;
4. Можно вести «Доску лучших советов».

Темы для тетради взяты из программы 3 класса по окружающему миру УМК «Школа России» раздел «Мы и наше здоровье». Рассмотрим задания для наполнения тетради.

Пример разворота тетради см. приложение Г.

Тема: Организм человека

Цель урока: Узнать, что такое органы и системы органов человека, их связь между строением и работой.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Найди «командира»

Цель: Осознать, что мозг управляет телом, а тело — это «дом» для мозга.

1. Вспомни строение нервной системы и головного мозга. Закрой глаза и прислушайся к себе.

2. Минутка тишины: Посиди 30 секунд с закрытыми глазами.

Почувствуй, как твое сердце бьется, как ты дышишь.

3. Нарисуй в тетради «Штаб квартиру» твоего организма. Где она находится? (Череп). Напиши под рисунком: «Мой мозг — главный, потому что...».

Задание 2. Где живет страх?

Цель: Локализация эмоций в теле (соматические маркеры).

1. Вспомни ситуацию, когда тебе было очень страшно (или очень обидно).

2. Закрой глаза и «пройди» мысленно по телу. Где именно возникло неприятное чувство?

– В животе «сосущая пустота»?

– В груди «комочек»?

– Плечи подпрыгнули вверх?

3. Нарисуй человечка и закрась цветом то место, где «живет» страх лично у тебя.

Задание 3. «Карта моего сердца»

Цель: Эмоциональная связь с сердцем.

1. Вспомни три ситуации:

– Когда ты испугался (сердце заколотилось).

– Когда ты радовался (сердце «прыгало от счастья»).

– Когда ты был спокоен (сердце стучало ровно, как метроном).

2. Нарисуй три маленьких кружка-сердца и рядом подпиши: «Страх — стучит часто, как барабан», «Радость — стучит сильно и громко», «Покой — стучит медленно и тихо».

3. Вопрос для размышления: Как ты думаешь, в каком состоянии сердцу работать легче? Когда человек злится или, когда спокоен? (Спокойное сердце работает дольше и без сбоев).

Тема: Органы чувств

Цель урока: Узнать об органах чувств, научиться их беречь.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Меняем роли (Глаза и уши)

Цель: Через эмоциональное переживание (игру) прийти к выводу о ценности каждого органа чувств.

1. Игра «Угадай-ка»: Попроси друга или родителей завязать тебе глаза платком.

2. Попробуй выполнить простое действие: пройти 3 шага, найти ручку и нарисовать кружок.

3. Ответь письменно:

– Было ли легко? _____

– Что помогает тебе, когда глаза не видят? _____

– Вывод: Я благодарен своим глазам за то, что они могут

Задание 2. Сладкий, кислый, соленый

Цель: Практическое исследование собственного рецептора — языка.

1. Проведи эксперимент с родителями, возьми три кусочка безопасных продуктов: лимон (кислый), огурец (пресный), кусочек яблока (сладкий).

2. Завяжи глаза (чтобы не видеть цвет).

3. Проверь себя: Сможет ли твой язык определить продукт только по вкусу? Запиши результат:

Продукт Мое ощущение (пресный, кислый) Это оказалось...

Кусочек №1

Кусочек №2

Задание 3. Тренируем нюх

Цель: Развитие сенсорной чувствительности.

На перемене или дома закрой глаза. Попроси друга дать понюхать какой-нибудь безопасный фрукт или овощ (апельсин, банан, укроп). Не открывая глаз, опиши запах словами: «Это пахнет летом», «Это пахнет свежестью», «Этот запах похож на...». Запиши своё описание.

Тема: Надежная защита организма

Цель урока: Узнать о работе кожи, научиться ухаживать за ней.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Пот и термометр

Цель: Смена отношения к поту (стыдно → естественно и полезно).

1. Вспомни, после чего выступает пот. (После физкультуры, в жару, при страхе).

2. Знание: Пот нужен, чтобы тело не перегрелось.

3. Задание: Попрыгай на месте 30 раз. Почувствуй лоб. Стал ли он влажным или горячим?

4. Нарисуй карикатуру: «Как пот спасает меня от перегрева внутри».

Задание 2. «Три слоя — три дела»

Цель: Соединить строение кожи (учебник) с её функциями через ощущения.

1. Вспомни: У кожи три слоя.

Наружный (эпидермис) — тонкий, всё время обновляется.

Средний (дерма) — тут живут нервные окончания и сосуды.

Внутренний (подкожный жир) — мягкий, как подушка.

2. Проверь на себе:

Ущипни себя за кожу на тыльной стороне ладони. Чувствуешь? Это дерма (там нервы).

Сожми пальцами складочку на животе. Чувствуешь мягкость? Это жировой слой — он защищает от ударов и сохраняет тепло.

3. Нарисуй схему кожи человека.

Задание 3. «Тайная жизнь микробов на моей руке»

Цель: Визуализация грязи — переход от «надо мыть» к «я вижу, зачем».

1. Возьми кусочек белого хлеба и раздели его на 3 части:

– Первую не трогай руками вообще (пинцетом положи в пакет).

– Вторую потри чисто вымытыми руками и положи в другой пакет.

– Третью потри грязными руками (после улицы) и положи в третий

пакет.

2. Оставь пакеты в тёплом месте на 3-4 дня.

3. Результат: Где появилась плесень или пятна?

4. Сделай и запиши вывод эксперимента («Грязные руки кормят микробов. Поэтому я мою руки перед едой, даже если кажется, что они чистые»).

Тема: Опора тела и движения

Цель урока: Узнать о строении и работе опорно-двигательной системы человека.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Секреты стройной осанки

Цель: Связать знание о костях и мышцах с личным телесным опытом.

1. Прочитай в учебнике о том, как выработать правильную осанку.

2. Встань перед большим зеркалом (попроси родителей помочь).

Встань так, как ты обычно сидишь за столом, а потом – так, как нужно.

3. Запиши: Что изменилось в ощущениях? Где почувствовал(а) напряжение? А где легкость?

– За партой как обычно: _____

– С правильной осанкой: _____

Задание 2. Интервью у скелета

Цель: Перевести сухие цифры (200 костей, 650 мышц) в удивление и уважение к своему телу .

1. Знаешь ли ты, что для того, чтобы улыбнуться человеку, твоему лицу нужно задействовать 17 мышц, а чтобы нахмуриться — целых 43?
2. Проведи эксперимент: Улыбнись, а потом нахмурься. Какое действие далось легче?
3. Сделай вывод: Напиши в тетради, почему природа сделала так, что улыбаться проще, чем злиться? (Подсказка: так она заботится о нашей красоте и здоровье).

Задание 3. «Дневник движения»

Цель: Осознать, какие части тела работают в течение дня.

Заполни вечером в тетради:

Чем я сегодня занимался?	Какие мышцы и кости работали больше всего?
Бегал на перемене	
Писал диктант	
Носил тяжелый рюкзак	

Напиши вывод: «Больше всего я нагружаю _____, а меньше всего — _____. Чтобы мышцы были сильными, нужно _____».

Тема: Наше питание

Цель урока: Узнать о разнообразии питательных веществ, о строении и работе пищеварительной системы.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Звуки живота

Цель: Снять стеснение и перевести восприятие работы ЖКТ из «стыдного» в «нормальный и полезный».

1. Приложи ладонь к животу через 30 минут после обеда. Послушай.
2. Слышишь ли ты урчание или бульканье? Это твой желудок и кишечник перемешивают пищу.
3. Нарисуй схему: Где сейчас находится твой бутерброд? (Рот → пищевод → желудок → кишечник). Подпиши на рисунке: «Мой желудок работает, как миксер».

Задание 2. Интервью у зубов

Цель: Переход от страха перед стоматологом к заботе о себе.

1. Рассмотрю свои зубы в маленькое зеркальце. Сколько резцов (передних) ты видишь? А коренных?
2. Эксперимент: Возьми печенье. Надкуси одним резцом (одним зубом) — удобно? А теперь откуси коренными.
3. Вывод: Подумай, как наши зубы связаны с пищеварением? Зачем природе понадобилось делать зубы разной формы? Запиши: «Резцы нужны, чтобы _____, а коренные — чтобы _____».

Задание 3. Мои правила питания

Напиши правила питания, которые ты можешь выполнять, те правила, которые твое тело «хочет». Например:

Правило из книги	Мое правило
«Необходимо есть 3 раза в день»	«Я завтракаю, потому что голод просыпается через час после подъема»
«Необходимо питаться разнообразно»	
«Есть фас фут вредно»	

Тема: Дыхание и кровообращение

Цель урока: Узнать о строении и работе дыхательной и кровеносной систем, о роли крови в организме.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Чувство пульса

Цель: Связать работу сердца с физическим состоянием (изменение в процессе активности).

1. Найди пульс у себя на запястье или шее (попроси родителей показать). Посчитай удары за 15 секунд, умножь на 4 (получится ударов в минуту).

– Мой пульс спокойно: _____ ударов.

2. Сделай 10 быстрых приседаний. Сразу после приседаний снова посчитай пульс.

– Мой пульс после нагрузки: _____ ударов.

3. Объяснение: Почему сердце стало стучать быстрее? Запиши.

Задание 2. Правила чистого дыхания

Цель: Практическое применение гигиенических навыков.

1. Вспомни, что такое органы дыхания.

2. Попроси родителей проветрить комнату перед сном.

3. Утром напиши: Я почувствовал(а) разницу между душной комнатой и свежей? Как изменилось мое самочувствие?

Задание 3. «Сердечный разговор»

Цель: Осознанное влияние на пульс через дыхание.

1. Найди пульс. Посчитай удары за 15 секунд. Запиши.

2. Сделай медленный и глубокий вдох носом (на счёт 1-2-3-4) и очень медленный выдох ртом (на счёт 1-2-3-4-5-6).

3. Повтори такое дыхание 5 раз.

4. Снова посчитай пульс за 15 секунд.

5. Что изменилось? Пульс стал реже или чаще? (Обычно становится реже на 2–4 удара).

Вывод: Я могу успокаивать своё сердце дыханием. Значит, я могу управлять своим состоянием через тело.

Тема: Умей предупреждать болезни

Цель урока: Узнать, что значит быть закаленным.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. «Где живёт температура?»

Цель: Приучить ребёнка замечать начало болезни по телу, а не по градуснику.

1. Напиши список из 5 признаков лично твоей начинающейся простуды (не учебниковых!). Например:

- Глаза становятся «горячими» и хочется их тереть.
- Ноздри горят при вдохе.
- Ломит ноги выше колен.
- Кожа на лице становится горячей, а руки холодными.

2. Правило: «Если я заметил(а) у себя 3 признака из списка — значит _____, поэтому _____».

Задание 2. «Скорая помощь для коленки»

Цель: Прочувствовать алгоритм действий, а не вы зубрить.

Разыграй ситуацию (по ролям с другом или куклой):

1. «Упал и разбил коленку».
2. По шагам (с реальными имитациями движений):

Шаг 1: Не паниковать, сесть на корточки.

Шаг 2: Если сильное кровотечение — прижать чистой салфеткой (имитируй на своей здоровой руке).

Шаг 3: Промыть чистой водой (или кипячёной) — лей из воображаемого кувшина.

Шаг 4: Обработать край ранки зелёной (ватно-палочкой не по ране, а вокруг).

Шаг 5: Наклеить пластырь.

3. Запиши последовательность своими словами: «Если упаду, я сначала _____, потом _____, а зелёнкой мажу не внутрь раны, а _____».

Задание 3. «Холодный душ для пальцев»

Цель: Обнаружить, что тело умеет адаптироваться к холоду.

1. Набери в тазик прохладную воду (примерно $+25^{\circ}\text{C}$) — чуть прохладнее комнатной температуры.

2. Опустит туда ладони на 10 секунд.

3. Сразу вынь руки и запиши ощущения: «Пальцы стали _____ (холодными / красными / жёсткими)».

4. Через 30 секунд снова опусти руки в ту же воду. Стало ли теплее, чем в первый раз?

5. Вывод: «Мои сосуды научились сужаться и расширяться. Тело привыкает к холоду за _____ секунд».

Тема: Здоровый образ жизни

Цель урока: Узнать, что значит вести здоровый образ жизни, сформулировать правила здорового образа жизни.

Рекомендуемые задания для тетради:

Задание 1. Паспорт здоровья моего тела

Что такое ЗОЖ? Какие правильные привычки ты выполняешь? Какие следует добавить?

Заполни мини-паспорт о себе, добавь свои правила.

Параметры	Мой ответ
Сколько часов сна мне нужно, чтобы выспаться?	
Какая еда дает мне энергию, а какая забирает?	
Что я делаю, чтобы закаляться?	

Когда я чувствую, что заболеваю – что первое происходит с моим телом?	
Мое самое любимое полезное действие для здоровья?	

Задание 2. «Пить или не пить во время еды»

Цель: Исследовать на себе работу пищеварительного сока.

1. Жуй сухой крекер или кусочек хлеба без запивания. Долго жуй, пока во рту не станет влажно. Это слюна начала переваривать крахмал.

2. А теперь представь: если сразу запить еду большим стаканом воды, что произойдёт? Желудочный сок станет водянистым и будет хуже переваривать.

3. Правило для себя: Пить можно за 15 минут до еды или через 30 минут после. А во время еды — только маленькими глотками, если очень сухо.

4. Запиши: «Во время обеда я буду помнить, что _____, потому что желудочному соку нужна _____ (кислая среда, а не вода)».

Задание 3. «Дневник одного ужина»

Цель: Проследить путь еды от тарелки до выхода энергии.

Время	Что я съел?	Что я чувствую?

Напиши в конце: «Моё тело перерабатывает еду не мгновенно, а _____ часов. Поэтому, если я перееш на ночь, утром я проснусь _____ (бодрым / тяжёлым)»

Данные задания могут использоваться на уроках окружающего мира для повышения уровня когнитивного и поведенческого критериев отношения к «Телесному Я» у младших школьников.

Для разработки заданий, направленных на повышение уровня эмоционально-ценностного отношения к себе (в контексте темы «Наше здоровье» и «Организм человека»), необходимо сместить фокус с «правильного функционирования» на «уникальность, благодарность и принятие».

Вот задания, которые помогают ребёнку увидеть в своём теле не просто «механизм», а ценность и источник радости.

Критерии роста для этого блока:

1. От неприятия («Уши торчат — некрасиво») к нейтральности («Это особенность»).
2. От нейтральности к благодарности («Спасибо, ноги, за бег»).
3. От благодарности к заботе («Я мою руки, потому что люблю их»).

Задание 1. «Зеркало в хорошем настроении»

Цель: Снять критический взгляд, найти позитив во внешности.

1. Встань перед большим зеркалом (один, без насмешек друзей).
2. Рассмотрю себя не как «надо исправить», а как художник.
3. Найди и скажи вслух (или запиши) три вещи, которые тебе нравятся:
 - «Мне нравится, как у меня блестят глаза, когда я смеюсь».
 - «Мне нравится ямочка на левой щеке».
 - «Мне нравится, какой у меня сильный палец».
4. Запрещено: Говорить «но...» (например: «Нос нормальный, но лоб большой»). Только плюсы.

Задание 2. «Письмо благодарности коленке»

Цель: Переключить внимание с эстетики («красиво/некрасиво») на функциональность («как много ты для меня делаешь»).

Выбери часть тела, к которой у тебя обычно есть претензия (например, «кривые пальцы», «шрам», «большие уши»). Напиши ей письмо, начиная со слов «Дорогая моя...».

Шаблон:

«Дорогой мой большой палец на ноге! Раньше я думал, что ты некрасивый. Но сегодня я понял: ты держишь равновесие, когда я стою на одной ноге, и помогаешь мне не падать. Спасибо тебе за твою силу. Я обещаю не стесняться тебя больше».

Задание 3. «Круг заботы» (Куда я кладу свои руки?)

Цель: Соединить понятие «гигиена» с эмоцией «забота о любимом».

1. Закрой глаза. Представь, что твоё тело — это твой самый лучший друг или маленький котёнок, которого ты очень любишь.

2. Моешь ли ты друга холодной грязной водой? Нет, ты даёшь ему тёплую водичку и мягкое полотенце.

3. Задание: Сегодня, когда будешь мыть руки или принимать душ, скажи мысленно: «Я мою тебя, потому что я тебя ценю и хочу, чтобы тебе было хорошо». Запиши своё ощущение после душа: стало теплее на душе или нет?

Задание 4. «Комплимент уставшей части»

Цель: Развитие эмпатии к своему телу.

Вечером, когда ты чувствуешь усталость, спроси своё тело:

— «Спина, ты сегодня держала меня 6 часов за партой. Ты, наверное, устала?»

— «Глаза, вы читали, писали, смотрели. Спасибо вам».

— «Ноги, вы несли меня в школу. Отдыхайте».

Запиши: Сегодня я благодарю больше всего _____ (орган/часть тела) за то, что _____.

Задание 5. «Я — это не только внешность. Интервью у сердца»

Цель: Отделить ценность «Я» от физических параметров (вес, рост, прыщи).

1. Ответь честно сам себе (не показывай никому, если не хочешь):

– Если бы у меня была не очень красивая причёска — стал бы я хуже, как человек? (Нет).

– Если бы я поранился — перестала бы мама меня любить? (Нет).

– Что во мне главное, что нельзя потрогать руками? (Характер, смех, доброта, ум).

2. Нарисуй себя в виде дома: фундамент — это _____ (моя душа, мой характер), а крыша и обои (цвет волос, одежда) — это _____ не самое важное.

Задание 6. «Если бы я был архитектором, я бы ничего не менял»

Цель: Принятие физиологических особенностей (родинки, форма глаз, размер ушей).

1. Возьми лист бумаги. Напиши список из 5 пунктов: «Моё тело идеально для того, чтобы...»

– «...бегать за собакой в парке».

– «...обнимать маму своими руками»

– «...шептать секреты другу на ухо (даже если уши торчат — это даже удобнее!)»

2. Повтори 3 раза перед сном: «Моё тело — это мой дом. Я люблю свой дом таким, какой он есть. Он лучший для меня».

В этих заданиях нет неверных ответов. Ребёнок может написать, что ему не нравится его живот. Следующий шаг — найти, за что можно поблагодарить этот живот (переваривает обед, смеётся, когда щекотно).

Таким образом, предложенная технология (накопительная книга) решает проблему снижения уровня отношения к «телесному Я» в 4 классе не за счет увеличения объема информации, а за счет персонализации, рефлексии и социального действия. Учитель самостоятельно выбирает чем разнообразить задания, на решение каких проблем уделить больше внимания, какие темы включить в тетрадь. Данная технология легко воспроизводима в рамках урока, не требует дополнительного финансирования и может быть рекомендована учителям начальных классов.

Выводы по 2 главе

Для проведения эксперимента был подобран диагностический комплекс, который позволил определить уровни отношения к «Телесному Я» у младших школьников.

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. В 3 классе незначительное большинство находится на среднем уровне по когнитивному (42% - 8 человек) и поведенческому критериям (52% - 10 человек), при этом эмоционально-ценностное отношение к себе находится на низком уровне. Это говорит нам о том, что дети осознают свои физические черты и способности, «слышат» свое тело, соблюдают правила гигиены и придерживаются здорового образа жизни. Но при этом дети самокритичны, застревают на недостатках своей внешности, не принимают ее. Происходит постоянное сравнение внешности с «нормой» класса.

2. К 4 классу наблюдается снижение уровня отношения к «Телесному Я», что обусловлено началом интенсивного социального сравнения и предпубертатной телесной динамикой. Дети застревают на внешности, закрываются в себе, стараются отстраниться от всех.

3. Гипотеза, выдвигаемая нами в работе, а именно: уровень отношения к «Телесному Я» у младших школьников по когнитивному, поведенческому и эмоциональному критериям преимущественно находится на низком уровне, подтвердилась частично. Большинство младших школьников находится на низком уровне отношения к «Телесному Я», но также можно наблюдать динамику снижения уровня при переходе в 4 класс.

4. С учетом полученных данных констатирующего эксперимента нами были разработаны методические рекомендации для учителей, которые помогут повысить уровень отношения к «Телесному Я» у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать следующие выводы. Телесный опыт ребенка имеет большое значение в познании окружающей действительности. Многие психологи подчеркивают, что представления о своем теле, его размерах, форме, привлекательности, служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я. Проанализировав понятие, был сделан вывод, что «Телесное Я» - это система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми. Образ «Телесного Я» преимущественно формируется в младшем возрасте. От этого зависит уровень самооценки ребенка, его поведение в социуме и познание мира.

Восприятие «Телесного Я» у младших школьников имеет ряд особенностей: когнитивный, поведенческий и эмоциональный компонент. Чтобы выявить уровень их сформированности у младших школьников, была выделена диагностическая программа. Были подобраны следующие методики:

- Для выявления уровня когнитивного компонента методика «Незаконченные предложения» (Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой);
- Для выявления уровня поведенческого компонента сюжетные картинки;
- Для выявления уровня эмоционального компонента методика «Нарисуй человека» А. М. Прихожанина и З. Василюскайте.

При помощи отобранного инструментария нам удалось провести исследование и получить следующие выводы. В 3 классе большинство детей находится на среднем уровне. К 4 классу наблюдается снижение уровня критериев отношения к «Телесному Я», дети замкнутые, стесняются своего тела и способностей.

Исходя из приведенных нами выше анализов исследования, мы пришли к выводу о важности данной темы. Мы разработали методические

рекомендации для учителей начальных классов, которые можно использовать на уроках окружающего мира для закрепления изученного материала. Это проектная технология создание на уроках книги советов «Я и мое тело – дружба навек». Таким образом, мы считаем, что в процессе написания работы все задачи были решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2005. – 704 с.
2. Агарева М. В. Образ телесного «Я» ребенка как педагогическая проблема // Теоретические и методологические проблемы современного образования. – М., 2011.
3. Агарева, М.В. Соматический аспект содержания процесса образования / М.В. Агарева // Молодой ученый. – 2012. – № 1 (36). – Т. 2. – С. 57-59.
4. Айламазьян, А.М., Каминская, Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах / А.М. Айламазьян, Н.А. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3 (19). – С. 45-55.
5. Арина Г. А. Николаева В.В. Психология телесности: методологические принципы и этапы клинико-психологического анализа // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ, 2007.
6. Архиреева Т. В. Становление критического отношения к себе у детей младшего школьного возраста / Архиреева Т. В. // Вопросы психологии. – 2005. – № 3.
7. Бердяев Н. А. Самопознание / Бердяев Н. А. – М.: Лениздат. - 1991. – 397 с.
8. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д. Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2003. - 422 с.
9. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. - М.: "Прогресс", 1986. - 169 с.
10. Бескова Д. А., Тхостов А. Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред. - сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М., 2004. С. 133-148.

11. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003, 2004. – 666 с.
12. Быховская И. М. Номо somatikos: аксиология человеческого тела. – М., 2000. 208 с.
13. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа. - М.: Ежегодник, 1993. С. 58-68.
14. Владимирова М. [Электронный ресурс] URL: <http://maria.psychhelp.com/main/catalog/dir/1203.htm>
15. Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2006.
16. Гурфинкель В. С., Левик Ю. С., Лебедев М. А. Концепция схемы тела и моторный контроль. Схема тела в управлении полезными автоматизмами // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Пространственно-временная организация / Под ред. Чернавского А. В. - М.: Наука, 1991. С. 24-53.
17. Джемс У. Психология // Психология самосознания / Под ред. Райгородского Д.Я. - М.: Самара, 2000. 318 с.
18. Дубровский Д. И. Сознание, мозг, искусственный интеллект. - М.: Стратегия-Центр, 2007. 272 с.
19. Дуйсенбаева, А. Феномен телесного-Я: научно-теоретический обзор / А. Дуйсенбаева, Л. Баймолдина // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. – 2023. – № 2 (75).
20. Кон И. С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
21. Коростелина А. В. Образ тела как психологический феномен. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psi.lib.ru/statyi/sbornik/obtela.htm>

22. Лаврова О. В. Концепция телесности в интегративной психотерапии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.adhoc-coaching.spb.ru/>
23. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М., 2004. С. 288–309.
24. Лермитт Ж. Биологические основы психологии. - М.: «Научная мысль», 1929. - 158 с.
25. Малер М. Психологическое рождение человеческого младенца. - М.: Когито-центр, 2018. - 413 с.
26. Мдивани М. О. Исследование структуры физического «Я» у младших школьников и подростков // Тезисы докладов XI Всесоюзной научно - практической конференции психологов спорта. – М.: Минск, 1990. – С. 109 – 110.
27. Морозова Н. Л. Диагностика и развитие самовосприятия детей младшего школьного возраста / Н.Л. Морозова // Начальная школа. – 2007. – №11.
28. Москвичева Л. В. Я-концепция младшего школьника / Л.В. Москвичева// Начальная школа. 2004. – № 2
29. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: «Академия», 1999. – 456 с.
30. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии). - М.: Ереван, 1988. – 263 с.
31. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: «Просвещение», 1996. – 352 с.
32. Олпорт Г. В., Становление личности. Избранные труды: М.: «Смысл», 2002. - 111 с.
33. Петрова О. О., Умнова Т. В. Возрастная психология. - М.: «Феникс», 2004. – 224 с.

34. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. Словарь. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
35. Подорога В. А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. - М.: Ad Marginem. 1995. – 339 с.
36. Почебут Л. Г., Мейжис И. А. Социальная психология. - М.: Питер, 2010. – 672 с.
37. Психология самосознания: Хрестоматия / Под ред. Райгородского. – М.: «Бахрах-М», 2007. – 672 с.
38. Райгородский Д. Я. Психология самосознания. Хрестоматия. - М.: БАХРАМ - М, 2007. – 672 с
39. Ребеко, Т.А. Телесное Я: соматические и психические границы / Т.А. Ребеко // Психология личности: методология, теория, практика. – М., 2024. – С. 376-380.
40. Рефлексивные возможности формирования образа-я современных подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.
41. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. - 480 с.
42. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. - М.: Питер, 2002. 720 с.
43. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
44. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983.
45. Телесное Я. Терминологический глоссарий основных терминов динамической психиатрии / Под ред. В. А. Шаповаловой. [Электронный ресурс]. – URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/9/word/telesnoe-ja#a4>
46. Тхостов А. Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

47. Утлик Э. П. Психология личности: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
48. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989.
49. Хоружий С. С. Герменевтика телесности в духовных традициях и современных практиках себя. - М.: АСТ, 2007. С. 166 – 192.
50. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. – М.: Академия, 2003.
51. Цветков А. В., Миронов Д. И. Когнитивные и аффективные компоненты «образа-Я» у младших школьников [Электронный ресурс]. URL: psychology/tsvetkov-mironov.pdf
52. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977. – 144 с.
53. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977. – 144 с.
54. Шишковская А. В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях. М., 2014. 102 с.
55. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006. 342 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Незаконченные предложения»
(Сакс-Леви адаптированная Е. С. Романовой)

Инструкция: «Покажи и расскажи, что ты знаешь о теле человека. Я буду начинать предложения, а ты, не задумываясь, сразу говори первое, что придет в голову.»

Начало предложения:

У человека две ноги, чтобы ...

Сердце внутри нужно для того, чтобы ...

Пальцы на руках, нужны ...

Кожа нужна человеку, чтобы ...

Когда я ем, пища ...

Мозг находится внутри ... и отвечает за ...

Мои плечи находятся ...

Внутри живота у меня расположены ...

Скелет внутри меня нужен для ...

Зубы отличаются друг от друга, для того чтобы ...

Методика «Сюжетные картинки»

Перед ребенком набор сюжетных картинок, на которых изображены различные ситуации, связанные с телом. Предлагается выбрать понравившийся картинки и описать, что на них происходит.

Вспомогательные вопросы:

- Что здесь происходит?
- Что чувствует этот мальчик/девочка?
- У тебя так было? Когда и где?
- Какая часть тела здесь помогает или мешает?
- Как это необходимо?
- Как часто это происходит?



Методика «Нарисуй человека» (А. М. Прихожан и З. Василюскайте)

Цель исследования: определить особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у детей.

Необходимые материалы:

- 6 цветных карандашей – синий, красный, желтый, зеленый, черный, коричневый;

- бланк методики - представляет собой сложенный пополам (книжечкой) стандартный лист нелинованной белой бумаги. Первая страница книжечки остается чистой. Здесь после проведения работы записываются необходимые сведения о ребенке. На второй, третьей и четвертой страницах книжечки, располагаемой перед ребенком вертикально, наверху большими буквами написано название каждого рисунка, который предстоит выполнить ребенку, соответственно: «Плохой мальчик/девочка (в зависимости от пола ребенка)», «Хороший мальчик/девочка», «Я».

Проведение:

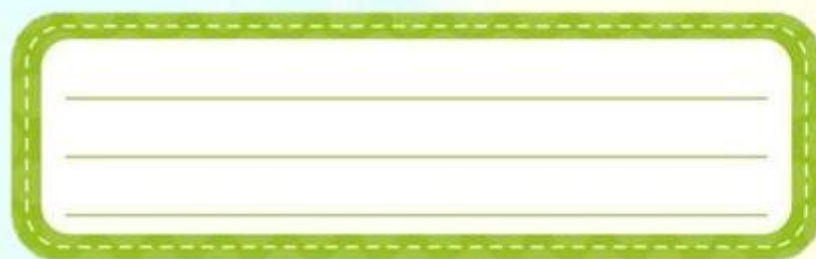
1. «Сейчас вы будете рисовать. Сначала нарисуете плохого мальчика или плохую девочку. Будете рисовать тремя карандашами. Выберите эти карандаши и покажите их мне, а оставшиеся три уберите. Найдите страницу, вверху которой написано «Плохой мальчик/девочка». Начинаем рисовать».

2. «А теперь отложите те карандаши, которыми вы рисовали, и возьмите три оставшихся. Покажите мне их. Этими карандашами вы нарисуете хорошего мальчика или хорошую девочку. Найдите страницу, на которой сверху написано «Хороший мальчик (девочка)». Начинаем рисовать».

3. «На оставшемся листке (на нем сверху написано «Я») каждый из вас нарисует себя. Себя вы можете рисовать всеми шестью карандашами. Возьмите все карандаши в руку и покажите мне. Итак, найдите страницу, вверху которой написано «Я» и начинайте работать».

Дети работают самостоятельно. Взрослый вмешивается только в том случае, если нарушается инструкция. Ценную дополнительную информацию дают наблюдения за поведением детей во время выполнения заданий, фиксация слишком быстрого или слишком медленного выполнения.

После завершения всей работы с ребенком проводится беседа, которая содержит вопросы о том, рисовать какой рисунок понравилось больше всего, а какой – меньше всего и почему? Какой рисунок, по мнению ребенка, получился лучше всего, а какой хуже? Почему на одном рисунке мальчик (девочка) плохой, а на другом – хороший? Что можно рассказать о каждом из них? Кто – хороший или плохой мальчик/девочка – ему больше всего нравится? Кого бы он выбрал себе в друзья? Почему? Каким ребенок хотел нарисовать себя? Что он может рассказать о себе? Что ему больше всего в себе нравится? А что он хотел бы в себе изменить? Что он лучше всего умеет? А что не умеет? Чему хотел бы научиться? Как он думает, сможет ли он этому научиться? Что для этого требуется?



Я И МОЁ ТЕЛО — ДРУЖБА НАВЕК



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

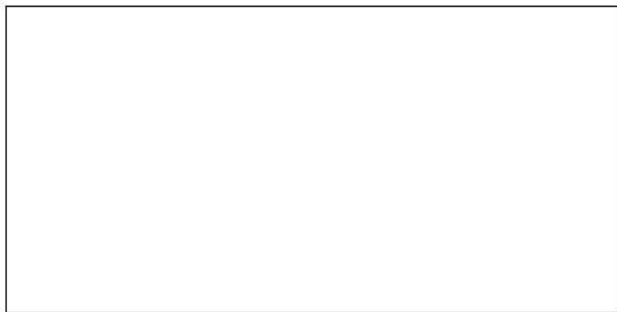


Задание 1.

1. Вспомни строение нервной системы и головного мозга. Закрой глаза и прислушайся к себе.

2. Посиди 30 секунд с закрытыми глазами. Почувствуй, как твое сердце бьется, как ты дышишь.

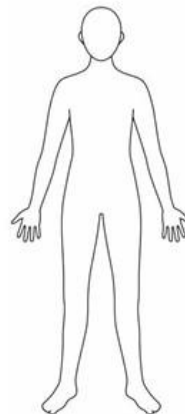
3. Нарисуй «Штаб квартиру» твоего организма. Где она находится?



Мой мозг — главный, потому что _____

1

Задание 2.



1. Вспомни ситуацию, когда тебе было очень страшно, обидно, грустно.

2. Закрой глаза и «пройдись» мысленно по телу. Где именно возникло неприятное чувство?

· В животе «сосущая пустота»?

· В груди «комочек»?

· Плечи подпрыгнули вверх?

3. Закрась цветом то место, где «живет» страх лично у тебя.

Задание 3.

Алиса очень хорошо выучила стихотворение. Но каждый раз, когда она выходит к доске, у нее дрожат колени и руки, голос становится тихим, она сбивается и забывает строки. Учитель ставит «тройку». Алиса сильно расстраивается и больше никогда не хочет выступать.

1. Почему Алиса забывает стихи, хотя дома рассказывает отлично? _____

2. Дай Алисе совет, как это исправить?

2

ОРГАНЫ ЧУВСТВ



Задание 1.

1. Попроси друга или родителей завязать тебе глаза платком.

2. Пройди 3 шага, найди ручку и нарисуй кружок.

3. Ответь письменно:

Было ли легко? _____

Что помогает тебе, когда глаза не видят? _____

Я благодарен своим глазам за то, что они _____



Задание 2.

Посиди спокойно 30 секунд. Не закрывай глаза, просто слушай, какие звуки тебя окружают?

Теперь закрой глаза и очень внимательно слушай. Какие звуки ты смог услышать?

Когда ты слышал больше звуков?

Слышал ли ты с закрытыми глазами что-то, чего не замечал раньше? Почему?

Как ты думаешь, почему люди поворачивают голову на звук? _____

Задание 3.

Запиши пример из своей жизни, где работали сразу три органа чувств. Например, зрение, слух и обоняние.

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА



Задание 1.

1. Возьми кусочек белого хлеба и раздели его на 3 части:
 - * Первую не трогай руками вообще (пинцетом положи в пакет).
 - * Вторую потри чисто вымытыми руками и положи в другой пакет.
 - * Третью потри грязными руками (после улицы) и положи в третий пакет.
2. Оставь пакеты в тёплом месте на 3-4 дня.
3. Где появилась плесень или пятна?

4. Какой вывод можно сделать из эксперимента?

Задание 2.

1. Вспомни, после чего выступает пот?

2. Зачем нужен пот? _____

3. Нарисуй карикатуру: «Как пот спасает меня».

Задание 3.

В течении дня поймай 3 момента, когда кожа помогает тебе. Для каждого случая запиши одну фразу по схеме:

Что случилось? + Что сделала кожа? + Зачем это нужно?

ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЯ



Задание 1.

1. Прочитай, как выработать правильную осанку.
 2. Встань перед большим зеркалом, так, как ты обычно сидишь за столом, а потом – так, как нужно.
 3. Что изменилось в ощущениях? Почему?
За партой как обычно: _____

- С правильной осанкой: _____



Задание 2.

Посоветуй 3 простых упражнения для разминки, которые помогут снять напряжение со спины.

Задание 3.

Заполни вечером в тетради:

Чем я сегодня занимался?	Какие мышцы и кости работали больше всего?
Бегал на перемене	
Носил тяжелый рюкзак	

Больше всего я нагружаю _____, а меньше всего — _____. Чтобы мышцы были сильными, нужно _____.

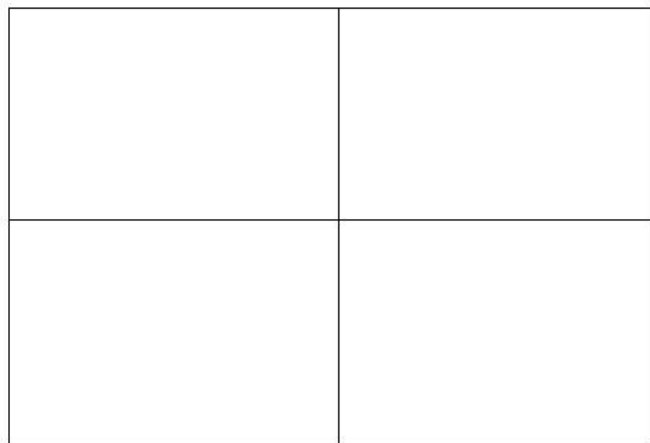
НАШЕ ПИТАНИЕ



Задание 1.

1. Вытяни руку вперёд — это рот. Дотронься до шеи — это пищевод. Положи ладонь на живот — это желудок. Затем проведи рукой по боку вниз — это кишечник.

2. Нарисуй комикс, как еда проходит свой путь в кишечник.



Задание 2.

Напиши правила питания, которых ты придерживаешься каждый день.

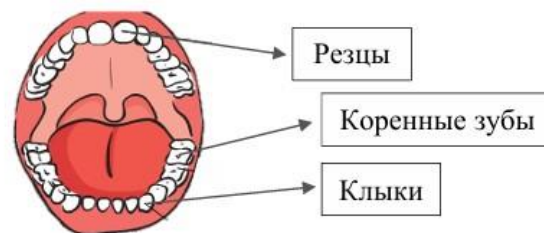
Задание 3.

1. Рассмотрю свои зубы в маленькое зеркальце. Сколько резцов ты видишь? _____ А коренных? _____

2. Возьми печенье. Надкуси одним резцом, а теперь откуси коренными, удобно? _____

3. Зачем нужны зубы разной формы? _____

4. Подумай, как наши зубы связаны с пищеварением?



ДЫХАНИЕ И КОВООБРАЩЕНИЕ



Задание 1.

1. Найди пульс у себя на запястье или шее. Посчитай удары за 15 секунд, умножь на 4 (получится ударов в минуту).

* Мой пульс спокойно: _____ ударов.

2. Сделай 10 быстрых приседаний. Сразу после приседаний снова посчитай пульс.

* Мой пульс после нагрузки: _____ ударов.

3. Почему сердце стало стучать быстрее?

Задание 2.

1. Сядь ровно, положи руку на сердце.

2. Вдох носом (медленно) — 1-2-3-4.

3. Задержи — 1-2.

4. Выдох ртом (длиннее вдоха) — 1-2-3-4-5-6.

5. Повтори 5 раз. Проверь рукой: пульс стал реже? Когда ты можешь использовать это упражнение?

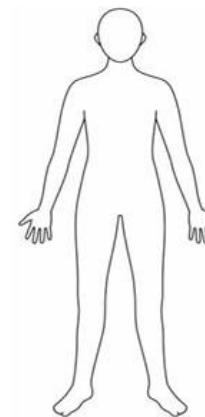
Задание 3.

Нарисуй:

* Лёгкие — два овала в груди, закрась их голубым или светло-синим цветом.

* Сердце — красный кружок или «груша» между ними.

* Сосуды — красные линии от сердца к рукам, ногам и голове.



Нарисуй путь кислорода с помощью стрелок.

Задание 4.

1. Напиши 5 пунктов: «Моё тело идеально для того, чтобы...» _____

2. Повтори 3 раза перед сном: «Моё тело — это мой дом. Я люблю свой дом таким, какой он есть. Он лучший для меня».

УМЕЙ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ



Задание 1.

1. Напиши список из 5 признаков твоей начинающейся простуды.

2. Если я заметил у себя 3 признака из списка — значит _____, поэтому _____.

Задание 2.

Что необходимо сделать, в ситуации «Упал и разбил коленку». Опиши по шагам:

Задание 3.

Опиши признаки здорового человека.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Задание 1.

Заполни о себе, добавь свои правила.

Параметры	Мой ответ
Сколько часов сна мне нужно, чтобы выспаться?	
Какая еда дает мне энергию, а какая забирает?	
Что я делаю, чтобы закаляться?	
Когда я чувствую, что болеваю – что первое происходит с моим телом?	
Мое самое любимое полезное действие для здоровья?	

Задание 2.

Заполни таблицу, чем ты питаешься в течении дня.

Время	Что я съел?	Что я чувствую?

После какой еды ты чувствуешь себя лучше и бодрее?

Задание 3.

Опиши, как выглядит твой идеальный день здоровья?
