

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
(полное наименование института/факультета/филиала)

Выпускающая кафедра Педагогика и психологии начального образования
(полное наименование кафедры)

Русакова Дарья Владимовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ЗАВИСТИ В МЛАДШЕМ
ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02
(код направления подготовки/код специальности)

Профиль психология и педагогика начального образования
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доц. Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Мосина 20.06.16
(дата, подпись)

Руководитель канд. психол. наук, доц. Гордиенко Е.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты

Обучающийся: Русакова Д.В.
(фамилия, инициалы)

Оценка _____
(дата, подпись)

(прописью)

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы зависти.....	6
1.1 Сущность понятия «зависть».....	6
1.2. Проявления зависти в младшем школьном возрасте.....	21
1.3. Коррекция зависти	29
Выводы по главе 1.....	34
Глава 2. Эмпирическое исследование зависти в младшем школьном возрасте.....	36
2.1. Организация и методы исследования.....	36
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	37
2.3. Методические рекомендации.....	48
Выводы по главе 2.....	54
Заключение.....	56
Список используемых источников.....	59
Приложение.....	64

Введение

Актуальность исследования. Чувство зависти обусловлено, прежде всего, широким распространением и удивительной долговечностью зависти. Проблематика зависти относится к числу тех, которые относительно недавно заняли ведущую позицию в исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Необходимо отметить, что в последние годы активизировались усилия социальных психологов в изучении данного феномена. Но, тем не менее, познание зависти еще требует глубокого анализа и осмысления. Исследовательский интерес ученых обусловлен не только теоретическими трудностями познания этого сложного чувства, но также социальным и антропологическим кризисом. В связи с тем, что в настоящее время происходит прогрессивное расслоение общества на богатых и бедных и появляется большое материальное различие между людьми, чувство зависти активизируется, зависти к людям «другой судьбы», к их богатству, успеху. Сложившаяся социальная и социально-психологическая ситуация спровоцировала усиление этого чувства. Проблема зависти, на наш взгляд, является актуальной для любого исторического периода. Вероятно, что чувство зависти испытывал и испытывает каждый человек, и не один раз за свою жизнь, но не каждый имеет смелость в этом признаться. И это не случайно. Подавляющее большинство пишущих о зависти оценивают это чувство как однозначно отрицательное, как порок, с которым необходимо бороться. Стоит заметить, что, несмотря на отрицательный характер, который содержится в феномене зависти, функционально зависть может играть и положительную роль, стимулируя дух соперничества, конкуренции, стремления к успеху, или, во всяком случае – к изменению своего социального положения. Эта двойственность так же нуждается в обосновании и объяснении. Теоретическая неразработанность заявленной проблематики и ее практическая значимость обусловили наш выбор темы исследования.

Первые философские трактовки феномена зависти содержатся в трудах

античных мыслителей — Антисфена Афинского, Аристотеля, Демокрита, Ксенофонта, Платона, Сенеки, Эпикура. В дальнейшем существенный вклад в разработку темы зависти внесли средневековые мыслители: Августин Аврелий, Василий Великий, Григорий Богослов, а также деятели церкви - Василий Великий, Григорий Великий. Анализу и изучению феномена зависти посвящено немало трудов новоевропейских мыслителей. Среди них сочинения А. Шопенгауэра, Б. Мандевиля, Б. Спинозы, Ж.Ж. Руссо, И. Канта, М. Монтеня, Р. Декарта, Т. Гоббса, Ф. Бэкона, Ф. де Ларошфуко и др. Социально-философское звучание проблема зависти приобретает лишь в XIX столетии, в философии Ф. Ницше. Для обозначения глубинного комплекса отрицательных эмоций, среди которых одно из центральных мест занимает зависть, мыслитель предложил понятие *ressentiment*. В процессе исследования социокультурной природы зависти использовались философская, социологическая, психологическая литература таких авторов как А. Е. Зимбули, А.Ю. Согомонов, Г. Зиммель, Д.Т. Шупило, Е. Золотухина-Аболина, Е.Е. Соколова, К. Муздыбаев, М. Вебер, М. Оссовская, М. Шек, и др. Огромный вклад в изучение видов зависти внесли Д. Дж. Ролз, Дж. Нью, П. Куттер. В контексте проблем психологии личности феномен зависти исследовали А. Адлер, А.Н. Леонтьев, Е.В. Ступенькова, З. Фрейд, К.К. Платонов, К. Хорни, Л.А. Дьяченко, М.И. Кандыбович, М. Кляйн, Н.Б. Персианова, Н.Я. Грот и др. Проблема зависти освещена и в художественной литературе. Образ зависти создан в произведениях А.С. Пушкина, В. Каверина, И. Бабеля, Л.Н. Толстого, Ф. Тютчева других.

Цель исследования: изучение проблемы зависти в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: чувство зависти.

Предмет исследования: зависть и её проявления в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования: Мы полагаем, что в младшем школьном возрасте чувство зависти характеризуется в неумении осознавать свое Я, в

непонимании своих сильных сторон. Зависть у младшего школьника может направляться на самые разные объекты: талант, физическая сила, рост, цвет волос, телосложение, обладание гаджетами. Чувство зависти подразумевает собой чувство, которое формируется и действует только в социальных ситуациях, т. е. проявляется тогда, когда есть кто-то или что-то, чему можно завидовать.

Мы предполагаем, что использование нашей коррекционной программы может способствовать снижению уровня зависти у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Определить сущность понятия «зависть».
2. Выяснить особенности проявления зависти в младшем школьном возрасте.
3. Выделить критерии проявления зависти и определить уровни проявления зависти.
4. Подобрать диагностический инструментарий.
5. Провести констатирующий эксперимент.
6. Предложить методические рекомендации.

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме зависти, тестирование, наблюдение.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе третьего класса Средней общеобразовательной школы №1 им. В.И. Сурикова г. Красноярск. Участие принимало 18 детей, из них 11 мальчиков и 7 девочек.

Структура выпускной квалификационной работы включает: введение, 2 главы, выводы по главам, заключение, список используемых источников, приложение.

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы зависти

1.1 Сущность понятия «зависть»

Стремление понять природу чувств и страстей изначально присуще человеку, с тех пор как людей стали волновать вопросы познания собственной сущности. Размышления о зависти мы встречаем у античных авторов: о зависти писали Аристотель, Ксенофонт, Платон. Зависть обличали «отцы Церкви», об этом чувстве рассуждали мыслители Нового времени: Б. Спиноза, И. Кант, Р. Декарт, Ф. Бэкон, Ф. Ларошфуко. При этом философы в большей мере стремились дать моральную оценку зависти, нежели психологическое обоснование этого явления и его восприятия.

Обращаясь к словарю С.И. Ожегова видим следующее толкование зависти: чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого. С завистью смотреть на что-н. Из зависти сделать что-н. Черная з. (глубокая и злобная). * На зависть (разг.) - так хорошо (такой хороший), что можно позавидовать. Здоровье у него на зависть [46].

Обращаясь к словарю В. Даля, видим следующее толкование: свойство того, кто завидует; досада по чужом добре или благе; завиды, завидки; нежеланье добра другому, а одному лишь себе [15].

В толковом словаре русского языка под ред. С. А. Кузнецова о зависти говорится, что она «...чаще всего понимается как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица» [9].

Мы решили, что наиболее подходящее определение будет звучать так: «Зависть — негативное чувство, вызванное успехом другого человека».

Рассмотрим различные научные точки зрения. В классической литературе зависть понималась через печаль, душевное расстройство, огорчение, досаду.

В Ветхом Завете само понятие зависти отсутствует. В Новом Завете,

напротив, зависть и ревность упоминаются многократно. Всюду подчеркивается, что зависть греховна.

Недаром одна из заповедей гласит: «Не желай дома ближнего твоего, не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» [58].

Еще со времен Древней Греции существует миф о так называемой зависти Богов. Согласно ему Боги ревностно относятся к людской удаче, благополучию, богатству, любому человеческому счастью. Считалось, что если у человека что-то хорошо, то Боги могут наказать его из зависти.

Пережитки этого мифа существуют и по сей день в виде различных предрассудков: люди боятся «сглазить», стучат по дереву, «плюют» через левое плечо и т. д.

Кроме того, у представителей различных профессий есть свои приметы. Например, артисты стучат по сцене кулаком, прежде чем на нее выйти, диспетчеры аэропортов не покупают своим детям игрушечные самолетики – чтобы те не уронили их и т. д.

Зависть, если она свойственна многим членам общества, деформирует его целостность, вносит в социальную систему конфликты, сдерживает развитие и самостоятельную актуализацию как отдельных индивидов, так и социальных групп, социума в целом. У Н.Б. Персиановой зависть — это качество, которое маскирует некомпетентность. Но вместе с тем, как показывают психологические исследования, это качество деформирует целостное развитие личности, способствуя формированию таких качеств как скрытность, тревожность, одиночество, делает поведение человека неадекватным. В то же время, зависть, как правило, не свойственна людям самостоятельно достаточным, независимым, увлеченным своим собственным делом [36].

Для зависти характерна полярность в обладании ценностями, когда один полюс представляет неимущий завистник, а другой — имущий индивид, вызывающий зависть. Полюсы эти связаны друг с другом. Как

правило, человек, которому завидуют, не подозревает о зависти, поскольку внешне она безмолвствует, тогда как внутри всегда на взводе. Завистник может поддерживать длительные партнерские отношения с тем, кому он завидует. Он сравнивает себя со своим визави, убеждается в его материальном, физическом и интеллектуальном превосходстве. Загипнотизированный совершенством своего партнера, завистник внезапно ощущает болезненное чувство. «Ведь получается, что я хуже его» - как бы говорит он себе.

А.Ю. Согомонов говорит о том, что зависть может принимать форму ярко выраженной и направленной вовне ненависти. Завистник втайне пытается навредить тому, кому он завидует. Зачастую завистник не ограничивается одним человеком; он изводит открытыми упреками и язвительными замечаниями тех, кто попадает ему под горячую руку. Нередко под горячую руку попадает супруг, дети, которые вынуждены выслушивать постоянные, скептические замечания и терпеть вспышки раздражения недовольных собой завистников, жертвующих близкими. Они оскорбляют, используют и компрометируют своих партнеров, детей, друзей, клеветают на них. Плетя коварные интриги, завистники стремятся компенсировать свои страдания. В данном случае зависть принимает форму причинения вреда окружающим [41].

С психологической точки зрения зависть может быть понята и как эмоция (ситуативная зависть), и как чувство (устойчивая зависть), и как страсть (всеохватывающая зависть).

По мнению Е.П. Ильина, зависть чаще всего понимается как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица [24, с. 416].

Важно отметить, что зависть понимается учеными не однозначно.

Аристотель отмечал, что «...люди завидуют тем, кто к ним близок по времени, по месту, по возрасту и по славе...». Близость создает лучшие

условия для сравнения, делает жизнь другого человека более обозримой [4, с. 63].

При этом, чем меньше дистанция между завидующим и объектом зависти, тем сильнее зависть. Такое понимание зависти как враждебной, «черной», идет от философов. М. Веллер говорит о зависти так: «Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию» отмечая её агрессивный характер [13, с. 471].

О том же писал и Р. Декарт: «Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других». Зависть есть не что иное, как стремление человека к тому, чтобы всё: успехи, заслуги, расположение других людей, богатство — безраздельно принадлежало только ему [16, с. 152].

Если у Б. Спинозы зависть — это ненависть, то Ф. Ларошфуко считал, что зависть еще непримиримее, чем ненависть [32, с. 9].

А. Шопенгауэр утверждал, что хотя зависть естественна и свойственна человеку, все-таки она порок и вместе с тем — несчастье. Автор говорит: «Зависть показывает, насколько люди чувствуют себя несчастными, а их внимание к чужому поведению и положению — как сильно они скучают». Поэтому, пишет он, мы должны смотреть на нее как на врага своего счастья и стараться задушить ее как злого демона [52, с. 117].

В свою очередь, И. Кант делил зависть на черную зависть (когда у завидующего имеется стремление лишиться блага другого) и просто недоброжелательность [24, с. 320].

В онтогенезе зависть появляется довольно поздно как результат морального эгоцентризма ребенка, соревновательного характера игр, неудовлетворения потребности в признании. Часто зависть возникает к братьям и сестрам. Младшие завидуют превосходству старших, а те, в свою очередь, завидуют младшим, потому что родители относятся к ним с

большим вниманием, трепетом. Устранению зависти в детском возрасте способствуют повышение социального статуса ребенка, его идентификация со значимыми для него другими детьми, наличие положительных переживаний в процессе совместных игр и общения [13, с. 469].

Как отмечает П. Тительман, осознание человеком более низкого собственного положения является самой фундаментальной предпосылкой зависти. Некоторые люди становятся буквально изможденными от хронического течения зависти. Происходит деформация личности: человек становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, у него появляется чувство неполноценности, постоянного недовольства. Для нейтрализации отрицательных переживаний завидующий прибегает либо к саморазрушительным фантазиям, либо к проявлению равнодушия, цинизма, к насмешкам, позволяющим ему избегать травматизации, связанной с ощущением дефицита и неполноценности своего существования. Зависть может выродиться и в самобичевание [55].

Интенсивное самобичевание при остром приступе зависти, как отмечает П. Куттер, может вызвать физиологические симптомы: человек «бледнеет от зависти», поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление, или «желтеет от зависти», поскольку кровь насыщается желчью [28, с. 64]. По нашему же мнению, завистник — несчастный человек, достойный сожаления, страдающий от сомнений, от навязчивых мыслей, от отсутствия так называемого «чувства» собственного достоинства. У некоторых людей появляется желание устранить любым способом имеющуюся несправедливость в отношении его неравного положения с другим человеком: чтобы другой потерпел неудачу, несчастье, дискредитировал себя перед окружающими. Это желание, стимулируемое ненавистью, нередко толкает человека на совершение аморальных поступков. Вспомним сказку А. С. Пушкина «О царе Салтане», когда две сестрички захотели известить свою сестру только за то, что именно ее предпочел царь в качестве жены, или легенду о Сальери, отравившем из

зависти Моцарта. Эта легенда дала название одному из видов агрессии — «синдрому Сальери», связанному с «черной завистью». Зависть может подвигнуть на бессмысленные на первый взгляд бесчинства молодежи на улицах, которые бьют стекла у припаркованных автомобилей, громят витрины магазинов и т. д.

Австралийский ученый Г. Шек пишет о зависти так: феномен, описываемый словом «зависть», - это фундаментальный психологический процесс, который неизбежно предполагает социальный контекст: сосуществование двух или более индивидов [51, с. 16]; Чистый акт зависти можно описать таким образом: чем более интенсивно и пристально внимание завистника к другому человеку, тем больше он замыкается в жалости к самому себе. Никто не может завидовать, не зная объекта зависти или, по крайней мере, не представляя себе его; однако, в отличие от других типов эмоциональных отношений между людьми, завистник не может ожидать взаимности. Он не хочет чтобы ему завидовали в ответ [51, с. 19]; Зависть в большей степени можно сравнить с состоянием, которое мы испытываем, когда боимся; мы завидуем чему-либо или кому-либо так же, как мы боимся чего-либо или кого-либо. Зависть – это направленное чувство; оно не может возникнуть без цели, без жертвы [51, с. 22]; По-настоящему завистливый человек никогда не рассматривает вариант вступления в честное соревнование [51, с. 22].

Так пишут о зависти зарубежные авторы. В отечественной психологии завистью занимались такие авторы, как Л.А. Дьяченко, М.И. Кандыбович, К. Муздыбаев, К.К. Платонов и другие. Но важно отметить то, что, как и в зарубежной литературе, зависть понимается психологами не однозначно.

Л.А. Дьяченко и М.И. Кандыбович рассматривают зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они рассматривают зависть как порок, как признак ограниченности ума и мелочности характера.

Однако такое понимание скорее относится к завистливости как свойству личности. В словаре «Психология» зависть рассматривается как проявление мотивации достижения, при которой чьи-либо реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ (материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств) воспринимаются субъектом как угроза ценности собственного «Я» и сопровождаются аффективными переживаниями и действиями. «Черная зависть» с нашей точки зрения является негативной эмоцией. Однако как эмоция зависть может рассматриваться только в случае ситуативного ее появления. Когда же зависть устойчива по отношению к какому-то объекту, она становится эмоциональной установкой, т. е. чувством [34, с. 34].

К.К. Платонов считает, что зависть – это чувство, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у себя нет, и вызванную этим ненависть к нему [38, с. 96].

Выделяют и другие виды зависти. Говорят, например, о «незлой» зависти, когда человек хочет иметь то, что имеет другой, но при этом не испытывает к другому враждебного чувства. Как в «злой», так и в «незлой» зависти присутствует желание завидующего устранить неравенство. Но, как отмечает Дж. Нью в первом случае человек говорит: «Я хочу, чтобы Вы не имели того, что имеете» - а во втором: «Я хочу иметь то, что Вы имеете». Наличие злой зависти свидетельствует о неспособности завидующего достичь того уровня, на котором находится другой человек; это проявление своего бессилия. Еще одна причина «черной» зависти - «каузальное заблуждение», т. е., восприятие человека, имеющего превосходство, как причины собственных неудач и униженного положения.

Некоторые авторы выделяют депрессивную зависть, тоже порождаемую униженным положением, но связанную с возникшим чувством несправедливости [23, с. 66].

Выделяют и восхищенную, «белую» зависть, когда человек, завидуя, не испытывает к преуспевающему человеку враждебных чувств. В этом случае

«белая зависть» может даже явиться стимулом для соревнования с другим человеком (Аристотель писал о соревновательной зависти). Дж. Нью пишет в связи с этим: «В случае злобной зависти человек хочет унижить другого (до собственного уровня или ниже), в случае восхищенной зависти человек желает возвысить себя (стать таким же, как другой человек)». Впрочем, и при «черной» зависти одна из задач психолога состоит в том, чтобы превратить ее в здоровую конкуренцию. «Вместо того чтобы зариться на чужую собственность и расходовать все силы на зависть - пишет П. Куттер - мы могли бы, следуя мысли Гете, постараться самостоятельно получить то, чем желаем владеть [28, с. 73]. Необходимо критически анализировать сложившуюся ситуацию всякий раз, когда возникает соблазн недооценивать собственные и переоценивать чужие возможности. Завистнику следовало бы обратить внимание на собственные преимущества, которые он не замечает, зачарованный совершенствами человека, вызывающего его зависть». Формирование чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах - вот, по мнению Куттера, способы борьбы с завистью [28, с. 79]. Тогда человек может сказать себе: если у меня и нет того, чем обладает этот человек, то у меня есть то, чего нет у него. Он будет спокойно относиться к своеобразию другого, не испытывая желания стать таким же. Своевременно замеченная зависть может быть преодолена.

Наряду с пониманием зависти как неприязненного чувства, враждебного отношения к кому-либо, имеется и более широкий подход. Зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях:

на уровне сознания — осознание более низкого своего положения;

на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения;

на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти [24, с. 146].

В соответствии с этим К. Муздыбаев выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

- 1) социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», — писал Ф. Бэкон);
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства [32, с. 4].

Рассмотрим функции зависти. Зависть не только деформирует целостность социальных систем, вносит в нее конфликты, она также выполняет сдерживающую функцию в развитии отдельной личности, социальных групп и социума в целом. Из страха вызвать зависть не реализуются плодотворные идеи, из опасения спровоцировать ее не выдвигаются достойные специалисты, стремясь избежать нежелательных реакций завистливых коллег, работники снижают свою трудовую энергию и энтузиазм, скрывают свои достижения и т. п.

Можно сказать, что зависть служит и фактором стагнации, и фактором революционных действий. На практике обе эти функции - сдерживания, мятежа и конфликта - активно эксплуатируются как политиками, так и рядовыми гражданами.

Важно отметить, что зависть не функциональна и для самого индивида. Хотя, кажется, что зависть выполняет защитную функцию для личности (маскировка некомпетентности, стремление к равному положению и др.), она обрекает завидующего на одиночество, на постепенную изоляцию от окружающих. Да и сам завистник претерпевает личностную деформацию: становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, его обуревают чувство неполноценности и недовольства.

Существует, правда, мнение, берущее начало от Аристотеля, что неагрессивные формы зависти (например, соревновательная зависть) мотивируют самосовершенствование людей. Естественно, со времен Аристотеля содержание зависти существенно изменилось. Если в трактовке Аристотеля преобладали состязательные мотивы явления, то современные авторы подчеркивают роль самоуважения, значение чувства унижения, порождаемые завистью, которые не интересовали Аристотеля.

Кроме того, зависть сегодня проявляется не только в открытой и грубой форме, ведь современное состояние ума и нынешние социальные отношения стали более утонченными и дискретными.

Оттого, видимо, и зависть проявляется зачастую более скрытно, и замаскировано, и дискретно. Предполагают также, что зависть ныне обнаруживает себя менее интенсивно, чем в прежние века, хотя из-за зависти и ревности убивают и в наши дни.

Заметим, наконец, что, хотя зависть стремится умалить, принизить достоинства, а то и устранить предмет зависти, в то же время она выполняет функцию утверждения, признания ценности, значимости предмета зависти.

На социальном уровне зависть способна быть существенным фактором общественной жизни. Причем, функции зависти в обществе весьма противоречивы.

Зависть может служить фактором стагнации, поощряя подавление любого превосходства над общим уровнем.

С другой стороны, зависть может провоцировать острые конфликты, побуждать к революционным действиям. Одновременно, зависть может иметь и позитивные последствия, если выступает в качестве стимула деятельности и социальной активности.

У зависти есть много корней. Это сложный психологический коктейль из разных ингредиентов, среди которых можно выделить восемь основных ингредиентов [5, с.104].

1. Равенство. В основе зависти может быть заложено стремление к

равенству. Человек может осознанно или подсознательно считать, что все люди примерно равны, а значит и должны получать от жизни примерно одинаково. Таких людей особенно возмущает и раздражает, когда успеха достигает кто-то из их ближайшего окружения, тот, кто стоит «на одной иерархической ступеньке».

2. Справедливость. Зависть - это особое, гипертрофированное чувство справедливости: «Все должно быть по заслугам!» или «Все в этой жизни должно быть честно!». Проблема в том, что понятие «честно» и «справедливо» каждый человек понимает по-своему. Тем не менее, для многих людей очень важно, чтобы богатство и успех приходили именно справедливым путем. Они готовы примириться с тем, что человек заработал миллион долларов, напряженно работая несколько лет и во всем себе отказывая, но когда миллионером становится бомж, выигравший в лотерею – для них это невыносимо! С возрастом люди, взрастившие свою зависть из этого корня, часто выбирают себе ампулу мучеников. Они страдают от чувства несправедливости, пытаются свалить вину на более успешного. Заставляя других ощущать себя виноватыми, они в своем воображении словно восстанавливают справедливость в мире.

3. Негативное отношение к богатству и успеху. Некоторые люди могут перетерпеть умеренный успех окружающих, но излишнее (с их точки зрения) богатство – аморально. В этом случае мы имеем дело не столько с завистью, сколько с определенными этическими установками. И такие люди и сами внутренне не готовы к богатству, так как в детстве родители глубоко внушили им мысли, что «трудом праведным не построишь палат каменных», и «все значительные состояния заработаны нечестным путем». Поэтому таких людей очень раздражает богатство и успех других людей, особенно, когда они кичатся им.

4. Обида на судьбу. Этот корень зависти прорастает у тех, кто излишне верит во всемогущество судьбы, и слабо верит в собственные силы. Их очень расстраивает осознание того, что другим людям везет больше, чем им. Им

кажется, что фортуна по какой-то причине их невзлюбила, а сами они ничего не могут поделать в этой жизни без помощи внешних обстоятельств. Такие люди ставят свечки в храмах, верят в приметы и фэн-шуй, возносят молитвы или занимаются магией – с переменным успехом или совсем без него.

5. Негативное отношение к другим людям. Люди, испытывающую зависть по этой причине, не очень любят людей и не доверяют им. Возможно, что это – итог воспитания, а может быть – следствие каких-то жизненных событий, после которых человек обиделся на весь свет. От ненависти к зависти – один шаг, но такая стратегия не дает выигрыша в жизненной борьбе. Ведь люди прекрасно чувствуют отношение к себе и начинают относиться к завистнику еще хуже. Возникает замкнутый круг, выйти из которого можно, только если научишься видеть в людях и хорошие, светлые стороны.

6. Ревность. Ревность и зависть - родные сестры. «Это все мое и только мое», – говорит зависть, – и я не желаю, чтобы это было и у другого». «Я хочу, чтобы только у меня была твоя любовь, чтобы ты принадлежал(а) только мне», – вторит ей ревность, и очень трудно различить их голоса.

7. Заниженная самооценка. Люди, у которых зависть произрастает из этого корня, не верят в себя, свои силы и способности. Более того, они по-настоящему не любят и не ценят себя. Другие люди кажутся им более успешными, сильными и удачливыми, хотя объективно это может быть совсем не так. Можно сказать, что зависть таких людей — один из компонентов их комплекса неполноценности.

8. Неумение извлекать пользу из поражений. Такие люди не научились правильно относиться к урокам, которые преподает им жизнь. Они с ужасом воспринимают даже малейшие поражения в жизненной борьбе вместо того, чтобы относиться к жизни, как к игре. Их излишне серьезное и ответственное отношение к жизни играет с ними плохую шутку, и они в душе завидуют тем, кто живет легко и непринужденно.

Таким образом, из выше перечисленного можно увидеть, что сравниваем мы из-за того, что привыкли это делать, то есть выработали у себя привычку к сравнению. Привычка сравнивать себя с другим человеком запускается мыслями или обстоятельствами и требует исполнения. Из одного и того же привычного акта сравнения извлекаются весьма различные эмоции: зависть, тщеславие, злорадство, гордость, самоутверждение. Если бы мы отказались от сравнения, тогда эти эмоции были бы убиты в зародыше. Но тогда мы уничтожили бы не только вред, но и потеряли бы всю пользу, получаемую от сравнения.

Этого не бывает по следующим причинам: во-первых, сравнение чаще приятно, чем неприятно, поскольку оно может быть источником эмоционального подкрепления чувством превосходства; мы не всегда в гордости видим семена ядовитых плодов зависти. Такое действие, как сравнение, обладает самоподкреплением, ибо само по себе может вызывать удовольствие; во-вторых, сравнение привычно, и оно осуществляется автоматически; нас с малолетства сравнивали и оценивали; акт сравнения необходим во многих ситуациях, когда мы принимаем решения и выбираем лучшее; в-третьих, мы не понимаем и не задумываемся о последствиях акта сравнения. Мы не предвидим последствий сравнения, так как зависть или гордость возникают уже после акта сравнения, а не до него; в-четвертых, общество побуждает нас к сравнению, ибо оно само через своих представителей постоянно нас сравнивает в семье, в школе, на работе, поэтому сравнение становится привычным [19, с. 193].

Человек затрудняется, а иногда вовсе не может воздержаться от сравнения по многим причинам. Сравнение является основной умственной операцией, посредством которой работает мышление и осуществляется познание. Все свойства объектов природы постигаются в сравнении. На результатах сравнения возникают и другие умственные действия: абстрагирование, обобщение, классификация, построение серий, оценка и др. Отказавшись полностью от сравнения, люди потеряли бы способность к

мышлению.

Сравнение привычно, так как является движущей силой культуры, в которую каждый из нас вплетен бесчисленными нитями. С момента, когда человек стал обмениваться продуктами своего труда уже в натуральном обмене, он должен был сравнивать количество своего труда, воплощенного в предметы обмена, а не только интересоваться своими потребностями, которые удовлетворяются приобретаемой вещью.

Можно сказать, что зависть — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения и чувств, возникающих по отношению к тем, кто обладает чем-либо (материальным или нематериальным), чем хочет обладать завидующий, но не обладает. Зависть — одно из самых сильных человеческих чувств. Зависть — это чувство, от которого страдает, прежде всего, тот, кто завидует. Видов зависти очень много и они разнообразны.

Функции зависти бывают как отрицательные, так и положительные. Е. П. Ильин выделяет следующие функции зависти:

1) стимулирующая, связанная с побуждением к активности (созидательной или разрушительной) человека (мотивационный, аффективный компоненты);

2) утверждающая (констатирующая), обеспечивающая утверждение, признание ценности, значимости предмета зависти (когнитивный, рефлексивный компоненты);

3) защитная, посредством которой происходит защита самооценки и социальной репутации субъекта (рефлексивный, поведенческий компоненты);

4) регулятивная, заключающаяся в регуляции асимметричного положения между индивидами и группами посредством эгалитарных требований (нравственный компонент);

5) контролирующая, посредством которой в обществе осуществляется социальный контроль (нравственный компонент).

При чувстве зависти завидующий не может воздержаться от сравнения, то есть, посредством сравнения активизирует мышление и происходит процесс познания.

Таким образом, мы видим, что чувство зависти очень многогранное и сложное. Зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях (Ильин Е. П.): на уровне сознания; на уровне эмоционального переживания; на уровне реального поведения.

К. Муздыбаев выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом: социальное сравнение; восприятие субъектом чьего-либо превосходства; переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу; неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит; желание или причинение ему вреда; желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Есть и другие компоненты зависти, которые предлагает Т.В. Бескова: равенство, справедливость, негативное отношение к богатству и успеху, обида на судьбу, негативное отношение к другим людям, ревность, заниженная самооценка, неумение извлекать пользу из поражений.

Можно выделить несколько типологий зависти:

по Ф. Бэкону: приватная (тайная) и публичная;

по М. Шелеру: кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция);
долговременная (устойчивая или зависть-чувство) .

по Дж. Нью: «злобная» («черная»); «незлобная».

Также в науке выделяют несколько функций зависти. Е.П.Ильин обозначил стимулирующую, утверждающую, защитную, регулятивную, контролирующую.

1.2. Проявления зависти в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению ряда ученых примерно в возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов [27, с. 39].

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Эмоциональная сфера ребенка изменяется с приходом в школу. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают, прежде всего, те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое

воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье младших школьников, и на их поведении.

Формирование эмоционально – чувственного мира человека является необходимым условием развития его как личности. Младший школьный возраст обещает ребёнку новые достижения в новой человеческой сфере – учении. Ребёнок в начальной школе усваивает специальные психофизические и психические действия. Новая социальная ситуация вводит ребёнка в строго нормированный мир и требует от него организованной произвольности, ответственности. Так же она ужесточает условия жизни ребёнка и выступает для него как стереотипная. У каждого ребёнка, поступившего в школу, повышается психическая напряжённость, что и необходимо учитывать каждому педагогу в процессе обучения детей данного возраста. Внутри учебной деятельности и по поводу учебной деятельности развиваются, прежде всего, новые грани чувств ребёнка.

В.С. Мухина выделяет следующие виды чувств:

Морально-нравственные:

- чувство ответственности – представляет собой способность понимать ситуацию и соответствовать существующим в социальном пространстве нормативам;
- очень важным является ещё одно значимое для развитой личности чувство – сопереживание другому [44].

Эстетические чувства, формирование и развитие которых происходит в процессе эстетического воспитания в школе, дома, сущность которого

состоит в следующем:

- формирование эстетического сознания, включающего в себя совокупность знаний по основам эстетики, мировой и отечественной культуры;
- формирование эстетических чувств, вкусов, развитие мотивации и способностей к художественно-творческой деятельности;
- формирование способов художественно-творческой деятельности, поддержка одарённых детей; выработка опыта организации среды обитания, труда, учения с учётом эстетических норм и ценностей [21].

Чувства имеют большое значение в психической жизни учащихся начальных классов. Как правило, у здорового ребенка 7—10 лет преобладают положительные эмоции, жизнерадостное, веселое, бодрое настроение. Младший школьник нередко проявляет больше спокойствия и выдержки, чем подросток, у которого часто бывает более неустойчивое эмоциональное состояние. Но все-таки характерным для младшего школьного возраста является недостаточное умение управлять своими чувствами, сдерживать или не показывать их. Зависть тоже относится к этой категории чувств. Чувства обычно ярко проявляются в речи ребенка, мимике и пантомимике, в плаче или смехе. Большое влияние на развитие эмоциональной жизни детей оказывает школьное обучение. С приходом в школу ребенок получает много новых впечатлений, вызывающих у него немало различных чувств. В первые дни обучения у детей появляется, с одной стороны, чувство удовлетворения, гордости, что и они стали большими, ходят с книжками и тетрадями, выполняют свои обязанности, как взрослые. С другой стороны, дети довольно часто испытывают чувство смущения, а временами и робости, от незнания новых для них правил взаимоотношения с учителем и неумения выполнять его указания и установленные в школе порядки. Однако довольно скоро эти чувства неловкости, а порой и растерянности проходят, и ребенок осваивается с условиями школьной жизни. Теперь его переживания связаны главным образом с успехами или неудачами в учебе, с похвалой или

неодобрением учителя [30]. Так же, дети стремятся получить признание сверстников, занять свое место в группе. С этого возраста школьник уже может адекватно оценить свои отношения с другими детьми и свое реальное место в структуре этих отношений. Если ребенок хочет играть значимую роль в обществе детей, но эта роль достается другому, это может породить чувство зависти. Даже дружба между детьми - не помеха возникновению между ними зависти и соперничества. Если ребенок сам хочет получить признание со стороны взрослых или сверстников, то ему очень сложно или даже невозможно радоваться удаче другого ребенка. Плохо, если с первых лет учения у школьника появляется безразличное отношение к оценкам, которые он получает. Однако нехорошо и такое положение, когда сильные эмоции, связанные с отметками, вытесняют все другие положительные чувства, которые может дать учение. В этих случаях ученик не интересуется знаниями, а думает только о том, как оценивается его успеваемость. В процессе обучения у младших школьников все более и более развиваются высшие чувства. Яркий, красочный рассказ учителя, желание узнать, о чем пойдет речь дальше, впечатление, какое производят наглядные пособия, опыты, проводимые в классе, наблюдения во время экскурсии — все это вызывает у ребенка радость, представляющую определенный вид интеллектуального чувства. Значительно развиваются у школьника и моральные чувства, которые в дошкольном возрасте были еще недостаточно глубоки и сильны [30]. У младших школьников быстро развивается также чувство дружбы. В I и II классах это чувство еще имеет малоустойчивый характер. Симпатии ребят быстро меняются иногда из-за незначительного повода. В школьном возрасте развиваются и эстетические чувства детей. Они с интересом рассматривают картины, любят слушать музыку, декламировать стихи. В I классе у них возникают чувства, вызванные содержанием произведения. Форма как художественная сторона творчества им еще мало доступна. Все люди, по природе своей – эмоциональны. Но дети, в меру возрастных особенностей и жизненного опыта, способны более ярко

демонстрировать собственные эмоции. Плач, смех, крик, визг, истерики, «надутое» лицо, «сияющие» глаза и многое другое — все это проявления эмоций. Благодаря этому, взрослые видят отношение детей к окружающему миру, событиям, людям, поскольку они привыкли не скрывать своих эмоций [24, с. 498].

Но, наряду со всеми чувствами есть в детях и такое чувство как зависть. Как говорит Мелани Кляйн, дети страдают от зависти ничуть не меньше взрослых. И неважно, что изначально она не играет роль всепоглощающей черной силы, что её проявления называют простым словом «завидки». С течением времени они вполне могут вырасти до невероятных размеров и отравить детство, отрочество, юность, стать устоявшейся чертой личности. Так происходит далеко не всегда, ведь зависть - одно из редких качеств, которое в равной степени способно и испортить жизнь, и наоборот, стать мощнейшим стимулом к самосовершенствованию [27, с. 91].

То, как чувство зависти скажется на жизни ребенка, зависит, прежде всего, от поведения его родителей. Очевидно, что происходит это незаметно, само собой, вопреки разговорам о недопустимости зависти. Если же ей уже удалось укорениться в сознании школьника - это надолго. Со временем будет меняться только перечень объектов, механизм реагирования останется приблизительно тем же. К игрушкам и фломастерам прибавятся одежда, новые гаджеты, техника. Далее - социальное положение родителей друзей, их счастливое совместное существование. В переходный период жизнь отравит внешность сверстников, «количество и качество» у них же подруг (для мальчиков) и поклонников (для девочек). Все это произойдет, если родители не захотят «подкорректировать» ошибки.

То, что зависти учат, особенно ярко видно на примере детей младшего возраста. Если ребенку нравится какая-либо игрушка, он просто подойдет и возьмет её. Это естественное изначально стремление ребенка, и, разумеется, он не рассчитывает на непонимание окружающих. Но крайне редко все проходит гладко. Обычно «законный владелец» протестует, его

поддерживают взрослые. Причем достаточно часто ребенку не просто отказывают, но и при этом не отвлекают внимания на что-либо другое, не предлагают адекватную замену [30, с. 61]. Совсем плохо, когда раздраженная настойчивым требованием мать свою позицию «подкрепляет» утверждением, что данная вещь, действительно, очень значимая и нужная, но ты её не заслуживаешь (выражения тут могут использоваться самые разные, главное - смысл). Тем самым она как бы закрепляет эмоцию. Таким образом, можно заметить, что ребенок после подобных воспитательных бесед делает вполне логичный вывод: «Я недостаточно хорош» или «Со мной не все в порядке».

Очень болезненно воспринимаются и сравнения со сверстниками - разумеется, не в пользу собственного ребенка. «Вот, смотри, какая девочка послушная, а ты...»; «Петя намного сообразительнее тебя»; «Вот у Васи какая красивая картинка» и так далее. Эти безобидные фразы быстро приучают жить с оглядкой на других, ревниво сравнивать себя с ними, включаться в импровизированное соревнование - причем, в большей степени одностороннее, поскольку окружающие зачастую и не догадываются о том, какие чувства одолевают завистника. И еще один очень важный момент - таким образом мама дает понять своему ребенку, что он не успешен, следовательно - не любим ею.

Кроме того, прекрасные «дрожжи» для возникновения зависти - беседы взрослых, когда идет обсуждение своих знакомых - сравнивается их положение с собственным, причем неважно, высказываются ли претензии главе семьи в стиле: «А вот у жены N.N. уже давно есть...», или действует модель «У соседа дом сгорел. Пустячок, а приятно». Злорадство и зависть - две стороны одной медали, и если мы это не всегда понимаем, дети подобные закономерности считывают мгновенно. Разумеется, все это должно ложиться на подготовленную почву - возникновению зависти немало способствуют индивидуальные особенности самого ребенка. [39, с. 87]

Если нарисовать собирательный психологический портрет маленького завистника, это будет ребенок с заниженной (или завышенной) самооценкой

и общей эмоциональной неудовлетворенностью - и то, и другое возникает из-за нехватки родительского внимания, заботы, любви. Зависть у детей может проявляться по-разному. Одни тихо страдают, другие закатывают бурные истерики родителям. Когда ребенок живет в согласии с миром - а это возможно только, если родители его любят, он не станет завидовать тому, чем сам «обделен». Ему не составит труда переключиться - поскольку объективно без вожеленного предмета вполне можно существовать. А если справиться с собой не получается, это значит - дело вовсе не в конкретной вещи, ему некомфортно по большому счету. Разумеется, ребенок не может проанализировать, чего именно ему не хватает и попросить у родителей любви. «Занимаясь» игрушками, сознание, с одной стороны, просто спасается от болезненного чувства недолюбленности, а с другой - реализуется установка: будь у меня эта игрушка, я был бы счастливее. Ведь нередко материальное становится символом любви и жизни без страха даже у взрослых, и нет ничего удивительного, что дети, сами того не понимая, пытаются оспорить мудрейшую народную присказку «Не в деньгах счастье». Кроме того, у детей с заниженной самооценкой очень велика потребность в самоутверждении - за чей угодно счет, и выплескивание накопившегося негатива на обладателя желаемого становится подходящим выходом из положения. Если очень хочется немедленно уравнивать себя и «счастливца» в правах, вожеленная игрушка может быть испорчена или спрятана от владельца. Более изощренное проявление - не общаться с тем, кому завидуешь, задевая его недостатком внимания - причем можно делать это в одиночку, а можно и подговаривать друзей [31, с. 46].

Действуя таким образом, ребенок на некоторое время добивается желаемого, у него, действительно, возникает иллюзия самоуважения и собственной силы, но это помогает лишь ненадолго. А потом требуется новая подпитка гложущему непонятному чувству. В конце концов, он вполне может подчинить себе все существование хозяина, влияя на формирование жизненного сценария. Так может возникнуть масса не слишком симпатичных

персонажей.

Итак, можно выделить типы детей-завистников:

«Несправедливо обделенный». Способности этих детей не были должным образом отмечены и их не оценили по достоинству.

«Суровый судья». Такие дети берут на себя ответственность и смелость нелицеприятными характеристиками давать определения окружающим.

«Господь Бог». Дети этого типа решают, заслуженно ли постигла кого-то беда, справедливо или несправедливо кто-то был наказан.

«Сальери». Этот персонаж с чистой совестью «устраняет» Моцарта, считая это абсолютной нормой [14, с. 169].

Рассмотрев особенности младшего школьного возраста, можно сказать о том, что он является сензитивным в переживании и становлении чувства зависти. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание данному феномену, учить детей правильно проявлять свои эмоции, справляться с ними, понимать других, анализировать ситуации.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что зависть в младшем школьном возрасте проявляется по-разному. Одни дети держат её в себе, думая, что их несправедливо обделили, другие проявляют агрессию и начинают считать себя судьями. Так же, одним из проявлений может быть решение за то, справедливо или несправедливо был кто-то наказан. А есть дети, которые считают «устранение» человека, по отношению к которому возникла зависть, нормальным. С этими детьми в большей или меньшей степени нужна коррекционная работа.

1.3. Коррекция зависти

Зависть — одно из редких качеств, которое в равной степени способно и испортить жизнь, и наоборот, стать мощнейшим стимулом к самосовершенствованию. Главное — научиться им управлять. Дети страдают от зависти ничуть не меньше взрослых. То, как чувство зависти скажется на жизни ребенка, зависит, прежде всего, от поведения его родителей. Мы можем сколько угодно говорить ребенку, что завидовать нехорошо. Но уже сама необходимость подобных бесед с собственным чадом свидетельствует — проблема существует, ребенок завидует [54].

Так как же научить ребенка направлять зависть, во благо себе и, следовательно, окружающим?

Самым главным условием является: необходимость подкорректировать взаимоотношения в семье. Так же важно постараться уделять школьнику больше душевного тепла и внимания. Дальше следовать по мере возникновения проблем. Если требуется что-либо материальное, и родители видят, что для ребенка это не пустой каприз, что это действительно важно, допускается купить. Впрочем, это далеко не единственный выход. Можно, к примеру, спокойно объяснить, что покупка невозможна, приведя веские доводы — только не унижая при этом достоинство ребенка. Или — если реально выменять возжеленную вещь — научите его это делать. А если, к примеру, нехорошие эмоции вызывает замок из цветного картона, сделанный подружкой, так не запрещается объединить усилия и создать что-нибудь столь же впечатляющее.

Родителям нужно понимать, что зависть к нематериальному — к чьим-то успехам, внешности зачастую становится стимулом к серьезной работе над собой и у детей тоже. Кроме того, такие чувства часто становятся отличным поводом к поиску быстрее решения той или иной проблемы, во всяком случае, очень ясно обозначается, на что надо обратить внимание — ведь понятно, что завидуют лишь значимому, чего явно не хватает. Причем,

решая назревшую проблему, можно научить не только добиваться своего, идти к цели, но и без чего-то обходиться, избавляться от иллюзий, и несмотря ни на что радоваться успехам ближнего. В своей работе мы хотели бы предложить программу, с помощью которой будем «учить» радоваться за других.

Существует много способов управления завистью. Мы решили остановиться на: игровых элементах терапии, проективном рисунке и элементах кинотерапии. Вкратце рассмотрим эти методы.

Игровая терапия, в широком смысле слова, включает в себя все психотерапевтические методы работы, использующие детскую игру и игрушки. Элементы игровой терапии в узком смысле слова — психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса у маленьких детей с помощью выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов. В 1947 г. Вирджиния Экслейн предлагает метод недирективной игровой терапии. В. Экслейн исходит из того, что игра — средство максимального самовыражения ребенка, которая позволяет ему полностью раскрыть свои эмоции при невмешательстве взрослых в процесс игры. Изучая эмоциональные и поведенческие реакции ребенка в различных игровых ситуациях, психотерапевт старается понять его личностные особенности; кроме того, вводит определенные ограничения, если игровая активность ребенка выходит за рамки.

Мы планируем:

- наблюдать за процессом игры (как играет, как подходит к игровому материалу, что выбирает, чего избегает? Каков основной стиль его поведения? Трудно ли ему переключиться? Хорошо или плохо организовано его поведение? Каков основной сюжет его игры?);
- анализировать содержание игры (темы зависти, агрессии; много ли случаев происходит?);
- оценивать навыки общения ребенка (чувствуется ли контакт с

ребенком, пока он занят игрой? Оказывается ли ребенок вовлечен в игру или он не в состоянии во что-либо вовлечься?»;

- осуществлять контакт с ребенком по ходу игры. Если в игре повторяются одни и те же ситуации, можно задать вопросы, касающиеся реальной жизни ребенка: «А дома ты любишь все расставлять по местам?»;
- привлекать внимание ребенка к эмоциям, которые владеют им по ходу игры: «Мне кажется, что эта кукла-папа очень недовольна своим сыном»;
- возвращать ребенка к ситуациям его жизни: «А ты когда-нибудь завидовал, как эта кукла?»;
- не прерывать течения игры — дождаться естественной паузы.

Игровой материал:

- игрушки из реальной жизни: люди (семья, взрослые, дети), домик, посуда, машины, телефон и пр.
- для отреагирования зависти и агрессии: монстры, оружие, маски волка, бандита, чудовища и др.
- для творческого самовыражения: пластилин или глина, краски, карандаши и фломастеры, конструкторы, мозаика и др.

Аналогичным средством терапии является рисунок. Так же, как и игра, рисунок является основным коммуникативным средством ребенка. Игра и рисование могут дополнять и переходить друг в друга.

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем, переживаний школьников. Управляя и направляя тематику рисунков, мы хотим добиться переключения внимания ребенка, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно в детском возрасте при коррекции методом рисуночной терапии. Темы, предлагаемые

для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем. Мы считаем, что тема рисования должна охватывать:

1. Собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с людьми»; «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неудобно»; «Я и мои одноклассники»; «Мой обычный день» и т. д.);

2. Будущее или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть»; «Три желания»; «Зависть»; «Остров счастья» и т. д.);

3. Отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей»; «Что мне не нравится или кто мне не нравится в группе» и т.д.).

Для этого нам так же понадобятся фломастеры, карандаши, бумага и прочие материалы.

Еще один метод, который мы выбрали это — элементы кинотерапии. Он основан на совместном анализе просмотренного фильма, мультфильма и дальнейшей коррекции собственных проблемных ситуаций, отраженных в его сюжете. С помощью элементов кинотерапии мы хотим чтобы школьники:

- решили свою трудную ситуацию и нашли в себе больше сил, чтобы выйти из неё;
- расширили горизонты восприятия жизни;
- увидели свою внутреннюю силу;
- побудили себя к действиям;
- справились с неуверенностью по отношению к себе;
- переоценили и скорректировали свои действия;
- начали свой путь к осознанным изменениям в жизни.

Лечебными механизмами будут являться:

- 1) эмоциональное сплочение и поддержка;
- 2) отреагирование;
- 3) получение обратной связи от участников;
- 4) предоставление обратной связи;

- 5) универсальность;
- 6) коррективная рекапитуляция основной семейной группы;
- 7) научение;
- 8) идентификация;
- 9) инсайт, осознание экзистенциальных аспектов бытия;
- 10) альтруизм.

Таким образом, можно сказать, что, используя игровые элементы терапии, проективный рисунок и элементы кинотерапии можно снизить уровень зависти у младших школьников: показать детям их сильные стороны, научить их конструктивному способу поведения, предоставить возможность увидеть в группе особенности своего поведения и научиться новым, более эффективным способам.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Зависть – естественная психологическая реакция, которая выражается в неумении осознавать своего Я, не понимание своих сильных сторон. Зависть — негативное чувство, вызванное успехом другого человека.

Завистливость – свойство характера, развитию которого способствует частое переживание зависти, закрепленное в привычку.

Младший школьный возраст является сензитивным в переживании и становлении чувства зависти.

Е.П. Ильин выделил следующие функции зависти: стимулирующая, связанная с побуждением к активности человека; утверждающая (констатирующая), обеспечивающая утверждение, признание ценности, значимости предмета зависти; защитная, посредством которой происходит защита самооценки и социальной репутации субъекта; регулятивная, заключающаяся в регуляции асимметричного положения между индивидами и группами посредством эгалитарных требований; контролирующая, посредством которой в обществе осуществляется социальный контроль.

Так же Е.П. Ильин выделил 3 уровня на которых проявляется зависть: на уровне сознания — осознание более низкого своего положения; на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения; на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти.

К. Муздыбаев выделяет компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом: социальное сравнение; восприятие субъектом чьего-либо превосходства; переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу; неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит; желание или причинение ему вреда; желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Компоненты зависти, которые предлагает Т.В. Бескова: Равенство,

справедливость, негативное отношение к богатству и успеху, обида на судьбу, негативное отношение к другим людям, ревность, заниженная самооценка, неумение извлекать пользу из поражений.

Типы зависти по Ф. Бэкону: приватная (тайная); публичная.

Виды зависти по М. Шелеру: кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция) — победа на соревнованиях; долговременная (зависть-чувство) — завистливый ученик успешному однокласснику.

Виды зависти по Дж. Нью: «Злобная» («черная») - человек хочет унижить другого; «Незлобная» («белая») - стимул для соревнования с другим человеком.

Типы детей завистников: «Несправедливо обделенный». Способности этих детей не были должным образом отмечены и их не оценили по достоинству. «Суровый судья». Такие дети берут на себя ответственность и смелость нелицеприятными характеристиками давать определения окружающим. «Господь Бог». Дети этого типа решают, заслуженно ли постигла кого-то беда, справедливо или несправедливо кто-то был наказан. «Сальери». Этот персонаж с чистой совестью «устраняет» Моцарта, считая это абсолютной нормой.

Корректировать проявления чувства зависти можно при помощи: элементов игровой терапии, проективного рисунка, элементов кинотерапии.

Глава 2. Эмпирическое исследование зависти в младшем школьном возрасте

2.1. Организация и методы исследования

Основной целью нашего исследования было – изучение особенностей проявления чувства зависти у младших школьников. Исследование проводилось на базе третьего класса Средней общеобразовательной школы №1 им. В.И. Сурикова г. Красноярск. Участие принимало 18 детей, из них 11 мальчиков и 7 девочек.

Итоговый уровень проявления зависти у младших школьников определялся в соответствии с выделенными критериями и уровнями.

Таблица 1

Критерии и уровни проявления чувства зависти.

Критерии проявления чувства зависти	Уровни проявления чувства зависти		
	Низкий	Средний	Высокий
<u>Когнитивный</u>	Понимает что такое зависть и завидует, не всегда осознает свое чувство.	Понимает частично что такое зависть, иногда завидует.	Понимает что такое зависть и не завидует.
<u>Эмоционально-оценочный</u>	«Черная» зависть, т.е. хочет обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда.	«Белая» зависть, т.е. хочет обладать чем-то, что есть у другого без враждебного чувства.	Не чувствует зависти, радуется за других.
<u>Поведенческий</u>	Завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.	Зависть злобная, т.е. завидует, но действий никаких не предпринимает «сам себе на уме».	Не завидует и никаких действий не предпринимает.

Остановимся на методической организации исследования. Для

выявления особенностей проявления чувства зависти были использованы следующие методики:

1. Методика «Анкета» (Авторская методика)

Применялась для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу понятия «зависть». Состоит из 4 открытых вопросов, на которые испытуемые могут отвечать в любом порядке.

2. Методика «Незаконченные предложения» (Авторская методика)

Применялась для изучения поведенческих особенностей, причин возникновения, а так же, для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу понятия «зависть». Состоит из 21 предложения, которые необходимо закончить.

3. Метод наблюдения.

При наблюдении за младшими школьниками велись протоколы, в которых фиксировались выражения и высказывания учеников (связанные с завистью) во время учебного процесса. Критерии наблюдения: слова, такие как: зависть и все его производные; хочу такое же/так же; у тебя лучше/хуже; если бы у меня было и тому подобные высказывания, где идет сравнение. Конфликтные ситуации из-за определенного объекта.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Анализ результатов анкеты

Для выявления уровня понимания чувства зависти у младших школьников была выбрана методика «Анкета».

На бланке ответов было 4 вопроса:

1. Что такое зависть?
2. Почему люди завидуют?
3. Что делает и чувствует тот, кто завидует?
4. Что делает и чувствует тот, кому завидуют?

Результаты методики представлены на рисунках 1,2,3,4.



Рис.1. Частота встречаемости ответов на вопрос «Что такое зависть?» (в %)

Исходя из рисунка 1 можно увидеть, что 48% младших школьников считают, что если «Хочешь такую же вещь», значит завидуешь. 40% испытуемых ответили что это «Когда завидуют, чувство». Это говорит о том, что дети не совсем понимают что такое зависть, сформулировать получилось только 1-2 словами. 12% ответили «Стыдно/волнуется», эти чувства могут относиться к чувству зависти, но сказать что они есть сама зависть – нельзя. Можно сделать вывод, что этот процент не совсем понимает что такое зависть.

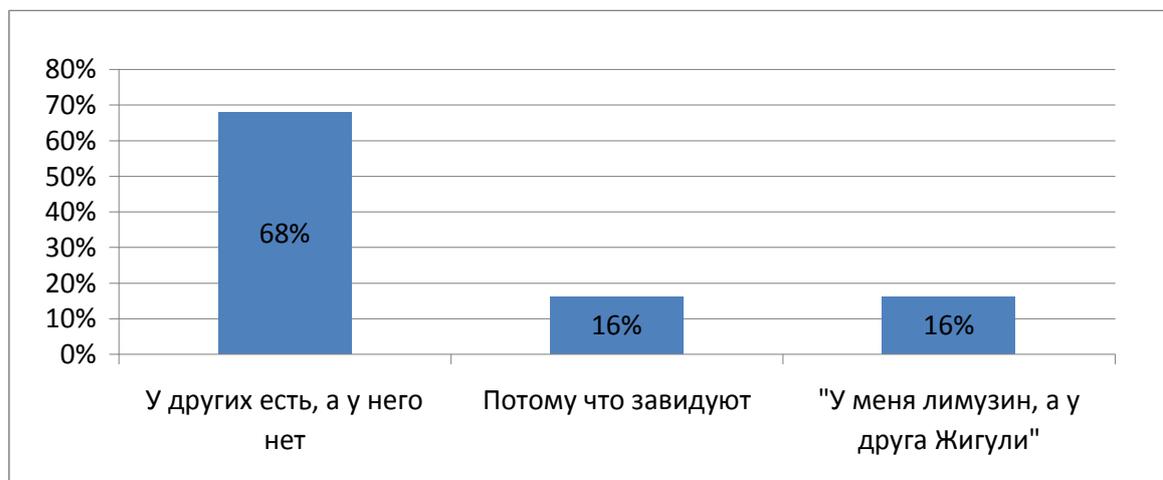


Рис.2. Частота встречаемости ответов на вопрос «Почему люди завидуют?» (в %)

Большая половина испытуемых, а именно 68% ответило «У других

есть, а у него нет». Можно сказать, что понимание чувства зависти у младших школьников ассоциируется с тем, что наличие объекта у одного и отсутствие этого же объекта у другого и есть сама зависть. 16% ответили «Потому что завидуют», это говорит о том, что, возможно, испытуемые и понимают почему люди завидуют, но объяснить - затрудняются. 16% ответило «У меня лимузин, а у друга – Жигули». Этот ответ мы не включили в ответ «У других есть, а у него нет», т.к. у большинства испытуемых зависть ассоциируется с тем, что у завидующего нет ничего. А в ответе с «Жигулями» идет сравнение, обида на то, что у кого-то вещь лучше, чем у меня (но по функциям эти две вещи аналогичны).

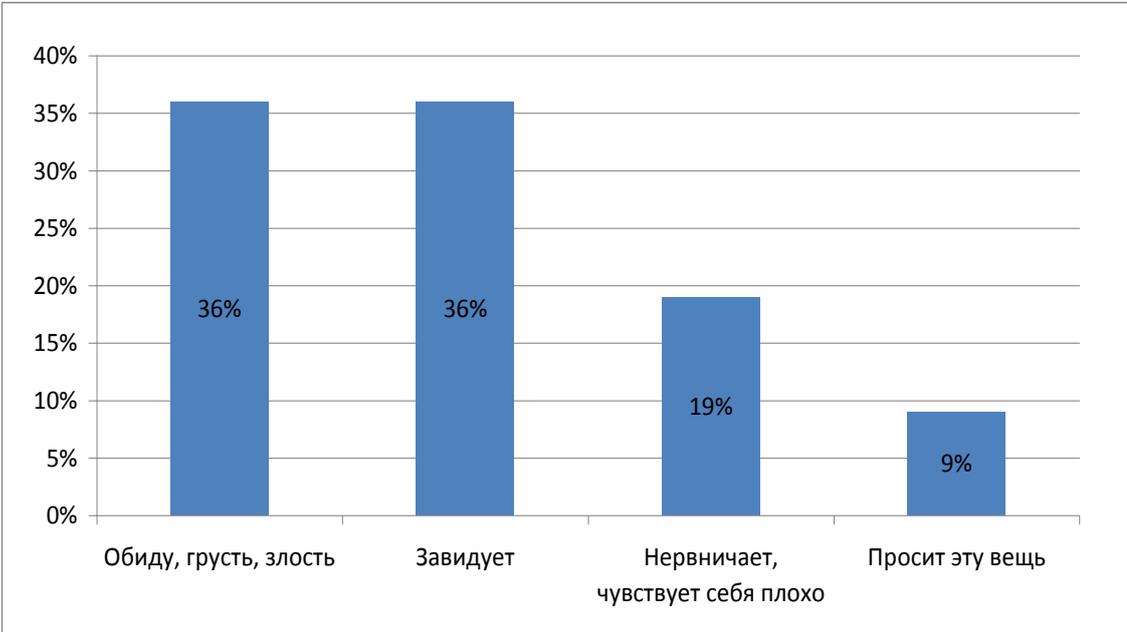


Рис.3. Частота встречаемости ответов на вопрос «Что делает и чувствует тот, кто завидует?» (в %)

Как видно из рисунка 3, человек, который завидует, чувствует, по мнению младших школьников, обиду, грусть, злость, так считают 36%. Эти чувства могут возникать при зависти, можно сказать что эти школьники понимают что чувствует завидующий человек. Ответ «Завидуют» дали так же 36%. Мы предполагаем, что этот процент не совсем понимает как ответить на данный вопрос и, поэтому, нашли ответ в самом вопросе. 19% считают, что человек который завидует «Нервничает, чувствует себя плохо».

Эти школьники понимают, какого это – быть завидующим. На вопрос «Что делает тот, кто завидует?» 9% ответили что «Просит эту вещь». Отсюда можно сделать вывод, что исследуемые понимают, что чувствует завидующий, но не знают, что он при этом делает.

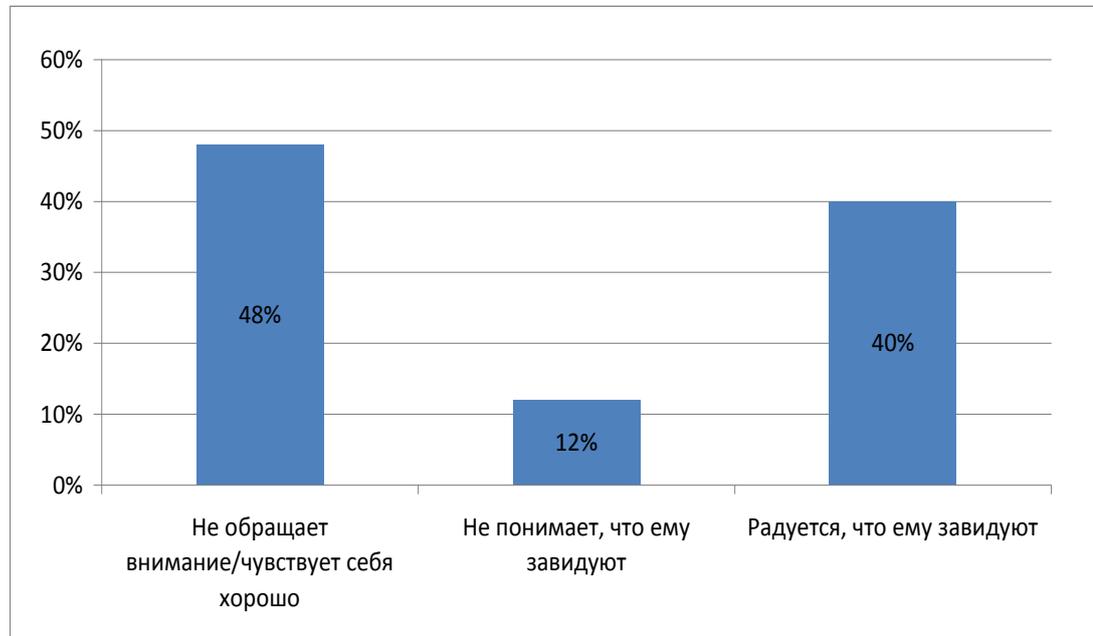


Рис.4. Частота встречаемости ответов на вопрос «Что делает и чувствует тот, кому завидует?» (в %)

На рисунке 4 представлена гистограмма, которая показывает частоту встречаемости ответов на вопрос «Что делает и чувствует тот, кому завидует?». 48% испытуемых считают, что тот, кому завидуют не обращает внимание, чувствует себя хорошо. 12% считают, что человек не понимает, что ему завидуют. А 40% ответили, что тот, кому завидуют радуется тому, что ему завидуют, получает от этого удовольствие. Эти ответы говорят о том, что у 30% младших школьников есть представление о том, что делает и чувствует тот, кому завидуют.

Каждому уровню соответствует свое количество баллов. Уровни разбиты следующим образом: высокий — 3 бала, средний — 2 бала, низкий — 1 бал. В сводной таблице 2 представлены результаты.

Таблица 2

№	Имя Ф.	Баллы
1	Арсений А.	1
2	Карина Б.	3
3	Роман Б.	1
4	Иван Б.	3
5	Никита В.	2
6	Антон Г.	2
7	Елизавета Г.	2
8	Алексей Ж.	2
9	Дарья З.	2
10	Никита К.	2
11	Денис К.	1
12	Алина М.	1
13	Любовь П.	2
14	Даниил П.	2
15	Надежда С.	3
16	Егор С.	2
17	Данил С.	1
18	Татьяна Т.	2

Таким образом, по данной методике мы видим, что большая часть младших школьников имеет представление о том, что такое зависть. У пяти исследуемых низкий уровень, это говорит о том, что у детей есть понимание зависти. Но они этому чувству почти не подвержены. У трех исследуемых наблюдается высокий уровень. Это говорит о том, что эти дети понимают, что есть чувство зависти и завидуют.

Анализ результатов методики «Незаконченные предложения».

Для выявления уровня представления о чувстве зависти у младших школьников была выбрана методика «Незаконченные предложения». Мы

подобрали предложения в соответствии с объектами зависти, а именно:

- 1) Равенство, справедливость;
- 2) Негативное отношение к чужому успеху, негативное отношение к другим людям;
- 3) Обида на жизнь;
- 4) Отношение к себе.

Результаты методики представлены на рисунке 5.



Рис 5. Результаты ранжирования по объектам зависти (в %)

На первом месте по объектам заняли равенство и справедливость, этот показатель набрал 35% ответов у младших школьников. Самый распространенный ответ в этой области был «хочу такой-же», «так же». Второе место занимают негативное отношение к чужому успеху, негативное отношение к другим людям. В эти ответы входят те ученики, которые завидуют «черной» завистью. Их оказалось 25%. Обида на жизнь и отношение к себе — 20%. Это говорит о том, что в большей или меньшей степени школьники все же задумываются о том, почему же им «не повезло», что же в них «не так».

Результаты данной методики в баллах представлены в таблице 3. Каждому уровню соответствует свое количество баллов. Так: высокий — 3

бала, средний — 2 бала, низкий — 1 бал. В сводной таблице 3 представлены результаты.

Таблица 3

№	Имя Ф.	Баллы
1	Арсений А.	2
2	Карина Б.	3
3	Роман Б.	1
4	Иван Б.	3
5	Никита В.	2
6	Антон Г.	1
7	Елизавета Г.	1
8	Алексей Ж.	2
9	Дарья З.	2
10	Никита К.	3
11	Денис К.	2
12	Алина М.	2
13	Любовь П.	2
14	Даниил П.	3
15	Надежда С.	2
16	Егор С.	3
17	Данил С.	2
18	Татьяна Т.	2

Таким образом, мы видим, что только у трех испытуемых наблюдается низкий уровень зависти, что говорит об умении радоваться за других. Пять исследуемых школьников показали высокий уровень зависти. Это говорит о том, что эти ученики не только хотят равенства (т.е. обладанием того или иного объекта зависти), но и хотят причинить вред людям, этим объектом обладающим. Десять исследуемых показали некое проявление зависти, но исключительно направленных на объект зависти (т.е. без причинения вреда людям, этим объектом обладающим).

Анализ результатов наблюдения.

При наблюдении за младшими школьниками велись протоколы, в которых фиксировались выражения и высказывания учеников (связанные с завистью) во время учебного процесса. Критериями наблюдения стали: 1) слова, такие как: зависть и все его производные; хочу такое же/так же; у тебя лучше/хуже; если бы у меня было и тому подобные высказывания, где идет сравнение. 2) конфликтные ситуации из-за определенного объекта.

При работе было выявлено, что только у 17% исследуемых было проявление зависти в действии (отбирание игровой приставки на время — поиграть, разорвали конвертик (урок трудов) и замена пирожного в столовой, пока другой не видит). У большей части исследуемых все ограничивалось только высказываниями. Отличались они лишь по времени: ситуативные (которые через быстрое время забывались) и устойчивые (которые касались определенной ситуации на протяжении долгого времени) высказываниями. В связи с этим, как и в предыдущих методиках, результаты данной методики в баллах представлены в таблице 4. Каждому уровню соответствует свое количество баллов. Так: высокий — 3 бала, средний — 2 бала, низкий — 1 бал.

Таблица 4

№	Имя Ф.	Баллы
1	Арсений А.	1
2	Карина Б.	3
3	Роман Б.	1
4	Иван Б.	3
5	Никита В.	1
6	Антон Г.	1
7	Елизавета Г.	2
8	Алексей Ж.	2
9	Дарья З.	1

№	Имя Ф.	Баллы
10	Никита К.	2
11	Денис К.	1
12	Алина М.	2
13	Любовь П.	1
14	Даниил П.	1
15	Надежда С.	3
16	Егор С.	2
17	Данил С.	1
18	Татьяна Т.	1

Данные из таблицы перенесем на график, для того, чтобы увидеть какой процент детей какому уровню соответствует.

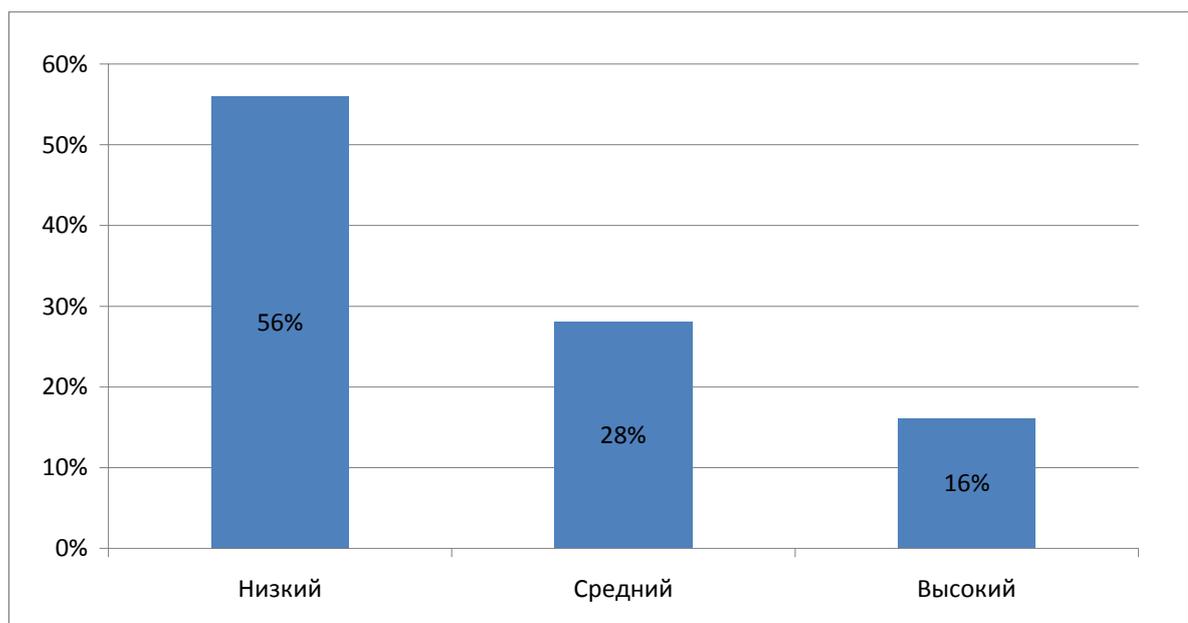


Рис 6. Результаты наблюдения (в %)

Таким образом, мы видим, что критическое максимальное значение проявления зависти наблюдается у 16% исследуемых. 56% учеников практически не склонны к зависти. Не испытывают и не говорят о ней. А 28% школьников иногда высказываются очень интересно и своеобразно. Об этих детях можно сказать, что они не склонны к «черной» зависти, но иногда

испытывают это чувство. Из этого можно сделать вывод: зависть у этих детей есть, но в небольших проявлениях и, пока еще, она не переросла в зависть «разрушающую».

Исходя из проведенной нами работы выведем общую сводную таблицу.

Таблица 5

Ребенок/ методики	Анкета	Незаконченные предложения	Наблюдение	Итог
Арсений А.	1	2	1	1
Карина Б.	3	3	3	3
Роман Б.	1	1	1	1
Иван Б.	3	3	3	3
Никита В.	2	2	1	2
Антон Г.	2	1	1	1
Елизавета Г.	2	1	2	2
Алексей Ж.	2	2	2	2
Дарья З.	2	2	1	2
Никита К.	2	3	2	2
Денис К.	1	2	1	1
Алина М.	1	3	2	2
Любовь П.	2	2	1	2
Даниил П.	2	3	1	2
Надежда С.	3	2	3	3
Егор С.	2	2	2	2
Данил С.	1	2	1	1
Татьяна Т.	2	2	1	2

Для наглядности, покажем результаты на гистограмме.

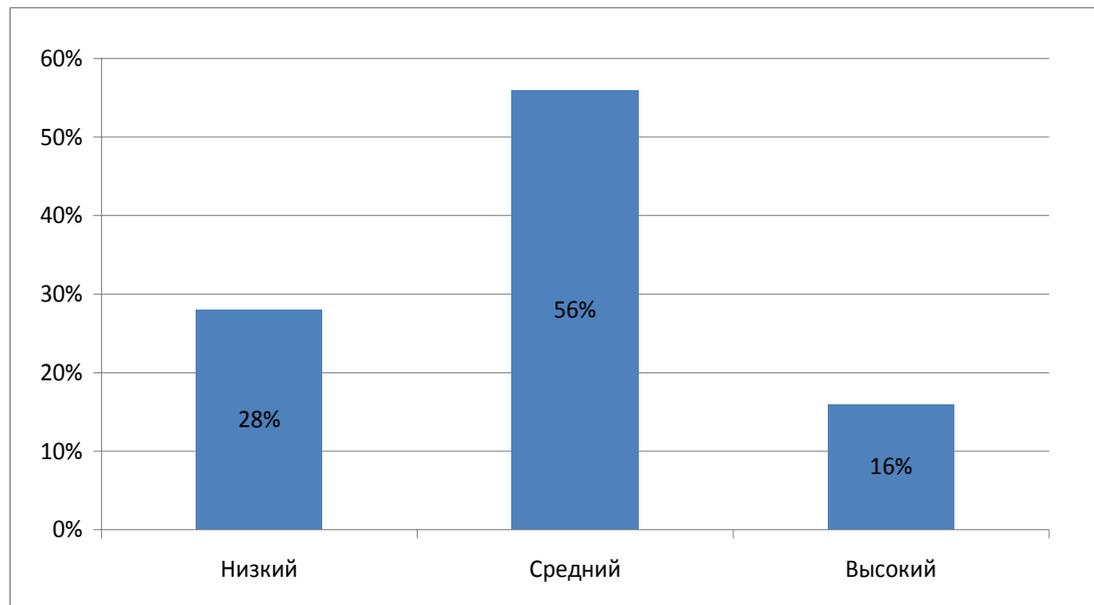


Рис 7. Общие результаты (в %)

Исходя из рисунка 6 можно сделать вывод о том, что 28% испытуемых понимают что такое чувство зависти и почти не испытывают его. Эти ученики находятся на низком уровне проявления, а это значит что они понимают что такое зависть, не чувствуют её, умеют радоваться за других, не завидуют. 56% испытуемых находятся на среднем уровне, эти школьники подвержены чувству зависти, иногда его испытывают, но это ограничивается лишь желанием обладать объектом зависти. С некоторыми из них можно провести беседу (как просветительская работа). А вот 16% исследуемых завидуют так называемой «черной» завистью. Эти дети склонны к зависти и к обращению зависти на других, хоть и не всегда осознают свое чувство. Могут завидовать в действии, а именно – устранять/разрушать предмет зависти, проявлять агрессию, вступать в конфликтные ситуации. На наш взгляд, дети с высоким уровнем нуждаются в коррекционной работе.

2.3 Методические рекомендации

Исходя из результатов констатирующего эксперимента нашего исследования, мы пришли к выводу, что зависть присуща младшим школьникам. Следовательно, таким детям нужна коррекционная работа, чтобы они научились управлять этим чувством.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, другом партнере по общению, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников. Так же является необходимой просветительская работа с родителями и учителями, в ходе которой они получают информацию о том, как можно помочь детям чувствовать себя комфортнее, перестать сравнивать себя с другими, найти свои сильные стороны.

Программа (см. приложение 4) представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы игровой терапии, проективном рисунке, кинотерапии и психологические упражнения.

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

Цель программы: предоставление возможности научиться взаимодействовать с другими; развитие адекватной самооценки; узнать, что такое зависть и как с ней бороться.

Таблица 6

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи		
	Развитие навыков контроля зависти	Развитие навыка умения радоваться за других	Развитие адекватной самооценки
Когнитивная сфера	- расширение представлений о зависти;	- расширение представлений об особенностях человека	расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - самопознание и саморазвитие; - способствовать пониманию своих внутренних переживаний
Эмоциональная сфера	- научиться контролировать зависть.	- создать условия для проявления позитивного взаимодействия со сверстниками.	- формирование позитивного самопринятия, принятия других людей.
Поведенческая сфера	- развитие навыка вариативности поведения.	- развитие умения поддерживать контакт со сверстниками.	- развитие навыков рефлексии.

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 10 занятий по 40 минут каждое, количество встреч в неделю с интервалом в 2-3 дня составляет две встречи.

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

Программа занятий включает три этапа:

1. Ориентировочный (2 занятия)
2. Развивающий (6 занятий)
3. Закрепляющий (2 занятия)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Осознание своих внутренних качеств.
4. Осознание внутренних качеств другого человека.
5. Расширение представления о зависти.
6. Научиться контролировать зависть.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Закрепление представлений о зависти.
3. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
4. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, 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, который обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Нами был подобран комплекс занятий, включающий в себя формирование понимания что такое зависть и как перестать завидовать. Составлено тематическое планирование, представленное в таблице 7.

Таблица 7

Тематическое планирование

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Ориентировочный	1 занятие	1) знакомство; 2) установление и принятие правил группы; 3) сплочение.	«Представление» «Зеркало» «Найди пару» Ритуал прощания
	2 занятие	1) сплочение группы; 2) закрепление знакомства; 3) создание комфортного климата.	Ритуал приветствия «Интервью» «Я громко, мы - тихо» «Нарисуй своё имя» Ритуал прощания
Развивающий	3 занятие	1) развитие адекватной самооценки; 2) диагностика самопринятия; 3) развитие принятия себя.	Ритуал приветствия «Качества» «Каким мне хотелось бы быть» «3 стула» Ритуал прощания
	4 занятие	1) развитие понимания другого человека; 2) развитие принятия себя и других людей.	Ритуал приветствия «Это моё имя» «Если произошло бы то..., то я бы сделал...» «Мои достоинства» Ритуал прощания

	5 занятие	1) работа с завистью; 2) развитие представлений о зависти	Ритуал приветствия «Фигура зависти» Просмотр видеороликов «Сказки-потешки: Зависть» и «Программа 180. Черная и белая зависть» Ритуал прощания
	6 занятие	1) работа с завистью; 2) мнения учащихся о степени значимости зависти в их жизни.	Ритуал приветствия «Черная и белая зависть» (нарисуйте и объясните чем отличаются) «Сказка про зависть» (раздаются роли, проигрывание куклами, обсуждение) Ритуал прощания
	7 занятие	1) коррекция негативной реакции на других; 2) расширить представление о способах преодоления чувства зависти.	Ритуал приветствия «Мое настроение сегодня» «Моя зависть» (рисунок) «Беседа» (о том, как преодолеть зависть) Ритуал прощания
	8 занятие	1) коррекция зависти; 2) развитие восприятия невербального поведения;	Ритуал приветствия «Моя зависть» «Чтобы..., нужно сделать...» Ритуал прощания
Закрепляющий	9 занятие	1) закрепление полученных знаний, опыта; 2) изменить отношение к себе.	Ритуал приветствия «Уровень счастья» «Мои трудности» (записывают на листочках трудности в преодолении зависти) «Рисунки зависти» (сравнение первого и последнего рисунков, обсуждение) «Я люблю себя за то что я...» Ритуал прощания

	10 занятие	1) создание позитивного настроения и завершение тренинговой деятельности; 2) закрепить оптимальное отношение к себе;	Ритуал приветствия «Упражнение «ха- ха»» «Спонтанная самопрезентация» «Чемодан» Ритуал прощания
--	------------	---	---

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для коррекции чувства зависти у детей младшего школьного возраста, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию представлений о зависти, взаимодействию с другими детьми, развитию самооценки.

Выводы по главе 2

Всех младших школьников можно разделить на три группы, в зависимости от уровня проявления чувства зависти, который они испытывают.

Низкий уровень проявления чувства зависти выявлен у 28% детей. У детей с низким уровнем нет проблем в общении со сверстниками. Дети не ощущают дискомфорта и не чувствуют себя обделенными. Эмоционально устойчивы и могут быстро переключиться с объекта зависти, т. к. понимают, что вполне можно существовать без вожеленного предмета.

Средний уровень проявления чувства зависти наблюдается у 55% детей. У детей со средним уровнем проявления чувства зависти наблюдаются проблемы в некоторых аспектах. Как правило, это около половины тех аспектов, которые должны быть сформированы на низком уровне. Такие дети попадают в группу риска и могут перейти границу и попасть в высокий уровень проявления чувства зависти. Зачастую главными проблемами являются: рассуждения о том, заслуженно ли постигла кого-то беда, справедливо или несправедливо кто-то был наказан; не оцениваются достоинства; не отмечаются способности таких детей.

Высокий уровень проявления чувства зависти отмечен у 17% детей. У детей с высоким уровнем проявления зависти наблюдается агрессивное поведение, недовольство собой и своим положением. Такие дети эмоционально неустойчивы, их проявление носит устойчивый характер. Такие дети берут на себя ответственность и смелость нелицеприятными характеристиками давать определения окружающим, считают, что устранить (ударить, в нашем исследовании) это абсолютная норма. Таким детям предлагается наша программа, которая поможет таким детям справиться с этой проблемой.

Нами была разработана программа, рассчитанная на развитие у младших школьников представления о том, что такое зависть. Так же наша программа способствует развитию взаимодействия с другими детьми и

развитию самооценки у младшего школьника. Программа включает в себя элементы игровой терапии, проективный рисунок, элементы кинотерапии и психологические упражнения.

Заключение

Зависть — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения и чувств, возникающих по отношению к тем, кто обладает чем-либо (материальным или нематериальным), чем хочет обладать завидующий, но не обладает.

Феномен зависти оказывает большое влияние на младших школьников, ведь если ребенок чувствует себя обделенным, расстроенным и отличающимся от одноклассников, то он будет негативно проявлять свои чувства и эмоции. Особенности проявления зависти является, прежде всего, негативные чувства внутри ребенка. Зависть заставляет ребенка страдать, чувствовать себя "обделенным", ему некомфортно по большому счету. У таких детей велика потребность в самоутверждении неважно за чей счет. Накопившийся негатив выплескивается на его окружение, а чаще всего на обладателя желаемого. Такой выход считается подходящим, по мнению завидующего школьника. Можно сказать, что преобладает зависть-эмоция, т.е. ситуативная зависть, она не долгосрочна, поэтому через некоторое время школьник может забыть причину зависти.

В работе были рассмотрены различные научные подходы к проблеме исследования следующих авторов: Бесковой Т.В., Бэкона Ф., Веллера М., Декарта Р., Дьяченко Л.А., Ильина Е.П., Кандыбовича М.И., Канта И., Куттера П., Муздыбаева К., Нью Дж., Платонова К. К., Тительмана П., Шека Г., Шелера М., Шопенгауэра А.

Нами были выделены критерии и уровни проявления зависти. Критерии: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий. Уровни проявления зависти: Низкий. На этом уровне школьник понимает, что такое зависть и завидует, но не всегда осознает свое чувство. Ему присуща «Черная» зависть, т. е. ему хотелось бы обладать тем, что есть у другого с причинением вреда. Его зависть может проявляться в действии: разрушение, устранение предмета зависти. На среднем уровне ребенок частично

понимает, что такое зависть, иногда завидует. На этом уровне можно говорить о «Белой» зависти, которая характеризуется тем, что завистник хочет обладать чем-то, что есть у другого без враждебного чувства. Зависть злобная, т. е. завидует, но действий никаких не предпринимает, о таких школьниках можно сказать - «сам себе на уме». Высокий уровень предполагает понимание ребенком, что такое зависть и он не подвержен зависти, не чувствует её, радуется за других. Не завидует и никаких разрушительных действий на объект и на обладателя объекта не предпринимает.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический инструментарий, который позволил нам сделать вывод о проявлении чувства зависти у младших школьников. Мы остановились на следующих методиках: Методика «Анкета». Применялась для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу понятия «зависть». Состоит из 4 открытых вопросов, на которые испытуемые могут отвечать в любом порядке. Методика «Незаконченные предложения». Применялась для изучения поведенческих особенностей, причин возникновения, а так же, для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу понятия «зависть». Состоит из 21 предложения, которые необходимо закончить. Метод наблюдения. При наблюдении за младшими школьниками велись протоколы, в которых фиксировались выражения и высказывания учеников (связанные с завистью) во время учебного процесса. Критерии наблюдения: слова, такие как: зависть и все его производные; хочу такое же/так же; у тебя лучше/хуже; если бы у меня было и тому подобные высказывания, где идет сравнение. Конфликтные ситуации из-за определенного объекта.

Результаты исследования показали, что дети с низким проявлением зависти не испытывают проблем в общении со сверстниками. Такие дети не ощущают дискомфорта и не чувствуют себя обделенными. Эмоционально устойчивы и могут быстро переключиться с объекта зависти. У детей со

средним и высоким уровнем проявления прослеживаются негативные реакции на человека, который обладает предметом зависти. Из этого мы можем сделать вывод, что младшим школьникам нужна коррекционная программа, чтобы стать успешнее, достигнуть эмоционального комфорта.

Полученные результаты легли в основу методических рекомендаций по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на понижение проявления чувства зависти.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в описании чувства зависти и способов его проявления. Также описание критериев, помогающих определить что есть чувство зависти.

Практическая значимость заключается в составлении программы занятий.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над развитием и коррекцией проявления чувства зависти младших школьников, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

Список используемых источников

1. Адлер А. «Понять природу человека»; 125 ст.
2. Александрова Р.И. Зависть и моральная символика // Вест. Моск. Ун-та. Сер. 7. Философия. 2002. №1. С. 66-81.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. 376 с.
4. Аристотель. Риторика // Античные риторика. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1978. 352 с.
5. Бескова Т.В. Методика исследования завистливости личности - Вопросы психологии [Текст] /Т.В. Бескова - Москва, 2012. - №2. 127 - 139с.
6. Бескова Т.В. Особенности проявления зависти в межличностном взаимодействии субъектов [Текст] / Т.В. Бескова - Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 12. № 5 (37). 2010. - С. 103-109.
7. Бескова, Т.В. Социальная психология зависти. – Саратов: ИЦ «Наука», 2010. – 192 с.
8. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1994.
9. Большой толковый словарь русского языка под ред. С.А. Кузнецова. - СПб.: Норинт, 2001.
10. Бондаренко О.Р., Лукан У., Социология. Психология. Философия. [Текст] / О.Р.Бондаренко, У. Лукан - Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 2008. № 2
11. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – М., 2001.
12. Вебер М. Избранное. Образ общества / Пер. с нем. — М.: Юрист, 1994.
13. Веллер М. Все о жизни. – СПб.: Нева, 1998. – С. 464-472.
14. Грот Н. Я. Сочинения в 4-х томах. - Мелитополь: Издательский дом Мелитопольской городской типографии, Т. 1, 2013. - 462 с.

15. Даль, Владимир Иванович. Толковый словарь живого великорусского языка: избр. ст. / В. И. Даль; совмещ. ред. изд. В. И. Даля и И. А. Бодуэна де Куртенэ; [науч. ред. Л. В. Беловинский]. - М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. - 573 с.
16. Декарт Р. Страсти души. Сочинения в 2 т. М., 1989. Т. 1. С. 561.
17. Донцов А. Феномен зависти. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2014. – 512 с.
18. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология: Словарь справочник. - Минск: Изд. Минск, 1998. - С. 101 - 102.
19. Зимбули А.Е. Зависть как антитеза ненасилия // Педагогика ненасилия в контексте проблем изменяющего мира. СПб.: Питер, 2000.1. С. 192-197.
20. Зиммель, Г. Социальная дифференциация. Социологические и психологические исследования / Зиммель Г. – М. : Директ-Медиа, 2007. - 345 с.
21. Золотухина-Аболина, Е.В. Зависть // Молодой коммунист. 1989. - № 7.
22. Ильин Е. П., Факторы, облегчающие возникновение зависти // www.book.ru, 2008.
23. Ильин Е.П. Психология зависти, враждебности, тщеславия [Текст] / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2014 – 208 с.
24. Ильин Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2001 - 752 с.
25. Интересная психология. Что такое зависть и как перестать завидовать? [электронный ресурс]: режим доступа http://www.psychologov.net/view_post.php?id=309 (дата доступа: 14.03.2012г.)
26. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. / Пер. с англ. А. Ф. Ускова. – М.: Б.С.К., 1997. - 100 с.
27. Кляйн М. Ненависть, зависть, любовь, сочувствие. / Пер. с англ. А. Ф. Ускова. – М.: Б.С.К., 2013. 116 с.

28. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998. 115 с.
29. Кэмерон Дж. Путь художника. Изд-во Гаятри, 2005. 41 с.
30. Леонтьев А.Н. Ощущение, восприятие и внимание детей младшего школьного возраста // Очерки психологии детей (мл. шк. возраст). — М., 1950
31. Муздыбаев К. Завистливость личности // Психол. журн. 2002. Т. 23. №6. С. 38-50.
32. Муздыбаев К. Психология зависти // Психол. журн. 1997. Т. 18. №6. С. 3-12.
33. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга: Учеб. пособие. – СПб., 2003.
34. Орлов Ю.М. Стыд, зависть. – Москва: СЛАЙДИНГ, 2005 г.- 89 с.
35. Оссовская М. Рыцарь и буржуа. Исследование по истории морали / пер. с польск. К. В. Душенко; общ. Ред. А. А. Гусейнова. М., 1987. – 359 с.
36. Персианова Н. Б. Психологический анализ феномена зависти: Дипломная работа. СПбГУ. Факультет психологии, 2002.
37. Платон. Диалоги / Платон. – М.: Мысль, 1986.– 607 с.
38. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М.: Мысль, 1984. С. 96 - 97.
39. Психология зависти//www.niirus.ru, 2008;
40. Ролз Дж. Теория справедливости. / Изд-во Новосибирского ун-та, Новосибирск, 1995. – 160 с.
41. Согомонов, А.Ю. Феноменология зависти в древней Греции // Этическая мысль: науч.-публицист. чтения. - М.: Политиздат, 1990
42. Соколова Е.Е. Психология зависти. Журнал Педология / Новый век. 2002. №10. С. 10-14.
43. Соммэр С.Д. Мораль XXI века: Пер. с исп. М.: ООО София, 2004. -528 с.

44. Студия практической психологии. Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве [электронный ресурс]: режим доступа http://psykology.ucoz.ru/publ/stati/fenomen_zavisti_palach_i_zhertva_v_odnom_chuvstve/2-1-0-7 (дата доступа: 22.04.2015г.)
45. Ступенькова Е.В. Гуманитарные науки о ненависти и зависти // Гуманитарий:Альманах. Саранск, 2000. - С. 25 - 26.
46. Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова под ред. Н.Ю. Шведовой. - М. 1994. 928 с.
47. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс,1990. - С.3 - 69.
48. Фрейд З. Введение в психоанализ. -М: Прогресс, 1991. 150 с.
49. Фромм Э. Иметь или быть. / Пер. с англ. Н.И. Войскунской и И.И. Каменкович. М.: Прогресс. 1986. 238 с.
50. Хорни К. Наши внутренние конфликты. — М. : Академический проект, 2006.
51. Шек Г. Зависть: теория социального поведения. / Пер. с англ. В. Кошкина под ред. Ю. Кузнецова. – М.: ИРЕСЭН, 2008. 544 с.
52. Шопенгауэр А. Афоризмы и Максимы / Пер. с нем. Ф. В. Черниговца. Издательство Ленинградского университета, 1990.– 288 с.
53. Шупило Д.Т. Зависть как социальный феномен // Современные проблемы гуманитарных и естественных наук. Новосибирск, 1996. - 4.1.-С. 70.ф 130. Энциклопедия мысли. М.: Русская книга, 1994. - 576 с.
54. Щербатых Ю.В. Семь смертных грехов или психология порока. – М.:АСТ, 2010.
55. Эмоции и чувства в нашей жизни. Виды зависти [электронный ресурс]: режим доступа <http://www.emotionlabs.ru/content/104/> (дата доступа: 20.04.2015г.)
56. Эпштейн Дж. Зависть. – М.: АСТ, 2006. – 192 с.
57. [электронный ресурс]: режим доступа <http://www.b17.ru/article/545/> (дата доступа: 14.02.2016г.)

58. [электронный ресурс]: режим доступа
<http://www.word4you.ru/publications/2520/> (дата доступа: 14.02.2016г.)

Приложение

Приложение 1

Методика «Анкета»

Бланк:

Дайте развернутый ответ каждому вопросу.

1. Что такое зависть?
2. Почему люди завидуют?
3. Что делает и чувствует тот, кто завидует?
4. Что делает и чувствует тот, кому завидуют?

Приложение 2

Методика «Незаконченные предложения»

Бланк:

ИНСТРУКЦИЯ: Прочитайте начало предложения и завершите его словами, которые придут первыми. Если чувствуете, что одним предложением вашу мысль не выразить, дополните его комментариями.

1. Когда моей/му однокласснице/ку покупают новый телефон, то я хочу

2. Если у меня нет денег, а есть у моего друга, то я чувствую _____

3. Когда хвалят кого-то за успехи в учебе, творчестве, спорте, то я чувствую _____

4. Когда я вижу богатых людей, то я хочу

5. Мне не нравится когда мои знакомые

6. Когда я узнаю о чужих неудачах, то я

7. Если бы все были равны, то я бы делал(а)

8. Когда я нахожусь в гостях у богатых людей, то я чувствую

9. Чаще хвалят тех, кто делает _____

10. Когда я стою рядом с привлекательными людьми, то чувствую _____

11. Если я вижу вещь, которая мне нравится, у кого-то, то я хочу

12. Если моя/й подруга/друг успешнее меня, то я делаю

13. Я чувствую себя достаточно униженным, когда _____

14. Иногда у меня появляются мысли, что я делаю _____

15. Мне неприятно когда моя/й подруга/друг чувствует

16. Когда меня хвалят я чувствую _____

17. Мне приятно слышать что я делаю _____

18. У меня появляется злость, когда я хочу

19. Если бы я родился в богатой семье, то хотел(а) бы _____

20. Когда я смотрю на свои фотографии, то хочу

21. Когда я делаю подарок кому-то, то для меня важно _____

Метод наблюдения

Бланк протокола:

	Протокол	
Дата 19.10.2016	Время 13:40	Иван Б.

Коррекционная программа

Занятие 1

Цель: знакомство.

Задачи: установление и принятие правил группы; сплочение группы.

«Представление»

Время: 12 минут.

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Психолог: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по бейджику и написать на нем свое имя. После этого подумайте, как вы можете себя представить. Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники вас сразу запомнили. Например, "Я высокий и сильный. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы слегка вьются, что является предметом легкой зависти моей сестры. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной интересно и весело.» или «Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это играть в волейбол. Можем как-нибудь собраться все вместе и сыграть!".

«Зеркало»

Время: 12 минут. Цель: снятие напряжения Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой – ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ Через 4 минуты меняются ролями.

«Найди пару»

Время: 10 минут. Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание. Каждому

участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Колобок и Лиса и т.д. Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Введение правил

Время: 3 минуты. Психолог: Теперь вам будут предложены правила поведения в группе, которые распространяются как на участников группы, так и на руководителей. После каждого пункта прошу проголосовать за принятие (непринятие) данного правила. На обсуждение правил отводится максимум 20 минут. Когда правила приняты, ведущий достает листок с крупной надписью данных правил, которые после этого всегда лежат в середине круга. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово "обещаю", участники группы – тоже. ПРАВИЛА ГРУППЫ: "Здесь и теперь"; "Каждый имеет право сказать "нет"; Искренность и открытость; Принцип Я; Безоценочность суждений; Активность; Конфиденциальность.

Ритуал прощания

Время: 3 минуты.

Психолог: «А сейчас, мы все вместе придумаем ритуал-прощание, подумайте, какие движения и слова вы бы хотели услышать на прощание друг от друга». После слова психолога участники договариваются что и как они будут делать. Психолог, при желании, может тоже участвовать в ритуале.

Занятие 2

Цель: закрепление знакомства

Задачи: создание комфортного климата, сокращение коммуникативной

дистанции между участниками тренинга.

Ритуал приветствия

Время: 10 минут.

Участникам предлагается вспомнить личностное качество, начинающееся на ту же букву, что и его имя, например: "Оля - общительная", "Денис - добрый". Затем каждый участник произносит свое имя, прибавляя к нему придуманное качество. Причем каждый следующий участник повторяет все то, что говорили до него.

«Интервью»

Время: 12 минут. Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки. Участники разбиваются на пары и в течение 8 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

«Я громко, мы — тихо»

Время: 6 минут.

Цель: разогрев участников тренинга.

Каждый поочередно кричит громко: «Я» и тихо индивидуально или группой «Мы».

«Нарисуй своё имя»

Время: 12 минут. Цель: расширить представление о себе. Материалы: бумага, цветные карандаши. Ход упражнения: взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён. Вопросы для обсуждения: 1) Легко ли вам было выполнять данное упражнение? 2) Согласны ли вы с

определениями ваших имён, предоставленные ведущими? 3) Нравятся ли вам ваши имена? 4) Как вы считаете подходит вам именно ваше имя? 5) Хотели бы вы изменить своё имя?

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 3

Цель: принятие себя.

Задачи: развитие адекватной самооценки, диагностика самопринятия, развитие принятия себя.

Ритуал приветствия

Время: 10 минут. Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты сегодня очень красивая" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. занятие 1 упражнение «Представление») Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

«Качества»

Время: 15 минут.

Каждому участнику раздаются карточки, которые необходимо заполнить.

МОИ положительные качества	МОИ недостатки
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____
6 _____	6 _____
7 _____	7 _____
8 _____	8 _____
9 _____	9 _____
10 _____	10 _____

Отметь крестиком (x) справа недостатки, от которых ты хотел(а) бы избавиться.

Посмотрите на список нежелательных качеств, подумайте какие качества можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, а какие нет.

«Каким мне хотелось бы быть»

Время: 15 минут. Для того, чтобы ответить на этот вопрос, подумай, чем тебе хочется заняться в разных сферах жизни, к каким группам людей принадлежать, какие иметь человеческие качества и чувства. Подумай, какие из указанных качеств достижимы для тебя при условии, что ты будешь целенаправленно их развивать. Каждое такое качество отметь крестиком на короткой строке. Но задумайся над восточной мудростью: " Не будь слишком сладким - чтобы тебя не съели, не будь слишком горьким - как бы тебя не выплюнули".

«3 стула»

Время: 10 минут. В центр круга ставятся три стула, один впереди, два чуть позади, вызывается один доброволец. Он садиться на первый стул, напротив которого сидит ведущий, участники садятся на стул позади и говорят, начиная с личного местоимения, предполагаемые определения человека. (Я – симпатичный, я злюсь когда другу покупают новый телефон и так далее). Человек, сидящий впереди может согласиться с этим – Да, я ... (точно повторив формулировку), либо не согласиться – Нет, я не ... Рефлексия: было

ли тяжело или неприятно слышать о себе мнения людей; как себя чувствовали при выполнении упражнения.

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 4

Цель: развитие понимания себя и других.

Задачи: развитие понимания другого человека, развитие принятия себя и других людей.

Ритуал приветствия

Время: 5 минут.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

«Это моё имя»

Время: 15 минут.

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например:

- кто выбрал имя;
- что означает мое имя;

- кто еще в семье носил это имя.

Рефлексия: Легко ли вам было рассказывать о своем имени? Если нет, почему?

«Если произошло бы то..., то я бы сделал...»

Время: 10 минут. Цель: выработать быструю реакцию на различные ситуации, касающиеся успеха других людей.

Упражнение проводится в группе по кругу. Один человек придумывает ситуацию успеха друга/подруги (например: «Если произошло бы то, что мой друг выиграл на соревнованиях...»), а второй высказывает свою реакцию на нее (например: «...то я бы сделал ему комплимент и похвалил бы его» или «Если произошло бы то, что моя подруга купила красивое платье...»; «...то я бы сфотографировала её так, чтобы получилась красивое фото).

Рефлексия: Легко ли было придумывать ситуацию успеха/свою реакцию?

А в жизни вы так же реагируете на такие ситуации?

«Мои достоинства»

Время: 10 минут.

Цель: отметить сильные стороны каждого участника.

Техника проведения: Все садятся в круг, и ведущий начинает упражнения на определение сильных сторон каждого. После небольшой паузы каждый член группы в течение 1-2 минуты должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в различных ситуациях. Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Затем психолог предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили сильные стороны того, кто рассказывал о себе.

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 5

Цель: составить представление о понятии «зависть».

Задачи: работа с завистью, развитие представлений о зависти.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время четвертого занятия)

«Фигура зависти»

Время: 10 минут.

Психолог: «Ребята, давайте подумаем, как называют такое чувство, когда внутри переплетаются обида и отчаяние, когда у кого-то есть то, чем вы хотите обладать? Когда у кого-то получается выиграть в игре, ответить на «пять» и т. д.? Правильно, это зависть. Давайте представим, что зависть — это какая-то фигура. Подумайте, как она выглядит, каким цветом её можно изобразить. Возьмите листы и карандаши и попробуйте изобразить эту фигуру. Можете сесть там, где вам удобно»

После того, как участники изобразили зависть, каждый кратко рассказывает о своём рисунке. Рисунки остаются у психолога.

Просмотр видеороликов «Сказки-потешки: Зависть» и «Программа 180.

Черная и белая зависть»

Время: 10 минут

Просмотр видеозаписи «Сказки-потешки: Зависть» (1:28) и её обсуждение.

Вопросы:

Как вы думаете, почему мужика называют «завистливым»? (Примерный ответ: потому что он заглядывался на соседа, его имущество, семью)

Если бы мужик не думал о том, что будет у соседа, что бы он попросил? (Дворец, золота мешок)

Что же загадал мужик? (Примерный ответ: он решил, чтобы у него забрали один глаз, чтобы сосед ослеп!)

Как вы думаете, почему он принял такое решение? (Примерный ответ: Чтобы сосед стал слепой — значит мужик станет лучше, чем сосед)

Что получилось в итоге? (Примерный ответ: У мужика остался один глаз, а у соседа как было 2 глаза, так и осталось)

Посмотрим мультфильм внимательно ещё раз и обсудим некоторые моменты:

(На 0:22 видно дом соседа и мужика) Посмотрите на эти два дома, на лес вокруг этих домов. Что вы заметили? (Примерный ответ: У мужика двухэтажный дом — у соседа — избушка, у мужика вокруг дома — лес, у соседа — одно деревце)

Как же так получается: сосед радостный и счастливый, а мужик завистливый и угрюмый. Ведь если их сравнить, то у мужика и дом лучше и лес рядом? (Примерный ответ: сосед не смотрел на то, что есть у мужика, он радовался тому, что есть у него).

Как вы понимаете фразу «Все завистники на мир только одним глазом глядят: что у людей есть — видят, а своего счастья — не замечают»? (Примерный ответ: мужик не видел то, что есть у него, видел только то, что есть у соседа)

Так может и нам стоит поучиться у этого соседа: ведь так важно чтобы вы замечали то, что есть у вас, и совершенно не важно, что есть у другого.

Время: 18-20 минут.

Просмотр видеозаписи «Программа 180. Черная и белая зависть» (3:17) и её обсуждение. (Психолог останавливает видеозапись, когда девочки задают вопрос зрителю)

Вопросы в видео:

Ты обычно завидуешь какой завистью? А ты? (0:29-0:32) (Примерные ответы: белой/черной)

А что такое черная или белая зависть? (0:38-0:40) (Примерные ответы: черная — это когда завидуют по злему, хотят отобрать эту вещь/белая — это когда просто хотят такую же вещь)

(Обсуждение девочек 1:15) Согласны ли вы с мнением этих двух девочек?

Объясните, почему? (Идет обсуждение между участниками, отстаивание той или иной позиции)

Как вы думаете, зависть это вообще хорошее или плохое чувство? (1:30)
(Ответы детей: хорошее/плохое)

Как они проявляются? (Примерные ответы: хорошее — когда просто хочется быть умным или быстрым, как кто-нибудь, и ты идешь учить уроки или тренироваться. А плохое — когда хочешь что-то забрать, то есть отнять у человека, или чтобы у человека что-то случилось плохое (как в мультике про мужика и соседа!))

А вам когда-нибудь завидовали? А вы когда-нибудь завидовали? (1:53)
(Ответы детей, которые желают высказаться)

Была ли у вас ситуация, что вам кто-то завидовал и вы об этом узнали? (2:24)
(Если никто из участников не смог ответить — продолжаем смотреть видео)

Девочки сделали вывод о том, что зависть это плохое чувство и с ним нужно бороться, а как вы считаете? (Примерные ответы: да, нужно бороться, но иногда зависть помогает нам, как своеобразный «толчок» в спину, чтобы стать лучше.)

Рефлексия: Что узнали сегодня о зависти? Какое настроение у вас после занятия?

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 6

Цель: продолжаем составление представления о понятии «зависть».

Задачи: работа с завистью, мнения учащихся о степени значимости зависти в их жизни.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время четвертого занятия)

«Черная и белая зависть»

Время: 15 минут.

Психолог: «Ребята, вчера мы с вами узнали что такое белая и черная зависть. Помните, мы с вами рисовали зависть? Так вот, сегодня мы попробуем разграничить черную и белую. Согните листочек пополам и с одной стороны (слева) нарисуйте черную зависть, а с другой (справа) нарисуйте белую. Важное правило: можно использовать все цвета!»

После того, как участники закончили свои работы, каждый по кругу показывает свой рисунок, а остальные участники пытаются отгадать, где изображена черная, а где белая. Желающие могут высказаться, что они чувствуют, когда видят ту или иную картинку.

«Сказка про зависть»

Время: 25 минут.

Инструкция: подготавливаются куклы и раздаются роли. (Мальчик — Вася, мама, кошка, собака и голубь, 2 прохожих, девчонка (зависть). Три рисунка: отличник, помощник и фотоаппарат)

Психолог: «Жил- был мальчик Вася. Самый обычный мальчик: ходил как все в школу, играл с ребятами в футбол и хоккей, сидел в интернете... занимался обычными мальчишечьими делами. Было у мальчика Васи любимое занятие: он очень любил завидовать. Утром будит его мама в школу, и начинает Вася завидовать кошке – ей не нужно вставать, не нужно идти в школу. Идет по улице – завидует собакам и голубям на улице, которым не нужно идти в школу. Сидит Вася на уроке, смотрит в окно и завидует прохожим – им не нужно слушать объяснения учителя, не нужно учить уроки. Так и проходит день у Васи, весь день только и делает, что кому-нибудь завидует. Однажды родители уехали в отпуск, но Васю с собой не взяли потому, что он плохо закончил учебный год в школе. Оставили мальчика с бабушкой и дедушкой. Целыми днями сидел Вася за учебниками и завидовал друзьям, отдыхающим за городом. Однажды Вася листал альбом с фотографиями интерьеров и завидовал фотографу. Фотографии в альбоме были великолепны. Каждый

интерьер на фото неповторим. Вдруг видит Вася: сидит прямо на столе девчонка и невидимкой прикидывается.- Ты откуда взялась? – спросил ее Вася. – И что ты тут делаешь?- Я, твоя зависть. И все твои проблемы из-за меня. Стал ее мальчик ругать.- Не ругать меня надо,- говорит Зависть, - а учиться завидовать нужно.- Это как?- А вот, смотри...И показывает Зависть Васиного одноклассника-отличника. Его Вася совсем не уважал.- Стукни его, раз он тебе не нравится! – предлагает Зависть. Попробовал Вася стукнуть отличника, да самому попало.- А ты стань таким как этот отличник! – посоветовала Зависть. – Это легко. Просто делай как он. Стал Вася, как тот отличник по утрам зарядку делать, умные книжки читать. А Зависть ему еще одного одноклассника показала. Тот мальчик помогает маме, присматривает за младшими братьями. Мама его любит и, обнимая, называет помощником. Вспомнил Вася совет Зависти и начал помогать бабушке и дедушке по дому. Когда родители вернулись из отпуска, то были очень сильно удивлены переменами в сыне. Прошло несколько лет. Вася вырос и стал фотографом, таким же мастером, как тот, чей альбом он смотрел в детстве. (главному герою вручается фотоаппарат)

Обсуждение: Что чувствовал Вася? Что чувствовала девчонка (зависть)? Что чувствовали другие герои, которым завидовал Вася? Научился ли Вася завидовать?

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 7

Цель: коррекция негативной реакции на других.

Задачи: коррекция поведения, расширить представление о способах преодоления чувства зависти.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время

четвертого занятия)

«Мое настроение сегодня»

Время: 10 минут. Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

После этого, участники высказываются, нравится ли им психологический климат группы в целом.

«Моя зависть»

Время: 10 минут.

Психолог: «Мы уже с вами рисовали зависть, и потом и черную и белую. А теперь, давайте представим какая зависть внутри вас. Попробуйте вспомнить что вы чувствовали, когда завидовали. Свои воспоминания перенесите на бумагу при помощи карандашей. Можете сесть там, где вам удобно»

После того, как участники выполнили работу, желающие показывают и описывают свою зависть в конкретной ситуации, которую они вспоминали.

«Беседа»

Время: 20 минут.

Психолог: «Ребята, так как же нам научиться преодолевать зависть?»

1. Если вы поймали себя на том, что с завистью разглядываете фотографии своих друзей или сравниваете себя со знаменитостями, то немедленно остановитесь. Скажите себе: «Я счастлив тем, что у меня есть». Почаще концентрируйтесь на том, что у вас есть.

2. Увеличьте ваши знания о мире. Когда мы сравниваем свою жизнь с чьей-то еще, мы не берем во внимание всю картину целиком. Многие знаменитости на самом деле далеко не так счастливы, как кажется: они боятся старости, лишнего веса, потерять популярность, красивую внешность. Если бы мы знали – какова реальная жизнь того человека, которому мы

завидуем, вряд ли мы бы хотели оказаться на его месте.

3. Признайте и цените вашу собственную индивидуальность. Мы должны научиться ценить в нас то, что нас отличает от других. Мы можем завидовать чужой жизни, но может быть, если бы это было дано нам, мы бы пожелали повернуть свою жизнь обратно. Полюбите то, что делает вас уникальным и неповторимым. То, что вы считаете своим недостатком, на самом деле делает вас исключительным. Себя судить труднее, чем кого бы то ни было еще. Если вы можете реально оценить себя, то вы находитесь на верном пути.

4. Осознайте то, что если кто-то преуспел, это не значит, что он отобрал что-то у вас (как нам иногда кажется – что кто-то другой присвоил то, что принадлежит мне). Порадуйтесь за другого и напомните себе, что ничего не отнял у вас. Вы живете собственной жизнью и идете своим путем и сами несете ответственность за свои успехи и неудачи. На Земле достаточно места для всех, и вам вовсе не нужно оттеснять или наступать на кого-то, чтобы получить то, что вы хотите.

5. Вместо зависти, цените и подражайте! Учитесь у тех, кому вы завидуете. Вам не нужно перенимать у них все, но может быть, вам стоит в чем-то взять с них пример? Если вы завидуете успеху или умениям другого, попробуйте узнать у них – как они добились этого. Это поможет вам стать друзьями, а не вбивать между вами клин обиды и зависти. Вам кажется, что ваш одноклассник более талантлив и добивается большего? Уделите больше внимания вашему творческому потенциалу, сосредоточьтесь на учебе, и вы тоже добьетесь успеха. Вместо того чтобы стоять в стороне и завидовать - начните действовать.

6. Поставьте себе цели и добивайтесь их. Начинайте с малого и стремитесь к большему. Начните с описания цели. Начните с краткосрочных целей, таких как занятия спортом в течение 10 минут ежедневно, ешьте полезную пищу и тому подобное. И самое важное – в центре вашего внимания должно быть желание стать счастливым и добиться большего, а не произвести впечатление на других.

7. Будьте счастливы и старайтесь становиться лучше по-настоящему, а не для того, чтобы догнать кого-то и заставить других завидовать себе. Мы завидуем другим, потому что мы не чувствуем себя хорошо в нашей собственной жизни. Вместо того, чтобы позволять зависти разрушать вашу самооценку, повышайте свою самооценку, помня о том, что делает вас особенным. Если вы сосредоточите внимание на ваших положительных чертах, то вы будете замечать положительные черты и в других.

8. Сосредоточьтесь на той области вашей жизни, которая нуждается в улучшении – будет ли это стремление избавиться от дурных черт характера (от любви к вспыльчивости), улучшить свою внешность или здоровье, написать интересную сказку или выучить стихотворение.

Обсуждение: Все ли пункты вам понятны? С чем вы согласны/не согласны? Как можно стать лучше? Что вы чувствовали когда слушали эти правила? Поделитесь своими впечатлениями.

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 8

Цель: коррекция зависти.

Задачи: коррекция представления о своей зависти, развитие восприятия невербального поведения.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время четвертого занятия)

«Моя зависть»

Время: 30 минут.

Психолог выдает рисунки, которые дети рисовали на 7 занятии.

Психолог: «Посмотрите внимательно на свои рисунки. Вспомните те ощущения, когда вы их рисовали. Расскажите о них. Посмотрите

внимательно на них в последний раз. А теперь...превратите вашу зависть в «радость за других», дорисуйте всё, что считаете необходимым, добавляйте столько элементов — сколько вам необходимо».

Обсуждение: Что чувствовали во время того, как добавляли новые элементы в свою работу? Трудно ли вам было исправлять работу? Довольны ли вы ей? Поделитесь впечатлениями о каждом рисунке.

«Чтобы..., нужно сделать...»

Время: 10 минут.

Психолог: «Вам предлагается 3 высказывания:

Чтобы быть отличником, нужно сделать...

Чтобы было хорошее настроение, нужно сделать...

Чтобы не завидовать, нужно сделать...

Продолжите эти предложения.

Обсуждение: легко ли было справиться с упражнением? Получилось ли продолжить все предложения?

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 9

Цель: закрепить полученные знания.

Задачи: закрепление полученных знаний, опыта; изменить отношение к себе.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время четвертого занятия)

«Уровень счастья»

Время: 10 минут.

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье,

пища, красота, любовь, мир. После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из учащихся нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Психолог: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обделённым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обделённые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

«Мои трудности»

Время: 10 минут.

Психолог: «Мы с вами уже многое знаем о зависти, даже попробовали составить некие правила по её преодолению. А теперь, на листочках, попробуйте написать какие лично у вас есть проблемы в преодолении этого чувства»

Обсуждение: Получилось ли у вас найти эти трудности? Сложно ли было выполнять задание? Те, кто записали свои трудности, знают как их преодолеть?

«Рисунки зависти»

Время: 10 минут.

Психолог выдает рисунок с 5 занятия «Фигура зависти» и с 8 занятия «Моя зависть». Участники внимательно рассматривают свои работы, анализируют.

Обсуждение: Какой рисунок вам более приятен? Почему? Что вы чувствуете глядя на первый рисунок/второй рисунок?

«Я люблю себя за то что я...»

Время 10 минуты.

Участники садятся по парам друг напротив друга и, глядя в глаза друг другу, говорят: «Я люблю себя за то, что я...».

Обсуждение: Сложно ли было выполнять упражнение? Что чувствовали при

выполнении?

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)

Занятие 10

Цель: создать благоприятную обстановку для завершения коррекционной работы.

Задачи создание позитивного настроения и завершение элементов тренинговой деятельности, закрепить оптимальное отношение к себе.

Ритуал приветствия

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время четвертого занятия)

«Ха-ха»

Время: 10 минут.

Психолог: «Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику и образуя, таким образом длинную цепь. Первый играющий говорит «Ха», второй «Ха-ха» и т.д. Игра начинается заново если кто-нибудь засмеется.

«Спонтанная самопрезентация»

Время: 10 минут. Психолог: «Вспомните и расскажите ваши успехи, ваши хорошие качества, ваши «подвиги» и ваши хорошие поступки. Дополните речь похвалой себя.» Перечитывайте эту речь по несколько раз в день и каждый день.

«Чемодан»

Время: 20 минут.

Один из участников выходит из комнаты, остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет их товарищу быть менее завистливым, те качества, которые группа ценит в этом человеке. Но обязательно отъезжающему

напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. его отрицательные качества. Психолог на отдельном листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. В лист «отъезжающего» нужно записать не менее 5-7 положительных и отрицательных качеств. Затем участнику, который выходил из комнаты зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свой чемодан.

Ритуал прощания

(Повторяем ритуал, который придумали участники группы во время первого занятия)