

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П.АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет/филиал Факультет начальных классов

Выпускающая(ие) кафедра(ы) _____

Калюкина Виктория Борисовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КЛУБ ОБЩЕНИЯ «ПЕРЕМЕНА» КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ОДИНОЧЕСТВА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.05
(код направления подготовки/код специальности)
Профиль начальное образование, русский язык
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.

кафедрой К. п. н. Игорь Дмитриев,

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Моссаев / Моссаева И.А.

(дата, подпись)

20.06.16

Руководитель

к. п. н., доцент Сафранова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

20.06.2016.

(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся _____

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1. Подходы к пониманию одиночества в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Феномен одиночества в младшем школьном возрасте.....	22
1.3. Методы преодоления одиночества в младшем школьном возрасте.....	28
Выводы по Главе 1	33
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	36
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	36
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	53
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	63
Выводы по Главе 2.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	77
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире люди всё чаще и острее испытывают чувство одиночества, но, в то же время, каждый воспринимает и оценивает его по-своему. Ни в науке, ни в массовом сознании нет общепринятого понимания этого феномена, однако при всей уникальности индивидуального переживания одиночества имеются определенные элементы, общие для любых его проявлений. Во-первых, состояние одиночества предполагает для человека полную погруженность в самого себя и носит целостный, всеохватывающий характер. Это особая форма самовосприятия, говорящая о некоем разладе во внутреннем мире личности. Во-вторых, одиночество означает отсутствие социальных связей у человека, ощущающего потребность в неформальных контактах, включении в какую-либо группу. В-третьих, одиночество порождает целый комплекс чаще всего отрицательных эмоций у человека. И если ранее одиночество считалось в основном индивидуальной психологической проблемой, то в последнее время все больше и настойчивее начинают говорить о нем на уровне всего общества. Сегодня можно говорить об одиночестве как о серьезной социальной проблеме. Чувству одиночества подвержены практически все, но особенно резко оно проявляется в кризисные периоды жизни человека[12].

Широкое и разнообразное использование термина «одиночество» в обыденной жизни и научных источниках, значительный интерес к проблеме одиночества в русле отдельных отраслей психологии, частое обращение к этой проблеме в связи с исследованием других психологических феноменов сочетаются в отечественной психологии с ограниченным числом научных теоретико-эмпирических исследований одиночества. Очевидна и практическая значимость данной проблемы: все большее число людей разных возрастов испытывают одиночество и самостоятельно не могут совладать с ним, что может привести к психическим расстройствам.

Одиночество является сложным и противоречивым феноменом развития личности. Оно, подчас, связано с деформацией различных отношений личности и, в этом случае сопровождается осознанием или ощущением не просто чуждости мира, но и невозможности занять в нем более или менее устойчивое положение. То есть, одиночество затрудняет процесс успешного вхождения личности в широкий контекст социальных отношений, а дефицит чувства общности ведет к недоразвитию конструктивных отношений с миром. Кроме того, одиночество нарушает развитие мотивационной сферы личности (потребностей, стремлений, чувств) и, в целом, препятствует полноценному развитию психики и личности. Данное состояние впервые проявляется в младшем школьном возрасте, когда начинается поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром. Это связано, прежде всего, с включением ребенка в новый институт социализации – школу, с освоением новых социальных ролей, с усилением потребностей в общении и признании. Большое количество факторов могут вызвать у ребенка состояние одиночества, замкнутости, отчужденности.

В связи с этим крайне важным является раннее выявление в детском коллективе изолированных и отвергаемых детей, и комплексная работа психолога и учителя над нормализацией структуры межличностных отношений в классе.

Необходимо оказывать помощь детям, изолированным в коллективе, чтобы их социализация была успешной и гармонично развивалась личность.

Цель исследования – составление и апробация программы преодоления одиночества младших школьников.

Объект исследования – процесс преодоления одиночества у младших школьников.

Предмет исследования – групповые занятия в виде клуба общения с использованием игровой совместной деятельности как средство преодоления одиночества младших школьников.

В соответствии с целью и предметом исследования мы поставили следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую, научную, периодическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Подобрать диагностический комплекс для выявления одиноких, то есть социально и эмоционально изолированных младших школьников и их психологических особенностей.

3. Определить критерии и уровни переживания одиночества у младших школьников.

4. Проанализировать психологические особенности социально и эмоционально изолированных младших школьников.

5. Разработать и апробировать программу групповых занятий с детьми, направленную на преодоление переживания одиночества младших школьников в группе.

6. Проследить динамику повышения благополучия в группе сверстников у младших школьников, испытывавших прежде чувство одиночества.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Гипотеза исследования состоит в том, что программа преодоления одиночества младших школьников будет эффективна, если:

1) будет использована такая форма организации работы со школьниками, как групповые занятия, представленные как клуб общения;

2) в основу работы будет положен такой прием, как игровая совместная деятельность, обеспечивающий эффективность психологического воздействия на детей;

3) будут использованы игровые техники, направленные на развитие коммуникативных навыков, развитие адекватной самооценки, повышение уверенности в поведении и развитие позитивного восприятия себя и других.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Эксперимент.
5. Методы количественного и качественного анализа.
6. Методы математической обработки данных.

Экспериментальной базой исследования стали учащиеся 2 «в» класса Гимназии №16. В исследовании принимали участие 24 ребенка. Все дети в возрасте 8-9 лет.

Работа апробирована на XV Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Подходы к пониманию одиночества в психолого-педагогической литературе

Западное обществознание, уже несколько десятилетий занимающееся проблемой одиночества, выработало множество подходов к ее изучению. В корпусе философской, психологической, социологической литературы имеются многочисленные научные работы по данной проблеме. Основная их часть опубликована в последние десятилетия XX века, однако большинство из них представляют собой небольшие статьи, зачастую научно-популярного характера, или фрагментарные обзоры. С учётом исторических временных рамок можно выделить три периода в *изучении феномена одиночества за рубежом*.

Первый период продолжался приблизительно до конца 1930-х гг. Он характеризуется отрывочными представлениями об одиночестве, в основном, на уровне частных рассуждений и отдельных упоминаний в теологической и художественной литературе. Формирование философских основ изучения одиночества приходится на середину XIX в., когда появляются первые работы С. Кьеркегора, в рамках которых проблема одиночества стала одной из центральных тем, и труды Г. Торо, американского философа-романтика, идеи которого легли в основу концепции одиночества, понимаемого как сосредоточение человека на переживании природной гармоничности, отраженной в душе.

Второй период приходится на конец 30-х – середину 80-х гг. XX в. и характеризуется активным интересом к феномену одиночества со стороны психологов и представителей социальных наук. В этот период происходит закладка концептуальных оснований различных исследовательских направлений. Даниел Перлман и Летиция Энн Пепло классифицируют их на

8 групп: психодинамическая, феноменологическая, экзистенциально-гуманистическая, социологическая, интеракционистская, когнитивная, интимная и теоретико-системная. Авторы сравнивают одиночество по трем положениям:

- какова природа одиночества;
- каковы причины одиночества;
- на основании каких эмпирических данных или интеллектуальных традиций формулировалась теория одиночества.

1. Психодинамическая модель.

Главный представитель этой модели Зилбург различает одиночество и уединенность. Уединенность – это «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то», а одиночество – это постоянное, непреодолимое ощущение. Он также проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели.

Салливан усматривал корни одиночества взрослого в его детстве; он установил движущую силу потребности в человеческой близости (контакте).

Ф. Фромм-Рейхман говорил о том, что одиночество – это экстремальное состояние, «оно превращает людей ... в эмоционально парализованных и беспомощных».

Данные авторы рассматривают одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем другие, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие.

2. Феноменологическая перспектива Роджерса.

Карл Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабой приспособленности личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в несоответствиях представлений индивида о собственном «Я». Он не очень доверяет ранним детским влиянием на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие явления, которые испытывает личность.

3. Экзистенциальный подход.

Экзистенциалисты принимают в качестве точки отсчета тот факт, что люди изначально одиноки. Сторонники данной точки зрения сосредоточены на вопросе о том, как люди могут жить, будучи одинокими.

К. Мустакас подчеркивает значение различия между «суетой одиночества» и истинным одиночеством. «Суета одиночества» - это система защитных механизмов, которая отделяет человека от решения жизненных вопросов и которая постепенно побуждает его стремиться к активности совместно с другими людьми. Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с жизненными ситуациями. Мустакас оценивает одиночество положительно, рассматривает как творческое состояние человека.

Экзистенциалисты призывают людей преодолеть их страх одиночества и научиться позитивно его использовать; они не прослеживают причинных корней одиночества в привычном смысле слова.

4. Социологические толкования.

Представителями данного подхода являются Боумен, Рисмен, Слейтер.

Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества:

- ослабление связей в первичной группе;
- увеличение семейной мобильности;
- увеличение социальной мобильности.

Рисмен и Слейтер не столько оценивают одиночество как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным – общим статистическим показателем, характеризующим общество. Причем причину одиночества данные авторы изначально помещают вне индивида. Формулируя свои точки зрения, Боумен делает упор на значение событий, происходящих в жизни человека в зрелом возрасте, а Рисмен и Слейтер использовали в качестве источников рассуждений художественную литературу, статистические данные и данные средств массовой информации.

5. Интеракционистская точка зрения.

Р. Вейс – главный выразитель этого подхода, он объясняет, что одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействие, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности. Вейс особо подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества. Если говорить о причинах его возникновения, то автор усматривает возможность участия даже инстинкта в формировании одиночества.

6. Когнитивный подход.

Энн Пепло и её коллеги предполагают, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознает) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнями собственных социальных контактов. Как и Вейс, Пепло интересовалась явлением одиночества среди «нормального» населения. К поискам причин одиночества Пепло подходит достаточно широко: она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего на формирование личности.

7. Интимный подход.

В основе данного подхода лежит предположение о том, что индивид стремится к сохранению равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта.

Основные представители Дерлега и Маргулис полагают, одиночество обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению реальных целей. Одиночество наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения. Эти исследователи считают, что к одиночеству способны привести и внутрииндивидуальные факторы, и факторы среды.

8. Общая теория систем.

Фландерс предполагает, что поведение живых организмов отражает переплетение влияний нескольких уровней (от клеточного до межнационального), действующих одновременно как система. С этой точки зрения одиночество – это механизм обратной связи, помогающий сохранить индивиду, обществу устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов. Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, который в конечном результате может способствовать благополучию индивида/общества. [6, с.152-162]

Третий период в изучении феномена одиночества зарубежными учеными берет начало в середине 80-х гг. XX века и является временем разработок частных теорий и прикладных исследований. В этот период большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся в том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от природы, истории, культуры, сообщества людей, семьи. Нередко указывается, что современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и неизбежного общения. Различается всё больше определений понятия одиночество, которые зависят от теоретической позиции авторов. Таблица 1, представленная ниже, отражает основные направления и подходы, предложенные различными учеными.

Таблица 1

Основные подходы к понятию одиночество

№	Автор	Определение
1.	Р.С.Вейс	- одиночество возникает не только когда человек один, а когда у него нет определенных необходимых отношений или сети отношений... Одиночество возникает всегда в ответ на отсутствие некоторых особенных видов отношений или как ответ на недостаток обеспеченности этих отношений.

2.	Г.С.Салливан	- одиночество – крайне неприятное и поглощающее состояние... реакция на неадекватное удовлетворение потребности в тесных человеческих связях.
3.	Л.Пепло, Д.Перлман	- одиночество – неприятный опыт, который возникает, когда сеть социальных отношений человека испытывает дефицит в каком-то важном виде, либо качественном, либо количественном.
4.	Х.Лопата	- одиночество – чувство, испытываемое человеком при желании формы или уровня отношений, отличных от существующих в данный момент.
5.	П.Лидерман	- одиночество относится к эмоциональному состоянию, в котором индивидуум осознает свое чувство отдаленности от других, испытывая в них большую потребность.
6.	О.Гордон	- одиночество – это чувство депривации, вызванное отсутствием определенных видов человеческих контактов (нет ожидаемых человеческих отношений).
7.	Д.Фландерс	- одиночество – это адаптационный механизм обратной связи для перехода человека из состояния стресса из-за дефицита человеческих контактов на более оптимальный уровень по количеству и форме.
8.	В.Дерлега и С.Маргулис	- одиночество вызывается отсутствием подходящего социального партнера, который будет помогать в достижении важных целей.
9.	Д.Янг	- одиночество определяется как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психологического переживания <...>, как ответная реакция на отсутствие важной социальной поддержки.

Анализируя представленные данные, мы видим, что часть ученых принимают состояние одиночества как норму, другая часть считают его патологией. Заметим, что к патологии одиночество относят те авторы, которые рассматривают его на индивидуальном уровне. Выясняя причины возникновения одиночества, большинство авторов видят их и в личной сфере, и в социальной. Из основных характеристик одиночества наиболее исследованными являются эмоциональные проявления. Пропорции внутренних и внешних факторов различны, а отсюда и многообразие форм одиночества.

Очевидно, что феномен одиночества больше изучен зарубежными исследователями. Все рассмотренные нами авторы сходятся в том, что одиночество связано, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [5]. В то же время, многие исследователи признают, что физическая изолированность не всегда сопутствует одиночеству. «Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество субъективное внутреннее переживание. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообществе, в лоне семьи и даже среди друзей. Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [5]. Как и многие другие исследователи, У. Садлер разделяет изоляцию и одиночество. Он определяет одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности» [5]. Садлер рассматривает одиночество через внутренний мир личности как динамический процесс. Он считает, что этот процесс обусловлен переживаниями человека в различных жизненных ситуациях,

социальных связях. Утрата этих связей, значимых для индивида, ведёт к переживанию чувства одиночества.

Садлер вводит понятие «жизненного мира личности» – он ориентирован на реализацию четырёх возможностей:

- 1) уникальность судьбы индивида, актуализация врождённого «я» и его предельной многозначности;
- 2) традиция и культура личности, т.е. ценности, с помощью которых личность оценивает своё внешнее и внутреннее поведение;
- 3) социальное окружение индивида, способствующее отношениям с другими людьми и реализации ролевой функции личности;
- 4) восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «я – ты», которые могут перерасти в двойную реальность человеческого «мы».

В случае если одна или несколько из этих возможностей не реализуются, жизненный мир личности теряет свою целостность и человек узнаёт страдания и одиночества. Часто одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Оно может быть причиной многих разочарований, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту и вызывать индивидуальное чувство бесприютности, ощущение того, что человек везде «не на своем месте». Оно также усугубляет ощущение противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности[20].

Роберт С.Вейс выделяет такие типы одиночества:

- 1) Одиночество – эмоциональная изоляция, которая вызвана отсутствием привязанности к конкретному человеку; данное состояние вызывает тревожное беспокойство;

2) Одиночество – социальная изоляция, которая вызвана отсутствием доступного круга социального общения; социальная изоляция вызывает ощущение намеренного отторжения, ощущение бессмысленности своего существования и собственной незначимости, а также напряженное состояние и скуку. [6, с.304]

Таким образом, человек, даже обладающий социальными связями, может быть все-таки одиноким.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Они склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это — их защитная реакция, которая, в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем. Одинокие люди нередко видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и прочее[11].

До 90-х гг. XX века *проблема одиночества в российской научной литературе* практически не затрагивалась. Работы, поднимавшие эту проблему, в большинстве случаев носили научно-публицистический характер. Исключением явились исследования И.С. Кона и Н.Е. Покровского.

Рассматривая существовавшие и существующие в разных культурах формы одиночества, подразумевая под ними различные типы уединения, социального обособления и ритуальной изоляции, И.С.Кон пришел к выводу, что, с одной стороны, самые разные по уровню развития и характеру культуры относятся к чувству одиночества как к неотъемлемой и необходимой составляющей бытия, а с другой, – на всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем наказание одиночеством, изгнанием, лишением общения. И.С. Кон также в какой-то мере освещал исследования западных социологов и социальных психологов (Ф. Зимбардо, Д. Боулби, Д. Рисмена) по этой проблеме. Наиболее значительный вклад в исследование одиночества в этот период внес Н.Е. Покровский, работы которого, являясь взаимодополняющими, были посвящены отражению проблемы одиночества в различных философских концепциях, – в частности, в философии Ж.-П. Сартра, различных теориях «коммунитаризма», представлениях об одиночестве в западном искусстве 1970-х гг. Н.Е.Покровский рассматривает одиночество в широком контексте как историко-философскую, социально-философскую, культурологическую и социологическую проблему. Его диссертационная работа является единственным фундаментальным исследованием в области комплексного анализа зарубежных теорий и имеющихся подходов к представлению об одиночестве.

С начала 1990-х гг. исследования по проблеме одиночества постепенно приобретают систематический характер, происходит их углубление, актуализация отдельных аспектов исследуемого феномена. С 1990 г. по настоящее время в России защищено более двадцати диссертационных работ по данной проблематике, в том числе четыре докторские диссертации. Так, исследование И.С. Дьяченко затрагивает проблему одиночества в контексте анализа качеств личности и ситуаций их проявлений. Работы С.В. Куртиян и Л.И. Старовойтовой посвящены изучению одиночества как социального явления. Диссертация Ю.М. Черепухина интересна тем, что она

выстраивается на основе гендерного подхода. О.Б.Долгинова предприняла попытку сравнительного анализа феномена одиночества с точки зрения определенных возрастных групп. Опираясь на существующую теоретическую базу и приводя данные эмпирического исследования, она, тем не менее, останавливается на привычном, традиционном, достаточно ограниченном понимании одиночества как переживания в рамках формальных ситуаций. С.Г. Трубникова, трактуя одиночество как «психическое явление, которое может быть классифицировано как субъективное психическое состояние...», вводит новую видовую классификацию, выделяя отчуждающее и самоотчуждающее одиночество, а также уединённость. Диссертационные исследования рассматриваемого периода были отнюдь не единственным направлением освещения проблемы одиночества. Вопросы, непосредственно связанные с проблематикой одиночества, затрагивались в работах В.В. Абраменковой, К.А. Абульхановой-Славской, О.В. Данчевой, М.А. Литвака, В.И.Молчанова, Г.А. Назлояна, Л.Ф. Новицкой, В.И. Пузько, И.М. Слободчикова, Н.В.Хамитова, Ю.М. Швабла и др. Анализ научных работ в области исследования одиночества показывает, что абсолютное большинство ученых в качестве теоретико-методологической основы избирают совокупность имеющихся теорий, гипотез и подходов западных школ. Нет кардинальных расхождений также и в социально-философских парадигмах, – ими являются обычно различные версии теорий экзистенциальной философии. Абсолютное большинство авторов придерживается также и общепринятой системы взглядов на одиночество, рассматривая его не столько как феномен, сколько как производное (по отношению к социальным процессам), временное и преимущественно негативное состояние[12].

На настоящий момент имеется ряд эмпирических исследований, проведенных в рамках психологии, педагогики, социологии, в которых обозначены подходы к изучению одиночества. Однако до настоящего времени не осуществлено комплексного исследования данного феномена.

В психологическом словаре одиночество рассматривается как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных, непривычных условиях изоляции от других людей. Как правило, исследование этой проблемы происходит в каком-либо контексте, например, существование человека в экстремальных условиях. Это работы Ю.А. Алферова, А.Н. Божко, В.В. Борискина, И.П. Волкова, Л.С. Выготского, Л.П. Гриммака, В.И. Лебедева, Б.Ф. Ломова, Н.Л. Маслова, В.Н. Мясищева, Е.Н. Терещенко, В.М. Трубникова, А.Ю. Шалото, С.Г. Юрских. В указанных работах одиночество трактуется как угрожающее здоровью человека состояние, приводящее к определенной степени психоза, и связанное, в первую очередь, с вынужденным одиночеством или групповой изоляцией, своеобразной реакцией на дефицит межличностных контактов.

Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Большое количество поверхностных связей не является для человека условием полноценного общения с другими. Увеличение контактов составляет внешнюю сторону общения, внутренняя же, содержательная, сторона оказывается пустой, перегруженной контактами, что ведет к одиночеству. Такого понимания придерживаются Б.А. Грушин, Ю.Н. Давыдов, Ю.А. Левада, Г.В. Осипов и др.[7]

Проведенный нами анализ литературы позволил разделить проявления одиночества по двум критериям: временному (временное, постоянное) и личностному. Временное одиночество – наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам чувства

одинокости. Реже наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни. Постоянное же одиночество развивается тогда, когда в течение длительного времени ребенок не может установить удовлетворяющие психосоциальные связи. Критерий личностный включает в себя 3 составляющие, иначе называемые структурными компонентами одиночества.

Эмоциональная составляющая одиночества представляется результатом отсутствия тесной привязанности с каким-либо лицом или разрыв подобных эмоциональных связей, если таковые уже были. Такое одиночество может возникать при эмоциональной холодности родителей и окружающих взрослых, отвержение со стороны сверстников.

Поведенческая составляющая одиночества, проявляющаяся в конфликте, потере связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения (отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности). Невключенность ребенка в референтную для него группу сверстников. Такое одиночество может выражаться как активно (стремление, избегание), так и пассивно.

Когнитивная составляющая. Одиночество как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннее ощущение одиночества, опустошенности) может быть следствием непонимания проблем ребенка со стороны взрослых, резкой смены приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками, несовпадения интересов, взглядов.



Рис.1. Структурные компоненты одиночества

Таким образом, мы можем сделать вывод, что феномен одиночества больше изучен зарубежными исследователями. Все рассмотренные нами авторы сходятся в том, что одиночество связано, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [5].

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Они склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это — их защитная реакция, которая, в свою

очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

На настоящий момент имеется ряд эмпирических исследований, проведенных в рамках психологии, педагогики, социологии, в которых обозначены подходы к изучению одиночества. Однако до настоящего времени не осуществлено комплексного исследования данного феномена.

Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человеком его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Большое количество поверхностных связей не является для человека условием полноценного общения с другими. Увеличение контактов составляет внешнюю сторону общения, внутренняя же, содержательная, сторона оказывается пустой, перегруженной контактами, что ведет к одиночеству.

Далее мы рассмотрим проблему одиночества относительно младшего школьного возраста как периода, в который этот феномен проявляется впервые.

1.2. Феномен одиночества в младшем школьном возрасте

Теоретический анализ исследований по проблеме одиночества показал, что данное состояние впервые проявляется в младшем школьном возрасте, когда начинается поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром. Младший школьник - это человек, активно овладевающий навыками общения. В этом возрасте происходит интенсивное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом возрастном этапе. С приходом в школу отмечается уменьшение коллективных связей и взаимоотношений между детьми младшего школьного возраста по сравнению с подготовительной группой детского сада. Это объясняется новизной коллектива и новой для ребенка учебной деятельностью [10]. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей - важнейшие задачи развития ребенка на этом возрастном этапе. Большое количество факторов могут вызвать у ребенка состояние одиночества, замкнутости, отчужденности.

Новая социальная ситуация и новые правила поведения приводят к тому, что в первый год обучения повышается уровень конформности детей, что является закономерным следствием вхождения в новую группу. Общение со сверстниками играет важную роль в этом возрасте. Оно не только делает самооценку более адекватной и помогает социализации детей в новых условиях, но и стимулирует их учебу [9].

Взаимоотношения первоклассников во многом определяются учителем через организацию учебного процесса. Он способствует формированию статусов и межличностных отношений в классе. Поэтому при проведении социометрических замеров можно обнаружить, что среди предпочитаемых часто оказываются дети, которые хорошо учатся, которых хвалит и выделяет учитель.

Ко второму и третьему классу личность учителя становится менее значимой, но зато связи с одноклассниками становятся более тесными и дифференцированными.

Обычно дети начинают общаться по симпатиям, общности каких-либо интересов. Немалую роль играет и близость их места жительства и половых признаков.

Характерная черта взаимоотношений младших школьников состоит в том, что их дружба основана, как правило, на общности внешних жизненных обстоятельств и случайных интересов; например, они сидят за одной партой, рядом живут, интересуются чтением или рисованием. Сознание младших школьников еще не достигло того уровня, чтобы выбирать друзей по каким-либо существенным качествам личности. Но в целом дети третьего – четвертого классов глубже осознают те или иные качества личности, характера. И уже в третьем классе при необходимости выбрать одноклассников для совместной деятельности. Около 75% учащихся третьих классов мотивируют выбор определенными нравственными качествами других детей [14].

Именно в младшем школьном возрасте появляется социально-психологический феномен дружбы как индивидуально-избирательных глубоких межличностных отношений детей, характеризующихся взаимной привязанностью, основанной на чувстве симпатии и безусловного принятия другого. В этом возрасте наиболее распространенной является групповая дружба. Дружба выполняет множество функций, главными из которых является развитие самосознания и формирование чувства причастности, связи с обществом себе подобных [4].

По степени эмоционального вовлечения общения ребенка со сверстниками, оно может быть товарищеским и приятельскими. Товарищеское общение – эмоционально менее глубокое общение ребенка, реализуется в основном в классе и преимущественно со своим полом.

Приятельское – как в классе, так и вне его и тоже в основном со своим полом, только 8% мальчиков и 9% девочек с противоположным полом [1].

Первоклассник, не посещавший детский сад, может испытывать недостаток навыков общения, трудности в адаптации в группе сверстников. Чтобы завести друзей и сохранить эту дружбу, детям необходимо обладать несколькими различными навыками. Они должны уметь включаться в групповую деятельность, научиться с одобрением относиться к своим ровесникам и поддерживать их, улаживать конфликты соответствующим образом и проявлять чуткость и такт. В начальных классах у ребенка уже есть стремление занять определенное положение в системе личных взаимоотношений и в структуре коллектива. Дети зачастую тяжело переживают несоответствие между притязаниями в этой области и фактическим состоянием [4].

Младший школьник может очень резко отреагировать на переезд и, вместе с тем, потерю особо близких друзей, тех людей, с которыми человек привык общаться и находить у них поддержку. Подобные потери обычно вызывают чувство одиночества, депрессию, раздражительность. Такие чувства может испытывать ребенок, у которого друг переехал на новое место жительства, а также ребенок, который переехал сам. В этом случае дополнительная трудность заключается в том, что ребенок должен стать частью нового социального окружения [33].

Дети иной национальности, либо имеющие отличия от остальных детей во внешности, манерах, речи, уровне развития так же могут стать «белыми воронами» в своем классе. В современном мире существует такое понятие, как буллинг – школьная дискриминация, травля. Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей. Дети добиваются единства в коллективе через агрессию к одному ребенку, выбранному по каким-либо отличиям от них самих. А благополучие ребенка в социальной среде – залог

адекватной самооценки и будущих достижений. Писатель-психолог Хара Марано в своей книге «Почему меня никто не любит?» объясняет: «Зачастую популярность – единственная важная определяющая того, насколько ребенок хорошо успевает в школе и насколько он там счастлив. Социальное развитие – колыбель развития интеллектуального. Более того, как правило, дети, у которых мало или совсем нет друзей, терпеть не могут школу. И в конечном итоге они могут вообще бросить учебу. Социальная жизнь ребенка окрашивает всю учебу в школе и все школьные переживания в целом. Она определяет и дальнейшее развитие личности на всю жизнь»[2].

К сожалению, в современном обществе обостряет проблему и неумеренное использование компьютера. Интернет, социальные сети и «мнимые друзья» усиливают социальную и эмоциональную изоляцию ребенка и, соответственно, ощущение одиночества.

Д. Боулби подчеркивает особую роль детства для возникновения переживания одиночества. Жизнь в одиночестве представляет собой естественный источник опасности, появляющийся из-за страха разлуки. На этот страх особое влияние имеют ранние отношения матери и ребенка. Особенности переживания одиночества взрослыми обусловлены во многом спецификой их детского опыта:

1. Доступностью в любую минуту человека, которому доверяешь.
2. Возникающим в детстве чувством доверия.
3. Качеством родительских отношений.

Первое, по мнению Боулби, способствует снижению страха разлуки, второе - формированию устойчивой жизненной позиции, третье - накоплению опыта поддержки вместо отвержения.

В связи с этим, отдельным фактором актуальности исследования феномена одиночества является современная ситуация психологической атмосферы и социально-психологического благополучия семьи. Резкое возрастание числа неполных семей, увеличение процента распадающихся семей, имеющих одного и более ребёнка, уход детей и подростков из дома и

увеличение, в этой связи, количества детей и подростков, склонных к бродяжничеству, – всё это создаёт фон, на котором возникновение ощущения одиночества, его переживание, приобретает ещё более острый характер [15].

В соответствии с одной из классификаций выделяется ряд причин возникновения эмоциональной изоляции и отвержения:

- Значительные культурные, социальные, национальные различия между ребенком и окружением, ребенку необходимо учиться находить точки соприкосновения с людьми другой культуры, привычек.

- Сниженная самооценка, ожидание отвержения со стороны других. Если ребенок вступает в контакт, ожидая отвержения или подвоха, он будет естественным образом заранее защищать себя и вести себя отвергающее по отношению к другим. При этом ребенок не видит того, как его собственное поведение влияет на других и не понимает причин их реакций.

- Недостаточно развитые социальные навыки. Ребенку необходимо учиться тому, как вступать в контакт, завязывать отношения со сверстниками, сохранять их, отстаивать свои границы, вести себя в конфликте.

- Ребенок воспроизводит модель поведения жертвы, если когда-то он подвергался физическому насилию (например, к нему применялись суровые физические наказания). Такие дети плохо ощущают границы тела, их поведение, мимика, жесты транслируют их незащищенность, и часто именно они становятся жертвами агрессии со стороны других детей либо сами ведут себя агрессивно.

- Ребенок склонен останавливать свои импульсы, если его спонтанные реакции часто отвергаются, одергиваются взрослыми. Тогда его поведение в общении будет менее спонтанным, естественным. Такие дети часто становятся объектом насмешек и подтрунивания [17].

Хотя одиночество детей отличается своими нюансами от одиночества подростков и взрослых, мы говорим об одном и том же в своей основе переживании. Как и взрослые, когда их не удовлетворяет круг знакомых,

одиноким детям могут испытывать болезненно ощутимые недомогания, скуку и отчуждение. К одиночеству часто примешивается такое чувство, что тебя оттолкнули, отвергли, и это наносит удар по самолюбию. [6]

Важно отметить, что И.М. Слободчиков рассмотрел динамику одиночества, выделив следующие основные стадии (Рис.2.):

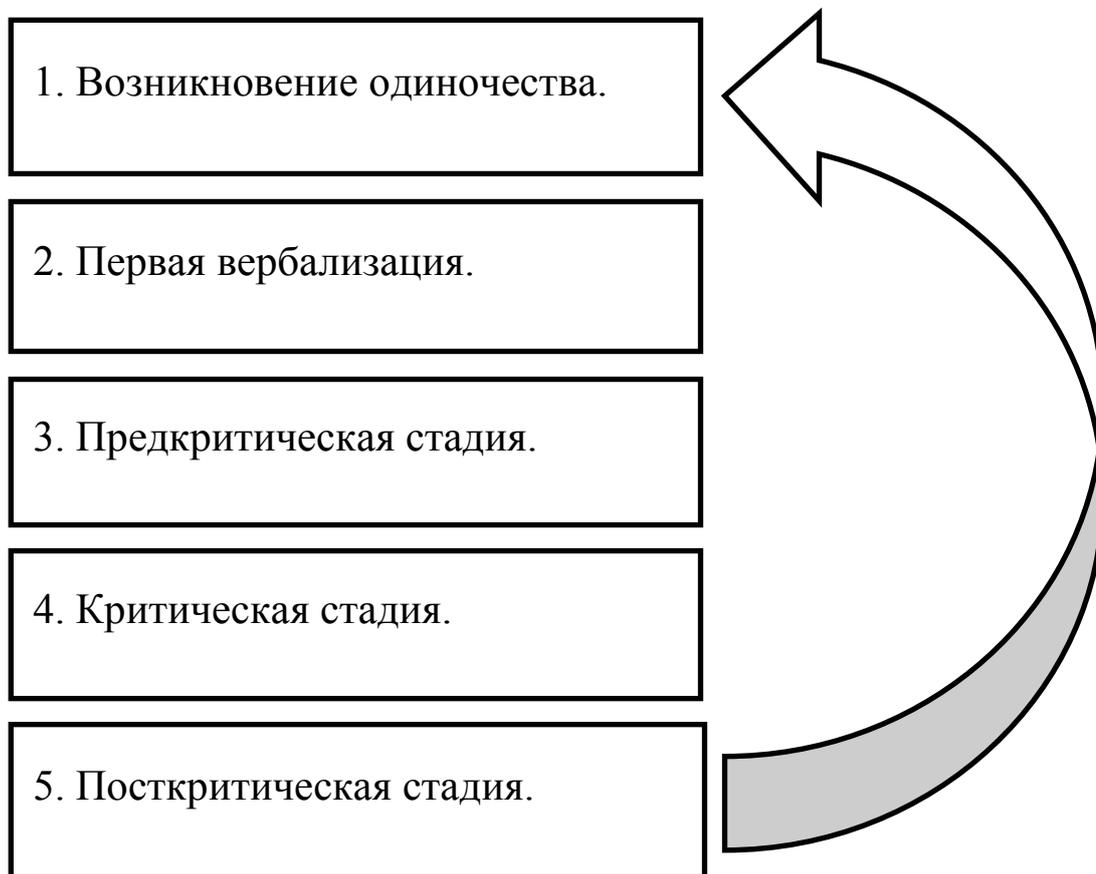


Рис.2. Основные стадии одиночества

Первый этап фактически соотносится с ситуацией рождения ребенка и первыми месяцами его жизни. На этом этапе в зависимости от различных условий и факторов одиночество либо «оформится», конкретизируясь, проявляясь как значимое состояние, либо будет представлять «латентную» (скрытую) до определенного времени ситуацию. Второй этап является отправной точкой в собственной динамике одиночества. Третий является закономерным следствием непрерывно нарастающего по качеству и количеству состояния. При определенных обстоятельствах психоэмоциональное напряжение достигает максимума и ведет к кризису.

Четвертая стадия является кульминацией одиночества. Речь идет о психоэмоциональном состоянии, характеризующемся рядом специфических ощущений, таких как ненужность, брошенность, тоска. Посткритическая стадия является рецидивирующей общего кризиса личности.

Конечной точки развития состояние не имеет, т.к. процесс приобретает циклический характер. В идеале процесс останавливается на уровне предкризисной стадии, не достигая собственно критического состояния. Данный исход возможен при вмешательстве извне в развивающую ситуацию.

Таким образом, мы выяснили, что существует ряд причин возникновения эмоциональной изоляции и отвержения школьника, такие как культурные, социальные, национальные различия между ребенком и окружением; сниженная самооценка; недостаточно развитые социальные навыки; модель поведения жертвы у ребенка, который когда-то подвергался физическому насилию и др. Именно в младшем школьном возрасте происходит интенсивное установление дружеских контактов, поэтому для ребенка так важно приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей.

1.3. Методы преодоления одиночества в младшем школьном возрасте

В ходе взаимодействия с окружающими людьми происходит социализация ребёнка, в процессе общения ребёнок получает возможность с помощью взрослых и сверстников оценивать себя в разных сферах жизнедеятельности. Когда ребенок идет в детский сад или школу он может столкнуться с серьезной проблемой – его могут не принять в детском коллективе по разным причинам. В дальнейшем он рискует быть изолированным в своем коллективе, что, несомненно, негативно скажется на его дальнейшем развитии. Сверстники могут дразнить его, не принимать в общие игры и дела, вовсе не общаться с ним и даже проявлять агрессию в сторону изолированного ребенка. Поэтому важно уметь оказать помощь

изолированным детям. Чтобы помощь оказалась эффективной нужно устранить, прежде всего, причины отвержения, а не его последствия. Основные причины изоляции: застенчивость, непохожесть, неуверенность в себе, низкая самооценка, низкие навыки коммуникации.

Способы психологической помощи детям, испытывающим одиночество, самые разнообразные. Выбор того или иного способа зависит от типа одиночества (социальная изоляция, эмоциональная изоляция и эмоционально-социальное одиночество), а также оттого, что явилось причиной возникновения данного психического состояния. Если обращаться к типам изоляции, то при социальной можно использовать включение ребенка в совместную деятельность, также предоставить возможность одинокому ребенку организовать какое-либо мероприятие, участвовать в празднике, подготовить номер с несколькими учащимися. При эмоциональной изоляции следует поработать над внутренним миром ребенка, устранить тревожащее его состояние, и здесь целесообразно использование игровой совместной деятельности.

Во время игры ребенок погружается в своеобразный процесс проецирования мыслей, чувств, переживаний на игрушки или различные вспомогательные предметы. В качестве последних могут выступать: бытовые предметы, различные мелочи, пластилин, краски, кубики, карандаши, детали конструкторов, книги с картинками, головоломки и так далее. Всё это ребенок может рассматривать, ощупывать, обнюхивать, переставлять, выстраивать целые сцены. При этом происходит идентификация тех или иных игрушек (предметов) со значимыми людьми, в игровых сценках моделируются травмирующие ситуации. Это позволяет ему получить уникальную возможность исследовать свой прошлый опыт в безопасной обстановке, отследить те взаимоотношения и роли, которые он играет, зафиксировать для себя причины, приведшие к негативным последствиям и т.п.

Большое распространение получили так называемые имитационные игры, позволяющие ребенку стать таким, каким он хочет быть, постепенно усваивая желаемый стиль поведения и начиная использовать его в реальной жизни. Игра помогает развивать творческий потенциал малышей, снимает болезненное внутреннее напряжение, тревожность, устраняет ощущение недоверия к миру и взрослым, избавляет ребенка от враждебности и агрессивных тенденций. Ребенок через игру и игрушки выражает свои негативные эмоции, постепенно избавляясь от них [18].

Игра влияет на развитие ребенка и может одновременно выполнять несколько функций, таких как биологическая, внутриличностная, межличностная, диагностическая, терапевтическая, обучающая функции.

Внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить целый ряд очень важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития ученика; учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся; накопить опыт творческой деятельности. Дружеские отношения успешно формируются в совместной деятельности учеников. Парные, групповые, коллективные формы организации обучения и общения в сочетании со значимым для младшего школьника содержанием создают условия для позитивного формирования межличностных отношений в классном коллективе, самовыражения каждого его члена. Вопросы общения и взаимодействия младших школьников друг с другом волнуют их в большей степени, чем отметки и успешность в обучении.

Также можно применять в работе с изолированными детьми элементы сказкотерапии. Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающим. Сказка обычно выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую (коррекционная) и прогностическую.

Диагностическая сказка предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка. Инструкции, которые предъявляются ребенку в данном случае такие: «Сочини сказку о мальчике пяти лет», «Сочини любую сказку». Затем психолог проводит анализ сказки. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий, либо ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы ребенка. Также диагностическая сказка может способствовать выявлению отношения или состояния ребенка, о которых он не хочет или не может говорить вслух.

Терапевтическая сказка— сказка, благодаря которой собственно происходят позитивные изменения в состоянии и поведении ребенка. Для работы может использоваться существующая авторская или народная сказка. Терапевт и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно. Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни. И значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми[19].

Предупреждение одиночества может помочь избежать ситуации изоляции ребенка в группе. Очень важно определить, какой ребенок, и по какой причине может стать в коллективе «белой вороной». Нужно как можно больше способствовать адаптации таких детей и помогать им.

Для успешной адаптации среди сверстников ребёнку необходимо придерживаться ряда правил:

1. Вступать в общение и поддерживать его. Обращаться к другим детям, задавать вопросы, поддерживать разговор.
2. Организовывать совместное времяпровождение: вместе играть, проявлять юмор, выступать с инициативой и поддерживать чужую инициативу.

3. Управлять выражением своих чувств: не подавлять их, но подбирать хорошие способы для выражения себя. Конструктивно выражать агрессию, реагируя сообразно ситуации. Например, ребенка обидели словом. Соразмерная реакция – подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция – ударить в ответ. Недостаточная реакция – «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, как далеко можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ), границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.

Для того чтобы избежать «детского одиночества», важно уметь предупредить ситуации, способствующие появлению такого явления. Большую роль здесь играет педагог (воспитатель) детского коллектива, семья. Важно вовлекать детей в совместную деятельность, игру, создавать благоприятную атмосферу для развития каждого члена коллектива, учить разрешать конфликтные ситуации, помогать детям в этом. Если же ребенок уже изолирован от своего коллектива, важно разобраться в причинах этой изоляции и оказать ему эмоциональную поддержку. Помочь наладить общение со сверстниками.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей.

2. Существует несколько понятий, которые часто используются как взаимозаменяемые, хотя, при всей смысловой близости, они различны: изоляция, отчуждение, уединение, одиночество, аномия и депрессия. Изоляция — это вынужденное физическое (пространственное) состояние, делающее невозможным (частично или полностью) контакты с другими людьми. Уединение — добровольное физическое (пространственное) состояние, делающее невозможным (частично или полностью) контакты с другими людьми. Изоляцию и уединение мы понимаем как объективные ситуации одного порядка, отражающие временную пространственную невключенность личности в социум. Разница между данными явлениями заключается в том, что изоляция — вынужденное состояние, а уединение — добровольное. Отчуждение — психическое состояние, характеризующееся потерей человеком чувства собственной субъектности в общении со значимыми другими. Аномия (с личностной стороны) — психическое состояние индивидуальной депривации, характеризующееся отсутствием цели, самоидентичности или этических ценностей у отдельного человека (в связи с нарушениями в ценностно-нормативной системе общества).

Депрессия — психическое состояние, иногда приобретающее патологический характер и включающее в себя чувства безнадежности и неадекватности, иногда непреодолимые.

3. В структуру одиночества включены три составляющие. Эмоциональная составляющая одиночества представляется результатом отсутствия тесной привязанности с каким-либо лицом или разрыв подобных эмоциональных связей, если таковые уже были. Такое одиночество может возникать при эмоциональной холодности родителей и окружающих взрослых, отвержение со стороны сверстников. Поведенческая составляющая одиночества, проявляющаяся в конфликте, потере связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения (отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности). Невключенность ребенка в референтную для него группу сверстников. Такое одиночество может выражаться как активно (стремление, избегание), так и пассивно. Суть когнитивной составляющей — одиночество как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннее ощущение одиночества, опустошенности) может быть следствием непонимания проблем ребенка со стороны взрослых, резкой смены приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками, несовпадения интересов, взглядов.

4. В соответствии с одной из классификаций выделяется ряд причин возникновения эмоциональной изоляции и отвержения:

- значительные культурные, социальные, национальные различия между ребенком и окружением, ребенку необходимо учиться находить точки соприкосновения с людьми другой культуры, привычек;
- сниженная самооценка, ожидание отвержения со стороны других;
- недостаточно развитые социальные навыки;
- ребенок воспроизводит модель поведения жертвы, если когда-то он подвергался физическому насилию (например, к нему применялись суровые физические наказания);
- ребенок склонен останавливать свои импульсы, если его спонтанные

реакции часто отвергаются, одергиваются взрослыми. Тогда его поведение в общении будет менее спонтанным, естественным. Такие дети часто становятся объектом насмешек и подтрунивания.

5. Способы психологической помощи детям, испытывающим одиночество, самые разнообразные. Выбор того или иного способа зависит от типа одиночества (социальная изоляция, эмоциональная изоляция и эмоционально-социальное одиночество), а также оттого, что явилось причиной возникновения данного психического состояния. Если обращаться к типам изоляции, то при социальной можно использовать включение ребенка в совместную деятельность, также предоставить возможность одинокому ребенку организовать какое-либо мероприятие, участвовать в празднике, подготовить номер с несколькими учащимися. При эмоциональной изоляции следует поработать над внутренним миром ребенка, устранить тревожащее его состояние, и здесь правильнее будет использовать психогимнастику, арт-терапию, музыкотерапию, игровую совместную деятельность, элементы сказкотерапии.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Для реализации поставленной цели нами был проведен констатирующий эксперимент по изучению особенностей одиночества у младших школьников.

Для определения эмоционально и социально изолированных детей мы будем использовать комплекс методик, подобранный с учетом проведенного теоретического анализа, описанного в главе I. Данные методики помогут нам также выделить общие особенности детей, испытывающих одиночество.

1. Методика, которую мы использовали для определения эмоционально изолированных детей – это **шкала одиночества**, предложенная тремя авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

Цель данного теста – исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.

Перед выполнением теста дается инструкция и выдается бланк с утверждениями. По окончании работы сдаются, и проводится обработка результатов. Полученное количество баллов определяет ту или иную степень одиночества: 0-20 – низкая, 20-40 – средняя. 40-60 – высокая.

2. Следующей нашей задачей было выяснить, кого не принимают, отвергают дети. Для этого мы использовали такой метод как **социометрия**, который был разработан Дж. Морено для исследования эмоционально-психологических отношений в малой группе. Социометрический тест предназначен для решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отверженные);
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Суть социометрической процедуры состоит в опросе каждого члена малой группы с целью установления его участия (неучастия) в определенном виде совместной деятельности. Бланк социометрического опроса содержит следующую информацию: Ф.И.О. опрашиваемого, принадлежность к определенной группе и ответы в виде перечисления трех фамилий на вопросы:

- 1) Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться?
- 2) Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?
- 3) С кем из своей группы ты пошел бы в туристический поход?

По итогам опроса определяется уровень успешности ребенка в системе межличностных отношений: высокий – лидеры; средний – предпочитаемые и пренебрегаемые; низкий – изолированные. Результаты использования социометрии представлены в виде социоматриц (таблиц).

3. Методика КОС позволила нам определить, развиты ли у каждого ребенка коммуникативные навыки, ведь, как мы уже говорили, он может быть одинок, потому что не умеет общаться. Данная методика разработана В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным с целью диагностики коммуникативных и организаторских способностей личности.

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и ответьте на все вопросы с помощью бланка. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните.

Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать гот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайте внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

В ходе анализа результатов сначала дают оценку уровня коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого. Для этого пользуются шкалой оценок.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 \cdot C, \text{ где:}$$

K – величина оценочного коэффициента;

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Таблица 2

Критерии оценивания КОС

Коммуникативные умения		Организаторские умения	
Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
0,10-0,45	1 - низкий	0,20-0,55	1 - низкий
0,46-0,55	2 - ниже среднего	0,56-0,65	2 - ниже среднего
0,56-0,65	3 - средний	0,66-0,70	3 - средний
0,66-0,75	4 - высокий	0,71-0,80	4 - высокий
0,76-1	5 - очень высокий	0,81-1	5 - очень высокий

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется с помощью оценок по шкале следующим образом. Испытуемые, получившие оценку 1, – это люди с низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 2, имеют коммуникативные и организаторские склонности ниже среднего уровня. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей, а получившие высшую оценку 5 обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

4. Следующая методика, которую мы использовали, – **графический проективный тест «Дом. Дерево. Человек» (ДДЧ)** – применялась для того, что бы определить по рисункам личностные качества человека. По мнению Дж. Бука, каждый рисунок – это автопортрет, детали которого имеют личностное значение.

Ребенку предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Далее по расположению элементов и их признакам строится опрос.

Выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него.

Для выполнения теста ребенку предлагается:

- а) простой карандаш или цветные карандаши;
- б) стандартный лист для рисования.

Автор данного теста Р. Берне предлагает нарисовать дом, дерево и человека в одном рисунке, происходящих в одной сцене. Учёный полагает, что взаимодействие между собой данных предметов представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в жизни ребенка.

Анализ рисунков сочетает в себе качественную и количественную оценки. Качественный анализ включает три аспекта: 1) детали рисунков; 2) пропорции рисунков; 3) перспектива. Для количественной оценки качественные показатели группируются в следующие симптомокомплексы: незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность, трудности общения, депрессивность.

1. Незащищенность – это психологические и эмоциональные ощущения человека, отражающиеся в чувстве собственной незащищенности.

2. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

3. Недоверие к себе – сомнение в правильности действий, правдивости информации или реальности происходящего.

4. Чувство неполноценности – это психологические и эмоциональные ощущения человека, выражающиеся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходстве окружающих над собой.

5. Враждебность – это свойство какой-либо сущности или явления, отражающее недоброжелательный, недружелюбный, неприязненный характер пристрастного (обоснованного или необоснованного) отношения к чему-либо, к кому-либо.

6. Конфликтность – это тяга и способность поддерживать свою, отличную от оппонента, точку зрения.

7. Трудность в общении – это жестко блокирующие межличностную коммуникацию психологические барьеры, возникающие при выпадении из общей структуры коммуникативного процесса того или иного структурного элемента.

8. Депрессивность – психическое состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения.

5. Также в нашем исследовании был использован **опросник аффилиации**. Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные.

Существует несколько методик для оценки аффилиации. Наиболее валидной, надежной, но вместе с тем и самой трудоемкой является проективная методика. Однако эта потребность такова по своей природе, что для ее диагностики с успехом могут быть использованы и методики опросного типа, которыми мы воспользовались в нашем исследовании.

Испытуемые, проходящие тестирование по данной методике, перед началом исследования получают инструкцию следующего содержания: «Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- + 3 – полностью согласен,
- + 2 – согласен,
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – ни да, ни нет,
- 1 – скорее не согласен, чем согласен,
- 2 – не согласен,
- 3 – полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения».

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью

аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

По каждой из тенденций в отдельности определяется сумма баллов, полученных в результате опроса. Для этого используется ключ и переводные оценочные шкалы. Для каждого ребенка отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом используется следующая суммарная шкала:

Сумма баллов от 32 до 80 – низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов от 81 до 176 – средний уровень развития мотива.

Сумма баллов от 177 до 224 – высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Ребенок, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Ребенок, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди

людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

Для определения итогового уровня социальной и эмоциональной изоляции мы составили таблицу 3.

Таблица 3

Критерии и уровни социальной и эмоциональной изоляции
(одиночества)

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Уровень субъективного ощущения одиночества	Высокая степень одиночества	Средняя степень одиночества	Низкая степень одиночества	Шкала одиночества
Развитость коммуникативных и организаторских склонностей	Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Методика КОС
Удовлетворенность эмоциональным общением	Неудовлетворенность эмоциональным общением	Относительная удовлетворенность эмоциональным общением	Удовлетворенность эмоциональным общением	«Дом. Дерево. Человек» (ДДЧ)
Уровень успешности ребенка в системе межличностных отношений	Изолированный	Предпочитаемый/отвергаемый	Лидер	Социометрия
Потребность в аффилиации	Низкий уровень стремления к людям	Средний уровень стремления к людям	Высокий уровень стремления к людям	Опросник аффилиации

Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты, полученные при выполнении выше указанных методик младшими школьниками.

2.1.1. Анализ данных «Шкалы одиночества»

С помощью шкалы одиночества были выявлены эмоционально изолированные дети (высокий уровень) и дети, испытывающие преходящее или ситуативное одиночество (средний уровень).

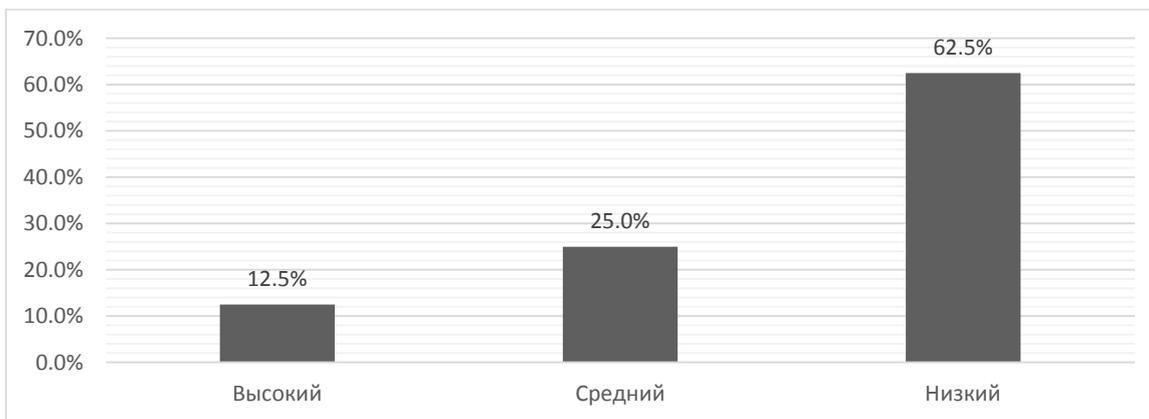


Рис. 3. Распределение учащихся по уровню одиночества (в %)

Из рис. 3 видно, что большая часть детей (62,5%) не испытывает одиночества, имеет положительный эмоциональный настрой, а также у этих детей отсутствуют тяжелые психические переживания. Однако существует небольшое количество эмоционально изолированных детей (12,5%) и детей со средним уровнем одиночества (25%).

Дети с низким уровнем субъективного ощущения одиночества не считают себя одинокими, удовлетворены как количеством, так и качеством социальных контактов, эмоциональных привязанностей.

Детей со средним уровнем время от времени посещает чувство одиночества. Это выражается в том, что иногда их окружает мало людей, не хватает общения, не к кому обратиться в той или иной ситуации. Такое одиночество называют ситуативным или кратковременным, и оно не оказывает негативного влияния на развитие ребенка и его психологическое благополучие.

Высокий уровень одиночества определяется у детей, которые чувствуют себя отверженными, им не хватает общения, им не с кем разделить свои

интересы и часто не к кому обратиться за помощью. Не всегда являющиеся и социально изолированными, они все равно могут чувствовать себя отверженными. Такие дети являются изолированными эмоционально.

Достаточно высокий процент детей (37,5%), которые в той или иной степени испытывают одиночество, заставляет задуматься о характере отношений в данной группе. Ведь одиночество, особенно эмоциональное, это тяжелое психическое состояние, вызывающее комплексное и острое чувство, которое обычно сопровождается плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Дети, испытывающие одиночество, часто тревожны, недовольны жизнью, обидчивы, молчаливы и завидуют другим.

2.1.2. Анализ социометрии

С помощью социометрии нами были определены статусные позиции и выявлены социально изолированные дети.

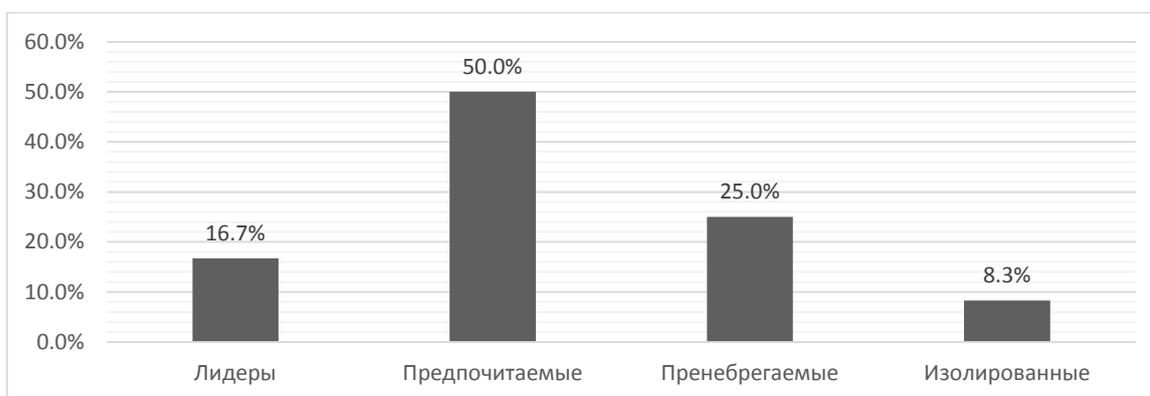


Рис. 4. Распределение учащихся по статусным позициям (в %)

Из рис. 4 видно, что в данном классе больше половины детей имеют положительную статусную позицию – лидеры (16,7%) и предпочитаемые дети (50%), вследствие чего можно говорить о положительном психологическом климате в данном коллективе, а также о наличии у детей развитых организаторских и коммуникативных способностей. Однако следует отметить, что в классе существуют также изолированные дети

(8,3%), а четверть класса (25%) составляют пренебрегаемые дети. Это такие дети, которые не вписываются в систему отношений класса или выполняют лишь формальную роль в структуре коллектива.

Как правило, дети оценивают своих сверстников, прежде всего, по тем качествам, которые легко проявляются внешне, а также по тем, на которые чаще всего обращает учитель. Система личных отношений является наиболее эмоционально насыщенной для каждого человека, поскольку связана с его оценкой и признанием как личности.

Таким образом, школьники, чье положение в коллективе сверстников благополучно, с большим желанием посещают школу, активны в учебной и общественной работе, положительно относятся к коллективу и его общественным интересам.

Дети, получившие малое количество выборов и не пользующиеся взаимностью, не удовлетворены своим положением, они настойчиво ищут общения со сверстниками вне класса, в классе же недоброжелательны, конфликтуют, и это тормозит их нравственное развитие. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень тяжело.

2.1.3. Анализ опросника КОС

Данная методика позволила нам установить зависимость между типом изоляции ребенка и его коммуникативными и организаторскими склонностями.

Таблица 4

Уровень коммуникативных и организаторских склонностей у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Навыки Тип изол.	Коммуникативные	Организаторские
Социальная	0,3	0,38
Эмоциональная	0,44	0,58
Не изолирован	0,57	0,66

Из таблицы 4 мы можем сделать вывод, что социально и эмоционально изолированные дети имеют более низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков. У этих учеников возникают трудности в общении со сверстниками, они избегают совместной деятельности. Обычно безынициативны. В связи с этим чаще работают в одиночку. Нередко испытывают трудности в отстаивании своего мнения, при публичных выступлениях, им сложно принимать самостоятельные решения.

В то же время дети, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего. Школьники со средними показателями проявления коммуникативных и организаторских склонностей чаще стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу. Дети высокого уровня обладания коммуникативных и организаторских способностей быстро находят друзей, проявляют инициативу в общении, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким. Им легче ориентироваться в новой обстановке. Они с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

2.1.4. Анализ графического проективного теста ДДЧ

Данная методика использовалась нами с целью определить выраженность определенных симптомокомплексов у социально и эмоционально изолированных детей. Также были сопоставлены выраженность симптомокомплексов у эмоционально изолированных детей, социально изолированных детей и не изолированных детей.

Таблица 5

Выраженность симптомокомплексов у учащихся 2 «в» класса,
испытывающих одиночество по типу эмоциональной изоляции (в баллах)

Симптомокомплексы Уровень изоляции	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Высокий	3	10	2	3	2	4	3	0
Средний	3,6	4,5	1,1	0,7	1,4	2,3	2,8	0,4
Низкий	3,4	4,3	0,4	1,1	1,4	2,6	2,8	0,2

Из таблицы 5 видно, что для детей с высоким уровнем одиночества характерны: повышенная тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности и конфликтность. Особенностью детей со средним уровнем одиночества является большое значение симптомокомплексов «незащищенность» и «депрессивность».

Для детей с высоким уровнем одиночества характерно тяжелое внутреннее психическое состояние. Они тревожны, хотя они и привыкли к такому состоянию, но все-таки часто задаются вопросом: «Почему со мной никто не дружит?» И тогда они начинают искать причину в самом себе, сомневаются в правильности некоторых своих поступков и высказываний, думают о том, что могло быть все иначе. Все эти тяжелые переживания и сомнения откладываются в сознании ребенка и можно с полной уверенностью сказать, что в скором времени остро ощутится возрастающее чувство неполноценности. Возможно, ребенок и ищет пути установления контактов с одноклассниками, однако из-за неумения этого делать он часто сдается, вследствие чего еще больше отдаляется от других детей, а к ним испытывает враждебные чувства. В результате у такого ребенка редко можно увидеть позитивные формы поведения, а преобладает конфликтное

поведение и агрессия к окружающим. Такие дети прекращают все попытки и остаются с мыслью: «Я никого не трогаю, и меня не трогайте».

Для детей со средним уровнем одиночества характерно обостренное чувство незащищенности. Это связано с тем, что в отличие от детей с высоким уровнем одиночества такие дети боятся быть изолированными от других хотя бы на время, они не привыкли к такому состоянию, их пугают преходящие тягостные переживания. Такие дети не хотят оказаться на месте устойчиво одиноких детей, постоянно пытаются установить контакты с окружающими. Но вместе с тем, они еще не избавились от чувства одиночества, поэтому часто находятся в депрессивном состоянии.

Таблица 6

Выраженность симптомокомплексов у учащихся 2 «в» класса, испытывающих одиночество по типу социальной изоляции (в баллах)

Симптомокомплексы Уровень изоляции	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Высокий	4,2	3,8	0,4	0,2	1,2	2,2	3,4	0,2
Средний	2,7	4,2	0,6	1,2	0,6	2,5	2,4	0
Низкий	3,7	4,8	0,7	1,1	1,9	2,5	2,7	0,4

По результатам таблицы 6 можно отметить, что для социально успешных детей (низкий уровень) характерны: незащищенность, враждебность и связанные с этим трудности общения. Дети со средним уровнем отличаются небольшой тревожностью и возрастающим чувством неполноценности. А особенностью изолированных детей (высокий уровень) является ярко выраженная незащищенность, тревожность, враждебность, а также чувство неполноценности. Для таких детей характерен большой балл

по симптомокомплексу «незащищенность». Это связано с тем, что дети чувствуют свое уязвимое состояние, понимают, что они менее популярны, чем другие. По этому поводу они сильно переживают, вследствие чего постоянно находятся в тревожном состоянии. У таких детей появляется недоверие к себе, они начинают искать недостатки, заниматься самокритикой. Результатом всего этого является утверждающееся чувство неполноценности. Естественно, что возникают определенные проблемы в установлении контактов с этими детьми, так как к окружающим часто они настроены враждебно. Переживая всё это, такие дети часто находятся в подавленном, депрессивном состоянии.

Однако можно заметить, что не только изолированные дети, но и социально успешные, отличаются особым психологическим состоянием. Для таких детей также характерно большое значение симптомокомплекса «незащищенность». Однако причина этого другая, нежели у социально изолированных детей. Социально успешные дети чувствуют себя незащищенными, так как боятся потерять свой статус и оказаться среди пренебрегаемых или изолированных детей. В результате они считают своей необходимостью отстаивать свое положение в структуре класса, вследствие чего становятся враждебно настроенными к тем детям, от которых чувствуют угрозу. Естественно, что в таком случае у социально успешных детей возникают определенные трудности в общении, что и доказывается большим значением этого симптомокомплекса.

Далее мы сравнили выраженность симптомокомплексов у детей с различными видами одиночества: эмоциональным и социальным, и не одиноких детей. Результаты нашего исследования приводятся ниже.

**Выраженность симптомокомплексов у учащихся 2 «в» класса с
различными видами одиночества (в баллах)**

Симптомо- комплексы Тип изоляции	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
Социальная	3,8	4,4	1,6	0,8	1	2,2	2,6	0
Эмоциональная	3,6	4,3	0,5	1,3	2	2,4	2,6	0,3
Не изолирован	0,8	1,2	0,5	0,1	0,1	0,8	1,2	0

В ходе анализа данных графического проективного теста ДДЧ мы пришли к выводу, что эмоционально изолированных детей отличает высокое значение двух симптомокомплексов – это «незащищенность» и «недоверие к себе». У социально изолированных детей отмечены «чувство неполноценности» и «враждебность». Эмоционально изолированные дети сталкиваются с определенными внутренними проблемами, причем для них характерно большое значение собственно эмоциональных, внутренних характеристик. Прежде всего, это недоверие к себе, возникающее вследствие того, что причину своей неудачи в общении с другими такие дети ищут в себе, сомневаются в правильности своих действий и высказываний, становятся неуверенными. Если говорить о социально изолированных детях, то можно отметить, что для них характерна повышенная враждебность, что можно объяснить словами: «если ты не со мной, то против меня». То есть, если ребенка не принимают в компанию, группу, и все его попытки оказываются тщетны, то он выбирает враждебный, конфликтный вариант поведения.

2.1.5. Анализ данных опросника аффилиации

С помощью данной методики мы выявили различия в потребности в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми, т.е. в аффилиации, у детей с различными типами одиночества.

Таблица 8

Выраженность мотивационных тенденций у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Тип изоляции	Стремление к людям	Боязнь быть отвергнутым
Эмоциональная	90	105
Социальная	182	118
Не изолирован	149	138

Мы выяснили, что социально изолированные дети характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным.

Таковы особенности детей, которые мы выделили в результате наших исследований.

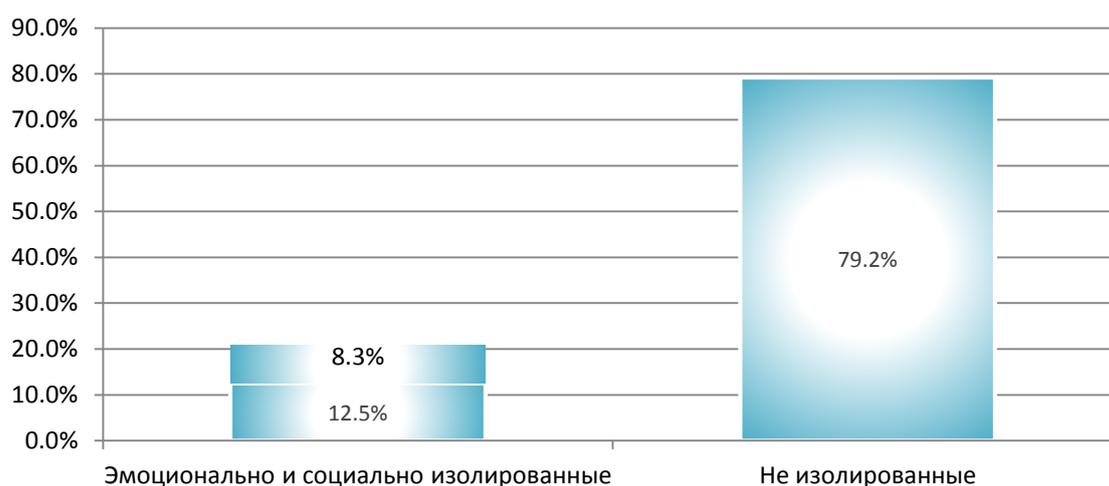


Рис. 5. Итоговый уровень социальной и эмоциональной изоляции младших школьников (распределение в %)

Обобщая выше изложенное, можно сделать вывод, что на сегодняшний момент в современной школе есть определенный процент одиноких детей,

причем их количество в зависимости от типа изоляции меняется. Так, в исследуемом нами классе было выявлено 8,3% социально изолированных и 12,5% эмоционально изолированных детей. Также была определена числовая выраженность симптомокомплексов, характеризующих состояние одиночества, вследствие чего были выделены особенности детей каждого уровня. Данные особенности затем были сопоставлены между собой, благодаря чему нам удалось сделать определенные выводы.

По результатам исследования видно, что у неодиноких детей большинство показателей находятся в диапазоне нормы. У детей же социально и эмоционально изолированных величина социальной сети небольшая, они испытывают неудовлетворенность эмоциональным общением, у них высокая степень переживания одиночества, а также плохо развиты коммуникативные навыки.

Полученные данные показали, что существуют психологические особенности детей, испытывающих социальную и эмоциональную изоляцию: неуверенность в себе, робость, конфликтность, недоверие к окружающим, застенчивость, негативизм, высокий уровень тревожности, мысленное отчуждение от других, депрессивность, замкнутость, заниженная самооценка. Дети с высоким уровнем одиночества имеют затруднения в какой-либо из областей школьной жизни.

Дальнейшим этапом нашей работы будет разработка групповых занятий с использованием различных видов совместной деятельности для оказания помощи детям, испытывающим одиночество.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа детей, испытывающих одиночество в группе сверстников.

Одной из наиболее оптимальных форм работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация позволяет создать благоприятную

атмосферу для самораскрытия, активного вовлечения в работу каждого из участников.

Предлагаемый нами клуб общения «Перемена» представляет собой групповые занятия с использованием различных видов совместной деятельности: игр, упражнений, бесед. Нами была запланирована работа в различных направлениях: снятие тревожности, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков коммуникации.

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

Целью программы является преодоление социальной и эмоциональной изоляции младших школьников в группе.

Выделяются следующие **задачи**:

1. Снятие тревожности.
2. Развитие позитивной Я-концепции.
3. Развитие навыков коммуникации.

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 20 занятий по 15 минут каждое, количество встреч в неделю составляет пять встреч.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подбор соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

I. Ориентировочный (2 занятия).

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.

II. Реконструктивный (16 занятий).

Задачи второго этапа:

1. Снятие тревожности.
2. Развитие позитивной Я-концепции.
3. Развитие навыков коммуникации.

III. Закрепляющий (2 занятия).

Задачи третьего этапа:

1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
2. Создание позитивного настроения и завершение программы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятий. Каждое занятие построено по определённой схеме. Занятия включают, помимо основной части, приветствие и прощание.

Целью приветствия является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель - выполняется основное упражнение. В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, обеспечивает собранность и готовность к участию в упражнениях всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Определив круг проблем, мы выделили 3 направления программы с определенным содержательным материалом в каждом из них. Мы обозначили определенные задачи: снятие тревожности, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков коммуникации.

Первое направление главной проблемой имеет снятие тревожности. Задачи для достижения этой цели: снижение импульсивности, снятие напряженности, невротических состояний, страхов, выражение эмоций, создание положительного эмоционального климата в группе.

Для реализации цели первого направления мы предлагаем использовать следующие техники:

Упражнение «Лепка» позволяет снять напряженность, расслабиться, подходит для начала тренинга.

Упражнение «Путанка» направлено на развитие произвольного запоминания, создание положительного эмоционального климата в группе, на сближение участников, развитие самопознания и познания других.

В игре «Передай рисунок» дети учатся взаимодействовать в тесном контакте друг с другом. Данная игра улучшает взаимоотношения между детьми, повышает уровень доверия между ними, помогает создать веселую, непринужденную атмосферу.

Очень важно для снятия напряжения и эмоциональное раскрепощение. Ему способствует упражнение «Иголка и нитка» и упражнение «Конспиратор». Также они обучают взаимодействию со сверстниками и влияют на сплоченность детского коллектива, развивают навык установления контакта, умения вступать во взаимодействие.

«Дракон кусает свой хвост» — это увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду. Игра отлично работает на снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Для преодоления барьеров в общении между участниками и раскрепощения в программе представлены упражнения «Улитка» и «Добрый бегемотик». Эти игры обеспечивают снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

С помощью упражнения «Падение» дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга, довериться партнеру. Очень хорошо, если у детей есть возможность поиграть в эту игру с разными партнерами.

В рамках метода психогимнастики применяются упражнения по выражению основных эмоций. Цель данных упражнений непосредственно снятие эмоционального напряжения.

Второе направление работы— «развитие позитивной Я-концепции», решает следующие задачи: расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах, осознание своей уникальности, развитие установок на познание окружающих людей, самопознание и саморазвитие, понимание своих внутренних переживаний, формирование позитивного самопринятия, принятия других людей, повышение уверенности в поведении.

Упражнение «Свет мой, зеркальце» направлено на самопознание. Ведущий предлагает каждому посмотреться в волшебное зеркало. «Каждый сможет увидеть себя таким, какой он есть на самом деле, каким его видят окружающие, и таким, каким он видит себя сам. Сейчас у нас есть возможность заглянуть в это зеркало. Но необходимо не просто заглянуть, а посмотреть на себя и задать несколько вопросов, на которые зеркало даст вам свой ответ». Также данное упражнение позволяет проанализировать собственные чувства и желания.

Игра «Ищу друга» включает последующий переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы, самоанализ соответствия выдвигаемым требованиям.

Упражнение «Три имени» направлено на развитие саморефлексии. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта имен своих любимых героев комиксов, мультфильмов, фильмов, телепередач. Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует имени этого персонажа. Это упражнение позволяет участникам научиться сравнивать себя с другими, развивать критическое и позитивное отношение к себе, другим.

Очень важно для развития адекватной самооценки умение оценивать и анализировать свое состояние и поведение. Упражнение «Цветик-семицветик» помогает участникам проанализировать не только свое состояние, но и состояние и поведение других людей. Дети по

предложенным им выражениям лиц различных персонажей должны рассказать, когда они находились в таком состоянии.

Упражнение «Мне нравится...» позволяет корректировать низкую самооценку, снизить чувство неполноценности и ненужности.

Упражнения «Ладочки» направлено на работу с самооценкой. Участникам нужно одеть волшебное дерево в листья, но необычные (положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру, затем на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе).

«Послушай» — этой игрой можно регулярно начинать неделю, так как она дает каждому ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели. Игра развивает навыки общения и групповую сплоченность. Дети учатся попеременно говорить и слушать других.

«На что похоже моё настроение» предложено с целью осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Игра «Мои эмоции» направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции.

Игра «Посудомоечная машина» позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя. Такое вхождение в жизнь иного существа развивает у детей способность к сочувствию.

Для повышения уверенного поведения тренируем решительность, развиваем умение интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия в упражнении «Встаньте с мест». Также развиваем гибкие реакции на меняющиеся обстоятельства, а также повышаем внимательность.

Для построения образа Янами было подобрано упражнение «Сказка обо мне», смысл которого заключается в сочинении каждым ребенком сказки, в которой главным героем является он сам.

Упражнение «Главный незнакомец» помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Нужно повторять ее время от времени, чтобы каждый ребенок получил возможность быть признанным.

Для развития критического мышления и способствования позитивному отношению к себе используем проективный рисунок «Я такой, какой я есть!».

Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества. На все это направлено упражнение «Победи одиночество!».

Главной проблемой третьего направления работы является обучение навыкам общения. Задачи для достижения этой цели: познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением, обеспечить опыт переживания позитивного взаимодействия со сверстниками, выражение эмоций, новый опыт эмоционального реагирования на критику в конфликтных ситуациях, потребность в общении с другими.

Упражнение «Какого цвета твои глаза?», направленное на сближение участников, развитие самопознания и познания других.

Очень важно для эффективной коммуникации упражнение «Липучки». Оно обучает взаимодействию со сверстниками, развивает навык установления контакта, умения вступать во взаимодействие.

Использование такой техники как «Групповое сочинение сказки», в которой действующими лицами являются герои каждого участника группы, помогает в развитии сотрудничества среди ребят.

«Картонные башни» — это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием.

В программе представлены упражнения «Построиться по...» и «Нарисуй фигуру» для преодоления барьеров в общении между участниками и раскрепощения, усовершенствования навыков коммуникации.

При анализе упражнений необходимо учитывать гендерную специфику, поскольку для девочек важнее эмоциональный компонент деятельности, безопасность, обратная связь, а для мальчиков – возможность экспериментировать с поведением, активные движения. Возрастные особенности детей так же были учтены. Выбранные упражнения не должны вызвать каких-либо затруднений у группы детей, с которой будет проведена данная программа.

Следующий этап нашей работы был направлен на апробацию составленной программы, которая позволит преодолеть детям ощущение одиночества в группе сверстников.

Анализ проведенных занятий

Перед реализацией программы формирующего эксперимента мы познакомили с ней учителя, а также получили согласие родителей на участие детей в групповых занятиях. Согласовав время проведения занятий с учителем и родителями, мы приступили к работе.

На занятия дети ходили с удовольствием. Большого всего им нравилось выполнять игровые упражнения. Также большинство из участников охотно участвовали в дискуссиях. Коллектив был с уже сложившимися межличностными отношениями, поэтому возникла сложность в уважительном отношении друг к другу. Было необходимо обращать внимание на взаимоотношения ребят во время занятий. Однако со временем таких проявлений агрессии стало наблюдаться меньше.

Одним из сложных элементов в выполнении упражнений для ребят была рефлексия после упражнений и высказывание пожеланий в начале занятий. Так же сложно было организовать процесс слушания участниками друг друга во время рефлексии.

Упражнение «Липучки» предложено для повышения сплочённости группы, развития навыка установления контакта, умения вступать во

взаимодействие. Дети активно выполняли задание. При каждой команде ведущего они старались объединиться в новые группки, в итоге участники предложили попробовать объединиться всем вместе, при этом не просто взяться за руки, а примкнуть друг другу какими-либо частями тела. Получился круг, где некоторые дети были сцеплены ногами, некоторые примкнули головами друг другу, некоторые плечами. Все участники были включены в упражнение и активно взаимодействовали друг с другом.

При выполнении упражнения «Спутанные цепочки» все очень активно включились в работу. Это задание вызвало большой интерес у детей. Они пытались распутаться, чтобы организовать круг. Было видно, что некоторые из участников брали на себя руководство процессом, говорили, кто, куда должен пройти, но в тоже время, все старались внимательно прислушиваться друг к другу. Когда же всё-таки образовался целостный круг, дети очень обрадовались этому, начали хвалить сами себя.

Упражнение «Цветик-семицветик» применялось для того, чтобы дети могли оценить своё состояние, проанализировать поведение окружающих и своё собственное. Для выполнения задания необходимо было обратиться к прошлому опыту участников, чтобы они вспомнили ситуации, когда находились в состоянии, подобном тому, которое предлагалось им на карточках. Таким образом, участники смогли оценить поведение людей в различных ситуациях.

Выполняя упражнение «Ладочки», где участникам было нужно одеть волшебное дерево в листья-ладочки, а затем на каждом получившемся на бумаге пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе, дети смогли презентовать свои положительные качества. Основной терапевтический эффект заключается в том, что школьники не только акцентировали внимание на себе, но и, собрав все ладочки на одном дереве, обратили внимание на то, что среди участников их группы очень много как схожих качеств (добрый, веселый, хороший товарищ, красивый), так и различных – единичных (честный, приятный, смелый).

В целях развития самопознания мы использовали упражнение «Свет мой, зеркальце». Ведущий предлагает каждому посмотреться в волшебное зеркало. Упражнение позволило участникам проанализировать собственные чувства и желания. Отвечая на предложенные вопросы: Кто Я? Что Я люблю? Что я не люблю? Что меня пугает? Что я хочу?, – участники делились своими чувствами и желаниями в группе. На вопрос: «Кто я?», – большинство детей называли свои имя и фамилию или просто имя. Отвечая на вопрос: «Что я хочу», – мальчики указали на материальные блага (телефон, игровую приставку и т.п.). Мальчики больше ориентировались на материальные ценности, высказываясь, они больше пытаются произвести впечатление на группу. Девочки же старались хорошо обдумать свой ответ.

В целом занятия прошли успешно, дети получили возможность раскрыть себя, узнали о своих сильных и слабых сторонах. На протяжении всех занятий участники учились общаться друг с другом, слушать друг друга. В процессе групповой работы нам удалось раскрепостить участников (Маша Г., Марк Ш.).

В заключение следует отметить, что проведение групповых занятий эффективно сказывается на развитии коллективной сплоченности, повышении уверенности в собственных силах, формировании адекватной самооценки, умению сотрудничать и договариваться в процессе коммуникации. Анализ результатов нашей работы мы представим в следующем параграфе.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

С целью отслеживания динамики изменения уровня социальной и эмоциональной изоляции младших школьников, нами были использованы методики аналогичные первому срезу: «Шкала одиночества», социометрия.

2.3.1. Результаты методики «Шкала одиночества»

Динамика изменений уровня переживания одиночества (эмоционально изолированные дети (высокий уровень) и дети, испытывающие преходящее или ситуативное одиночество (средний уровень) до и после формирующего эксперимента представлена на рисунке 6.

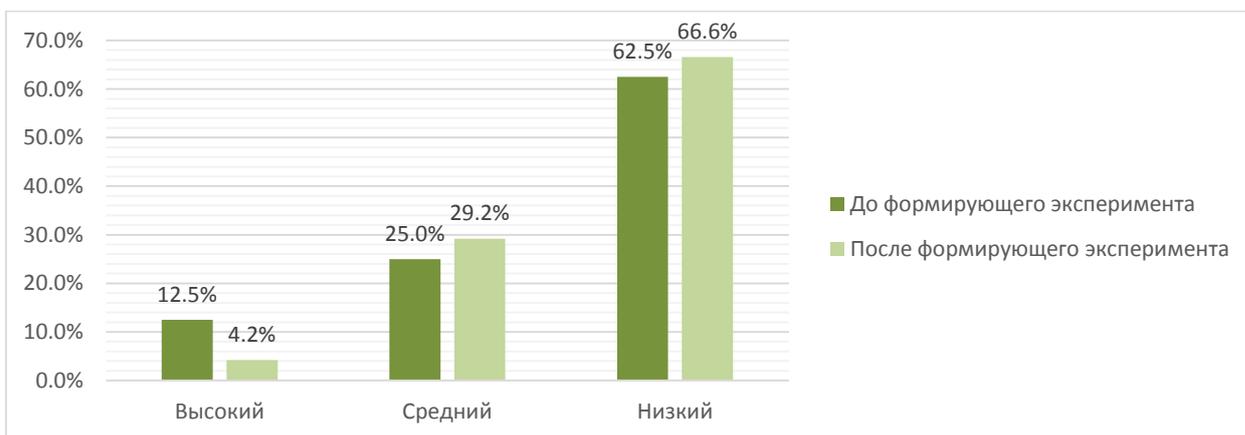


Рис. 6. Распределение учащихся по уровню одиночества до и после формирующего эксперимента (в %)

Из приведенного выше рисунка видно, что в группе произошли положительные изменения. Детей с высоким уровнем ощущения переживания одиночества стало меньше на 8%. Это свидетельствует об эффективности групповых игровых занятий. Число детей, находящихся на среднем уровне переживания одиночества, увеличилось на 4%. Это говорит о том, что произошел переход детей с высокого уровня переживания одиночества на средний (ситуативный). Данный аргумент обосновывает эффективность групповых занятий, которые оказывают терапевтическое

воздействие на младших школьников. Число детей, находящихся на низком уровне стало больше на 4%.

Вовлеченность в игровую деятельность способствовала раскрепощению детей, которые в виду своих индивидуальных особенностей испытывали чувство одиночества. В процессе совместной игровой деятельности, под руководством тренера, дети с высоким и средним уровнем одиночества стали менее застенчивы, стеснительны и молчаливы. У учащихся проявлялась вовлеченность и активность на занятиях, сопровождающаяся развитием коммуникабельности. Все дети были заняты общим делом, от которого они получали положительные эмоции. После проведения формирующего эксперимента дети стали меньше испытывать негативные эмоции, связанные с ощущением чувства одиночества. Таким образом, групповые занятия оказали положительное воздействие на группу младших школьников.

2.3.2. Результаты социометрии

Динамика изменений статусных позиций в межличностных отношениях детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента представлена на рисунке.

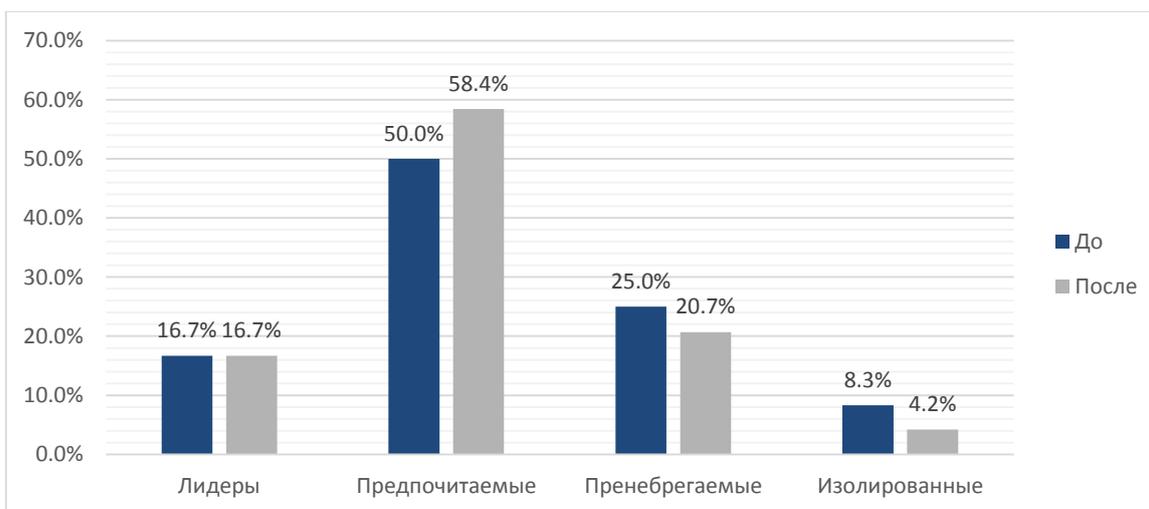


Рис. 7. Статусные позиции в системе межличностных отношений детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 7 видно, что произошли положительные изменения в статусных позициях детей экспериментальной группы. Произошел переход 8,4% детей, имеющих статусную позицию «Пренебрегаемый» и «Избегаемый» в более значимую статусную позицию – «Предпочитаемый». Это свидетельствует о том, что групповая работа послужила для детей средством выражения своих индивидуальных особенностей и помощи в избавлении психологических барьеров и зажимов, мешающих школьникам занимать более значимые статусные позиции. В результате, специально организованные занятия помогли школьникам разглядеть детей, входящих в низкие статусные группы, с положительной стороны, а также увидеть их сильные стороны личности.

2.3.3. Анализ опросника КОС

Ниже представлены изменения уровня коммуникативных и организаторских склонностей у детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента.

Таблица 9

Уровень коммуникативных и организаторских склонностей у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Навыки		Коммуникативные	Организаторские
Тип изоляции			
Социальная	До	0,3	0,38
	После	0,46	0,52
Эмоциональная	До	0,44	0,58
	После	0,5	0,6
Не изолирован	До	0,57	0,66
	После	0,6	0,7

Динамика изменений уровня коммуникативных и организаторских склонностей у детей в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента по методике КОС представлена на рисунке 8.

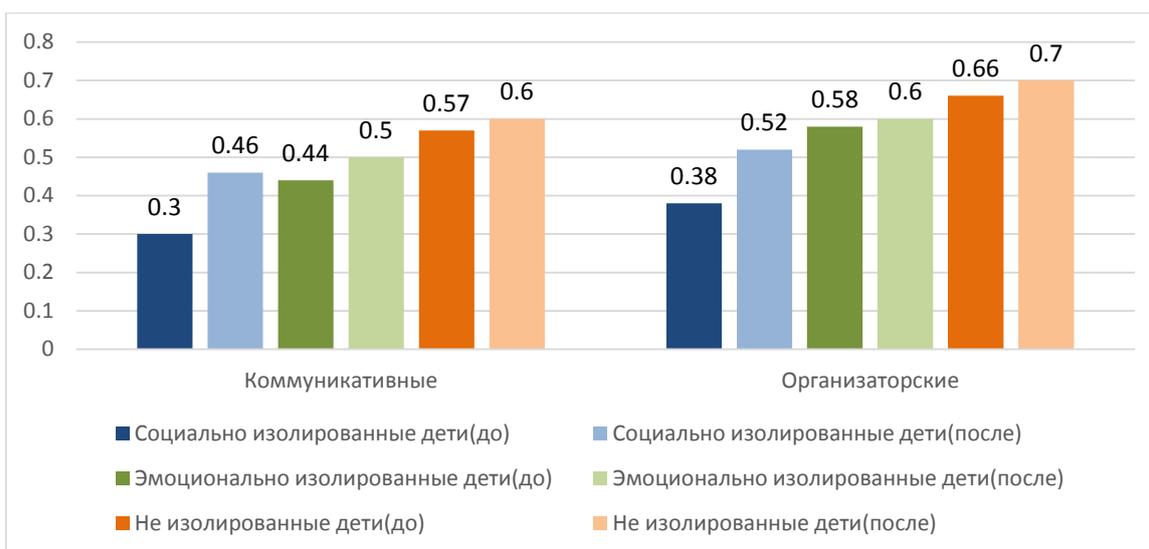


Рис. 8. Уровень коммуникативных и организаторских склонностей у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества до и после формирующего эксперимента (в баллах)

По результатам формирующего эксперимента мы видим, что уровень коммуникативных и организаторских склонностей у детей экспериментального класса значительно повысился, причем это касается как детей изолированных социально и эмоционально (коммуникативные на 0,16 и 0,6 баллов соответственно, организаторские на 0,14 и 0,2 балла соответственно), так и детей, не испытывающих чувство одиночества (коммуникативные на 0,3 и организаторские на 0,4 балла). Благодаря этому можем сделать вывод, что разработанная нами программа действительно повышает уровень коммуникативных способностей школьников, помогая им организовывать контакты с людьми, не ограничивать круг своих знакомств, отстаивать своё мнение, планировать свою работу. Дети высокого уровня обладания коммуникативных и организаторских способностей быстро находят друзей, проявляют инициативу в общении, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким. Им легче ориентироваться в новой обстановке. Они с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

2.3.4. Анализ результатов проективной методики ДДЧ

С помощью методики мы смогли проследить динамику выраженности симптомов комплексов, характеризующих эмоциональное состояние детей, до и после формирующего эксперимента.

Таблица 10

Выраженность симптомокомплексов у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества до и после формирующего эксперимента (в баллах)

Симптомокомплексы Тип изоляции		Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
		Социальная	До	3,8	4,4	1,6	0,8	1	2,2
После	2		3,2	1,6	0,2	0,2	2,3	1,5	0
Эмоциональная	До	3,6	4,3	0,5	1,3	2	2,4	2,6	0,3
	После	2,6	3,4	0,3	1	2	2	1,8	0,3
Не изолирован	До	0,8	1,2	0,5	0,1	0,1	0,8	1,2	0
	После	0,7	1,3	0,3	0	0	0,8	0,2	0

Динамика изменений психологических особенностей общения у детей в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента по методике ДДЧ представлена на рисунке 7.

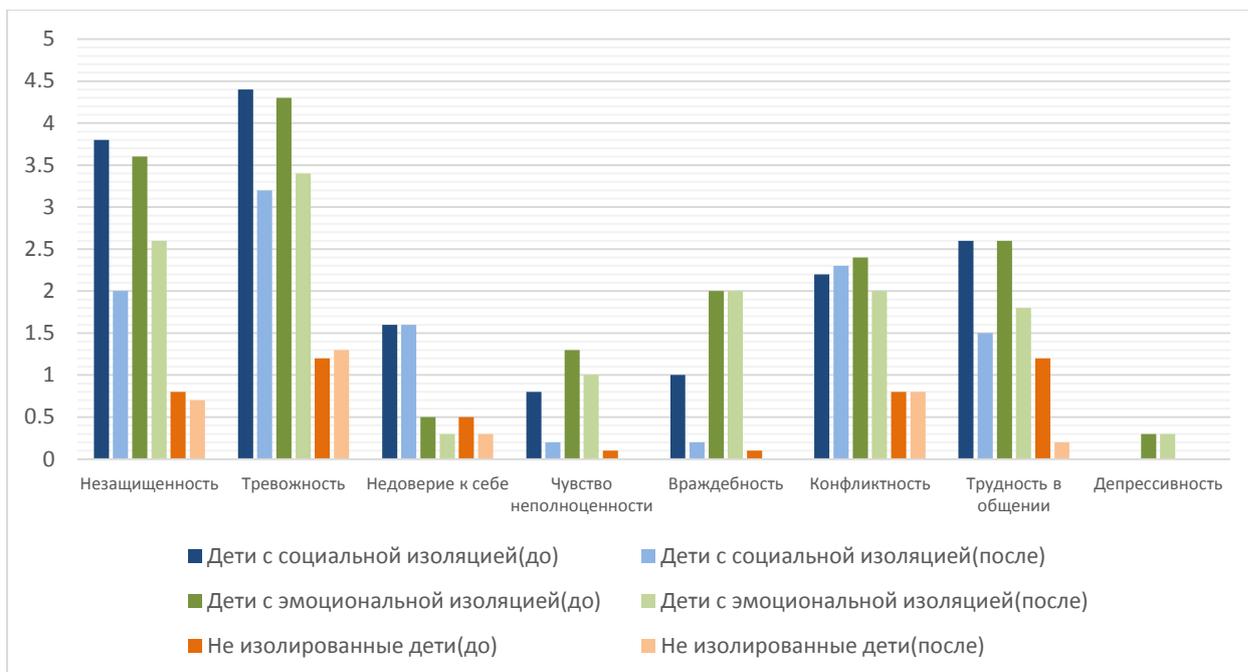


Рис. 9. Динамика выраженности симптомокомплексов у учащихся 2 «в» класса с различными видами одиночества до и после формирующего эксперимента

(в баллах)

После формирующего эксперимента в экспериментальной группе наблюдается изменение в лучшую сторону практически всех показателей.

У детей социально изолированных выраженность симптомокомплекса «Чувство незащищенности» понизилась на 1,8 балла, дети чувствуют себя менее беззащитными при общении с окружающими. В результате работы, направленной на развитие у детей уверенности, у них исчезла робость при общении со сверстниками. Показатель симптомокомплекса «Тревожность» понизился на 1,2 балла. Дети стали менее подвержены тревожным реакциям. Выраженность симптомокомплекса «Трудности в общении» также понизилась на 1 балл. Дети умеют преодолевать психологические барьеры между ними и их собеседниками, их межличностная коммуникация менее затруднена. Это произошло в результате работы, направленной на формирование коммуникативных навыков. Выраженность симптомокомплекса «Враждебность» понизилась на 0,8 баллов.

Дети стали доброжелательнее относиться к сверстникам после того, как была проведена работа, включающая в себя следующие задачи: совершенствование у детей умения жалеть, помогать и поддерживать доброжелательную атмосферу в группе, положительно выражать свои чувства по отношению к сверстнику. Выраженность симптомокомплекса «Конфликтность» хоть и понизилась незначительно, но это говорит о том, что дети стали прислушиваться к собеседнику. Это произошло в результате работы, направленной на формирование умения сотрудничать, в результате которой дети получили навыки успешного взаимодействия и научились выходить из сложных ситуаций мирным путем. Выраженность симптомокомплекса «Чувство неполноценности» также понизилась на 0,6 баллов.

У детей, прежде эмоционально изолированных, показатель симптомокомплекса «Тревожность» понизился на 0,9 балла, значит дети стали менее подвержены тревожным реакциям. А выраженность симптомокомплексов «Незащищенность» и «Трудности в общении» понизилась на 1 балл, дети чувствуют себя менее беззащитными, у них исчезла робость при общении со сверстниками и их взаимодействие со сверстниками менее затруднено. Также понизились показатели по симптомокомплексам «Конфликтность», «Чувство неполноценности». Дети стали более доброжелательными, более склонны к сотрудничеству. Неизменными остались показатели симптомокомплекса «Депрессивность».

При сравнении обеих групп детей (социально и эмоционально изолированных), обнаруживается сходство в направлении личностных изменений, которые проявляются в увеличении уровня выраженности у всех детей доброжелательности, понижении уровня тревожности и недоверия.

Опираясь на выделенные нами критерии социальной и эмоциональной изоляции (одиночества), мы определили итоговый уровень переживания одиночества для экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, который представлен на рисунке 10.

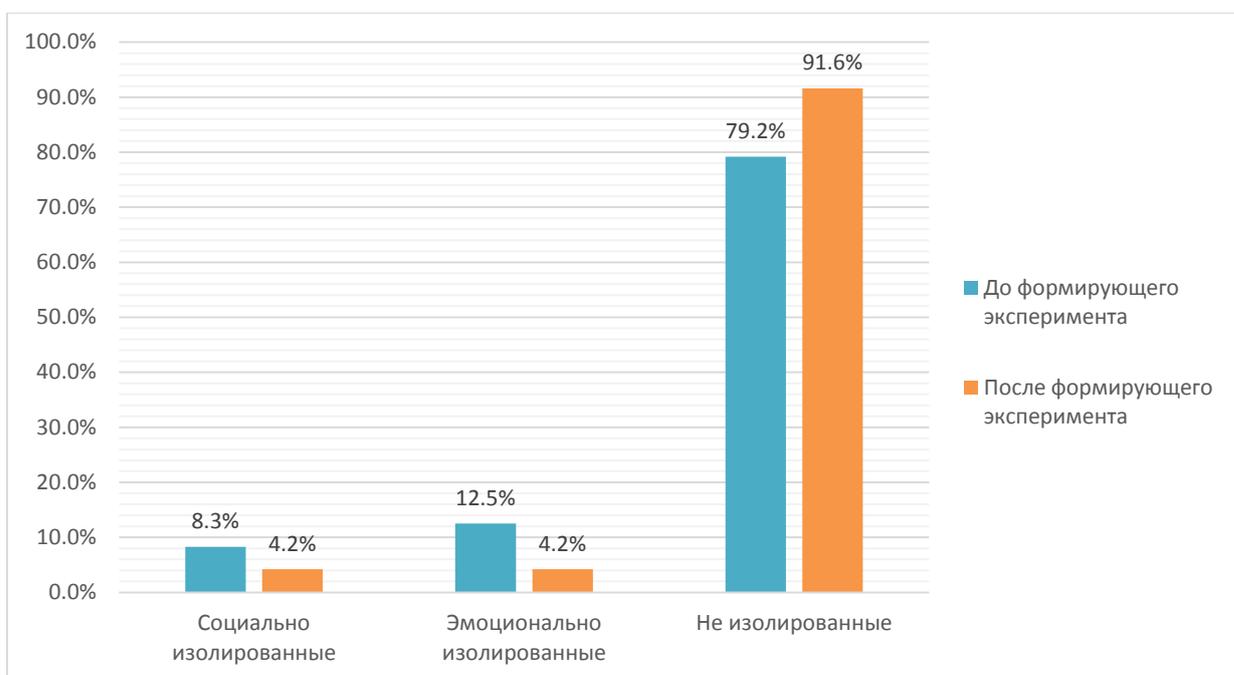


Рис. 10. Итоговый уровень переживания одиночества у детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в %)

Итак, в экспериментальной группе количество детей, изолированных социально или эмоционально, уменьшилось с 20% до 8%. Повысились показатели не изолированных детей – 91,6%. После формирующего эксперимента участники экспериментальной группы стали чувствовать себя более защищенными при общении с окружающими. Дети стали доброжелательнее относиться к сверстникам. Снизилась конфликтность в общении. Участники экспериментальной группы стали реже испытывать трудности в общении.

В целом результаты исследования свидетельствуют о понижении уровня переживания одиночества в экспериментальном классе и подтверждают эффективность предложенной нами программы.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых занятий с использованием приемов сказкотерапии, арт-терапии, психологических техник и упражнений с детьми является эффективным средством преодоления социальной и эмоциональной изоляции (одиночества) младших школьников.

В связи с отсутствием контрольной группы для статистической проверки различий был использован T- критерий Вилкоксона для оценки сдвига различий в экспериментальной группе. Различия достоверны на 0,95%, что позволяет подтвердить нашу гипотезу.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. Социально и эмоционально изолированные дети имеют низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков, в то время как дети, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего.

2. Социально изолированные дети характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным.

3. У детей с высоким уровнем одиночества наблюдаются слабые коммуникативные навыки и высокая степень стремления к людям, которое остается неудовлетворенным.

4. Эмоционально изолированных детей отличает высокое значение двух из них – это «незащищенность» и «недоверие к себе». У социально изолированных детей отмечены «чувство неполноценности» и «враждебность».

5. Анализ результатов формирующего этапа исследования показал, что после проведения эксперимента в экспериментальной группе детей произошли значительные изменения в уровнях переживания одиночества. Количество детей, испытывающих состояние одиночества, уменьшилось с 20,8% до 8,4%.

6. После оказания формирующего воздействия в экспериментальной группе мы можем отметить, что проявившаяся динамика свидетельствует о том, что дети стали более благополучными в сфере общения, в системе отношений со сверстниками стали занимать более высокостатусные позиции. После формирующего эксперимента детей со статусной позицией «Предпочитаемый» стало на 8,4% больше. Также произошел переход с позиций «Пренебрегаемый» и «Изолированный» в более значимые группы. Так же дети стали меньше испытывать негативные эмоции, связанные с ощущением чувства одиночества.

7. В экспериментальном классе произошли изменения психологического портрета детей, испытывающих прежде эмоциональную и социальную изоляцию, их можно описать следующим образом: дети стали более доброжелательными, открытыми, общительными, лучше приспособлены социально. Также эти дети стали увереннее в себе, у них понизился уровень тревожности и недоверия, враждебности. Они показывают непринужденность и смелость в общении, легко вступают в контакт со взрослыми.

8. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых занятий является эффективным средством для преодоления социальной и эмоциональной изоляции (одиночества) младших школьников.

Заключение

Одиночество является сложным и противоречивым феноменом развития личности. Оно, подчас, связано с деформацией различных отношений личности и, в этом случае сопровождается осознанием или ощущением не просто чуждости мира, но и невозможности занять в нем более или менее устойчивое положение. То есть, одиночество затрудняет процесс успешного вхождения личности в широкий контекст социальных отношений, а дефицит чувства общности ведет к недоразвитию конструктивных отношений с миром. Кроме того, одиночество нарушает развитие мотивационной сферы личности (потребностей, стремлений, чувств) и, в целом, препятствует полноценному развитию психики и личности.

В первой главе нашей работы мы провели теоретический анализ психологической литературы и пришли к выводу о том, что одиночество является многоаспектным понятием, изучаемым с позиций различных подходов. В настоящее время большинством исследователей одиночество определяется как социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. В рамках этого понятия различают два различных феномена — позитивное (уединённость) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации.

На основании различных концепций по изучению феномена одиночества рядом зарубежных и отечественных ученых в области психологи, нам удалось вывести его структуру. Подробно рассмотрели причины возникновения одиночества и закономерности на примере младшего школьного возраста, остановились на особенностях его проявления в данный период.

Проведенное исследование позволило выявить зависимость между типами изоляции младшего школьника и его коммуникативными навыками, стремлением к людям, степенью выраженности симптомокомплексов ДДЧ. Таким образом, в ходе нашего исследования мы выявили, что социально и эмоционально изолированные дети имеют низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков, в то время как дети, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего; социально изолированные дети характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным. Сравнив группы изолированных детей с детьми, не испытывающими одиночества, мы пришли к выводу, что у детей с высоким уровнем одиночества наблюдаются слабые коммуникативные навыки и высокая степень стремления к людям, которое остается неудовлетворенным. В ходе анализа данных графического проективного теста ДДЧ мы пришли к выводу, что эмоционально изолированных детей отличает высокое значение двух из них – это «незащищенность» и «недоверие к себе». У социально изолированных детей отмечены «чувство неполноценности» и «враждебность».

Все это позволило нам сделать вывод о том, что период младшего школьного возраста является актуальным для проведения исследований, направленных на изучение одиночества, поскольку в этот период формируются потребности, модели общения и взаимоотношений с окружающими людьми. Личность ребенка пластична и хорошо поддается грамотному педагогическому воздействию.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на преодоление социальной и эмоциональной изоляции младших школьников. Программа представляет собой групповые занятия на основе тренинга с использованием элементов сказкотерапии, арт-терапии, игровой терапии, элементов психогимнастики и психологических упражнений. Запланированная работа осуществлялась в различных

направлениях: снятие тревожности, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков коммуникации.

Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений в направлении понижения уровня переживания одиночества у младших школьников.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что проведение специально организованных групповых занятий создает благоприятные условия для преодоления одиночества младших школьников.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении составляющих социальной и эмоциональной изоляции, а также анализе приёмов и средств, способствующих, развитию адекватной самооценки, уверенного поведения, навыков общения у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается составлении и апробации программы групповых занятий с детьми, направленной на преодоление социальной и эмоциональной изоляции младших школьников, которая показала свою эффективность.

Программа занятий может быть рекомендована для практики работы школьного психолога, также разработки будут интересны студентам психологических факультетов и вузов, родителям, которых интересует данная проблема.

Список используемых источников

1. Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения// Психологический журнал. – 1999. - №5. – с. 5-14.
2. Анос Я. Развод. – М., 2000. – 259 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы/ Э. Берн; Пер. с англ.; худож. М.В. Драко. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2000. – 507 с.
4. Бодалев А.А. Психология общения. – Москва-Воронеж, 1996. – 368 с.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: «Социально-психологический центр», 1996. – 380 с.
6. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Авт. канд. дис. – Томск, 1996.
7. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра: Книга для учителей и родителей. - М., 1988. – 207 с.
8. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников// Семья в психологической консультации/ Под ред. А.А. Бодалева, В. В. Столина. – М., 1989.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
10. Волков, Б.С. Возрастная психология. В 2-х частях. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / Под ред. Б.С.Волкова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 343 с.

11. Данилова, Е.Е., Дубровина, И.В., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Данчева О.В., Швалб Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев: Украина, 1991. - 270с.
12. Джонсон Т.Б., Садлер У.А. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989.
13. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дисс. .к.п.н. / О.Б. Долгинова. — СПб, 1996. — 17с.
14. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1999. – 464 с., с.424
15. Дубровина, И.В., Данилова, Е.Е., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Ермолаева М.В., Ерофеева И.Г. Психологическая карта дошкольника. Готовность к школе. - Москва: МПСИ, МОДЭК, 2008. — 96 с.
16. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания
17. Коломинский, Я.Л., Реан, А.А. Социально-педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – Серия «Мастера психологии» – Питер, С – Птб, 2000. – 212 с., с.260
18. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков.// Вопросы психологии. 1998. №2. С. 69-78.
19. Кузнецов О.Н. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972. – 342 с., с.359
20. Куртиян, Светлана Васильевна. Одиночество как социальное явление. М.: Институт молодежи, 1995.
21. Лабиринты одиночества / Пер. с англ. Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989
22. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Междунар. пед. акад., 1994. – 365 с.
23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издат-во «Речь», - 2000. – 190 с., ил.

- 24.Макшаков С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В. Психодиагностика в тренинге. – СПб, 1983.
- 25.Марютина Г.М., Стефаненко Т.Г., Поливанова К.Н. [и др.] Психология развития: учебник для студентов высш. пед. и психол. учеб. заведений /, под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с., с.227.
- 26.Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. [и др.] Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. №2121 «Педагогика и методика начального обучения», под общей ред.М.В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1984. – 256с.
- 27.Мид М. Культура и мир детства. М.: 1983. - С. 322-361
- 28.Молчанова О.Н. Психология развития. М.: ЧеРо, 2005. - 524 с.
- 29.Мустакас К. Игровая терапия. М.: 2006. – 282 с.
- 30.Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов вузов: 4-е изд., стереотип . – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с., с.253
- 31.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ.высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
- 32.Никольская Л. А. Психологическая защита у детей. – М., 2000. – 276 с.
- 33.Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Сфера, 1999. – 238 с.
- 34.Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, Уч. лит-ра, 1999. – 351 с.
- 35.Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии. – М., 1997.
- 36.Петровская Л.А. Компетентность в общении: Соц-но-псих-й тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989.

- 37.Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений// Вопросы психологии. - 2001. - №1.
- 38.Практическая психология в тестах. – М.: Аст. пресс, 1999.
- 39.Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 1999.
- 40.Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. А. Карвасарского. – М., 1997.
- 41.Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества. М.: РУДН, 2009
- 42.Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.: ил.
- 43.Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.:Соц-но-псих-й центр, 1996. – 346 с.
- 44.Сапагова, Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с., с.323.
- 45.Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: Дис. М.: РГГУ, 2006
- 46.Тихонов Г.М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа. Автореф. дисс. .к.ф.н. / Г.М.Тихонов. - Екатеринбург, 1992.-23с.
- 47.Тихонова Е.В. Одиночество как этическая проблема человека в европейской культуре XX столетия: Автореф. дисс. .к.ф.н. 09.00.05 / Е.В. Тихонова. Саранск: Мордовский гос. ун-т им. Н.П. Огарева, 2002. - 17с.
- 48.Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: Автореф. дисс. .к.п.н. 19.00.01 / С.Г. Трубникова. М.: Моск. пед. гос. ун-т, 1999.- 19с.
- 49.Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: «Просвещение», 1990. – 128 с.
- 50.Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество. – Киев: Издательство Україна, 1991. – 270 с.

51. Шмидт Р. Искусство общения /пер. с нем. – М.: СП «Интерэксперт», 1992. – 77 с.
52. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. – М.: Изд. Ин-т практ. психологии. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 287 с.
53. Юнг К. Конфликты детской души. – М., Канон, 1995. – 245 с.
54. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Минск: Элайда, 2000. – 704 с.
55. Губанова С. Школьный буллинг – что это? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://svetgeorg.com/2010/11/11/shkolnyy-bulling-chto-eto.html>
56. МОУ ППМС Центр «Созвездие» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://center-psi.ru/korreksionno-razvivayushhaya-programma-skazkoterapii-dlya-detey-obuchayushhihsya-v-spetsialnyih-korreksionnyih-obshheobrazovatelnyih-klassah-iv-vida-dlya-detey-s-oslablennyim-zreniem>
57. Психологическая консультация «Город» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gorod-psy.ru/content/view/218/39/> <http://www.gorod-psy.ru/content/view/218/39>
58. Психологическая помощь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy-on-don.ru/articles/igrovaya-terapiya.html>
59. Психологический городок [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psygorodok.org.ua/articles/skazkoterapiya-dlya-detei.html>
60. Психологический форум [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyche.biznet.ru/topic42784.html>

Результаты методики «Шкала одиночества» во 2 «в» классе

№	Учащийся	Номер вопроса и баллы																				Уровень одиночества	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Сумма баллов
1	Маша А.	1	2	0	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	48	высокий
2	Егор А.	1	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	1	2	0	0	2	2	0	12	низкий
3	Вероника Б.	1	2	3	3	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	24	средний
4	Настя Г.	1	1	2	2	3	0	3	3	2	2	2	2	3	2	1	0	2	1	3	3	38	средний
5	Сева Г.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	0	0	0	2	1	2	1	1	17	низкий
6	Аня Г.	2	2	0	0	0	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	0	2	0	2	27	средний
7	Маша Г.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	8	низкий
8	Дима Г.	3	2	0	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	0	3	3	3	2	45	высокий
9	Дима Д.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	0	2	2	1	15	низкий
10	Матвей Ж.	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	2	1	16	низкий
11	Анжелика К.	1	1	1	0	0	0	3	3	1	1	2	0	0	0	0	1	1	2	3	1	21	средний
12	Даша К.	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	11	низкий
13	Настя К.	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	18	низкий
14	Таисия К.	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	низкий
15	Амалия Л.	2	3	1	2	0	0	0	1	1	2	2	0	1	0	0	0	0	1	2	1	17	низкий
16	Соня М.	3	2	1	2	2	2	3	3	2	0	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	38	средний
17	Матвей М.	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	2	2	14	низкий
18	Никита С.	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	9	низкий
19	Иван С.	2	3	0	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	0	0	0	1	2	37	средний
20	Маша С.	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	19	низкий
21	Надя Р.	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	0	2	0	2	2	1	15	низкий
22	Настя Х.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	18	низкий
23	Таисия Ш.	2	0	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	3	0	0	1	2	15	низкий
24	Марк Ш.	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	1	0	3	3	3	44	высокий

Социоматрица выборов во 2 «в» классе

№	Кто выбирает (фамилии)	Кого выбирают (№)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Маша А.				x			x															x		
2	Егор А.					x					x					x									
3	Вероника Б.	x												x										x	
4	Настя Г.	x						x							x										
5	Сева Г.		x															x	x						
6	Аня Г.							x				x		x											
7	Маша Г.	x		x	x																				
8	Дима Г.												x								x				x
9	Дима Д.													x					x		x				
10	Матвей Ж.		x				x													x					
11	Анжелика К.						x																	x	
12	Даша К.			x									x				x								
13	Настя К.												x	x											
14	Таисия К.							x														x			x
15	Амалия Л.		x	x																		x			
16	Соня М.	x										x												x	
17	Матвей М.				x													x							x
18	Никита С.												x						x			x			
19	Иван С.												x						x	x					
20	Маша С.	x						x				x													
21	Надя Р.																	x						x	x
22	Настя Х.	x										x								x					
23	Таисия Ш.				x								x												x
24	Марк Ш.						x												x		x				
Количество выборов		6	3	3	4	1	3	5	0	4	2	5	3	1	3	2	2	5	4	4	2	0	3	2	4

Статусные позиции учащихся 2 «в» класса

№	Учащийся	Количество выборов	Статусная позиция
1	Маша А.	6	лидер
2	Егор А.	3	предпочитаемый
3	Вероника Б.	3	предпочитаемый
4	Настя Г.	4	предпочитаемый
5	Сева Г.	1	пренебрегаемый
6	Аня Г.	3	предпочитаемый
7	Маша Г.	5	лидер
8	Дима Г.	0	изолированный
9	Дима Д.	4	предпочитаемый
10	Матвей Ж.	2	пренебрегаемый
11	Анжелика К.	5	лидер
12	Даша К.	3	предпочитаемый
13	Настя К.	1	пренебрегаемый
14	Таисия К.	3	предпочитаемый
15	Амалия Л.	2	пренебрегаемый
16	Соня М.	2	пренебрегаемый
17	Матвей М.	5	лидер
18	Никита С.	4	предпочитаемый
19	Иван С.	4	предпочитаемый
20	Маша С.	2	пренебрегаемый
21	Надя Р.	0	изолированный
22	Настя Х.	3	предпочитаемый
23	Таисия Ш.	3	предпочитаемый
24	Марк Ш.	4	предпочитаемый

Результаты опросника КОС во 2 «в» классе

№	Учащийся	Коммуникативные умения		Организаторские умения	
		Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
1	Маша А.	0,62	3 – средний	0,57	2 – ниже среднего
2	Егор А.	0,48	2 – ниже среднего	0,63	2 – ниже среднего
3	Вероника Б.	0,53	2 – ниже среднего	0,56	2 – ниже среднего
4	Настя Г.	0,57	3 – средний	0,72	4 – высокий
5	Сева Г.	0,12	1 – низкий	0,35	1 – низкий
6	Аня Г.	0,28	1 – низкий	0,57	2 – ниже среднего
7	Маша Г.	0,44	1 – низкий	0,54	1 – низкий
8	Дима Г.	0,23	1 – низкий	0,51	1 – низкий
9	Дима Д.	0,54	2 – ниже среднего	0,67	3 – средний
10	Матвей Ж.	0,48	2 – ниже среднего	0,58	2 – ниже среднего
11	Анжелика К.	0,64	3 – средний	0,77	4 – высокий
12	Даша К.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
13	Настя К.	0,42	1 – низкий	0,61	2 – ниже среднего
14	Таисия К.	0,64	3 – средний	0,69	3 – средний
15	Амалия Л.	0,5	2 – ниже среднего	0,54	1 – низкий
16	Соня М.	0,21	1 – низкий	0,39	1 – низкий
17	Матвей М.	0,34	1 – низкий	0,38	1 – низкий
18	Никита С.	0,41	1 – низкий	0,58	2 – ниже среднего
19	Иван С.	0,57	3 – средний	0,69	3 – средний
20	Маша С.	0,59	3 – средний	0,72	4 – высокий
21	Надя Р.	0,37	1 – низкий	0,25	1 – низкий
22	Настя Х.	0,65	3 – средний	0,7	3 – средний
23	Таисия Ш.	0,69	4 – высокий	0,79	4 – высокий
24	Марк Ш.	0,48	2 – ниже среднего	0,67	3 – средний

Результаты опросника аффилиации во 2 «в» классе

№	Учащийся	Стремление к людям		Боязнь быть отвергнутым		Сочетание, №
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	
1	Маша А.	64	низкий	72	низкий	4
2	Егор А.	92	средний	116	средний	
3	Вероника Б.	215	высокий	192	высокий	1
4	Настя Г.	98	средний	67	низкий	
5	Сева Г.	56	низкий	54	низкий	
6	Аня Г.	179	высокий	78	низкий	2
7	Маша Г.	79	низкий	215	высокий	3
8	Дима Г.	156	средний	168	средний	
9	Дима Д.	204	высокий	212	высокий	1
10	Матвей Ж.	105	средний	78	низкий	
11	Анжелика К.	213	высокий	76	низкий	2
12	Даша К.	220	высокий	203	высокий	1
13	Настя К.	202	высокий	172	средний	
14	Таисия К.	199	высокий	206	высокий	1
15	Амалия Л.	95	средний	62	низкий	
16	Соня М.	64	низкий	47	низкий	4
17	Матвей М.	189	высокий	197	высокий	1
18	Никита С.	72	низкий	106	средний	
19	Иван С.	77	низкий	52	низкий	4
20	Маша С.	212	высокий	206	высокий	1
21	Надя Р.	208	высокий	68	низкий	2
22	Настя Х.	193	высокий	203	высокий	1
23	Таисия Ш.	216	высокий	219	высокий	1
24	Марк Ш.	49	низкий	75	низкий	4

Результаты графического проективного теста ДДЧ во 2 «в» классе

№	Учащийся	Симптомокомплексы, выраженность в баллах							
		Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
1	Маша А.	3	3	2	2	0	0	2	0
2	Егор А.	2	2	0	0	1	2	1	0
3	Вероника Б.	2	1	2	2	0	0	2	0
4	Настя Г.	3	1	2	1	0	2	0	0
5	Сева Г.	3	2	1	2	0	1	0	2
6	Аня Г.	2	3	0	0	1	1	0	1
7	Маша Г.	3	2	2	0	2	0	0	0
8	Дима Г.	2	2	2	1	1	2	3	0
9	Дима Д.	4	1	0	1	1	0	0	1
10	Матвей Ж.	5	2	1	2	2	0	0	0
11	Анжелика К	3	3	1	1	0	1	1	1
12	Даша К.	4	4	1	1	3	3	3	0
13	Настя К.	5	4	0	0	1	2	1	1
14	Таисия К.	2	3	2	2	2	2	2	0
15	Амалия Л.	4	2	2	0	2	0	0	1
16	Соня М.	2	5	1	2	3	2	1	1
17	Матвей М.	3	5	0	2	0	1	1	1
18	Никита С.	2	1	1	0	0	1	0	0
19	Иван С.	5	4	2	0	2	1	3	2
20	Маша С.	3	3	0	2	0	0	0	1
21	Надя Р.	2	3	3	1	0	2	1	0
22	Настя Х.	4	2	1	1	1	3	2	0
23	Таисия Ш.	3	2	0	1	1	2	3	0
24	Марк Ш.	4	3	2	0	1	0	1	1

Приложение Б

Программа коррекционных занятий по преодолению социальной и эмоциональной изоляции младших школьников в группе

Цель: преодоление социальной и эмоциональной изоляции младших школьников в группе.

Задачи:

1. Снятие тревожности.
2. Развитие позитивной Я-концепции.
3. Развитие навыков коммуникации.

Занятие 1.

«Приветствие»

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа полным именем (в дальнейшем процедура усложняется, ребята дают положительную характеристику своему товарищу).

Время: 2-3 минуты.

Упражнение «Лепка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. Их просят представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаясь сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий:

- Скульпторы, прежде чем лепить что-либо из глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки. Достаточно, теперь расслабьтесь.

- Теперь слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара. А теперь, чтобы сделать его ровным, перекачивайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности.

- Превратите ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями.

– А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите ее между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны. Разведите их максимально широко, потянитесь...

– Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется...

На это дается еще 1-2 минуты. Потом участников просят открыть глаза и, при желании, поделиться впечатлениями и рассказать, что они слепили.

Время: 5 минут.

Упражнение «Встаньте с мест»

Цель: Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Время: 5 минут.

«Прощание»

Все участники встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо за приятное занятие, до свидания!»

Время: 2 минуты.

Занятие 2.

«Приветствие»

Звучит музыка, ребята двигаются хаотично, здороваются друг с другом за руку. После игры проводится обсуждение, кто какие чувства испытывал во время упражнения?

Время: 3 минуты.

Упражнение «Путанка»

Цель: развитие произвольного запоминания, создание положительного эмоционального климата в группе.

Выбирается водящий, остальные встают в круг или в шеренгу. Водящий 15 секунд запоминает порядок, в котором стоят участники. Затем он отворачивается, а кто-нибудь из участников меняется местами или кто-то уходит. Водящему нужно определить, что же изменилось?

Время: 5 минут.

Упражнение «Падение»

Цель: повышение уровня доверия.

Ребята участвуют в игре, разбившись на пары. Задача – упасть на руки участников спиной. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадет, не оступившись, не согнув ноги в коленях и не взмахнув руками.

Время: 4 минуты.

«Прощание»

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Время: 3 минуты.

Занятие 3.

«Приветствие»

Звучит музыка, ребята двигаются хаотично, здороваются друг с другом за руку. После игры проводится обсуждение, кто какие чувства испытывал во время упражнения?

Время: 3 минуты.

Упражнение «Передай рисунок»

Цель: создание положительного эмоционального климата в группе, развитие навыков коммуникации.

Число игроков не ограничено. Принцип как в «испорченном телефоне», только нужно не шептать какое-то слово на ухо партнеру, а рисовать на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение.

Время: 5 минут.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Цель: позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя.

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например:

«Я – старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

Или:

«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок...»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется по коридору, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Время: 4 минуты.

«Прощание»

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Время: 3 минуты.

Занятие 4.

Приветствие «Подари подарок другу»

– Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

Время: 2-3 минуты

Упражнение «Иголка и нитка»

Цель игры: развитие произвольности, развитие коммуникативных навыков.

Выбирается водящий. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети роль нитки. "Иголка" бегает между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) – за ней. Если в группе имеется замкнутый ребенок, сообразно предложить роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

Время: 5 минут.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель: развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции.

Участникам предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая ведьма, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

Время: 4 минуты.

«Прощание»

Дети встают в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из них становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга, постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и церемония завершается безмолвным пожатием рук.

Время: 2 минуты.

Занятие 5.

«Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Конспиратор»

Цель игры: раскрепощение, развитие коммуникативных навыков.

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не

скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор – тот, кого узнали последним.

Время: 5 минут.

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Цель: позволяет осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

«Прислушайтесь к себе. На какое животное похоже ваше настроение? Может быть, твоё настроение похоже на сюжет из какой-либо передачи или фильма или на настроение какого-либо книжного персонажа».

Упражнение выполняется в кругу, с мячиком.

Время: 3 минуты.

«Прощание»

Дети сидят в кругу, каждый по очереди говорит, что интересного узнал о соседе справа, и прощается через рукопожатие.

Время: 3 минуты.

Занятие 6.

«Приветствие»

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа полным именем и называя цветок, который ассоциируется с соседом.

Время: 2 минуты.

Упражнение «Сказка обо мне»

Цель: построение образа Я.

Сочинение каждым ребенком сказки, в которой главным героем является он сам.

Время: 11 минут.

«Прощание»

Все участники встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо за приятное занятие, до свидания!».

Время: 2 минуты.

Занятие 7.

Упражнение «Ищу друга»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

- С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – 3 минуты.

Спустя отнесенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

– Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как «преданность», «готовность, все бросив, прийти на помощь», «умение хранить тайны» или «владение карате или кун-фу». И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников по поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников к рефлексии и инвентаризации собственных качеств.

Время: 15 минут.

«Прощание»

Занятие 8.

«Приветствие»

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа полным, именем и сказать пожелание на день.

Время: 2 минуты.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Цель игры: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Участники встают в цепочку и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый – "голова дракона", последний – "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее.

Время: 4 минуты.

«Таинственный незнакомец»

Цели: Игра помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Повторяя ее время от времени, каждый ребенок получит возможность быть узанным.

Материалы: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

- Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...

Крупными буквами напишите на листе бумаги заголовок "Таинственный незнакомец". Загадайте какого-нибудь ребенка и напишите первую подсказку, например: "У меня голубые глаза". Чтобы облегчить процесс чтения, вы можете добавлять в текст подходящие графические элементы, например, можете написать слово "голубые" голубым мелком или

пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложите детям прочитать подсказку.

Напишите следующую подсказку: "У меня светлые волосы". Снова добавьте ту или иную графическую иллюстрацию и попросите детей прочитать написанное, самостоятельно или по группам.

Продолжайте в том же духе и добавляйте все новые и новые подсказки о Таинственном незнакомце: есть ли у него домашние животные, какая у него семья, какие игры он любит, его личные достоинства и т.д.

Напомните детям, что если они думают, что уже знают ответ, им надо улыбаться. Внизу под списком подсказок напишите вопрос: "Кто я?"

Затем прочитайте еще раз все подсказки и попросите Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрите прямо в глаза загаданному ребенку.

Время: 7 минут.

«Прощание»

Все участники встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо за приятное занятие, до свидания!».

Время: 2 минуты.

Занятие 9.

«Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Улитка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии. Снижение импульсивности детей.

- Как вы думаете, почему улитка боится лягушки? Что улитка делает, когда ей угрожает опасность?

Затем дети встают «паровозиком» – каждый обнимает впереди стоящего за талию.

- Теперь мы с вами одна большая улитка. По команде “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не расцепляя рук, прохаживаются по классу и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет».

Время: 4 минуты.

Упражнение «Свет мой, зеркальце»

Цель: позволяет проанализировать собственные чувства и желания.

Ведущий предлагает каждому посмотреться в волшебное зеркало. «Каждый сможет увидеть себя таким, какой он есть на самом деле, каким его видят окружающие, и таким, каким он видит себя сам. Сейчас у нас есть возможность заглянуть в это зеркало. Но необходимо не просто заглянуть, а посмотреть на себя и задать несколько вопросов, на которые зеркало даст вам свой ответ».

Время: 7 минут.

«Прощание»

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Время: 2 минуты.

Занятие 10.

«Приветствие»

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с

другом, называя соседа полным именем и дать положительную характеристику своему товарищу.

Время: 2-3 минуты.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта имен своих любимых героев комиксов, мультфильмов, фильмов, телепередач. Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует имени этого персонажа.

Время: 10 минут.

«Прощание»

Дети встают в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из них становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга, постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и церемония завершается безмолвным пожатием рук.

Время: 2 минуты.

Занятие 11.

«Приветствие»

Звучит музыка, ребята двигаются хаотично, здороваются друг с другом за руку. После игры проводится обсуждение, кто какие чувства испытывал во время упражнения?

Время: 2 минуты.

Упражнение “Добрый бегемотик”

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Участники встают в шеренгу. Ведущий говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый участник обнимает за талию впереди стоящего. Затем участников просят погладить своего соседа по плечу, по головке, по спине, по ручке... После этого ведущий предлагает “бегемотику” походить по комнате, присесть и т.д.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Какого цвета твои глаза?»

Цель: сближение участников, развитие самопознания и познания других.

Участники делятся на пары. В течение пары минут они разглядывают друг друга, затем поворачиваются спинами и заполняют бланк с вопросами о внешности партнера: «Какого цвета у него глаза?», «Какая у него обувь?», «Какого цвета одежда?», «Есть ли родинки, если да, где расположены?», «Есть ли украшения (сережки, часы, колечки)?»

Обсуждение: Кто составил портрет напарника без единой ошибки? Кому было сложно справиться с этим заданием и почему? Нужно ли нам в жизни быть внимательным к другим и зачем?

Время: 7 минут.

«Прощание»

Дети сидят в круге, каждый по очереди говорит, что интересного узнал о соседе справа, и прощается через рукопожатие.

Время: 3 минуты.

Занятие 12.

Приветствие «Подари подарок другу»

– Изобразите подарок, который вы можете изобразить пантомимой.

Время: 2-3 минуты.

Упражнение «Послушай»

Цель: помогает обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Попросите участников сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее участники делятся своими чувствами, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

Время: 5 минут.

Упражнение «Липучки»

Цель: повышение сплоченности группы, развитие навыка установления контакта, умения вступать во взаимодействие.

«Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, вы должны остановиться и объединиться по двое с кем-то руками. Давайте попробуем».

В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела.

Время: 6 минут.

«Прощание»

Все участники встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо за приятное занятие, до свидания!».

Время: 2 минуты.

Занятие 13.

«Приветствие»

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с

другом, называя соседа полным именем и называя животное, которое ассоциируется с соседом.

Время: 2 минуты.

Упражнение «Картонные башни»

Цели: дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием.

Есть два варианта игры:

Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.

Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.

Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.

Материалы: Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроме того каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

Инструкция: Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой.

Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.

Время: 13 минут.

«Прощание»

Занятие 14.

«Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Время: 3 минуты.

Упражнения по выражению основных эмоций

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения.

Необходимо изобразить этюды на выражение эмоций и основных черт характера, присущих следующим персонажам:

- хитрой лисе,
- злой собаке,
- ласковому котенку,
- капитану,
- художнику.

Данное упражнение применяется в рамках метода психогимнастики для профилактики возникновения эмоциональных расстройств, позволяя сбалансировать положительные и отрицательные эмоции участников.

Время: 10 минут.

«Прощание»

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

Время: 2 минуты.

Занятие 15.

«Приветствие»

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова приветствия и доброе пожелание.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Ладочки»

Цель: работа над самооценкой.

Участникам нужно одеть волшебное дерево в листья, но необычные (положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру, затем на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе).

Время: 5 минут.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: эмоциональное раскрепощение, обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение детского коллектива.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Время: 5 минут.

«Прощание»

Все участники встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо за приятное занятие, до свидания!».

Время: 2 минуты.

Занятие 16.

«Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из

участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Время: 2 минуты.

Упражнение «Построимся по...»

Цель: Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется – нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

Время: 5 минут.

Проективный рисунок «Я такой, какой я есть»

Цель: способствовать развитию критического и позитивного отношения к себе.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши.

Время: 6 минут.

«Прощание»

Дети встают в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из них становится в центр, другой подходит к нему, жмёт руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-

прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга, постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и церемония завершается безмолвным пожатием рук.

Время: 2 минуты.

Занятие 17.

«Приветствие»

Упражнение «Групповое сочинение сказки»

Цель: развития сотрудничества.

Тренер держит в руках какую-нибудь игрушку и предлагает участникам придумать про нее сказку, причем желательно, чтобы каждый участник внес свою лепту (действующими лицами являются герои каждого участника группы). Тренер начинает, например, так: «Жил-был маленький лисенок в огромном-огромном лесу, и были у него друзья...» и затем передает игрушку следующему участнику, который продолжает сказку.

Если кто-то из участников затрудняется придумать продолжение, остальные помогают ему, предварительно спросив: «Ты хочешь, чтобы я немного помогла тебе? Или ты хочешь подумать еще, или чтобы тебе помог кто-нибудь другой?»

Время: 15 минут.

«Прощание»

Занятие 18.

«Приветствие»

Упражнение «Победи одиночество»

Цели: Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также,

когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...

" Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы..."

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека...

Теперь подумай вот о чем... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу. (10 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей?

Время: 15 минут.

«Прощание»

Занятие 19.

«Приветствие»

Звучит музыка, ребята двигаются хаотично, здороваются друг с другом за руку. После игры проводится обсуждение, кто какие чувства испытывал во время упражнения?

Время: 2 минуты.

Упражнение «Мне нравится...»

Цель: развитие эмпатии, создание положительного эмоционального климата в группе.

Надо обратиться к соседу, сидящему слева со словами: «Сашенька, мне нравится...», то есть похвалить соседа за что-то. Сделать ему комплимент.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Нарисуй фигуру»

Цель: развивать умение сотрудничать, навыки коммуникации.

Играть нужно минимум вчетвером. Надо разбиться на пары. Один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а тот изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

Время: 7 минут.

«Прощание»

Дети встают в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из них становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга, постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и церемония завершается безмолвным пожатием рук.

Время: 2 минуты.

Занятие 20.

«Приветствие»

Упражнение «Цветик – семицветик»

Цель: упражнение помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение свое и других людей.

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков приклеены лица героев комиксов и детских журналов, выражающие разные эмоции. Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии. Какое поведение вызывает то или иное эмоциональное состояние в других людях?

Материал: вырезанные из картона цветы, вырезки изображений лиц мультипликационных героев из детских журналов.

Время: 15 минут.

«Прощание»

Результаты методики «Шкала одиночества» во 2 «в» классе

№	Учащийся	Номер вопроса и баллы																				Уровень одиночества		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Сумма баллов	До эксп.	После
1	Маша А.	1	2	0	0	3	3	1	3	2	3	2	2	0	2	2	0	3	1	3	3	36	высокий	средний
2	Егор А.	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	2	2	0	11	низкий	низкий
3	Вероника Б.	1	0	3	3	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	2	19	средний	низкий
4	Настя Г.	1	1	2	2	3	0	3	3	2	2	2	2	3	0	1	0	2	1	3	3	36	средний	средний
5	Сева Г.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	0	0	0	2	1	2	1	1	17	низкий	низкий
6	Аня Г.	2	2	0	0	0	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	0	2	0	2	27	средний	средний
7	Маша Г.	2	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	12	низкий	низкий
8	Дима Г.	3	2	0	0	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	0	3	3	3	2	40	высокий	высокий
9	Дима Д.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	0	2	2	1	15	низкий	низкий
10	Матвей Ж.	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	2	1	16	низкий	низкий
11	Анжелика К.	1	1	1	0	0	0	3	3	1	1	2	0	0	0	0	1	1	2	3	1	21	средний	средний
12	Даша К.	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	11	низкий	низкий
13	Настя К.	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	17	низкий	низкий
14	Таисия К.	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	низкий	низкий
15	Амалия Л.	2	3	1	2	0	0	0	1	1	2	2	0	1	0	0	1	0	1	2	1	18	низкий	низкий
16	Соня М.	3	2	1	2	2	1	2	0	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	2	22	средний	средний
17	Матвей М.	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	2	2	16	низкий	низкий
18	Никита С.	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	9	низкий	низкий
19	Иван С.	2	3	0	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	0	0	0	1	2	37	средний	средний
20	Маша С.	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	19	низкий	низкий
21	Надя Р.	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	0	2	0	2	2	1	15	низкий	низкий
22	Настя Х.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	18	низкий	низкий
23	Таисия Ш.	2	0	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	3	0	0	1	2	15	низкий	низкий
24	Марк Ш.	3	3	2	3	1	2	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	0	2	3	3	34	высокий	средний

Социоматрица выборов во 2 «в» классе

№	Кто выбирает (фамилии)	Кого выбирают (№)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Маша А.				x			x															x		
2	Егор А.					x					x					x									
3	Вероника Б.	x												x										x	
4	Настя Г.	x						x							x										
5	Сева Г.		x															x	x						
6	Аня Г.							x				x		x											
7	Маша Г.	x		x	x																				
8	Дима Г.											x									x				x
9	Дима Д.												x					x		x					
10	Матвей Ж.		x				x												x						
11	Анжелика К.						x																	x	
12	Даша К.			x								x				x									
13	Настя К.											x	x												
14	Таисия К.							x														x			x
15	Амалия Л.		x	x																		x			
16	Соня М.	x										x												x	
17	Матвей М.				x													x							x
18	Никита С.											x						x			x				
19	Иван С.										x	x						x							
20	Маша С.	x								x			x												
21	Надя Р.																x							x	x
22	Настя Х.	x									x									x					
23	Таисия Ш.				x							x													x
24	Марк Ш.						x								x				x						
Количество выборов		6	3	3	4	1	3	4	1	4	3	5	3	2	3	2	2	5	3	3	2	0	3	2	4

Статусные позиции учащихся 2 «в» класса

№	Учащийся	Количество выборов		Статусная позиция	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Маша А.	6	6	лидер	лидер
2	Егор А.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
3	Вероника Б.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
4	Настя Г.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый
5	Сева Г.	1	1	пренебрегаемый	пренебрегаемый
6	Аня Г.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
7	Маша Г.	5	5	лидер	лидер
8	Дима Г.	0	1	изолированный	пренебрегаемый
9	Дима Д.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый
10	Матвей Ж.	2	3	пренебрегаемый	предпочитаемый
11	Анжелика К.	5	5	лидер	лидер
12	Даша К.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
13	Настя К.	1	2	пренебрегаемый	предпочитаемый
14	Таисия К.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
15	Амалия Л.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
16	Соня М.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
17	Матвей М.	5	5	лидер	лидер
18	Никита С.	4	3	предпочитаемый	предпочитаемый
19	Иван С.	4	3	предпочитаемый	предпочитаемый
20	Маша С.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
21	Надя Р.	0	0	изолированный	изолированный
22	Настя Х.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
23	Таисия Ш.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
24	Марк Ш.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый

Результаты опросника КОС во 2 «в» классе

№	Учащийся	Коммуникативные умения		Организаторские умения	
		Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
1	Маша А.	0,62	3 – средний	0,57	2 – ниже среднего
2	Егор А.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
3	Вероника Б.	0,53	2 – ниже среднего	0,56	2 – ниже среднего
4	Настя Г.	0,57	3 – средний	0,72	4 – высокий
5	Сева Г.	0,12	1 – низкий	0,35	1 – низкий
6	Аня Г.	0,28	1 – низкий	0,68	3 – средний
7	Маша Г.	0,54	2 – ниже среднего	0,68	3 – средний
8	Дима Г.	0,23	1 – низкий	0,51	1 – низкий
9	Дима Д.	0,67	4 – высокий	0,67	3 – средний
10	Матвей Ж.	0,48	2 – ниже среднего	0,72	4 – высокий
11	Анжелика К.	0,64	3 – средний	0,77	4 – высокий
12	Даша К.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
13	Настя К.	0,57	3 – средний	0,61	2 – ниже среднего
14	Таисия К.	0,64	3 – средний	0,69	3 – средний
15	Амалия Л.	0,67	4 – высокий	0,54	1 – низкий
16	Соня М.	0,21	1 – низкий	0,39	1 – низкий
17	Матвей М.	0,34	1 – низкий	0,38	1 – низкий
18	Никита С.	0,57	3 – средний	0,58	2 – ниже среднего
19	Иван С.	0,57	3 – средний	0,69	3 – средний
20	Маша С.	0,59	3 – средний	0,72	4 – высокий
21	Надя Р.	0,37	1 – низкий	0,25	1 – низкий
22	Настя Х.	0,67	4 – высокий	0,7	3 – средний
23	Таисия Ш.	0,69	4 – высокий	0,79	4 – высокий
24	Марк Ш.	0,48	2 – ниже среднего	0,72	4 – высокий

Результаты опросника аффилиации во 2 «в» классе

№	Учащийся	Стремление к людям		Боязнь быть отвергнутым		Сочетание, №
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	
1	Маша А.	64	низкий	72	низкий	4
2	Егор А.	92	средний	116	средний	
3	Вероника Б.	215	высокий	192	высокий	1
4	Настя Г.	98	средний	67	низкий	
5	Сева Г.	56	низкий	54	низкий	
6	Аня Г.	179	высокий	78	низкий	2
7	Маша Г.	79	низкий	215	высокий	3
8	Дима Г.	156	средний	168	средний	
9	Дима Д.	204	высокий	212	высокий	1
10	Матвей Ж.	213	высокий	78	низкий	2
11	Анжелика К.	213	высокий	76	низкий	2
12	Даша К.	220	высокий	203	высокий	1
13	Настя К.	202	высокий	172	средний	
14	Таисия К.	199	высокий	206	высокий	1
15	Амалия Л.	95	средний	62	низкий	
16	Соня М.	64	низкий	47	низкий	4
17	Матвей М.	189	высокий	197	высокий	1
18	Никита С.	72	низкий	210	высокий	3
19	Иван С.	77	низкий	52	низкий	4
20	Маша С.	212	высокий	206	высокий	1
21	Надя Р.	208	высокий	68	низкий	2
22	Настя Х.	193	высокий	203	высокий	1
23	Таисия Ш.	216	высокий	219	высокий	1
24	Марк Ш.	49	низкий	75	низкий	4

Результаты графического проективного теста ДДЧ во 2 «в» классе

№	Учащийся	Симптомокомплексы, выраженность в баллах							
		Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудность в общении	Депрессивность
1	Маша А.	3	0	2	2	0	0	2	0
2	Егор А.	2	2	0	0	1	2	1	0
3	Вероника Б.	1	0	2	2	0	0	2	0
4	Настя Г.	1	2	2	1	0	2	0	0
5	Сева Г.	2	1	1	2	0	1	0	2
6	Аня Г.	3	1	0	0	1	1	0	1
7	Маша Г.	2	0	2	0	2	0	0	0
8	Дима Г.	2	2	2	1	1	2	3	0
9	Дима Д.	1	0	0	1	1	0	0	1
10	Матвей Ж.	2	0	1	2	2	0	0	0
11	Анжелика К	3	1	1	1	0	1	1	1
12	Даша К.	4	3	1	1	3	3	3	0
13	Настя К.	4	2	0	0	1	2	1	1
14	Таисия К.	3	2	2	2	2	2	2	0
15	Амалия Л.	2	0	2	0	2	0	0	1
16	Соня М.	5	2	1	2	3	2	1	1
17	Матвей М.	5	1	0	2	0	1	1	1
18	Никита С.	1	1	1	0	0	1	0	0
19	Иван С.	4	1	2	0	2	1	3	2
20	Маша С.	3	0	0	2	0	0	0	1
21	Надя Р.	3	2	3	1	0	2	1	0
22	Настя Х.	2	3	1	1	1	3	2	0
23	Таисия Ш.	2	2	0	1	1	2	3	0
24	Марк Ш.	3	0	2	0	1	0	1	1