

Министерство образования и науки Российской Федерации
государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальные классы
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Ивашкина Ксения Анатольевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповые занятия с детьми и групповые консультации родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите
Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.17 *Мосина Н.А.*

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к. п. н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.17 *Сафонова М.В.*

(дата, подпись)

Научный руководитель

к. б. н., доцент И.А. Аликин

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

08.12.17 *Аликин И.А.*

(дата, подпись)

Студент

Ивашкина К.А.

(фамилия, инициалы)

08.12.17 *Ивашкина К.А.*

(дата, подпись)

Красноярск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	12
Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	21
1.1 Эмоциональное благополучие первоклассника как психолого-педагогическая проблема.....	21
1.2 Особенности родительско-детских отношений, стили родительского отношения и установки как факторы эмоционального благополучия первоклассников	38
1.3 Психологическое консультирование как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассника и изменения родительского отношения к нему.....	43
Выводы по Главе I.....	53
Глава II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.....	55
2.1 Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	55
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента.....	80
2.3 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	87
Выводы по Главе II.....	96
Заключение.....	99
Список литературы.....	103
Приложения.....	109

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «**Групповые занятия с детьми и групповые консультации родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников**».

Объем – 189 страниц, включая 7 рисунков, 17 таблиц, 6 приложений.

Количество использованных источников – 72.

Цель исследования – Теоретически обосновать и экспериментально апробировать эффективность проведения групповых занятий с детьми и группового консультирования родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Объект исследования: процесс повышения эмоционального благополучия первоклассников.

Предмет исследования: групповые занятия с первоклассниками и изменение родительского отношения к ним в процессе группового консультирования как фактор повышения уровня их эмоционального благополучия.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что процесс повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников будет эффективным, если:

- 1) будет проведена психологическая работа с детьми и родителями;
- 2) психологическая работа с детьми будет организована в форме игровых групповых занятий, обеспечивающих повышения уровня отношения к окружающим; уровня эмоционального состояния; уровня отношения к себе; уровня отношения к семье.
- 3) Психологическая работа с родителями, которая направлена на изменение родительского отношения к первоклассникам на более эффективное в процессе группового консультирования и через него

будет влиять на повышение уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

1. Учение об эмоциональном благополучии как самостоятельном понятии (М.И. Лисина, И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова, Г. А. Урунтаева).
2. Теории понимания феномена эмоционального благополучия; работы, раскрывающие основы структурной организации понятия эмоциональное благополучие (О. И. Бадулина, Л. И. Божович, Т. В. Драгунова, М. В. Зиновьева, О. А. Идобаева, В. Р. Лисина, В. И. Самохвалова, Т. Я. Сафонова, Л. С. Славина, Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов, И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова.).
3. Теории понимания причин способствующих снижению уровня эмоционального благополучия первоклассников (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Э. Эрикссон, Д. Винникотт, А. Маслоу).
4. Теории изучения влияния детско-родительских отношений на эмоциональное благополучие первоклассников (Д. Боулби, М. Эйнсворт, Ю.И. Алешина, В.Н. Дружинин, С.В. Ковалева, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгина, А.Я. Варга, В.В. Столин).

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Эксперимент.

5. Методы количественного и качественного анализа.

6. Методы математической статистики.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоционального благополучия первоклассников.

2. Описать возможные решения проблемы сниженного уровня эмоционального благополучия первоклассников в процессе консультирования.

3. Осуществить подбор методов, методик и провести эмпирическое исследование уровня эмоционального благополучия первоклассников и особенности родительского отношения к нему.

4. Проанализировать результаты психодиагностического исследования.

5. Выявить взаимозависимость признаков эмоционального благополучия первоклассника.

6. Выявить взаимозависимость эмоционального благополучия первоклассников и родительского отношения к нему.

7. Разработать и внедрить программу групповых занятий с первоклассниками и программу изменения родительского отношения к ним для повышения их уровня эмоционального благополучия.

8. Определить эффективность проведенной работы и сделать выводы по результатам исследования.

Экспериментальная база исследования:

Исследование уровня эмоционального благополучия первоклассника и родительского отношения к нему проводилось на базе МОУ СОШ №3 города Сосновоборска, в нем приняли участие 40 детей в возрасте 7-8 лет, и их родители в количестве 71 человека. В качестве экспериментальной и

контрольной групп были выбраны учащиеся с низким уровнем эмоционального благополучия в составе 16 человек и их родители.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализированы психолого-педагогические монографии, статьи и учебные пособия по заявленной проблематике.
2. Изучены возможные варианты консультативной работы и адаптированы к целевой группе исследования.
3. Составлен консультативный методический комплекс и регламентирована продолжительность научного исследования.
4. Изучено отношение целевой выборки исследования к реализуемой деятельности;
5. Спланирован и реализован методический консультативный комплекс.
6. Проанализированы результаты в форме проведения дополнительного диагностического среза
7. Обобщены результаты исследования.

Теоретическая значимость заключается в том, что результаты, полученные нами при проведении исследования, могут стать основой для более глубокого изучения возможностей оказания организованной психологической помощи родителям и первоклассникам, испытывающим сниженный уровень эмоционального благополучия., **практическая значимость** заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной **гипотезы**: что процесс повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников будет эффективным, если:

- 1) будет проведена психологическая работа с детьми и родителями;

- 2) психологическая работа с детьми будет организована в форме игровых групповых занятий, обеспечивающих повышения уровня отношения к окружающим; уровня эмоционального состояния; уровня отношения к себе; уровня отношения к семье.
- 3) Психологическая работа с родителями, которая направлена на изменение родительского отношения к первоклассникам на более эффективное в процессе группового консультирования и через него будет влиять на повышение уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Abstract

Dissertation for the degree of master of psycho-pedagogical education "Group classes for children and group counselling of parents as a means of increasing the level of emotional well-being of pupils".

A volume of 189 pages, including 7 figures, 17 tables, 6 annexes. The number of sources used – 72.

The purpose of the study is to Theoretically substantiate and experimentally to test the effectiveness of conducting group sessions with children and group counselling of parents as a means of increasing the level of emotional well-being of first graders.

Object of study: the process of improving emotional well-being of first graders.

Subject of research: group sessions with first-graders and change in parental attitudes in the process of group counselling as a factor increasing their emotional well-being.

Research hypothesis: We assume that the process of improving emotional well-being of first-graders to be effective if:

- 1) will be conducted psychological work with children and parents;
- 2) psychological work with children will be organized in the form of feature group sessions, providing increase level of attitude towards others; level of emotional state; level attitude; the level of relationship to the family.
- 3) Psychological work with parents, aimed at changing parental relationship to the first more effectively in the process of group counseling and through it will affect the increase in the level of emotional well-being of first graders.

Theoretical and methodological basis of research was made:

1. Teaching about the emotional well-being as self-concept (M. I. Lisina, I., Yu. Ilyin, A. D. Koshelev, E. P. Arnautova, A. Uruntaeva).
2. Theory the understanding of the phenomenon of emotional well-being; work, revealing the basics of the structural organization of the concept of emotional well-being (O. I. Baulina, L. I. Bozovic, T. V. Dragunova, M. V.

Zinovyeva, O. A. Dobaev, V. p. Lisin, V. I. Samokhvalova, T. Y. Safonova, L. S. Slavina, L. M. Abolin, A. A. Vorobiev, R. V. Sary-Guzel, M. S. Dmitriev, M. Y. Dolina, L. V. Kulikov, I. Yu. Ilyin, A. D. Koshelev, E. P. Arnautova.).

3. Theory understanding of the reasons contributing to lower levels of emotional well-being of first-graders (L. I. Bozhovich, A. V. Zaporozhets, V. S. Mukhin, D. B. Elkonin, L. S. Vygotsky, E. Erickson, D., Psychotherapist, Maslow).

4. The theory of studying the influence of parent-child relationships on emotional well-being of first-graders (D. Bowlby, M. Ainsworth, J. I. Aleshin, V. N. Druzhinin, S. V. Kovalev, A. S. Spivakovskaya, E. G. Eidemiller, L. D. Stolyarenko, S. I. Samygin, A. Y. Varga, V. V. Stolin).

In the work were used the following research methods:

1. Analysis of the literature.
2. Observation.
3. Testing.
4. Experiment.
5. Methods quantitative and qualitative analysis.
6. Methods of mathematical statistics.

Objectives of the study:

1. To study the psychological and pedagogical literature on the emotional well-being of first graders.
2. Describe possible solutions to the problem of reduced level of emotional well-being of first-graders in the counseling process.
3. To make a selection of methods, techniques, and to conduct an empirical study the level of emotional well-being of first-graders and features a parental relationship to him.
4. To analyze the results of psychodiagnostic research.
5. To identify the relationship of the signs of emotional well-being a first grader.

6. To identify the interdependence of emotional well-being of first-graders and parental attitudes towards it.

7. To develop and implement a program of group sessions with first-graders and program changes in parental relation to them to increase their level of emotional well-being.

8. To determine the effectiveness of the work and make the findings of the study.

The experimental base of the research:

Study of the level of emotional well-being a first grader and parental attitude to it was conducted on the basis of MOU SOSH №3 of the city of Sosnovoborsk, it was attended by 40 children aged 7-8 years and their parents in the amount of 71. As the experimental and control groups were selected students with low emotional well-being of 16 people and their parents.

In the study achieved the following results:

1. Analyzed psychological and pedagogical monographs, articles and tutorials on the stated issues.

2. Studied possible options for consultation and adapted to the target group of the study.

3. Compiled by the Advisory and methodical complex and regulated the duration of the research.

4. Studied the attitude of the target sample of the study to the implemented activities;

5. Planned and implemented methodological Advisory complex.

6. We analyzed the results in the form of additional diagnostic cutoff

7. Summarizes the results of the study.

The theoretical significance lies in the fact that the results obtained in the research can become the basis for a deeper study of the possibilities of providing an organized psychological support for parents and first graders who are experiencing reduced levels of emotional well-being., the practical significance is

that the theoretical and practical material can be used in the work of school psychologists and psychologists in counseling centers.

The result of our study at this stage is the confirmation of the **hypothesis**: what is the process of improving emotional well-being of first-graders to be effective if:

- 1) will be conducted psychological work with children and parents;
- 2) psychological work with children will be organized in the form of feature group sessions, providing increase level of attitude towards others; level of emotional state; level attitude; the level of relationship to the family.
- 3) Psychological work with parents, aimed at changing parental relationship to the first more effectively in the process of group counseling and through it will affect the increase in the level of emotional well-being of first graders.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире все более актуальной становится проблема эмоционального благополучия личности. Увеличение числа исследований в этой области, свидетельствует о необходимости эмоционального комфорта на всех возрастных этапах развития индивида.

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте. Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Эмоциональное благополучие, являясь компонентом психологического здоровья личности, предполагает полное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благоприятных семейных отношений, доброжелательных отношений в учебном, трудовом коллективах между учащимися и руководителями процесса, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств[4]. Негативное эмоциональное самочувствие влечет за собой появление эмоциональной отстраненности, а так же разрыв межличностных взаимоотношений и как следствие вызывает одиночество и снижает жизненный тонус личности

Множество отечественных и зарубежных исследователей занимались интерпретацией термина «эмоциональное благополучие».

М. И. Лисина определяет эмоциональное благополучие как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических [44]. Такие исследователи, как И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова понимали под эмоциональным благополучием комфортное положительно-эмоциональное самочувствие

личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью [36]. Оно влияет на специфику внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания стрессовых ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими. Г. А. Урунтаева определяет феномен эмоционального благополучия как ощущение уверенности, безопасности, которое ведет к гармоничному развитию личности, формированию у него позитивного отношения к предметам окружающей действительности.

В качестве базового, нами было использовано определение Н.В. Дмитриевой [20], в соответствии с которым эмоциональное благополучие может быть определено как интегральная характеристика личности, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности.

В век информационных технологий и быстрого течения жизни в обществе все больше стало появляться детей, испытывающих беспокойство, скованность, напряженность, которые не могут себя реализовать в полной мере, поставить цели или установить контакт с окружающими их людьми. Таким учащимся достаточно трудно психологически находиться в школе, усваивать учебный материал, общаться со сверстниками, жить полной жизнью. В целом, любому эмоционально неуравновешенному человеку психологически сложно воспринимать тяготы современного уклада жизни.

Наиболее сложным и ответственным моментом в жизни любого ребенка является начало обучения в школе, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. По мнению ряда ученых [9;26;33;54] возраст 7-8 лет является самым сложным в формировании эмоционального благополучия.

Стоит сделать акцент не только на новых условиях жизни и деятельности первоклассника, но и на новых контактах, отношениях, обязанностях, режиме дня, нагрузке, отношении окружающих к учащемуся. Меняется большая часть привычной жизни ребёнка, так как всё подчиняется

учёбе, школе, школьным делам и заботам. Данный период является очень напряжённым, в первую очередь потому, что любое общеобразовательное учреждение с самых первых дней предъявляет учениками целый ряд требований, которые до этого не были связаны с их непосредственным опытом, что, в свою очередь, требует предельной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

По сравнению с предшествующим периодом жизни ребенка начало обучения в школе характеризуется большим, неожиданным объёмом нагрузки на ученика, что включает в себя длительную неподвижность во время урока, высокую концентрацию внимания, соблюдение дисциплинарных правил, предъявляемых учителем, родителями. Такая нагрузка является очень утомительной для учащихся.

Всё это способствует существенным изменениям в эмоциональной жизни первоклассников. У них постепенно развивается волевая саморегуляция поведения, умение совладать со своими эмоциями, хотя учащиеся еще не могут в полной мере сдерживать проявление эмоций. Своевременный и регулярный контроль психического развития ребенка, профилактика и коррекция возникших нарушений в поведении первоклассников давно признана в отечественной психологии. Перспективы возможного решения этих практических задач возникли около пятнадцати лет назад вместе с началом создания и развития психологической службы в нашей стране. Важность и необходимость организации психологического сопровождения детей становится очевидной не только узким специалистам, но и широкому кругу общественности, в особенности учителям, педагогам дополнительного образования, работающим с младшими школьниками, а также родителям.

Любые эмоциональные состояния, проявляющиеся в поведении детей, не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают влияние на нее. Особое внимание в современном научном

знании уделяется такому эмоциональному состоянию, как эмоциональное благополучие ребенка.

В исследованиях эмоционального состояния детей школьного возраста (А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова и др.) эмоциональное благополучие ребенка рассматривается как: устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. И характеризуется такими критериями:

1. позитивное отношение к себе;
2. преобладающий положительный эмоциональный фон;
3. направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.;
4. отношение ребенка к семье.

Актуальность рассмотрения вопроса эмоционального благополучия первоклассника как фактора оказывающего влияние на все сферы жизнедеятельности формирующейся личности, выявление причин способствующих снижению уровня эмоционального благополучия первоклассников, для своевременной коррекции и профилактики возникновения данной проблемы.

Повышение уровня эмоционального благополучия первоклассника может осуществляться на групповых консультациях-занятиях, в которых будут использоваться различные техники арт-терапии, сказкотерапии, игротерапии, музыкальной терапии. Как основной элемент деятельности, которых, останется игра.

Психологи и педагоги отмечали, что в игре важен не результат, а сам процесс переживаний, который, связан с игровыми действиями, хотя ситуации, проигрываемые ребенком, переживаемые им чувства вполне реальны, и в итоговом счете, игра включает в себе большие воспитательные

возможности, а правила и роли могут способствовать развитию личностных качеств у ее участников.

Актуальность рассмотрения семейных взаимоотношений как фактора эмоционального благополучия ребенка первоклассника определяется их значимостью для развития ребенка. Особенности взаимодействия ребенка с родителями, степень их отзывчивости, наличие эмоциональных связей и отношений привязанности оказывают влияние, как на протяжении всего периода детства, так и в дальнейшей жизни, являются своеобразным эталоном построения его отношений с другими людьми.

Только в процессе совместной деятельности родителя и психолога обеспечивается индивидуальный подход к ребёнку, где происходит понимание его психологических особенностей и своевременное выявление нарушений в психическом развитии и поведении. В соответствии с этим взрослые могут вовремя оказать необходимую психолого-педагогическую помощь ребёнку.

Исследованием детско-родительских отношений в отечественной психологии занимались ученые Божович Л.И., Выготский Л.С., Костенко М. А., Лунякова Л.Г., Дубровина И.В., Лисина М.И., Леонтьев А.Н., Мухина В.С., Хоментаскас Г.Т., Эльконин Д.Б и многие другие.

Поэтому, анализ эмоционального благополучия современного первоклассника и поиск факторов способствующих его позитивному формированию является актуальным. В соответствии с этим, высокая теоретическая и практическая значимость обусловили выбор темы исследования: **«Групповые занятия с детьми и групповые консультации родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников».**

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально апробировать эффективность проведения групповых занятий с детьми и группового консультирования родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Объект исследования: процесс повышения эмоционального благополучия первоклассников.

Предмет исследования: групповые занятия с первоклассниками и изменение родительского отношения к ним в процессе группового консультирования как фактор повышения уровня их эмоционального благополучия.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что процесс повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников будет эффективным, если:

1. будет проведена психологическая работа с детьми и родителями;
2. психологическая работа с детьми будет организована в форме игровых групповых занятий, обеспечивающих повышение уровня отношения к окружающим; уровня эмоционального состояния; уровня отношения к себе; уровня отношения к семье.
3. Психологическая работа с родителями, которая направлена на изменение родительского отношения к первоклассникам на более эффективное в процессе группового консультирования и через него будет влиять на повышение уровня эмоционального благополучия первоклассников.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом, гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- 1) Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоционального благополучия первоклассников.
- 2) Описать возможные решения проблемы сниженного уровня эмоционального благополучия первоклассников в процессе консультирования.
- 3) Осуществить подбор методов, методик и провести эмпирическое исследование уровня эмоционального благополучия первоклассников и

особенности родительского отношения к нему.

- 4) Проанализировать результаты психодиагностического исследования.
- 5) Выявить взаимозависимость признаков эмоционального благополучия первоклассника.
- 6) Выявить взаимозависимость эмоционального благополучия первоклассников и родительского отношения к нему.
- 7) Разработать и внедрить программу групповых занятий с первоклассниками и программу изменения родительского отношения к ним для повышения их уровня эмоционального благополучия.
- 8) Определить эффективность проведенной работы и сделать выводы по результатам исследования.

Теоретическая основа исследования: учение о эмоциональном благополучии как самостоятельном понятии (М.И. Лисина, И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова, Г. А. Урунтаева). Теории понимания феномена эмоционального благополучия; работы, раскрывающие основы структурной организации понятия эмоциональное благополучие (О. И. Бадулина, Л. И. Божович, Т. В. Драгунова, М. В. Зиновьева, О. А. Идобаева, В. Р. Лисина, В. И. Самохвалова, Т. Я. Сафонова, Л. С. Славина, Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов, И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова.). Теории понимания причин способствующих снижению уровня эмоционального благополучия первоклассников (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Э. Эриксон, Д. Винникотт, А. Маслоу). Теории изучения влияния детско-родительских отношений на эмоциональное благополучие первоклассников (Д. Боулби, М. Эйнсворт, Ю.И. Алешина, В.Н. Дружинин, С.В. Ковалева, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгина, А.Я. Варга, В.В. Столин).

Основная опора делалась на труды С.Л. Рубинштейна, А.В. Запорожца, Е.О. Смирновой, А.Д. Кошелевой, А.Я. Варги, В.В. Столина, И.М.Марковской и на концепцию общения М.И. Лисиной.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования: *теоретические* – анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение психолого-педагогического опыта; моделирование условий предстоящей деятельности; *эмпирические* – психодиагностический эксперимент, включенное наблюдение, опрос, проективные методики, рефлексивно-оценочные процедуры, анализ продуктов деятельности учащихся; *статистические* – ранжирование, качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: Исследование уровня эмоционального благополучия первоклассника и родительского отношения к нему проводилось на базе МОУ СОШ №3 города Сосновоборска, в нем приняли участие 40 детей в возрасте 7-8 лет, и их родители в количестве 71 человека. В качестве экспериментальной и контрольной групп были выбраны учащиеся с низким уровнем эмоционального благополучия в составе 16 человек и их родители.

Научная новизна исследования: Элементом научной новизны выступает полученные нами выводы о взаимозависимости признаков эмоционального благополучия первоклассника.

Теоретическая значимость исследования: заключается в том, что результаты, полученные нами при проведении исследования, могут стать основой для более глубокого изучения возможностей оказания организованной психологической помощи родителям и первоклассникам, испытывающим сниженный уровень эмоционального благополучия.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

Структура диссертации:

Магистерская диссертация состоит из реферата, оглавления, введения, двух содержательных глав, раскрывающих теоретические и практические аспекты исследования, выводов по обеим главам, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1. Описаны теоретические основы проблемы эмоционального благополучия. Рассмотрены особенности эмоциональной сферы первоклассника. Описаны особенности родительско-детских отношений, стили родительского отношения и установки, оказывающие влияние на эмоциональное благополучие первоклассников. Описана специфика группового психологического консультирования взрослых и детей. Сделаны Выводы.

В Главе 2. Представлено экспериментальное исследование по выявлению уровня эмоционального благополучия первоклассника. Выявлена взаимозависимость родительского отношения и эмоционального благополучия первоклассников. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты статистической обработки данных и содержание занятий по программе.

По теме диссертации имеются 2 публикации.

Глава I. Теоретические основы изучения эмоционального благополучия

1.1. Эмоциональное благополучие первоклассника как психолого-педагогическая проблема

В век информационных технологий, быстрого темпа жизни каждому человеку непременно нужно быть деятельным и быстро адаптирующимся к условиям жизни. Для этого ему необходимо иметь быть эмоционально уравновешенным, готовым адекватно воспринимать стрессовые ситуации и переживать их последствия поэтому, все более становится актуальной проблема эмоционального благополучия личности. Положительное эмоциональное состояние является одним из условий гармоничного развития личности, оно же в свою очередь является целью, которая наполняется конкретным содержанием на каждом возрастном этапе развития.

Практические психологи связывают эмоциональное благополучие с психологическим здоровьем, причем эти два понятия считаются практически тождественными. Первой о понятии «психологическое здоровье» говорила И. В. Дубровина [22]. Она же считала, что психологическое здоровье – жизненная сила человека, зависящая от гармоничного развития и функционирования его психического аппарата, что является важной предпосылкой полноценного становления и функционирования личности, а предпосылкой его формирования является способность выживать, адаптироваться и развиваться в изменяющихся, но естественных условиях окружающего мира. Сутью психологического здоровья личности является адекватное развитие согласно возрастной норме человека [54].

Из анализа ряда публикаций научной литературы можно сделать вывод о том, что психологическое здоровье заключается в неразрывном единстве жизнеспособности человека и человечности. В свою очередь

человечность здесь понимается, как воплощение в своей жизни нравственных принципов, духовных ценностей, как созидательное преобразование окружающей действительности и самого себя [9; 26; 33; 54; 63].

Еще одну точку зрения на понятие психологического здоровья выдвигают Е. Е. Чернухина, и Т. Н. Афолина. Они определяют психическое здоровье человека через эмоциональное благополучие. А эмоциональное благополучие характеризуют успешной саморегуляцией человеческого поведения и полным отсутствием аномальных психических состояний, согласно тем условиям окружающей действительности в которых находится человек [63].

Таким образом, мы можем говорить о том, что затруднения, в эмоциональной сфере которые, преследуют современного человека в привычной для него среде, могут быть раскрыты через разработку понятия «эмоциональное благополучие». Эмоциональное благополучие в свою очередь являясь компонентом психологического здоровья личности, предполагает полное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благоприятных семейных отношений, доброжелательных отношений в учебном, трудовом коллективах между учащимися и руководителями процесса, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств. А негативное эмоциональное самочувствие влечет за собой появление эмоциональной отстраненности, разрыв межличностных взаимоотношений и как следствие вызывает одиночество и снижает жизненный тонус личности [54].

Категория эмоционального благополучия в целом является более емкой, в отличие от категории эмоционального здоровья и позволяет комплексно изучать эмоциональные проблемы личности. Но в науке изучение эмоционального благополучия личности носит не четкий характер не систематизировано в полной мере. Таким образом, мы можем

сделать вывод о том, что в современном мире наиболее актуальным является изучение и обобщение теоретических и практических знаний в области эмоционального благополучия.

Множество отечественных и зарубежных исследователей занимались интерпретацией термина «эмоциональное благополучие».

В настоящий момент времени существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим подробнее каждое из них.

1. Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков. Исследованием этого направления занимались такие ученые как: О. И. Бадулина, Л. И. Божович, Т. В. Драгунова, М. В. Зиновьева, О. А. Идобаева, В. Р. Лисина, В. И. Самохвалова, Т. Я. Сафонова, Л. С. Славина. В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как положительная направленность эмоционального самочувствия [32]. При этом в рамках данного подхода исследователи раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия. Тогда получается, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие.

2. Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека и функций, выполняемых ими. В данном направлении свою работу вели Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сарыгузель. Они говорили о том, что эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. То есть эмоциональное благополучие в рамках данного направления может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека [1].

3. Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом. В русле

этого подхода работали такие ученые как: М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов. В рамках данного подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) определяется как интегральное переживание, в которой сфокусированы чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности [39]. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только полярность тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Так мы можем говорить о том, что психологическое благополучие тесно связано с такими характеристиками как: «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни» [39]. Из этого следует что, и эмоциональное благополучие, находясь в неразрывном единстве с психологическим благополучием, связано с этими характеристиками.

4. В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как тождественное понятию эмоционального здоровья. Л. В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет эмоциональное благополучие как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного. Тогда как в свою очередь эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, позволяет преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживаний [57].

5. М. И. Лисина [44] определяет эмоциональное благополучие как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых, как социальных, так и биологических потребностей данного возраста.

6. Такие исследователи, как И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова [36] понимали эмоциональное благополучие, как комфортное

эмоционально-положительное самочувствие личности, которое в свою очередь является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью. В контексте данного понятия, эмоциональное благополучие оказывает влияние на специфику внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания стрессовых ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими.

7. Г. А. Урунтаева [54] определяет понятие эмоционального благополучия как ощущение уверенности, безопасности, следствием которого является гармоничное развитие личности и формирование у него позитивного отношения к предметам окружающей действительности.

Таковы на сегодняшний день основные подходы, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия. В целом, на основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия мы можем сделать вывод о том, что оно представляет собой многогранное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

Так, наиболее часто психологи выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта, как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;

- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [16].

Следует также отметить и то, что исследователи расходятся во мнениях относительно того, какими критериями обладает эмоциональное благополучие. Тем не менее, анализ исследуемой литературы позволяет нам выделить следующие критерии эмоционального благополучия:

- позитивное отношение к семье;
- позитивное отношение к себе;
- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д. [6].

Выделение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия) дает нам возможность исследовать возможные взаимосвязи эмоционального благополучия и других психологических явлений и характеристик, что в большей степени позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия.

Так же возможно выделить ряд факторов, влияющих на эмоциональное благополучие: физическое самочувствие; психологический климат в значимой группе; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей и т.п. Отрицательные социальные эмоциональные состояния, испытываемые человеком в определенных жизненных обстоятельствах, которые обусловлены неприятием и безразличием, проявляемым близкими и значимыми людьми, что в комплексе создает фундамент эмоционального неблагополучия. Основной причиной эмоционального неблагополучия является неправильное

воспитание ребенка с раннего возраста [58]. Эмоционально благополучный ребенок; улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, способен преодолеть эгоцентрическую позицию, не грубит родителям, не ворует, не драчлив, обладает чувством юмора, не криклив, не обижает других.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие личности разными учеными рассматривается как составная часть психологического здоровья и раскрывает степень самодостаточности личности, адекватность восприятия себя, окружающих людей и обстоятельств жизни, что составляет психологический аспект качества жизни, в котором эмоциональное благополучие выступает показателем удовлетворенности условиями жизни, позволяющими реализовывать потребности индивида. Переживание эмоционального благополучия является составной частью качества жизни. Качество жизни, в свою очередь, является более широким понятием, чем эмоциональное благополучие, но качество жизни включает в себя и невозможно без эмоционального благополучия.

Качество жизни, как субъективная оценка собственного благополучия, опирается на различные критерии оценивания. Такими критериями служат, образцы жизни и деятельности социально-признанные для данной культуры на данном временном; представления о благополучии и иерархии жизненных ценностей. Оценки качества жизни с точки зрения данных критериев могут не совпадать. Однако эмоциональное благополучие является индикатором, обнаруживающим показатели качества жизни по каждому из критериев.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие - это интегральная характеристика, в которой фокусируются чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности и которая складывается в процессе взаимоотношения индивида с окружающими, а так же его самооценки. Эти феномены поддаются внешнему влиянию, что стимулирует индивида на поиск способов внешней поддержки и стимуляции эмоционального благополучия личности.

Человек не рождается эмоционально благополучным, для того чтобы прийти к этому состоянию необходимо преодолевать всевозможные жизненные трудности. А необходимым условием сформированности эмоционального благополучия личности является хорошо развитое чувство индивидуальности, умение общаться, создавать близкие отношения и проявлять активность.

Поступление в школу является переломным моментом в жизни каждого ребенка, так как начало обучения в школе кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Характеризующая дошкольный возраст беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством новых требований, обязанностей и ограничений. Поэтому начало обучения в школе ведет к сильному стрессу для каждого ребенка. Дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу нечего нового происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Этот же период жизни, в 7-8 лет, совпадает с изменением и психологического облика ребенка, преобразуется его личность, круг общения, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний.

Следствием переживания ребенком своего нового социального статуса является появление «внутренней позиции школьника» (Л.И. Божович) [8]. Именно наличие такой позиции помогает маленькому ученику преодолевать трудности школьной жизни, выполнять новые обязанности. В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» огромная роль принадлежит родителям. Их внимательное отношение к переменам в жизни ребенка, помогает первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, и способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

У первоклассников хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и

события его жизни. Поведение первоклассников также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью [38].

Приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Таким образом, возраст 7-8 лет является наиболее ответственным этапом школьного детства.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются бесспорным основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. А основная задача взрослых в этот период создать оптимальные условия для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого.

Анализ научной литературы показал что, эмоциональное развитие первоклассника является одним из важнейших условий его воспитания. А.В. Запорожец подчеркивая важность эмоциональных переживаний детей 7-8 лет при взаимодействии с социумом для его личностного становления, а так же акцентировал внимание на том, что раннее неблагополучие неэффективных отношений с близкими взрослыми и сверстниками создает опасность нарушения последующего формирования личности [28].

Одной из особенностей первоклассника является то, что ребенок уже может отдавать себе отчет в силах побуждающих его к действию и последствиях данных поступков, это становится возможным в связи с развитием самосознания. Наиболее ясно самосознание проявляется в самооценке, то есть в том, как ребенок оценивает свои возможности и качества, достижения и неудачи.

При анализе научной литературы нам удалось выявить несколько подходов к понятию самооценки первоклассников.

По мнению В.С. Мухиной, первоклассники, осознают свои достоинства и недостатки, учитывая отношение к ним со стороны окружающих [47].

Л.И. Божович указывает на то, что у первоклассников формируется самооценка, которая опирается на производимый ими учет успешности своих действий, оценок окружающих, одобрения родителей [8]. В то время как Д.Б. Эльконин связывал возникновение самооценки первоклассника с деятельностью. Он говорил о том, что внутри деятельности вычленяются отдельные действия и операции, овладение которыми представляет собой особую задачу. Так же им было отмечено, что благодаря деятельности формируется оценка своих возможностей по практическому осуществлению той или иной задачи [64].

Неотъемлемое значение, имеет открытие и осмысливание ребенком в начале школьного возраста своих собственных переживаний. Л.С. Выготский связывал это новообразование с кризисом 7 лет, и говорил о том, что переживания ребенка приобретают смысл, возникает обобщение переживаний, появляется определенный уровень запросов к самому себе, к своему успеху. Так как ориентация поведения осуществляется во внутренней жизни ребенка, то нельзя недооценивать само возникновение внутренней жизни, как чрезвычайно важного фактора самооценки первоклассника. [17, с.83].

В возрасте 7 лет значимые изменения происходят во взаимоотношениях ребенка и взрослых – взрослые выполняют функции руководства и обучения, а ребенок играет роль ученика, что создает новую для ребенка социальную ситуацию развития. Л.И. Божович называет данный период «периодом рождения социального Я». Так же он отмечает, что именно в это время у ребенка формируется «внутренняя позиция», которая является стимулом порождающим потребность занять новое место в жизни и выполнять новую общественно значимую деятельность [8, с.103].

Развитие взаимодействия первоклассника со сверстниками, совместная сюжетно-ролевая игра с ними стимулирует переживания ребенка, позволяет выбрать из всего богатства впечатлений наиболее для себя нужные, что влияет на развитие самооценки ребенка первоклассника. В свою очередь не

качественная жизнь компании начинает обеспечивать потребности саморегуляции ребенка, совершаются пробы новых форм отношений с миром: складываются индивидуальные привязанности и эмоциональное сопереживание, детьми совершаются реальные рискованные вылазки, в которых происходит с одной стороны, аффективное освоение окружающей действительности, а с другой – определение своих собственных качеств и возможностей.

Вследствие сложившегося к кризису 7 лет индивидуальному аффективному стереотипу, ребенок начинает самостоятельно осваивает механизмы эмоционального контроля. Он теперь сам ищет компромисс между выполнением того, что ему хочется и что он должен. Важным мотивом общения детей является похвала взрослого [61].

В стремлении быть признанным со стороны взрослых и сверстников серьезное влияние, по мнению В.С. Мухиной, оказывает умение ребенка успешно осуществлять деятельность, в процессе которой общения по-новому проявляется их активность во взаимоотношениях, начинают реализовываться притязания и стремления быть признанным [47].

В исследованиях Т.В. Драгуновой мы можем отметить, что одним из главных мотивов возникновения дружеских отношений ребят является «интересное общение», разговоры, совместное времяпрепровождение [65].

Эмоциональный мир первоклассника достаточно разнообразен – тут и волнения, связанные со спортивными играми, обида и радость, возникающие в общении со сверстниками, моральные переживания, вызванные добротой окружающих лиц или, напротив, несправедливостью.

По своему содержанию чувства школьника становятся значительно содержательнее и сложнее. Общее умственное развитие ребёнка под влиянием школьного обучения сказывается и на его чувствах, делает их осмысленнее, разумнее, сложнее. В ряде существенных моментов эмоциональное поведение первоклассника приобретает новые черты: он начинает уже более сдержанно выражать свои эмоции – недовольство,

раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств тут же вызывает замечание.

Способность владеть своими чувствами развивается от года к году. Чувства как мотивы поведения первоклассника занимают большое место в его жизни. Становятся более действенными и проявляются в разнообразных формах мотивы поведения на основе положительных переживаний (сочувствие, расположение, привязанность). В поведении такого рода нравственные чувства развиваются и углубляются, превращаются в действенную силу, побуждающую к поступку.

Но все это происходит при одном неперемennom условии: добрые и полезные дела, связанные с живым эмоциональным откликом ребенка. Воспитание через эмоциональное воздействие - очень тонкий процесс. Именно в этом процессе теоретические ошибки механистических теорий могут привести на практике к очень пагубным последствиям.

Таким образом, подводя итоги характеристике эмоциональной сферы первоклассника, отметим следующее. Особенности эмоционального развития в возрасте 7-8 лет состоят в том, что:

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
- изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предвосхищение;
- чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, вне ситуативными;
- формируются высшие чувства - нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Анализ научной методической литературы позволил также выделить следующие общие особенности эмоциональной сферы первоклассников: эмоциональность и эмоциональную открытость, высокую степень психической восприимчивости, запечатление «картинок» различных сцен с выраженным эмоциональным фоном, «накапливание эмоционального

опыта», оказывающего огромное влияние на формирование поведения, установок, стиля жизни.

Б.Пастернак назвал детство ковшем «душевной глубины». И от того, чем будет наполнен этот ковш, часто зависят судьбы целых поколений.

Эмоция – это сложный психологический механизм, который прижизненно формирующийся в процессе деятельности ребенка и являющийся важным регулятором поведения и деятельности ребенка в соответствии с его возрастными потребностями [41].

Существует ряд подходов в понимании понятия «эмоциональное благополучие первоклассника».

Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие первоклассника» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей [44].

А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова трактуют эмоциональное благополучие первоклассника как устойчиво-положительное, комфортно- эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками [61].

На основании этих подходов мы можем сделать вывод о том, что ключевым словом для описания эмоционального благополучия первоклассника является «гармония» или «баланс», между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим благополучием. Таким образом согласованное функционирование этих систем может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Так же, можно выделить несколько составляющих эмоционального благополучия, каждая из которых представляет собой континуум между положительным и отрицательным полюсами, что в совокупности представляет собой уровень общего эмоционального благополучия ребенка.

1. Эмоция удовольствия - неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения.
2. Переживание успеха - неуспеха достижения целей.
3. Переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта.
4. Переживание комфорта в присутствии других людей и ситуации взаимодействия с ними.
5. Переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Все эти составляющие могут иметь разное содержание, то есть разную «точку» на континууме от «+» до «-», однако их не может не быть вообще. Чтобы понять, что обеспечивает ту индивидуальную точку на континууме, которая определяет уровень эмоционального благополучия конкретного ребенка, необходимо представить себе онтогенез всех составляющих эмоционального благополучия ребенка.

Первые представления об эмоциональном благополучии ребенка возникли в рамках психоанализа. В рамках данного подхода основой развития ребенка принято считать своевременное и качественное удовлетворение матерью биологических потребностей ребенка. Фрустрация удовольствия ведет к нарастанию напряжения и нарушению эмоционального состояния ребенка [21].

Э. Эриксон принимает за основу чувство базовой веры и надежды, которое противостоит базовому недоверию. Базовая вера и надежда порождаются заботой и любовью матери, своевременное и качественное удовлетворение потребностей ребенка, что предоставляет ему возможность прогнозировать и ожидать закономерное и своевременное появление матери, и, соответственно, своевременное устранение состояния неудовольствия и получение удовольствия [66].

Д. Винникотт акцентирует свое внимание на критичности для ребенка качества заботы матери впервые недели и месяцы жизни. Ребенок в условиях

адекватного, материнского отношения получает хорошо сбалансированный опыт, и это позволяет ему выстроить образ внешнего мира и себя [14].

Понимание эмоционального комфорта, которое необходимо для психического развития, а так же наличие потребности в безопасности и роль матери в их обеспечении, и влияние этих структур на формирование базовых образований личности легли в основу теории привязанности (Дж. Боулби, М. Айнсворт) [3].

В.В. Лебединский выделяет две основные функции эмоциональной регуляции: тоническую и регулятивную. Эти функции также могут быть «разнесены» на разные объекты, хотя в норме они принадлежат матери. У детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации, тоническая функция может закрепляться не только на взрослом, но и на другом ребенке, и обеспечиваться с помощью аутостимуляции. Это состояние имеет вполне определенные физиологические параметры, характеризуемые как стеническое состояние, обеспечивающее уверенность и готовность к действию, которое переживается ребенком как состояние эмоционального комфорта [43].

В гуманистической психологии меньше внимание уделяется раннему онтогенезу, но состояние эмоционального комфорта и потребность в нем также выделяются. А. Маслоу в своей иерархии потребностей человека выделяет потребность в безопасности, которая в раннем детстве обеспечивается родителями. Удовлетворение потребности в безопасности служит необходимым условием для удовлетворения потребностей второго уровня - потребностей развития, что в свою очередь продуцирует чувство благополучия. Для его возникновения и закрепления необходимо наличие стабильности, которая в свою очередь обеспечивается зависимостью ребенка от родителей, это и стимулирует родителей создавать и поддерживать такое окружение [46].

Выделяются три основных уровня эмоционального благополучия: высокий, средний и низкий. Высокий уровень эмоционального благополучия

формируется при эмоционально-принимаящем и поддерживающем типе взаимодействия.

Общим заключением, следуемым из этих подходов, является констатация потребности ребенка в наличии и поддержании чувства безопасности и уверенности в его обеспечении со стороны взрослых, в первую очередь – матери. Оно обеспечивается проявлением заботы взрослого и демонстрацией ребенку своего положительно-эмоционального отношения к нему. В результате у ребенка, возникает и поддерживается чувство эмоционального комфорта и возникает привязанность к взрослому, который этот комфорт обеспечивает. Наличие привязанности к взрослому и поведение привязанности обеспечивает ребенку уверенность и своевременное получение поддержки взрослого.

В отечественной психологии традиционно упор делался на эмоциональные переживания ребенка во взаимодействиях с взрослым. Мать первоначально рассматривалась как источник стимуляции, обеспечивающий удовлетворение потребности во впечатлениях [9].

М.И. Лисина и ее последователи считают потребность в общении самостоятельной потребностью. Проявляя свое эмоциональное отношение, взрослый формирует у ребенка потребность в эмоциональном взаимодействии, что является содержанием первой формы общения - ситуативно-личностной. Здесь основное внимание уделяется структуре и содержанию эмоциональной сферы ребенка [44].

Исходя из вышесказанного мы можем констатировать то, что в исследованиях эмоционального состояния первоклассников эмоциональное благополучие рассматривается как базовое устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на все аспекты его жизнедеятельности. Выделяются три основных уровня эмоционального благополучия: высокий, средний и низкий. Уровни эмоционального благополучия в свою очередь коррелируют с типом родительско-детского

взаимодействия и его выраженностью. Высокий уровень эмоционального благополучия формируется при эмоционально-принимавшем и поддерживающем типе взаимодействия. Разные формы эмоционально-зависимых и эмоционально-отвергающих типов взаимодействия и степень их выраженности продуцируют средний или низкий уровень эмоционального благополучия ребенка.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Во всех программных документах в настоящее время уделяется привлечению к проблеме сбережения, поддержания и укрепления здоровья младших школьников. Таким образом, степень эмоционального благополучия может быть признана фундаментом психологического здоровья личности.

Разрабатывая идеи эмоционального синтеза А.Р. Лурия доказал, что положительное влияние на эмоциональное благополучие воспитанника оказывает демократический стиль воспитывающего. Своеобразие эмоциональной сферы первоклассника во многом определяет специфику его поведения, деятельности, общения, отношения к жизни и его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие первоклассника определяет его психологическое здоровье, основу которого в свою очередь определяет полноценное психологическое развитие на всех этапах онтогенеза и включает в себя гармоничные взаимоотношения не только между ребенком и средой, но и между различными аспектами «Я». Самое главное в данном вопросе прийти к пониманию, всеми участниками процесса обучения и воспитания, важности эмоциональной компетентности. Без данного компонента формирование мобильной, гибкой, способной к социальной адаптации и нацеленной на самореализацию личности, невозможно.

Таким образом, именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития первоклассника. Оно не зависит от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы.

1.2. Особенности родительско - детских отношений, стили родительского отношения и установки

Проблеме родительско - детских отношений в современном мире уделяют большое внимание не только в теории, но и на практике. Первым научным направлением, поставившим детско-родительские отношения в центр развития личности ребенка, был классический психоанализ. Огромную популярность так же завоевала теория привязанности (Д. Боулби, М. Эйнсворт). В которой центральным понятием явилась "внутренняя рабочая модель", представляющая собой сложную взаимосвязь отношения к себе и к близкому взрослому, что дает чувство защищенности и безопасности окружающей среды.

В современных исследованиях, вопроса родительства, происходит переориентация с изучения самосознания ребенка к исследованию его поведения, это чаще всего описывается в терминах социальной адаптации и компетенции. В свою очередь привязанность рассматривается уже не как отношение, а как стратегия поведения с родителями.

В работах Ю.И. Алешинной, В.Н. Дружинина, С.В. Ковалева, А.С. Спиваковской, Э.Г. Эйдемиллера и других ученых подчеркивается, что семья прямо или косвенно отражает все изменения, происходящие в обществе, хотя и обладает относительной самостоятельностью, устойчивостью. В последние годы общество испытывает потребность в восстановлении прежних ценностей семьи, и изучении новых тенденций и процессов, а также в организации практической подготовки молодежи к жизни в семье.

По мнению Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгина, "семья – это социально-педагогическая группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении и самоутверждении каждого её члена" [54].

В семье как целостной системе, детско-родительские отношения составляют важнейшую подсистему отношений семьи и могут

рассматриваться как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и родителя.

По мнению И.М. Балинского, А.И. Захарова, И.А. Сихорского, семья выступает в качестве положительного или отрицательного фактора в воспитании эмоционально благополучного (неблагополучного) ребенка.

Положительное воздействие на личность ребёнка состоит в том, что кроме самых близких для него людей, не относится к ребёнку лучше, не любит его так и не заботится о нём как он в этом нуждается. И вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитание эмоционально благополучной личности, сколько может сделать семья [29].

По мнению Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгина, семейное воспитание – это система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи и силами всех ее членов [56].

В качестве основных принципов семейного воспитания мы можем выделить следующие:

- гуманность и милосердие к растущему человеку;
- вовлечение детей в жизнедеятельность семьи как её равноправных участников;
- открытость и доверительность отношений с детьми;
- оптимистичность взаимоотношений в семье;
- последовательность в своих требованиях (не требовать невозможного);
- оказание посильной помощи своему ребёнку, готовность отвечать на вопросы.

Реализация этих принципов будет зависеть от типа воспитания пропагандируемого отдельной семьей. Ученые выделяют несколько типов семейного воспитания:

Автократический – когда все решения, касающиеся детей, принимают исключительно родители.

Авторитетный, но демократический – в этом случае решения принимаются родителями совместно с детьми.

Либеральный – когда при принятии решения последнее слово остаётся за ребёнком.

Хаотический – управление осуществляется непоследовательно: иногда авторитарно, иногда демократически, иногда либерально.

Основой семейного микроклимата, по мнению исследователей А.С. Макаренко, А.В. Петровского, А.И. Захарова, А.Б. Добрович, являются межличностные отношения, которые и определяют его климат.

Именно по тому, как относятся родители к своему ребёнку, можно предположить, каким он станет в будущем.

По мнению С. Соловейчика отношения родителей к ребёнку отличаются высокой психологической напряжённостью и многообразием в своих проявлениях. Наиболее частыми, по его мнению, типами отношений являются: внимательное, боязливое, тщеславное, сердитое, раздражительное, приспособляющееся, общительное, сенсационное, настойчивое, постоянное, уверенное, обнадеживающее.

На основе теоретического анализа научной литературы мы можем выделить шесть родительских позиций по отношению к детям, оказывающих влияние на поведение ребёнка:

1. Родители не обращают внимания на детей, унижают, игнорируют их. В таких семьях дети часто вырастают лицемерными, лживыми, у них часто наблюдается невысокий интеллект или задержка умственного развития.

2. Родители постоянно восхищаются своими детьми, считают их образцом совершенства. Дети чаще всего вырастают эгоистичными, поверхностными, самоуверенными.

3. Гармоничные отношения, построенные на любви и уважении. Дети отличаются добросердечием и глубиной мышления, стремлением к знаниям.

4. Родители постоянно не довольны ребёнком, критикуют и порицают его. Ребёнок растёт раздражительным, эмоционально неустойчивым.

5. Родители чрезмерно балуют и оберегают ребёнка. Дети растут ленивыми, социально незрелыми.

6. Родители, на позицию которых оказывают влияние финансовые трудности. Их дети растут с пессимистическим отношением к окружающему миру. Если же не влияют, то дети спокойны, скромны.

На основе этих позиций А.Б Добрович выделяет роли ребёнка в семье, определённые для него родителями: кумир семьи, мамино сокровище, паинька, болезненный ребёнок, ужасный ребёнок, Золушка [24].

По мнению А.Я. Варга и В.В. Столина, родительские отношения – это система разнообразных чувств к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимание характера и личности ребёнка, его поступков [12].

В своих исследованиях А.Я. Варга и В.В. Столин выделили следующие критерии родительских отношений:

а. Принятие – отвержение.

Принятие: родителю ребёнок нравится таким, какой он есть. Он уважает индивидуальность ребёнка, симпатизирует ему.

Отвержение: родитель воспринимает своего ребёнка плохим, неприспособленным, неудачливым, по большей части испытывает к ребёнку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребёнку, не уважает его.

2. Кооперация – родитель заинтересован в делах и планах ребёнка, старается во всем помочь ему. Высоко оценивает его интеллектуальные и творческие способности, испытывает чувство гордости за него.

3. Симбиоз – родитель постоянно ощущает тревогу за ребёнка, он кажется ему маленьким и беззащитным. Родитель не предоставляет ребёнку самостоятельности.

4. Авторитарная гиперсоциализация – родитель требует от ребёнка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается во всем навязать ему свою волю, за проявление своеволия ребёнка сурово наказывают.

Родитель пристально следит за социальным поведением ребенка и требует социального успеха.

5. Маленький неудачник – в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребёнка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Ребёнок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Взрослый старается оградить ребёнка от трудностей жизни и строго контролировать его действия [12].

Анализ научной литературы показывает, что практически во всех подходах говорится о том, что родительское отношение по своей природе противоречиво, несмотря на схожесть данного понятия. Е.О.Смирнова и М.В.Быкова выделяют два противоположных компонента в родительских отношениях: безусловный (принятие, любовь, сопереживание и т.д.) и условный (объективная оценка, контроль, направленность на воспитание определённых качеств).

Таким образом, мы можем говорить о том, что взаимоотношения в семье могут носить разноплановый характер. На детско-родительские взаимоотношения сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и роль, которую они отводят ребенку в семье. Так же мы можем сделать вывод о том что личность формируется под влиянием типа родительского отношения.

Проанализировав исследования А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Д.Б.Эльконина можно сделать вывод о том, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. Таким образом, современные родители должны обладать важнейшей способностью, к рефлексии, опирающейся на индивидуальные и возрастные особенности ребенка, готовностью к поиску наиболее эффективного стиля его индивидуального воспитания. Именно в наше время так много возможностей в выработке собственного, неповторимого стиля, культуры семейного воспитания.

1.3. Психологическое консультирование как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассника и изменения родительского отношения к нему.

Психологическое консультирование – это особенная область практической психологии, которая связана с оказанием психологической помощи специалистом-психологом людям, нуждающимся в ней, в виде рекомендаций и советов. Они даются психологом клиенту на основе личной беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой столкнулся клиент. Чаще всего психологическое консультирование проводится в заранее оговоренные часы, в специально оборудованном для этого помещении, как правило, изолированном от посторонних людей, и в конфиденциальной обстановке[63].

М. К. Тутушкина указала, что психологическая помощь включает в себя психодиагностику - сообщение клиенту объективной психологической информации, ответственность за достоверность и форму сообщения несет психолог; психологическую коррекцию - организованное воздействие на клиента с целью изменения показателей его активности и соответствии с возрастной нормой психического развития; разрабатывается индивидуальная программа; психотерапию - активное воздействие психотерапевта на личность клиента с целью восстановления или реконструкции психической реальности личности; разнообразные тренинги, профилактику отклоняющегося поведения, профориентацию и т. д.[63].

В многообразии большого количества исследований имеется достаточно много сходных определений, но все они включают несколько основных положений:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.

4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5. Сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии [37].

Содержание психологической помощи заключается в обеспечении смысловой, эмоциональной и экзистенциальной поддержки человеку или обществу в ситуациях затруднения, возникающих в ходе личностного и социального развития.

Подводя итог можно отметить, что определение психологического консультирования охватывает установки консультанта в отношении клиента. Консультант принимает клиента как уникального индивида, за которым признается и принимается право свободного выбора, самоопределения в различных сферах жизнедеятельности, право распоряжаться собственной жизнью. Более того важно признать, что любое давление на клиента или внушение мешает ему принять ответственность на себя и правильно разрешать свои проблемы.

В общем, психологическое консультирование (с рядом исключений) значительное внимание уделяет достижению состояния психологического комфорта и сохранения психического здоровья (как клиента, так и консультанта), а также особенное значение придаётся повышению ответственности клиентов за ход их собственной жизни, и возможности жить без помощи консультанта.

Цель консультирования — оказать помощь клиенту в разрешении его проблемы. Осознать и изменить малоэффективные модели поведения, для принятия важных жизненных решений, жить в гармонии с собой и окружающим миром, достигать поставленных целей.

Определить цель консультирования не простая задача, ввиду того, что это зависит от потребностей клиентов, которые обращаются за психологической помощью.

Одно из самых общих определений основной цели психологического консультирования является определение, которое дала Ю. Алёшина — это оказание психологической помощи [5].

Универсальными **целями** психологического консультирования признаются:

- способствовать изменению поведения, для того чтобы клиент мог испытывать удовлетворение жизнью, жить продуктивнее, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения;
- развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными требованиями и обстоятельствами;
- обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений;
- развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения;
- облегчать реализацию и повышение потенциала личности.

Структура психологического консультирования заключается в совокупности технических этапов, которые проходят консультант и клиент в процессе консультирования. Эти этапы не имеют жестких границ и представляют собой условное деление, для понимания всего процесса консультирования.

Каждый из этапов имеет свои отличительные **особенности**:

- цели и задачи;
- временные аспекты;
- техники и приемы работы консультанта и особенности его поведения;
- особенности состояния и поведения клиента;
- уровень эмоциональной наполняемости и глубина чувств.

Свою структуру и особенность имеет как весь процесс консультирования в целом, подразумевающую динамику встреч в начале, в

середине, и в конце консультирования, так и каждая отдельная сессия внутри консультирования.

Существует некоторое количество подходов в определении и структурировании пространства психологического консультирования. Рассмотрим общую модель структуры психологического консультирования:

Общая модель структуры консультирования - эклектическая модель. Эта модель охватывает шесть стадий.

1. Исследование проблемы.

Эта стадия предполагает установление контакта с клиентом, достижение обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, проявить максимальную искренность, заботу, эмпатию, не прибегая к оценкам и манипулированию.

2. Определение проблемы.

Консультант стремится как можно точнее охарактеризовать проблему клиента, установить когнитивные и эмоциональные, ее аспекты. Точное определение проблемы ведет к пониманию причин возникновения и указанию на способы решения проблемы. К этой стадии возвращаются на протяжении всего консультирования, если возникают трудности, неясности в формулировке проблемы.

3. Идентификация альтернатив.

Стадия обсуждения возможных альтернатив решения проблемы с помощью открытых вопросов. Клиент называет возможные варианты решения проблемы, которые считает подходящими и реальными, после чего консультант помогает ему выдвинуть дополнительные альтернативы, которые клиент может использовать непосредственно. Во время беседы составляется письменный список альтернатив решения проблемы.

4. Планирование.

Предполагает критическую оценку выбранных альтернатив решения путем анализа с точки зрения предыдущего опыта и готовности к изменению, интервала необходимого для изменения времени, степени устойчивости

уменьшения деструктивного, поведения клиента. Предусматриваются средства и способы проверки реалистичности выбранного решения.

5. Деятельность.

Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении цели. Клиент усваивает, что частичная неудача в деятельности не должна останавливать его в реализации плана решения проблемы, следует связывать все действия с достижения конечной цели.

5. Оценка и обратная связь.

Оценка консультантом и клиентом уровня достижений цели, степени разрешения проблемы. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем возможен возврат к предыдущим стадиям.[37]

В психологическом консультировании нуждаются разные люди и за помощью они обращаются по различным поводам. Традиционно, в психологическом консультировании различают следующие виды (критерием различения служит направленность психологического консультирования на сферы жизни личности):

- Интимно-личностное консультирование осуществляется по проблемам психологических или поведенческих недостатков, от которых хотел бы избавиться клиент; личностных взаимоотношений со значимыми людьми по поводу разнообразных страхов, неудач, глубокого недовольства клиента самим собой, интимными отношениями.
- Семейное консультирование прибегают при выборе супруга, с целью предупреждения и разрешения конфликтов во внутрисемейных отношениях и в отношениях членов семьи с родственниками, по поводу решения текущих внутрисемейных проблем (распределение обязанностей, экономические вопросы семьи и т.д.), до и после развода.

➤ Психолого-педагогическое консультирование предусматривает обсуждение консультантом и клиентом вопросов обучения и воспитания детей, повышения педагогической квалификации взрослых, совершенствования педагогического руководства, управления детскими и взрослыми группами.

Последний вид консультирования следует отличать от рекомендаций, предоставляемых учителям, ученикам, родителям, администрации и т.д., сущность которых сводится к тому, что психолог советует прибегать к конкретным действиям, изменениям поведения, отношений с целью влияния на других участников учебно-воспитательного процесса. На это указывают Г. С. Абрамова, М. П. Матвеева и др. [2]

Выделяют индивидуальную и групповую формы психологического консультирования.

Содержание и цели индивидуального психологического консультирования определяются заказом клиента.

Содержание и цели группового психологического консультирования определяются членами группы, в большинстве своем являющимися нормально функционирующими людьми.

В своей работе мы будем использовать два вида консультирование групповое консультирование с родителями для коррекции родительского отношения к первоклассникам. И тренинг направленностью, которого будет являться повышение эмоционального уровня первоклассников.

Групповое психологическое консультирование - разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию [34].

Групповое консультирование решает задачи исследования системы реально существующих отношений между людьми и использует механизмы управления групповым процессом с целью актуализации личностных ресурсов обратившихся в решении трудных жизненных ситуаций. Группа

предлагает поддержку и эмпатию участникам, столкнувшимся с непростой ситуацией и используется как средство или катализатор каких-либо личностных процессов, достижений. Групповому консультированию присуща ориентация на рост и развитие внутренних ресурсов у участников группы [34].

Групповое консультирование обычно проводится в небольших группах - 7-12 человек. Входящие в такую группу люди, делаясь своими мыслями, чувствами и поведенческими проблемами, предоставляют тему для обсуждения. Предполагается, что каждый член группы вовлекается в процесс благодаря реагированию на других ее членов посредством обратной связи, поддержки и решения проблем.

Ведущий, или руководитель группы, обычно имеет специальную подготовку в области методов группового консультирования и стремится создать атмосферу доверия, открытости, ответственности и взаимозависимости. Ведущий демонстрирует типичные образцы поведения и направляет процессы понимания, проявления заботы о других и урегулирования конфликтов. Фактически членами консультационной группы могут быть люди любого социального происхождения и любой профессии, обычно попадающие в нормальный диапазон приспособляемости и способности справляться с жизненными ситуациями. Они присоединяются к группе, чтобы достичь более глубокого понимания себя как личности и развить свои личные потенциалы.

Согласно Джеральду Кори, у группового консультирования существуют следующие преимущества (перед индивидуальными формами консультирования)[34]:

-Участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через эксперименты с альтернативными формами поведения.

-Члены группы могут обсуждать своё восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа, и отдельные её участники.

-Группа в некоторой мере воссоздаёт привычный для её участников мир - социальный микрокосм, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др.

-Консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Процесс консультирования взрослых в значительной мере отличается от консультирования детей, а также имеет свою специфику. Работая с взрослыми, консультант в основном ориентирован на цель клиента.

При работе с детьми психолог консультант ориентирован на:

- фундаментальные цели (те, которые ставят специалисты перед всеми детьми, проходящими на прием);
- цель, которую поставили перед психологом родители или специалисты, работающие с ребенком;
- свои собственные профессиональные цели;
- цель самого ребенка.

Поскольку речевой аппарат у ребенка недостаточно развит, то в большинстве случаев ему трудно выразить свои чувства и объяснить, что с ним происходит. Дети зачастую не только не могут сформулировать запрос психологу, но и не понимают реально, с какой целью их привели к психологу. Отсюда — отсутствие мотивации к работе. И поэтому перед психологом стоит важная задача – предрасположить ребенка к себе и донести до него цель совместной работы. И этот аспект сам по себе является важной частью специфики консультирования детей, а также и одним из первых барьеров при взаимодействии с данной клиентской группой.

Консультирование детей и подростков требует вовлечения в терапевтический процесс дополнительных средств, помогающих активизировать познавательные процессы ребенка, например, удерживать его внимание на должном уровне или активизировать его мыслительные действия. Консультанту (психологу) также надо мотивировать ребенка поддерживать его интерес и побуждать оставаться в рамках определенной проблемы, особенно в тех ситуациях, когда мы не располагаем достаточным количеством времени.

Г. В. Бурменская отмечает такие особенности процесса консультирования детей [10]:

1. Дети почти никогда не обращаются за помощью сами, обычно в связи с их проблемами обращаются к консультанту взрослые.

2. Психотерапевтический эффект должен быть достигнут очень быстро, так как одна проблема порождает новые, что в детском возрасте существенно отражается на психическом развитии ребенка в целом.

3. Консультант не может возложить на ребенка ответственность за решение существующих у него проблем, поскольку мышление и самосознание в детском возрасте еще недостаточно развиты, а кроме того, жизнь ребенка почти полностью зависит от взрослых.

Детское консультирование проводится различными методами, но, как правило, предполагает установление межличностного контакта, доверительных отношений и вербального общения с ребенком. Используются игра, беседы, ролевые игры, вознаграждение за желаемое поведение, обсуждение положительных случаев успешного решения проблем и др. Разнообразная игровая деятельность является естественной средой общения для ребенка. Игра имеет внутренний смысл, приводит внешний мир в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями. Это способ исследования и ориентации в реальном мире, пространстве и времени, вещах, животных, людях. Согласно Пиаже игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением. Игра

погружает ребенка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями. Игра – это единственная центральная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, и, если вы сумеете ими воспользоваться, они дадут в результате больше целой недели занятий», - говорил К. Д. Ушинский. В процессе консультирования также используются элементы терапии.

Поэтому мы считаем целесообразным разработку и использование программы групповых консультаций - занятий направленных на повышение эмоционального уровня первоклассников.

Отличием групповых консультаций - занятий от других форм психологического консультирования в том, что в них используются различные виды активности, упражнения, наблюдения. Особенностью таких занятий является наличие тренировки, что дает практический опыт. Поэтому группы в групповых консультаций – занятий маленькие 5-12 человек и не терпят изменения состава в период прохождения программы. В группу обязательно вводятся правила, которые должны соблюдать все участники группы.

Выводы по Главе I

На основании проанализированной психолого-педагогической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Эмоциональное благополучие является устойчиво-положительным, комфортно-эмоциональным состоянием ребенка и является основой отношения ребенка к миру, а так же оказывает огромное влияние на все сферы и аспекты его жизни и деятельности. Эмоциональное благополучие формируется на основе эмоционального поведения ребенка, эмоционального отношения ребенка к семье, эмоционального отношения ребенка к себе и эмоционального отношения ребенка к окружающим.

2. Эмоциональное поведение это совокупность устойчивых характеристик эмоций, которыми ребенок чаще всего отвечает на значимые для него внешние и внутренние воздействия в соответствии со своей природой, состоянием здоровья и воспитанием, следствием этого является достижение внутреннего эмоционального благополучия.

3. Эмоциональное отношение к своей семье и эмоциональное принятие является субъективной стороной отражения действительности, то есть то, как ребенок воспринимает и оценивает родителей, полагаясь на собственную систему установок, ориентаций, ожиданий в ходе совместной деятельности и общении, зависит от его субъективного представления. Отражение и восприятие ребенком отношения родителей порождает у ребенка определенные чувства и эмоции, и как следствие этого у него возникает обусловленный эмоциями тот или иной способ взаимодействия с родителями.

4. Семья важна для каждого ребёнка на протяжении всего периода развития. Функции, которые выполняет семья по отношению к ребёнку, многообразны: воспитательная, эмоциональная, сфера первичного социального опыта и контроля, сфера духовного общения, социально-статусная, досуговая, хозяйственно-бытовая и экономическая. На этом фоне детско-родительские отношения являются важнейшей подсистемой семьи и

рассматриваются как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и отношения родителя.

5. Тип эмоционального отношения родителей к ребенку определяет интегративная характеристика родительских ценностных ориентаций, установок, которая проявляется в родительской компетентности воспитания, эмоциональном принятии ребенка, заинтересованность в ребенке и забота о нем, обращение с ребенком тем или иным образом.

6. Психологическое консультирование – это особенная область практической психологии, которая связана с оказанием психологической помощи специалистом-психологом людям, нуждающимся в ней, в виде рекомендаций и разработке стратегий поведения в той или иной ситуации.

7. Групповое психологическое консультирование - разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию.

8. Групповое консультирование решает задачи исследования системы реально существующих отношений между людьми и использует механизмы управления групповым процессом с целью актуализации личностных ресурсов обратившихся в решении трудных жизненных ситуаций.

9. Детское консультирование проводится различными методами, но, как правило, предполагает установление межличностного контакта, доверительных отношений и вербального общения с ребенком. Используются игра, беседы, ролевые игры, вознаграждение за желаемое поведение, обсуждение положительных случаев успешного решения проблем и др.

ГЛАВА II. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

2.1 Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

2.1.1 Методическая организация исследования

Теоретический анализ позволил нам определить основные критерии оценки эмоционального благополучия ребенка: позитивное отношение к себе; преобладающий положительный эмоциональный фон; направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.; отношение ребенка к семье. Для выявления состояния этих критериев у первоклассника нами использовались следующие методики:

1) Позитивное отношение к семье:

- Методика «Кинетический рисунок семьи», предназначен для получения информации о субъективной семейной ситуации ребенка (Р.Бернс, С.Кауфман);
- Методика «Тест-опросник родительского отношения», предназначен для выявления родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин);

2) позитивное эмоциональное состояние:

- Методика «Выбери нужное лицо», предназначена для выявления тревожности у детей (Р. Тэмпл, М. Дорки, Р. Амен);
- Методика «САН», предназначенная для эксперсс-оценки самочувствия, активности и настроения (В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым);
- Методика «Цветовых выборов», предназначена для выявления тревожности у детей (М. Люшер);

3) позитивное отношение к себе:

- Методика «Лесенка», предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой (В.Г.Щур).

4) Позитивное отношение к окружающим:

- Методика «Одномерного шкалирования», предназначен для получения оценки эмоционального благополучия детей;

Опишем кратко сущность применяемых нами методик.

Тест "Кинетический рисунок семьи" (КРС) Р.Бернса и С.Кауфмана(см. Приложение А)дает информацию о субъективной семейной ситуации ребенка. Он помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, показывает, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них.

Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено пять симптомокомплексов (см. Приложение А):

- 1) благоприятная семейная ситуация;
- 2) тревожность;
- 3) конфликтность в семье;
- 4) чувство неполноценности;
- 5) враждебность в семейной ситуации.

Опросник родительского отношения (ОРО) (А.Я. Варга, В.В. Столин)

(см. Приложение А) представляет психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и обращения с ними.

Цель применения данного опросника: выяснить родительское отношение к ребенку.

Стимульный материал (см. Приложение А)

Структура опросника.

Опросник состоит из 5 шкал.

1. «Принятие - отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку.

2. «Кооперация» - социально желательный образ родительского отношения.

3. «Симбиоз» - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком.
4. «Авторитарная гиперсоциализация»- шкала, отражающая форму и направленность контроля за поведением ребенка.
5. «Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем.

Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, Р. Амен) (см. Приложение А).

Представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и Р. Амен.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен в серии рисунков размером 8,5 на 11см (см. Приложение А) . Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка-младшего школьника ситуацию.

Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение.

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Образец протокола (см. Приложение 2)

Методика «САН» (В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым) (см. Приложение А)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между парами

слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение).

Типовая карта методики САН (см. Приложение А)

Метод цветowych выборов (см. Приложение А) представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера.

Ребенку предлагается выбрать из разложенных перед ним цветowych таблиц самый приятный цвет, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент.

В норме и при полной уравновешенности, яркие цветowych эталоны должны находиться на первых позициях. Дополнительным цветам отводится роль как бы разделяющих или разбавляющих.

Таким образом, первые четыре выбора (позиции) цвета определяют личностные особенности как сочетание первоочередных (I позиция), вторичных (II позиция) и второстепенных (III и IV позиции) индивидуально-типологических свойств.

Методика «Лесенка» (В.Г.Щур) (см. Приложение А)

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный.

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. Детям предлагается отметить ту ступеньку на лесенке, на которую бы он себя поставил.

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Метод «Одномерного шкалирования»

Позволяет выявить субъективную оценку эмоционального благополучия младших школьников. Родителей мы просили оценить с помощью шкалы эмоциональное благополучие ребенка. А детей мы просили оценить свое эмоциональное благополучие дома, на улице и со сверстниками. Для каждого испытуемого предлагался шкала в виде интервала равного 10 сантиметрам, верхняя грань эмоционально комфортно, нижняя эмоционально не комфортно. При интерпретации результатов использовался процентный подсчет, где каждый сантиметр шкалы равен 10 процентам.

В исследовании принимали участие ученики школы №3 г. Сосновоборска в количестве 40 человек, в возрасте 7 лет, их матери и отцы в количестве 71 человек. Констатирующий эксперимент проводился с ноября по декабрь 2016 года. Программа формирующего эксперимента проводилась с февраля по май 2017 года. Второй диагностический срез был проведен в мае 2017 года.

Статистическая обработка данных включала в себя сравнение выборок, анализ взаимозависимости признаков и один из методов многомерного статистического анализа – кластерный анализ. Для сравнения выборок использован U-критерий Манна Уитни, корреляционный анализ построен на основе расчета коэффициента корреляции Спирмана. Статистическая обработка данных выполнена с привлечением компьютерной статистической программы StatgraphicsPlusv.2.1. Подробно критерии и уровни эмоционального благополучия первоклассников представлены в Таблице 1.

Критерии и уровни эмоционального благополучия первоклассника

Критерии	Уровни эмоционального благополучия			Методики
	Высокий	средний	низкий	
Позитивное отношение к семье	Высокий уровень благоприятности в семейной ситуации. Этим детям нравится находиться дома с родителями, выполнять обязанности по дому, так же заниматься общими семейными делами.	Средний уровень благоприятности семейной ситуации, конфликтности, чувства неполноценности.	Низкий уровень благоприятности в семейной ситуации. Конфликтность, ребенок испытывает чувство неполноценности, враждебность.	«Кинетический рисунок семьи» (Р.Бернс, С.Кауфман); «Тест-опросник родительского отношения» (А.Я. Варга, В.В. Столин)
позитивное эмоциональное состояние	Высокий уровень работоспособности, мотивации достижения успеха, активности, настроения, самочувствия, низкий уровень тревожности.	Средний уровень работоспособности, мотивации достижения успеха, активности, настроения, самочувствия, средний уровень тревожности.	Низкий уровень работоспособности, мотивации достижения успеха, активности, настроения, самочувствия, высокий уровень тревожности.	«Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, Р. Амен); «САН» (В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым); «Цветовых выборов»(М. Люшер);
позитивное отношение к себе	Высокий уровень сформированности положительного отношения к себе, ребенок умеет оценивать себя и свою деятельность	Средний уровень сформированности положительного отношения к себе, ребенок оценивает себя и свою деятельность по ситуации	Низкий уровень сформированности положительного отношения себе. Ребенок находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.	«Лесенка» (В.Г.Щур)
Позитивное отношение к окружающим	Высокий уровень удовлетворенности общением и совместной деятельностью со сверстниками, как в школе, так и вне школы.	Средний уровень удовлетворенности общением и совместной деятельностью со сверстниками, как в школе, так и вне школы.	Низкий уровень удовлетворенности общением и совместной деятельностью со сверстниками, как в школе, так и вне школы.	«Метод одномерного шкалирования»

2.1.2 Результаты диагностики эмоционального благополучия первоклассников

Результаты диагностики эмоционального благополучия следующие.

Эмоциональное отношение ребенка к семье можно описать следующим способом.

После обработки первичных данных полученных по методике КРС, можно сделать следующие выводы (Рисунок 1).

Благоприятную семейную ситуацию испытывают 60% детей (24 ребенка из 40 обследуемых). В рисунках таких детей преобладают люди, на рисунках таких детей отсутствует показатель враждебности, а так же дети адекватно распределяют людей на листе.

Тревожность в семейной ситуации испытывают 35% детей (14 из 40 обследуемых). В рисунках таких детей можно увидеть преобладание вещей, линии основания и над рисунком, преувеличенное внимание к деталям, большое количество стираний, подчеркивание отдельных деталей. У 20% детей (8 из 40 обследуемых) признаков тревожной семейной ситуации не выявлено.

Ситуация конфликтности в семье наблюдается у 20% детей (8 из 40 обследуемых). Дети рисуют барьеры между фигурами, изоляция отдельных фигур, отсутствие на рисунках некоторых членов семьи. После проведенной беседы с такими детьми удалось выяснить, почему они не нарисовали некоторых членов семьи, на что дети давали разнообразные ответы: не хватило места на листе, родитель гуляет один, моя семья-это мой брат нам очень хорошо вместе, а маму рисовать совсем не охото, так же были ответы, что мама катается на машине, папа живет в другом доме или городе. Признаков конфликтности в семейной ситуации у 37,5% детей (15 из 40 обследуемых) не выявлено.

Чувство неполноценности в семейной ситуации преобладает у 25% детей (10 из 40 обследуемых). У таких детей в рисунках отсутствует автор рисунка, либо автор изолирован от других. После проведенной беседы с

такими детьми удалось выяснить, почему они не нарисовали себя, многие из детей ответили, что они гуляют, либо родители гуляют без них, так же были такие ответы, что у родителей выходной, а ребенок у бабушки, а кому-то просто не захотелось рисовать себя. У 55 % детей (22 ребенка из 40 обследуемых) признаков чувства не полноценности в семье не выявлено.

Враждебность в семейной ситуации прослеживается, на невысоком уровне, у 75 % детей (30 из 40 обследуемых). В рисунках этих детей можно увидеть раскинутые в стороны руки, длинные пальцы или деформированная фигура. 25 % детей (10 из 40 обследуемых) враждебность в семейной ситуации не испытывают.

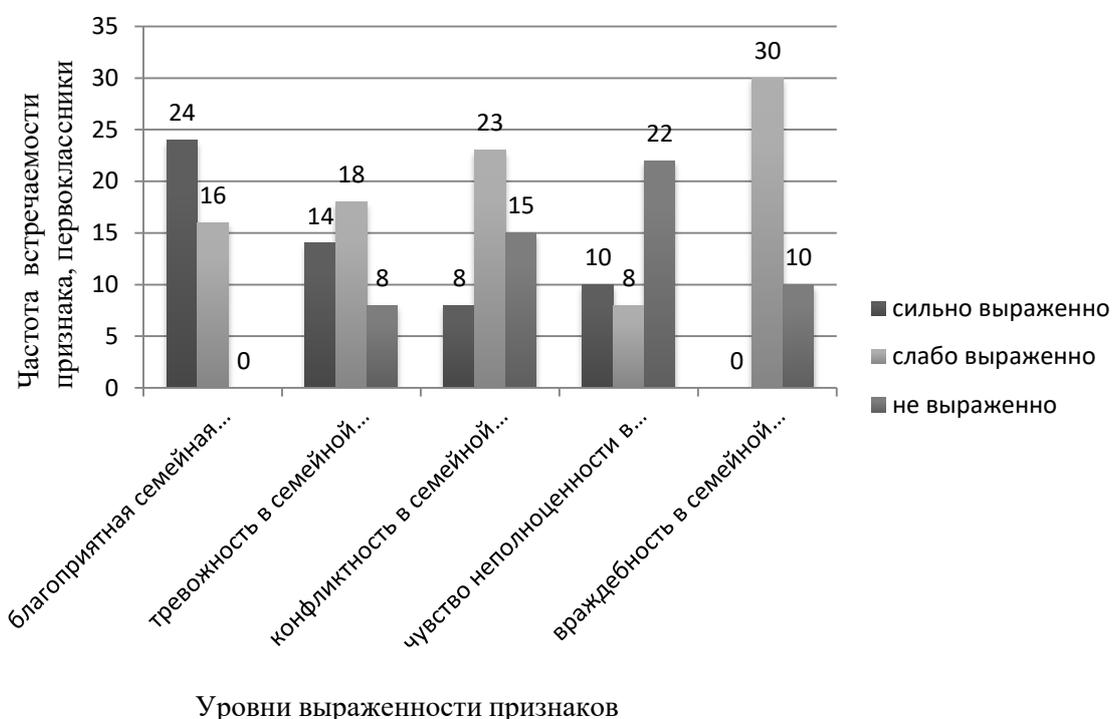


Рис.1. Уровни выраженности признаков качества «Отношение к семье» у первоклассников

2) *Изучение эмоционального состояния первоклассников*

Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста

По результатам проведенной нами методики «Выбери нужное лицо» задача, которой состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности. Можно сделать следующие выводы (Рисунок 2).

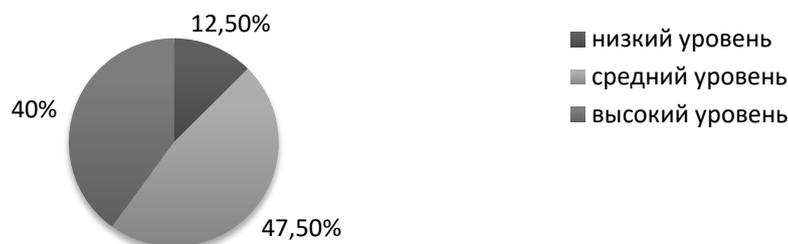


Рис.2. Соотношение уровней тревожности у первоклассников в типичных для него жизненных ситуациях

Средний уровень тревожности преобладает у 47,5 % детей (19 из 40 обследуемых).

Высокий уровень тревожности у 40% детей (16 детей из 40 обследуемых). Эти дети эмоционально острее, чем низко тревожные, реагируют на сообщения о неудачах. Хуже работают в стрессовых ситуациях или условиях дефицита времени, отведенного на решение задач. Для таких детей большей стимулирующей силой является сообщение об успехе, чем о неудаче.

Низкий уровень тревожности имеют 12,5 % детей (4 ребенка из 40 обследуемых). Такие дети хорошо работают в стрессовых ситуациях. У них преобладает мотивация достижения успеха. Таких детей больше стимулирует сообщение о неудаче.

По результатам проведенной методики «Цветовых выборов» задача, которой состоит в субъективной оценки тревожности. Можно сделать такие выводы (Рисунок 3).

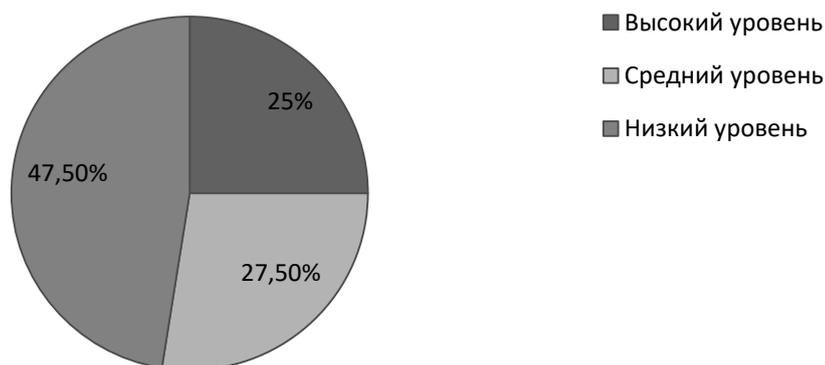


Рис.3. Соотношение уровней тревожности первоклассников

Средний уровень тревожности имеют 27,5 % первоклассников (11 детей).

Высокий уровень тревожности имеют 10 детей. У таких детей выявляется преобладание пассивно-страдательной позиции, неуверенность в себе и стабильности ситуации, высокая чувствительность и подвластность средовым воздействиям, повышенная чуткость к опасности. Превалирует мотивация избегания неуспеха, сензитивность, установка на конгруэнтные отношения с окружающими, зависимость от мнения большинства. Низкий уровень тревожности имеют 19 детей.

Изучение самочувствия, активности, настроения младших школьников

Методика «САН» предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

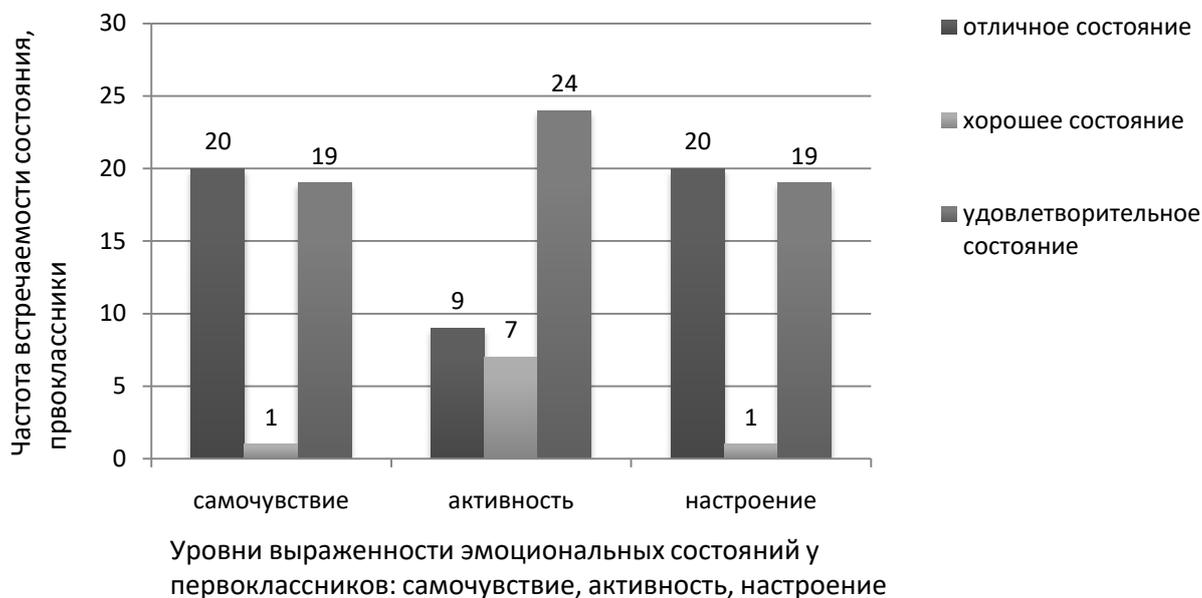


Рис.4. Уровни выраженности эмоциональных состояний: самочувствия, активности, настроения

По результатам данной методики (см. Рисунок 4) мы видим, что отличное и хорошее самочувствие имеют 21 из 40 обследуемых. Отличную и хорошую активность имеют 16 детей из 40 обследуемых. Отличное и хорошее настроение имеют 24 ребенка из 40 обследуемых.

Для этих детей характерно выполнение действий, без каких-либо трудностей, комфорт во всех частях тела, а так же эти дети не испытывают трудностей в понимании, дети активны, готовы к выполнению того или иного задания, у них все дела спорятся и эти дети настроены позитивно.

У 19 детей из 40 обследуемых наблюдается удовлетворительное самочувствие, удовлетворительная активность наблюдается у 24 детей, у 19 детей наблюдается удовлетворительное настроение. Мы считаем, что это связано с тем, что методика проводилась в конце четверти и последним уроком, дети уже устали.

3) Отношение к окружающим

Для субъективной оценки отношения первоклассников к окружающим мы использовали метод одномерного шкалирования.

По результатам данной методики (см. Рисунок 5) мы видим, что 26 детей испытывают эмоциональное благополучие в школе. Этим детям в школу ходить нравится, нравится получать новые знания, получать оценки, они испытывают удовлетворение от нахождения в школе. Для 4 ребенка, которые чувствуют эмоциональное неблагополучие в школе, решающим фактором такого состояния является не всегда положительные оценки, а так же их общение с одноклассниками которые не всегда складываются в их пользу. По этой же шкале 10 детей имеют средние показатели.

В рамках данной методики (см. Рисунок 5) мы так же оценили эмоциональное благополучие детей дома. Выяснилось, что 24 ребенка из 40 чувствуют себя дома эмоционально благополучно. Этим детям нравится находиться дома с родителями, выполнять обязанности по дому, так же заниматься общими семейными делами. Для 2 ребенка, которые чувствуют эмоциональное неблагополучие дома, решающим фактором стало то, что родители дома заставляют их делать домашние задания по учебной программе и у них совсем не остается времени на то, чтобы поиграть. Средние показатели имеют 14 детей из 40 обследуемых. Так же мы определили эмоциональное благополучие детей на улице (см. Рисунок 5). Выяснилось, что у 26 детей из 40 чувствуют себя на улице эмоционально благополучными. Этим детям нравится гулять на улице, играть на улице, ходить гулять на природу, общаться на улице со сверстниками, проводить время в походах. После беседы с детьми, которые чувствуют себя эмоционально неблагополучными на улице, 8 детей из 40 обследуемых, выяснилось, что решающим фактором для этих детей является то, что на улице сверстники не хотят с ними играть, а так же обзывают их, или дети посещают слишком много кружков доп. образования. И 6 детей из 40 имеют средние показатели по данной шкале.

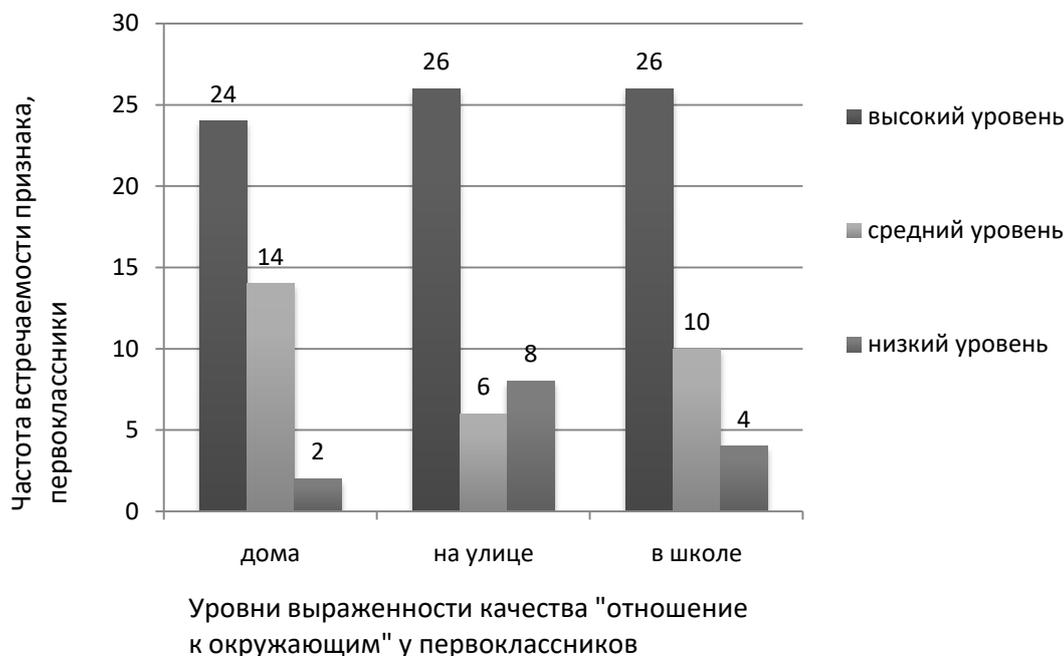


Рисунок 5. Уровни выраженности качества «отношение к окружающим» у первоклассников

4) *Отношение к себе*

Изучение самооценки у первоклассников

По результатам методики «Лесенка» (см. Рисунок 6) мы видим, что 18 детей имеют завышенную самооценку. У 6 детей адекватная самооценка. У таких детей сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность.

У 16 детей самооценка занижение. Дети ставят себя на 4-5-6 ступеньки, что говорит о том, что разрушены ситуация успеха, нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми.



Рисунок 6. Уровни выраженности качества «отношение к себе» у первоклассников

2.1.3 Экспериментальное изучение родительского отношения к младшим школьникам

По результатам методики «ОРО» были сделаны следующие выводы.

По шкале «Принятие-отвержение» у 16 отцов и 24 матерей низкий балл. Это говорит о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно немало времени и не жалеет об этом. А 16 отцов и 15 матерей имеют типичное отношение к ребенку.

По шкале «Кооперация» 12 отцов и 18 матерей имеет высокий балл. Это говорит о том, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересуется ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных. У 10 матерей низкий балл. Это говорит о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога. У 19 отцов и 12 матерей родителей типичное отношение к ребенку.

По шкале «Симбиоз» 14 матерей и 6 отцов имеют высокий балл. Это говорит о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей. Низкий балл по этой же шкале имеют 7 отцов и 6 матерей родителей. Это говорит о том, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка. У 20 матерей и 16 отцов родителей типичное отношение к ребенку.

По шкале «Контроль» имеют высокий балл 11 отцов и 27 матерей. Это говорит о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по

отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным как воспитатель для детей. У 1 матери и у 2 отцов родителей низкий балл. Это свидетельствует о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует, что может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. У 17 отцов и у 12 матерей родителей типичное отношение к ребенку, что является самыми лучшими показателями по данной шкале.

По шкале «Отношение к неудачам ребенка» 7 матерей и 1 отец имеет высокий балл. Это является признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. У 8 отцов и 24 матерей низкий балл. Это свидетельствует о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Типичное отношение к ребенку имеют 9 матерей и 22 отца.

По итогам первичного анализа полученных нами данных можно сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие испытывает 24 ребенка из 40 обследуемых, а 16 детей из 40 обследуемых имеют низкие показатели в большинстве проведенных нами методик, следовательно, эти дети испытывают эмоциональное неблагополучие (см. Приложение Б, Таблица 7). Соответственно выделим контрольную и экспериментальную группы. В состав контрольной группы будут входить дети под номерами 1-8, а это 4 девочки и 4 мальчика и их родители в составе 16 человек. В состав экспериментальной группы будут входить дети под номерами 9-16, и их родители. (см. Приложение Б, Таблица 7)

2.1.4 Сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами до проведения формирующего эксперимента

Мы провели сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группой по таким показателям эмоционального благополучия первоклассников как:

- 1) Отношение к семье (благоприятная семейная ситуация, тревожность, конфликтность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность)
- 2) Отношение к окружающим (дома, в школе, на улице)
- 3) Эмоциональное состояние (самочувствие, активность, настроение, тревожность субъективная и в типичных жизненных ситуациях)
- 4) Отношение к себе (самооценка)

По результатам проведенного сравнительного анализа нам удалось установить, что существует достоверное различие на уровне значимости 95% между контрольной и экспериментальной группой только по двум показателям из 14 диагностируемых. Это чувство неполноценности в семейной ситуации и отношение к окружающим на улице.

В данном случае показатель чувства неполноценности в семейной ситуации и отношения к окружающим на улице у детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы. Это говорит, о том, что дети в экспериментальной группе испытывают большее чувство неполноценности в семейной ситуации и лучше относятся к окружающим на улице, нежели дети контрольной группы.

По всем остальным показателям эмоционального благополучия первоклассников (благоприятная семейная ситуация, тревожность, конфликтность, враждебность, отношение к окружающим дома и в школе, самочувствие, активность, настроение, тревожность субъективная и в типичных жизненных ситуациях, самооценка) достоверного различия между контрольной и экспериментальной группой выявить не удалось.

Так же нами были проведены сравнительные анализы между контрольной и экспериментальной группами по показателям родительского отношения матери и отца к первокласснику.

Нами было зафиксировано достоверное различие на уровне значимости 95% между мнением матерей по отношению ребенка к окружающим дома в контрольной и экспериментальной группах. Показатель контрольной группы выше показателя в экспериментальной группе. А это говорит о том, что матери в контрольной группе считают, что их дети дома к окружающим относятся лучше, чем дети контрольной группы, по мнению их матерей.

По всем остальным показателям родительского отношения матерей к первоклассникам достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами нами зафиксировано не было.

Нам не удалось выявить достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами по всем показателям родительского отношения отцов к первоклассникам.

Таким образом, мы выяснили, что первоклассники контрольной и экспериментальной групп имеют сходный показатель эмоционального благополучия, низкий. Так же нам удалось установить, что уровень родительского отношения как матерей, так и отцов к первоклассникам в контрольной и экспериментальной группах сходен.

2.1.5 Результаты анализа взаимозависимости между эмоциональным благополучием первоклассника и родительским отношением к нему

Выявление взаимозависимости эмоционального благополучия первоклассника и родительского отношения к нему было осуществлено с помощью критерия Спирмена (см. Приложение Б, Таблица 8).

При проведении корреляционного анализа нам удалось выяснить, что от принятия и отвержения мамы зависит тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях. Чем больше принятие матерью, тем ниже уровень тревожности ребенка (-0,33; 95%). Чем более симбиотична мама, тем, по мнению папы, ребенок менее эмоционально благополучен дома (-0,32; 95%). Чем больше мама гиперсоциализирована т.е. ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки, тем по ее мнению ребенок эмоционально благополучен дома (0,33; 95%) и при этом она считает, что папа думает так же (0,43; 99%), а у ребенка наблюдается низкая самооценка (-0,34; 95%). Чем больше мама считает своего ребенка «маленьким неудачником», тем по ее мнению ребенок более эмоционально благополучен на улице (0,32; 95%) и она считает, что папа думает так же (0,33; 95%), а при этом активность ребенка снижена (-0,34; 95%).

Чем больше папа симбиотичен, т.е. снижает дистанцию между собой и ребенком, тем выше самооценка у ребенка (0,35; 95%), но более низкий уровень эмоционального благополучия дома (0,41; 99%), на улице (-0,33; 95%), так же у него наблюдается плохое самочувствие (-0,34; 95%) и низкая активность (-0,39; 95%). Чем больше папа гиперсоциализирован, тем больше, по его мнению, ребенок эмоционально благополучен дома (0,38; 95%) и при этом он считает, что мама думает так же (0,55; 99%), а у ребенка наблюдается низкая самооценка (-0,32; 95%), но ребенок чувствует себя эмоционально благополучным в школе (0,32; 95%). Чем больше папа считает ребенка «маленьким неудачником», тем больше, по мнению папы, мама считает

ребенка эмоционально благополучным дома (0,37; 95%) и на улице (0,37; 95%), но при этом ребенок ощущает высокую тревожность в семейной ситуации (0,38; 95%) и самооценка у ребенка будет высокая (0,33; 95%).

Сравнение корреляционных матриц для отцов и матерей показывает следующее. Налицо существенное (почти в два раза) различие в объеме взаимосвязей, как по отдельным аспектам анализа, так и по всей корреляционной матрице. Это говорит о том, что на эмоциональное благополучие первоклассника оказывает большее влияние отец, чем мать. Эмоциональное благополучие первоклассников зависит от таких показателей родительского отношения как: принятие матери; гиперсоциализация матери, отца; симбиотичность отца; отношение к неудачам первоклассника матери и отца.

На корреляционном графе (см. Рис.7.) мы видим, что такие показатели родительского отношения матери как кооперация и симбиоз, и родительского отношения отца как принятие и кооперация не имеют взаимозависимости с характеристиками эмоционального благополучия первоклассников. Так же взаимозависимости с родительским отношением не имеют такие характеристики эмоционального благополучия как отношение ребенка к семье (благоприятная семейная ситуация, конфликтность в семейной ситуации, чувство неполноценности, враждебность в семейной ситуации), эмоциональное состояние (тревожность субъективная, настроение).

Наибольшей взаимозависимостью обладает симбиотичность отца. Этот показатель связан прямой корреляционной связью с самооценкой первоклассника и обратной с самочувствием, активностью, отношением к окружающим дома и на улице.

Прямую корреляционную связь с тревожностью в семейной ситуации и самооценкой первоклассника имеет такой показатель родительского отношения отца как маленький неудачник.

Гиперсоциализация отца имеет прямую корреляционную связь с отношением ребенка к окружающим в школе и обратную корреляционную связь с самооценкой первоклассника.

Обратной корреляционной связью обладают, принятие матери с тревожностью в типичных жизненных ситуациях, гиперсоциализация матери с самооценкой первоклассника, отношение матери к неудачам ребенка с активностью первоклассника.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что большей корреляционной связью с характеристиками эмоционального благополучия первоклассника обладает родительское отношение отца.

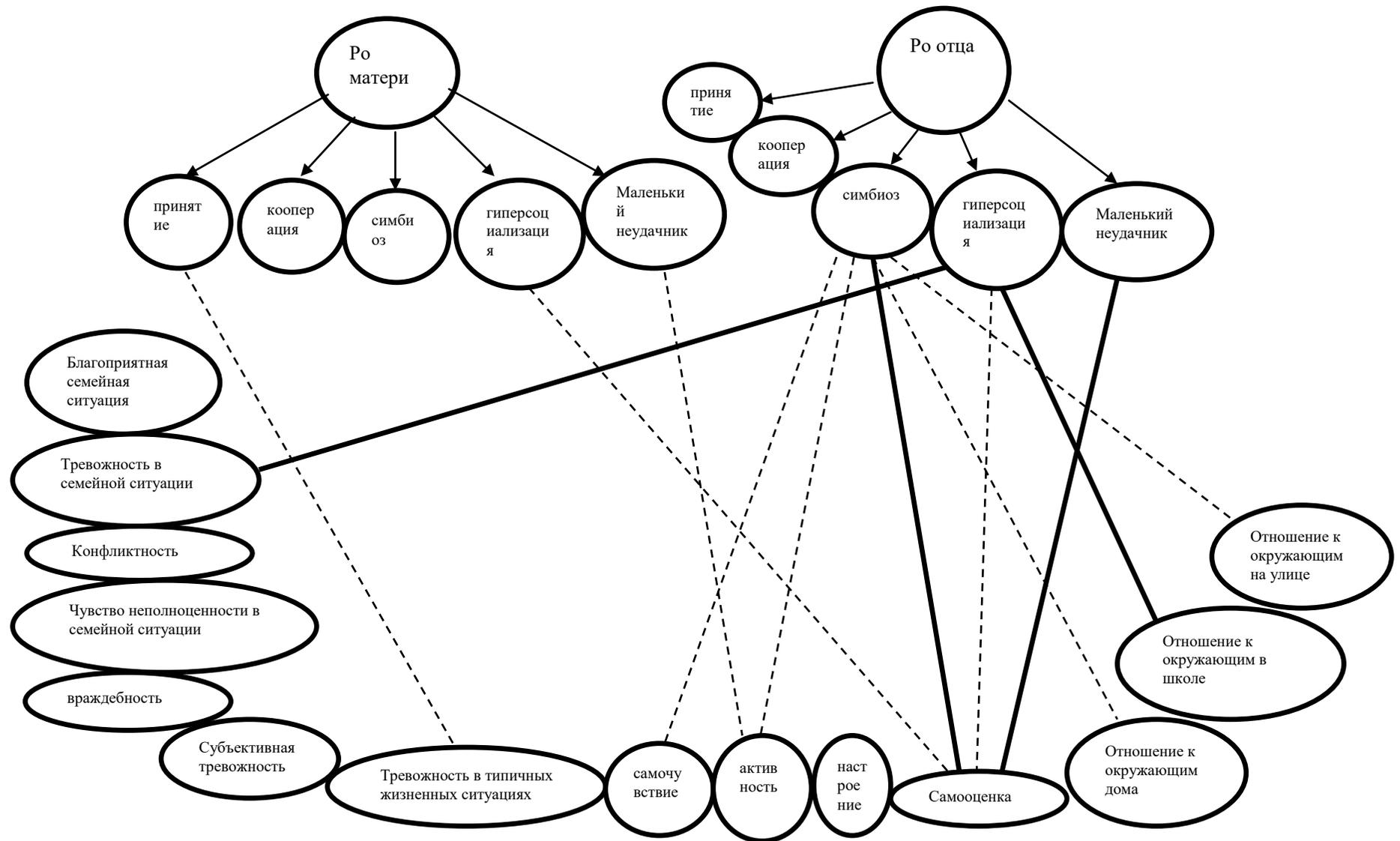


Рис.7. Взаимозависимость между родительским отношением к первокласснику и его эмоциональным благополучием

***Выявление взаимозависимости эмоционального благополучия
первоклассника и его отношения к семье***

В результате корреляционного анализа нами было рассчитано 196 коэффициентов корреляции, уровня значимости из них достигли 45 (Приложение Б; Таблица 9). Анализ значимых коэффициентов позволили сделать следующие выводы.

Нами было зафиксирована прямая, тесная, сверхзначимая связь между благоприятной семейной ситуацией и тревожностью в типичных жизненных ситуациях, настроением, самооценкой. Взаимозависимость прямая, средняя, сверхзначимая обнаружена нами между благоприятной семейной ситуацией и самочувствием, активностью, отношением к окружающим дома и в школе. Между благоприятной семейной ситуацией и отношением к окружающим зафиксирована прямая, умеренная, высокосзначимая связь. А между благоприятной семейной ситуацией и субъективной тревожностью обнаружена взаимозависимость обратная, тесная, сверхзначимая.

Между тревожностью, конфликтностью, чувством неполноценности в семейной ситуации, чувством враждебности и тревожностью в типичных жизненных ситуациях, самочувствием, активностью, настроением, самооценкой, отношением к окружающим дома на улице и в школе нами зафиксирована обратная корреляционная связь, а с субъективной тревожностью у данных параметров отношения ребенка к семье прямая корреляционная связь.

Тесная, сверхзначимая корреляционная связь, выявленная нами между конфликтностью в семейной ситуации и тревожностью в типичных жизненных ситуациях, отношением к окружающим в школе, самооценкой. Так же между тревожностью и тревожностью в типичных жизненных ситуациях, настроением, отношением к окружающим в школе и самооценкой. Между чувством неполноценности в семейной ситуации и субъективной тревожностью, тревожностью в типичных жизненных

ситуациях, самооценкой, настроением, самочувствием, отношением к окружающим дома и в школе.

Корреляционная связь средняя, сверхзначимая зафиксированная нами между тревожностью и субъективной тревожностью, самочувствием, активностью, отношением к окружающим дома и на улице. Между конфликтностью в семейной ситуации и субъективной тревожностью, самочувствием, активностью, настроением, отношением к окружающим дома. А так же между чувством неполноценности в семейной ситуации и активностью, отношением к окружающим на улице. И чувством враждебности и настроением, тревожностью в типичных жизненных ситуациях.

Нами зафиксирована умеренная, высокосзначимая корреляционная связь между конфликтностью в семейной ситуации и отношением к окружающим на улице. Между враждебностью и самочувствием, активностью, отношением к окружающим в школе, на улице и самооценкой.

А между враждебностью и отношением к окружающим дома, субъективной тревожностью обнаружена умеренная, значимая корреляционная связь.

Следовательно, мы можем из выше сказанного сделать следующие выводы о том, что от отношения ребенка к своей семье зависит и его эмоциональное благополучие, чем выше благоприятная семейная ситуация, тем выше его эмоциональное благополучие, чем больше тревожность, конфликтность, враждебность, чувство неполноценности в семейной ситуации тем ниже его эмоциональное благополучие, тем выше тревожность ребенка.

Из этого следует, что при благоприятной семейной ситуации ребенок будет эмоционально благополучен, при неблагоприятной семейной ситуации ребенок будет эмоционально не благополучен и высоко тревожен.

***Выявление взаимозависимости признаков эмоционального благополучия
первоклассников***

Выявление взаимозависимости признаков эмоционального благополучия первоклассников было осуществлено с помощью критериев Спирмена (см. Приложение Б; Талицу 10)

В результате проведения корреляционного анализа нами было выявлено следующее.

Если у первоклассника будут высокие показатели тревожности, то низкими будут показатели самочувствия (-0,75;99,99%); активности (-0,80;99,99%); настроения (-0,70;99,99%); отношения к окружающим дома(-0,69;99,99%), в школе (-0,77;99,99%), на улице (-0,58;99,99%); самооценки (-0,77;99,99%). А высокими будут показатели тревожности в типичных жизненных ситуациях (-0,79; 99,99%).

При высоких показателях тревожности в типичных жизненных ситуациях высокими будут показатели тревожности (0,79; 99,99%). Низкими будут показатели самочувствия (-0,80; 99,99%), активности (-0,79;99,99%), настроения (-0,88; 99,99%); отношения к окружающим дома(-0,78;99,99%), в школе (-0,77;99,99%), на улице (-0,62;99,99%); самооценки (-0,84; 99,99%).

Высокие показатели самочувствия, активности, настроения, отношения к окружающим дом, в школе, на улице и высокие показатели самооценки указывают на низкие показатели тревожности субъективной (-0,75;99,99%) и тревожности в типичных жизненных ситуациях (-0,80;99,99%).

Данные показатели имеют между собой имеют прямую сверхзначимую корреляционную связь.

Это говорит о том, что если ребенок испытывает тревожность в типичных для него жизненных ситуациях, то у него будет наблюдаться плохое самочувствие, настроение, активность; отношение к окружающим дома, на улице, в школе; так же будет отмечена низкая самооценка и высокая тревожность.

Из всего выше сказанного мы можем сделать вывод о том, что все параметры эмоционального благополучия имеют друг на друга влияние прямое или обратное. Это говорит о том, что если изменять один из признаков эмоционального благополучия первоклассника он, так или иначе повлечет изменение и других признаков эмоционального благополучия первоклассника, так как они все взаимозависимы друг с другом.

2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

2.2.1 Программа формирующего эксперимента

По результатам проведенного констатирующего эксперимента мы выделили два направления работы:

- 1) Работа с детьми (Повышение уровня эмоционального благополучия первоклассников)
- 2) Работа с родителями (Коррекция родительского отношения к детям младшего школьного возраста)

Для каждого из направлений мы составили программы для работы.

Программа для работы с детьми

Цель:

В процессе групповых занятий повышать эмоционального благополучия первоклассников.

Задачи:

- 1) Повышать уровень отношения к окружающим
- 2) Повышать уровень эмоционального состояния
- 3) Повышать уровень отношения к себе
- 4) Повышать уровень отношения к семье

Структура программы:

Занятия по программе будут полезны для эмоционально неблагополучных детей. Занятия программы рассчитаны на формирование у детей способности преодолевать трудности, придадут желание узнать новое, научат вступать в контакт с людьми, научат относиться к себе позитивно.

Нами разработано планирование по реализации программы на три месяца в виде сетки-схемы, в которой указаны темы, программное содержание занятий и методические приемы работы с детьми (см. Приложение В, Таблица 13).

В соответствии с планом разработаны конспекты 13 занятий (см. Приложение В). Занятия проводятся в группе детей по 8 человек, 1 раз в неделю. Занятия проводятся в кабинете психолога.

Структура консультаций - занятий:

1. Постоянный ритуал начала занятий.
2. Игры-перевоплощения или игры-беседы с обсуждением и анализом ситуаций и пиктограмм.
3. Этические сказки, пластические этюды, игры с элементами изотерапии, музыкальной терапии.
4. Минутки-шалости, подвижные игры.
5. Психогимнастика. Релаксация.
6. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия.
7. Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты можно сформулировать так:

- Достижение позитивного психоэмоционального состояния ребёнка.
- Достижение контактности ребёнка, адаптивность в группе сверстников.
- Достижение эффективного поведения в социальных контактах и деятельности.

Содержание работы по развитию и коррекции эмоциональной благополучия младших школьников

Большая часть занятий построена в форме обучающих коррекционных упражнений, игр, целью которых является обеспечение психологической защищенности, доверия к миру, умение получать радость от общения.

В связи с этим в организации занятий используются следующие способы реализации программы:

1. Коллективно-индивидуальный способ.

Группа в пределах 8 человек позволяет сохранить индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Игровой метод включает в себя дидактические игры направленных на содействие к решению поставленных коррекционных задач.

3. Театрализация.

Разыгрывая небольшие сценки, дети научатся понимать жесты, мимику, воспроизводить их в сценках.

4. Релаксационные упражнения.

5. Прослушивание аудиозаписи с целью снятия стрессовое состояние (Приложение В, Таблица 12).

6. Ритмопластика: для снятия внутреннее напряжение.

7. Изотерапия: для снятия остроты переживания негативных эмоции через использования художественных средств.

8. Игротерапия: расширяет восприятие мира.

9. Сказкотерапия – даёт возможность справиться с различными психологическими проблемами и учит общаться с другими детьми, выражать свои эмоции, мысли, чувства.

Первые занятия посвящены знакомству, адаптации детей, освоению в игровой форме правил поведения. По ходу программы арсенал игр и упражнений на выполнение определённых правил постоянно расширяется, правила могут усложняться. За счёт естественной для детей деятельности (игры) можно тренировать произвольную саморегуляцию двигательной активности и поведения, а также стимулировать развитие произвольности в целом.

Программа для работы с родителями

За основу взяты идеи Свиридюк Н.В., Марковской И.М., Марковой А.М.

Цель:

В процессе группового консультирования осуществлять коррекцию родительского отношения к первоклассникам.

Задачи:

1. Корректировать язык неприятия

2. Корректировать симбиотичное отношения родителя к ребенку
3. Корректировать гиперсоциальное отношения родителя к ребенку
4. Корректировать отношение к неудачам ребенка

Содержание программы:

В системе родительско-детских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из задач групповых консультаций является формирование навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье. Ведь при нарушенных отношениях в семье вопрос осуществления воспитательных функций весьма проблематичен.

Основные блоки программы:

Диагностический, информационный, развивающий. *Диагностический блок* заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением программы. *Информационный блок* раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга. *Коррекционный блок* программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

Нами разработаны конспекты 6 занятий (см. Приложение Г), занятия проводятся в группе родителей по 7-12 человек, 1 раз в неделю в течении 1,5 месяца. Причем наполняемость группы зависит от схожести неэффективных позиций родительского отношения.

Эффективность участия в групповых консультациях во многом зависит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась

возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему следует избегать давать готовые «рецепты», существование которых вряд ли возможно. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению консультативных задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

Структура занятий:

1. Приветствие и объявление темы встречи
2. Информационная часть
3. Практические упражнения
4. Рефлексия
5. Ритуал прощения

Ожидаемый результат:

Достижение сформированности отношения сотрудничества с ребенком.

Способы и техники реализации программы:

Коллективно-индивидуальный способ позволяет сохранить индивидуальность каждого и одновременно привить навыки эффективного родительского отношения.

Игровой способ позволяет родителю погрузиться в детство и лучше понять, что испытывает ребенок при применении к нему не эффективных способов родительского отношения

Информационный способ раскрывает понятие неэффективных способов родительского отношения что, помогает родителю оценить, то как он реализует свое отношение к ребенку.

Рефлексия обсуждение психологических ситуации

Релаксационные упражнения позволяют снять психологические зажимы, и настроится на работу в группе.

Прослушивание аудиозаписей помогает снять эмоциональное напряжение.

2.2.2 Трудности, возникшие при проведении программы формирующего эксперимента

Во время проведения программы формирующего эксперимента мы столкнулись со следующими трудностями.

Одна из основных это нехватка времени. Здесь подразумевается то, что очень долго мы обсуждали с родителями и учителями когда можно проводить занятия, на какое максимальное количество времени детей можно будет задействовать для работы. С детьми было позволено, администрацией школы, заниматься не более 40 минут и один раз в неделю. С родителями определить время занятий оказалось сложнее т.к. большинство родителей работают посменно, поэтому пришлось высчитывать рабочий график практически каждого родителя. Что принесло много хлопот.

Следующей сложностью оказалось то, что взрослые люди настолько погружены в свои проблемы и настолько зажаты и стеснительны, считают, что игры это удел маленьких детей, что абсолютно были не готовы к тому, чтобы играть в детские игры и ставить себя на место своего ребенка. Поэтому в программу пришлось перед практической частью включать релаксационные техники (в основном медитативная релаксация) для того чтобы родители немного расслабились и отпустили свои проблемы на небольшой период времени. А после практической части родители задавали много вопросов практически требуя того чтобы по пунктам было сказано как и что менять в своем поведении и отношении к ребенку. Поэтому походу работы, пришлось сделать подборку отрывков из фильмов и телепередач для наглядного примера последствий неэффективного родительского отношения.

Следующая проблема возникла с тем, кто же будет ходить на занятия мама или папа. В итоге в экспериментальной группе оказались одни мамы, папы предпочли не присутствовать на занятиях.

При проведении программы формирующего эксперимента с детьми мы столкнулись с тем, что дети с заниженной самооценкой очень боятся осуждения и стесняются говорить то, что их тревожит, и что они чувствуют.

Приходилось после каждого упражнения с помощью наводящих вопросов искать нужные нам эмоции и вместе с детьми делать обобщающие выводы.

Далее мы столкнулись с тем, что дети не очень хорошо рисуют так в упражнениях «нарисуй свое настроение», «рисунок на спине», «путешествие на сказочную планету» приходилось помогать детям, рисовать.

Так как время, отведенное для занятий, составило 40 минут, поэтому некоторые интересные упражнения пришлось проводить после эксперимента как закрепление результата работы. Что сказалась на результатах самого эксперимента. Так же мало занятий было посвящено теме «семья», что повлекло за собой незначительные изменения в отношении ребенка к семье.

2.3 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения программы формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез (см. Приложение Д), направленный на анализ уровней эмоционального благополучия первоклассников и родительского отношения к ним. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Для проверки достоверности различий был применён U-критерий Манна-Уитни. Ниже обсуждаются полученные результаты.

Мы провели сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента по таким критериям эмоционального благополучия первоклассников как:

- i. Отношение к семье (благоприятная семейная ситуация, тревожность, конфликтность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность)
- b. Отношение к окружающим (дома, в школе, на улице)
- c. Эмоциональное состояние (самочувствие, активность, настроение, тревожность субъективная и в типичных жизненных ситуациях)
- d. Отношение к себе (самооценка)

И по таким показателям родительского отношения как:

- 1) Отношение ребенка к окружающим дома, по мнению родителя
- 2) Отношение ребенка к окружающим в школе, по мнению родителя
- 3) Отношение ребенка к окружающим на улице, по мнению родителя
- 4) Принятие-отвержение
- 5) Кооперация
- 6) Симбиоз
- 7) Гиперсоциализация
- 8) Маленький неудачник

Результат сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группой после формирующего эксперимента отражен в таблице 2 и таблице 3.

Таблица 2

Направление и достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами по параметрам эмоционального благополучия первоклассников

№ п/п	Название параметра сравнения	Группы сравнения контрольная и экспериментальная	
		направл ение	достоверно сть
1	благоприятная семейная ситуация	К < Э	90%
2	Тревожность в семейной ситуации		
3	конфликтность		
4	чувство неполноценности в семейной ситуации		
5	враждебность		
6	Отношение к окружающим дома		
7	Отношение к окружающим в школе		
8	Отношение к окружающим на улице	К < Э	99%
9	самочувствие		
10	активность	К < Э	99%
11	настроение		
12	тревожность субъективная	К > Э	99,99%
13	Тревожность в типичных жизненных ситуациях		
14	самооценка	К < Э	90%

По результатам проведенного нами сравнительного анализа нам удалось установить различие, на уровне тенденции к достоверному различию между контрольной экспериментальной группами по параметру «благоприятная семейная ситуация», самооценка. В данном случае в экспериментальной группе уровень благоприятной семейной ситуации выше, нежели контрольной. И уровень самооценки так же выше в экспериментальной группе, нежели в контрольной.

Так же нами были зафиксированы высокодостоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по отношению к окружающим на улице и активности. В данном случае активность и отношение к окружающим на улице в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Высокодостоверные различия между контрольной и экспериментальной группой были зафиксированы нами по уровню субъективной тревожности. В контрольной группе субъективная тревожность гораздо выше, чем в экспериментальной группе.

Таблица 3

Направление и достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами по параметрам родительского отношения к первоклассникам

№ п/п	Название параметра сравнения	Группы сравнения контрольная и экспериментальная	
		направление	достоверность
Мать			
1	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери дома		
2	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери в школе		
3	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери на улице		
4	Принятие-отвержение	K>Э	95%
5	кооперация		
6	симбиоз		
7	гиперсоциализация		
8	Маленький неудачник	K>Э	99%
Отец			
9	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца дома		
10	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца в школе		

Продолжение таблицы 3

11	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца на улице		
12	Принятие-отвержение		
13	кооперация		
14	симбиоз		
15	гиперсоциализация		
16	Маленький неудачник		

Высокодостовенное различие было зафиксировано нами между родительским отношением матерей в контрольной и экспериментальной группе по отношению к неудачам ребенка. В данном случае балл параметра «маленький неудачник» выше в контрольной группе, нежели в экспериментальной. Это говорит о том, что в экспериментальной группе матери относятся к неудачам ребенка более лояльно, считают неудачи случайными и верят в своего ребенка.

Достоверное различие зафиксировано нами между контрольной и экспериментальной группой по принятию – отверждению матерью ребенка. Балл принятия выше в экспериментальной группе, а контрольной группе выше балл отвержения матерью первоклассника. В данном случае, это говорит о том, что в экспериментальной группе хоть и типичное отношение матерей к детям, но показатели ближе к полному принятию своего ребенка таким, какой он есть.

По родительскому отношению отца между контрольной и экспериментальной группой достоверных различий зафиксировано не было.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что уровень эмоционального благополучия у первоклассников в экспериментальной группе улучшился по 5 параметрам из 14. А это говорит о том, что уровень эмоционального благополучия экспериментальной группы после проведения эксперимента вырос. По параметрам родительского отношения так же зафиксированы изменения по двум параметрам у матерей. Матери стали больше принимать своих детей такими, какие они есть, и считать их неудачи

случайными. А родительское отношение отцов в контрольной и экспериментальной группе схоже.

Так же нами был проведен сравнительный анализ между экспериментальной группой до и после эксперимента по таким показателям эмоционального благополучия первоклассников и по показателям родительского отношения к ним.

Результат сравнительного анализа между экспериментальной группой до и после формирующего эксперимента отражен в таблице 4 и таблице 5.

Таблица 4

Направление и достоверность различий между экспериментальной группой до и после эксперимента по параметрам эмоционального благополучия первоклассников

№ п/п	Название параметра сравнения	Группы сравнения контрольная и экспериментальная	
		направл ение	достоверно сть
1	благоприятная семейная ситуация	Эд < Эп	90%
2	Тревожность в семейной ситуации		
3	конфликтность		
4	чувство неполноценности в семейной ситуации	Эд > Эп	99%
5	враждебность		
6	Отношение к окружающим дома		
7	Отношение к окружающим в школе	Эд < Эп	99%
8	Отношение к окружающим на улице		
9	самочувствие	Эд < Эп	99,99%
10	активность	Эд < Эп	99%
11	настроение	Эд < Эп	99%
12	тревожность субъективная	Эд > Эп	99,99%
13	Тревожность в типичных жизненных ситуациях		
14	самооценка	Эд < Эп	90%

По результатам проведения сравнительного анализа между экспериментальной группой до и после эксперимента по параметрам эмоционального благополучия первоклассников нами были зафиксированы

высокодостоверные различия по 8 параметрам из 14. Это чувство неполноценности семейной ситуации, субъективная тревожность, самочувствие, активность, настроение, отношение к окружающим в школе.

В данном случае по всем параметрам кроме субъективной тревожности и чувства неполноценности семейной ситуации баллы увеличились в экспериментальной группе после эксперимента, а по этим двум параметрам балл снизился.

Это говорит о том, что дети в экспериментальной группе после проведения эксперимента стали меньше испытывать субъективную тревожность (100% детей со средним уровнем тревожности после эксперимент; до эксперимента 50% детей средний уровень, 50% высокий уровень субъективной тревожности), меньше ощущать чувство неполноценности в семейной ситуации. У них повысился уровень самочувствия, активности, настроения, дети стали лучше относиться к окружающим в школе.

Тенденцию к достоверному различию нам удалось зафиксировать по таким параметрам эмоционального благополучия как: благоприятная семейная ситуация и самооценка. Это говорит о том, что у детей начала изменяться семейная ситуация причем балл благоприятной семейной ситуации в экспериментальной группе после эксперимента выше, чем до эксперимента. У первоклассников так же изменился уровень самооценки, в экспериментальной группе до эксперимента балл ниже, чем в экспериментальной группе после эксперимента. В экспериментальной группе после эксперимента отмечается уровень адекватной самооценки у 50 % детей (4 ребенка из 8).

Таблица 5

Направление и достоверность различий между экспериментальной группой до и после эксперимента по параметрам родительского отношения к первоклассникам

№ п/п	Название параметра сравнения	Группы сравнения контрольная и экспериментальная	
		направление	достоверность
Мать			
1	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери дома	Эд < Эп	95%
2	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери в школе		
3	Отношение ребенка к окружающим, по мнению матери на улице		
4	Принятие-отвержение	Эд > Эп	95%
5	кооперация		
6	симбиоз		
7	гиперсоциализация		
8	Маленький неудачник	Эд > Эп	99%
Отец			
9	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца дома		
10	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца в школе		
11	Отношение ребенка к окружающим, по мнению отца на улице		
12	Принятие-отвержение		
13	кооперация		
14	симбиоз		
15	гиперсоциализация		
16	Маленький неудачник	Эд > Эп	99%

По родительскому отношению нами были зафиксированы достоверные различия между показателями отношения матери. Так балл принятия в

экспериментальной группе после эксперимента увеличился, матери стали больше принимать своих детей такими, какие они есть, хоть и отношение осталось типичным. И, по мнению матери, дети экспериментальной группы стали лучше относиться к окружающим в школе.

Так же нами были зафиксированы высокодостоверные различия по отношению к неудачам ребенка как у матерей так у отцов. Родители, после эксперимента, стали относиться к неудачам ребенка как к случайным и стали больше верить в него.

Из выше сказанного нами, можно говорить о том, что после проведения формирующего эксперимента уровень эмоционального благополучия в экспериментальной группе значительно увеличится, по 8 параметрам из 14 отмечаются улучшения. Так же после проведения программы в экспериментальной группе изменилось родительское отношение к первокласснику так матери стали больше принимать своего ребенка, относиться к его неудачам как к случайным, верить в него, так же матери стали считать, что их дети стали лучше относиться к окружающим в школе.

В родительском отношении отца нам удалось зафиксировать изменение в отношении к неудачам ребенка, так после эксперимента отцы стали относиться к неудачам ребенка больше как к случайным и стали больше верить в силы своего ребенка.

Так же мы не могли оставить без внимания контрольную группу до и после эксперимента. И провели сравнительный анализ с целью выявить влияние естественной среды на уровень эмоционального благополучия первоклассника и родительского отношения к нему.

В результате проведения сравнительного анализа нам удалось зафиксировать изменения на уровне тенденции к достоверному различию по самочувствию первоклассников. И достоверные различия по уровню настроения первоклассников. В данном случае самочувствие и настроение улучшилось в контрольной группе после проведения эксперимента под влиянием естественной среды. Это могло произойти от того, что методика

«САН» проводилась после каникул и вторым уроком, что могло повлиять на уровень самочувствия и настроения первоклассников.

По родительскому отношению было зафиксировано высокодостоверное различие в том, что, по мнению матери у ребенка улучшилось отношение к окружающим в школе. После проведения небольшого опроса, где задавался вопрос: « Как вы считаете, почему ваш ребенок стал чувствовать себя в школе лучше?», мы получили разные ответы, но большинство из них - «Я считаю, что мой ребенок адаптировался к школьным условиям, ему стало легче выполнять требования предъявляемое школой. У моего ребенка появилось много друзей из школы. Мой ребенок стал хорошо учиться, радует нас своими хорошими оценками. Нам сказал психолог».

Таким образом, внедрение консультаций - занятий с первоклассниками и групповых консультаций направленных на изменения родительского отношения к ним, способствует изменению уровня эмоционального благополучия первоклассников в лучшую сторону.

Подводя итог, можно сказать, что основная гипотеза исследования о том, что повышение уровня эмоционального благополучия первоклассников основано на групповых консультациях - занятиях с первоклассниками и групповых консультациях направленных на коррекцию родительского отношения к ним, подтвердилась.

В целом, необходимо заметить, что составленная нами программа улучшения эмоционального благополучия первоклассников эффективна т.к. уровень эмоционального благополучия первоклассников повысился.

Выводы по второй главе

Исходя из результатов проведенного нами эксперимента и внедрения программы мы можем сделать следующие выводы:

1. Эмоциональное благополучие первоклассника характеризуется высоким и средним уровнем. Эмоциональное благополучие испытывают 24 ребенка из 40 обследуемых. Низким уровнем эмоционального благополучия обладают 16 детей из 40 обследуемых, у этих детей низкая активность, настроение, самочувствие, самооценка, отношение к окружающим дома и в школе, высокая тревожность как субъективная, так и в типичных жизненных ситуациях.

2. Анализ эмоционального отношения ребенка к семье показал, что 8 детей испытывают конфликтность в семейной ситуации, а чувство неполноценности в семейной ситуации испытывают 10 детей, тревожность испытывают 14 детей.

3. Анализ родительского отношения показал, что 13 родителей устанавливают значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботятся о нем, 38 родителей ведут себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, 8 родителей считают своего ребенка «маленьким неудачником».

4. Установлена взаимозависимость эмоционального благополучия младшего школьника и родительского отношения к нему. Так тревожность ребенка зависит от того принятия ребенка матерью. Самооценка ребенка зависит от авторитарности обоих родителей, а так же от симбиотичности папы и отношения папы к неудачам ребенка. От авторитарности папы зависит эмоциональное благополучие ребенка в школе. От симбиотичности папы зависят эмоциональное благополучие ребенка дома, на улице, так же самочувствие и активность ребенка. Активность ребенка так же зависит и от того как мама относиться к неудачам ребенка.

5. Так же установлена взаимозависимость между компонентами эмоционального благополучия и отношением ребенка к семье. И выявлено,

что отношение ребенка к семье имеет взаимозависимость со всеми компонентами эмоционального благополучия, которые в свою очередь имеют взаимозависимость друг с другом.

6. Нами была разработана программа формирующего эксперимента, которая состоит из двух направлений работы:

- 1) Работа с детьми, которая заключается в повышении уровня эмоционального благополучия первоклассников
- 2) Работа с родителями, которая направлена на изменение родительского отношения к первоклассникам.

Для реализации программы работы с детьми нами было разработано 13 консультаций - занятий и определен основной способ проведения занятий - игровой т.к. игровая деятельность является естественной средой общения для ребенка, приводит внешний мир в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями.

Для реализации проведения программы по работе с родителями нами было разработано 6 занятий.

Так же мы определили ожидаемый результат после проведения данных программ:

Для программы по работе с детьми – это преобладание позитивного психоэмоционального состояние ребёнка. Контактность ребёнка. Эффективное поведение в социальных контактах и деятельности.

Для программы по работе с родителями сформированность отношения сотрудничества с ребенком

7. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли изменения:

- 1) Повысился уровень самооценки, самочувствия, настроения, активности, благоприятной семейной ситуации, отношения к окружающим в школе
- 2) Снизился уровень субъективной тревожности и чувства неполноценности семейной ситуации

3) Повысился уровень принятия ребенка матерью, снизился уровень негативного отношения к неудачам у обоих родителей.

8. Между контрольной и экспериментальной группой по окончании формирующего воздействия выявлены высокодостоверные различия по уровню субъективной тревожности, активности, отношения к окружающим на улице, отношения матери, к неудачам ребенка после формирующего эксперимента.

9. Опираясь на полученные результаты можно заключить, что внедренная нами программа по изменению родительского отношения к первоклассникам на эффективное и параллельного ведения групповых консультаций - занятий с детьми— является эффективным средством повышения эмоционального благополучия первоклассников.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема эмоционального благополучия первоклассников и влияние на него родительско-детских отношений рассматривается в современной науке, как одна из наиболее острых и востребованных тем.

Возраст 7 лет - решающий, неповторимый этап в процессе онтогенеза. Данный возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям, в виде потребности любви, уважении, признании. Под влиянием опыта общения с взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождается очень важная способность - сочувствовать другим людям. Именно в налаженной системе отношений ребенка с родителями начинается ориентация ребенка на других, тем более что он также нуждается в признании окружающих людей.

Одной из основных причин нарушения эмоционального благополучия детей, нарастания тревожности является нарушение в сфере родительско-детских отношений. Это в основном происходит от того, что родители недостаточно знают психологические особенности своего ребенка, используют методы, стили, установки воспитания своих родителей. Личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

Теоретический анализ позволил нам определить основные критерии оценки эмоционального благополучия ребенка: позитивное отношение к себе; преобладающий положительный эмоциональный фон; направленность на позитивные отношения с другими; отношение ребенка к семье.

В процессе исследования нами был выполнен констатирующий эксперимент. В результате, которого нам удалось установить, что сниженный уровень эмоционального благополучия имеют 16 детей из 40 обследуемых. Именно эти дети вошли в состав контрольной и экспериментальной групп.

Анализ родительского отношения показал, что 13 родителей устанавливают значительную психологическую дистанцию между собой и

ребенком, 38 родителей ведут себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, 8 родителей неадекватно относятся к неудачам своего ребенка.

Так же нами было установлено, что эмоциональное благополучие первоклассников зависит от принятия ребенка матерью, от симбиотичности отца, от авторитарности матери и отца и от того как они относятся к неудачам своего ребенка. Отношение ребенка к семье имеет взаимозависимость со всеми компонентами эмоционального благополучия, которые в свою очередь имеют взаимозависимость друг с другом.

В ходе исследования нами была разработана программа формирующего эксперимента, которая состоит из двух направлений работы:

-Работа с детьми, которая заключается в повышении уровня эмоционального благополучия первоклассников;

-Работа с родителями, которая направлена на изменение родительского отношения к первоклассникам.

Для реализации программы работы с детьми нами было разработано 13 консультаций - занятий и определен основной способ проведения занятий - игровой т.к. игровая деятельность является естественной средой общения для ребенка, приводит внешний мир в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями.

Для реализации проведения программы по работе с родителями нами было разработано 6 занятий.

Так же мы определили ожидаемый результат после проведения данных программ:

Для программы по работе с детьми – это преобладание позитивного психоэмоциональное состояние ребёнка. Контактность ребёнка. Зрелое поведение в социальных контактах и деятельности.

Для программы по работе с родителями сформированность отношения сотрудничества с ребенком.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли изменения:

-Повысился уровень самооценки, самочувствия, настроения, активности, благоприятной семейной ситуации, отношения к окружающим в школе

- Повысился уровень принятия ребенка матерью, снизился уровень выраженности отношения по типу «маленький неудачник» у обоих родителей.

-Снизился уровень субъективной тревожности и чувства неполноценности первоклассником в семейной ситуации.

После проведения формирующего эксперимента, между контрольной и экспериментальной группой выявлены достоверные различия по уровню субъективной тревожности, активности, отношения к окружающим на улице для ребенка и отношения матери к неудачам ребенка.

Таким образом, внедрение консультаций - занятий с первоклассниками и групповых консультаций по изменению родительского отношения к ним на более эффективное, способствует изменению уровня эмоционального благополучия первоклассников в лучшую сторону, подтверждая тем самым гипотезу нашего исследования.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в сопоставлении различных точек зрения на эмоциональное благополучие первоклассников и на систему родительско-детских отношений, выделении факторов, влияющих эмоциональное благополучие и систему детско-родительских отношений, а также анализе приёмов и средств, способствующих, повышению уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы по изменению на эффективное родительское отношение к первоклассникам и параллельного ведения групповых занятий с детьми, направленных на, формировании позитивного отношения к себе; формировании положительного эмоционального фона; формировании позитивного отношения с другими; формирование позитивного отношения к

семье, что является эффективным средством повышения эмоционального благополучия первоклассников.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при формировании уровня эмоционального благополучия первоклассников.

Список литературы:

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. / Л.М. Аболин; – Казань: Изд-во Казанского ун-та, - 1987.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология // Учебное пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Айнсворт М. Привязанность за порогом младенчества // Детство идеальное и настоящее / Под ред. Е.Р. Слободской. Новосибирск, 1994.
4. Александрова Т.И. Эмоциональное благополучие личности ученика. Теория и практика: учебное пособие / Т.И. Александрова. – Хабаровск: Изд-во Дальневост. госуд. гуманит. уни-та, 2014. – 72 с.
5. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — 2-е издание. — М.: Независимая фирма «Класс», 2007.
6. Бадулина, О. И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников. Дисс. кандидата пед. наук. – М, 1998.
7. Берне Р.С, Кауфман С.Х. Кинетический рисунок семьи: введение в понимание детей через кинетические рисунки. М.:Смысл, 2000.
8. Божович Л.И. Избранные психологические труды // Проблемы формирования личности: под ред. Д.И. Фельдштейна. – М., 1995.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Наука, 1968.
10. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.
11. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
12. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс. -М.: Педагогика, 1995.
13. Ветрова, В. В. Уроки психологического здоровья/ В. В. Ветрова. – М.: Академия, 2000.
14. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. М.: Класс, 1998.

15. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М.: 1988.
16. Воробьева, О. А. Психолого – педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа. Дисс. канд. психологич. наук. – Коломна, 2000.
17. Выготский Л.С. Проблема возраста. – М., 1984.
18. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 - ти томах, т. 4, М.: Педагогика, 1994.
19. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. – СПб., 1999
20. Детская психология: Учеб.пособие/Я.Л. Коломенский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус и др./Под ред. Я.Л. Коломенского, Е.А. Панько. - М.: Университетское, 1988
21. Детский практический психолог. Программы и методические материалы / Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. М.: АСАДЕМА. 2001
22. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – М.: Академия, 2000. – 329 с.
23. Дубровина И.В., Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. Психология. Учебник для студ. сред.пед. учеб. заведений. УДК 159.9 (075.32) ББК 883 я 723. Д79. Федеральная целевая программа книгоиздания России
24. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба.-М., 1997.
25. Дубровинская Н.В. Некоторые характеристики внимания в онтогенезе // Психологический журнал. 1982. № 2.
26. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие младшего школьника.- М.: Педагогика, 1985
27. Заусенко, И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Заусенко Ирина Викторовна. – Екатеринбург, 2012. – 22 с.

28. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО -Пресс,2000.
29. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова, - М.: «Прогресс», 1998.
30. Ивашкина К.А. Групповые занятия с детьми и групповые консультации родителей как средство повышения уровня эмоционального благополучия первоклассников. [Электронный ресурс] // SCI-ARTICLE.RU. 2013. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1510661407> (дата обращения: 06.12.2017)
31. Ивашкина К.А. Особенности эмоционального благополучия первоклассников [Электронный ресурс] // SCI-ARTICLE.RU. 2013. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1510033171>(дата обращения: 08.11.2017)
32. Идобаева, О. А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс... канд. психологич. наук. – М, 1998.
33. Коломинский, Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагно- стика, профилактика и развитие / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
34. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М., 2003.
35. Кошелева, А. Д. Роль семьи в становлении эмоционального отношения ребенка к миру / А. Д. Кошелева // Детский сад от А до Я. – 2004. – № 4. – С. 124-136.
36. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие младших школьников: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений/ А.Д. Кошелева.
37. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. - М.: Академический проспект, 1999.

38. Кулагина И.Ю. Личность школьника: от задержки психического развития до одаренности. – М.: Сфера, 1999.
39. Куликов, Л. В. Дмитриева, М. С., Долина, М. Ю., Иванов, О. В., Розанова, М. А., Тимошенко, Т. Г. Факторы психологического благополучия личности//Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1.– СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
40. Куликов, Л. В. Психология настроения. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997
41. Кучерова Е.В. Эмоциональное благополучие детей как показатель их психологического здоровья// А.В.Запорожец и современная наука о детях. - М., 1996.
42. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учебное пособие для студ.психол. фак. вузов. - М.: Изд. центр «Академия»,2003
43. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баянская Е.Р., Либлина М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. - М.: Изд. МГУ,1991.
44. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М.: Воронеж, 1997.
45. Ляудис В.Я. Память в процессе развития. – М.: Наука, 1976.
46. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. М., 1997
47. Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
48. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт.- М., 1993
49. Пожиткина, Н. В. Анализ эмоционального благополучия школьника в контексте его психологического здоровья / Н. В. Пожиткина, Д. А. Савенок, А. В. Папушина // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856> (дата обращения 19.01.2014).
50. Практикум по возрастной и педагогической психологии/ Под ред. А.И. Щербакова. - М.: Просвещение, 1987.

51. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии/ Под ред. А.А. Крылова. - Л.: Изд. ЛГУ, 1990.
52. Психология детей младшего школьного возраста//Под ред. Запорожца А.В., Эльконина Д.Б. - М.: Педагогика, 1964
53. Работа психолога в школе [Электронный ресурс] / Ваш психолог. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/134-other-psychology/792-reflection-teacherreflection>. – Загл. с экрана.
54. Ребер А. С. Большой толковый психологический словарь / А. С. Ребер. – М.: АСТ, 2001. – 592 с.
55. Сары-Гузель, В. Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. Диссертация ... кандидата психологических наук. – Нижний Новгород, 2000.
56. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Сто экзаменационных ответов по педагогике./Ростов-на-Дону, 2001.
57. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. дисс... на соискание учёной степени доктора психологических наук / Л. В. Тарабакина. - Нижний Новгород, 2000.
58. Тверская, Н. В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н. В. Тверская // Образование в современной школе. – 2005. – № 2.
59. Тимошенко, Т. Г. Факторы психологического благополучия личности//Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1.– СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
60. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии// Детский практический психолог. - М.: Просвещение, 2001.
61. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Под ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис. – М., 1980, Т 1.

62. Шабаков, С. В. Эмоциональный интеллект: российская практика / С. В. Шабаков, А. А. Алёшина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 171 с.
63. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Серия "Серебряная сова". — М.: Ижица, 2002.
64. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989.
65. Энциклопедия для родителей первоклассника / сост. Белый Е., Белая К. – М.: Аст, 2000.
66. Эриксон Э. Детство и общество. СПб, 1996.
67. https://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%E5%E2%E8%E0%ED%F2%ED%EE%E5_%EF%EE%E2%E5%E4%E5%ED%E8%E5
68. <http://prozreniye.ru/psixicheskoe-zdorove/psixologicheskoe-konsultirovanie>
69. <http://sandbox.openclass.ru/node/244488>
70. <http://www.psyoffice.ru/6-1095-metodika-opredelenie-sklonosti-k-otklonjayuschemusja-povedeniyu.htm>
71. <http://www.psihologu.info/biblioteka-psikhologa/13----23/214-152.html>
72. <http://psyfactor.org/lybr104.htm>

Приложение А

Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, Р. Амен)

Представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и Р. Амен.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Они заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, не обязательно будет точно так же проявляться в другой социальной ситуации, и это зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в данной и иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребенка.

Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Психодиагностика тревожности оценивает внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, дает полезную информацию о характере взаимоотношений, сложившихся у данного ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен в серии рисунков размером 8,5 на 11см. Каждый рисунок

сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка-младшего школьника ситуацию. Каждый из описанных рисунков выполнен в 2-х вариантах: для мальчиков (на рисунке изображен мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребенка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица ребенка на рисунке. На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом — печальное. Предлагаемые рисунки изображают типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети - младшего школьники и которые могут вызывать у них повышенную тревожность. Предполагается, что выбор ребенком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования.

Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придает ребенок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

В процессе психодиагностики рисунки предъявляются ребенку в той последовательности, в которой они здесь представлены, один за другим. Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания:

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играем с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается.»

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7 Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис. 10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Протоколы, полученные от каждого ребенка, подвергаются далее анализу. Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

Образец протокола (см. Приложение 2)

По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 7 до 10 лет условно могут быть разделены на три группы:

1. Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%.
2. Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20-50%.
3. Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0 до 20%. [39]

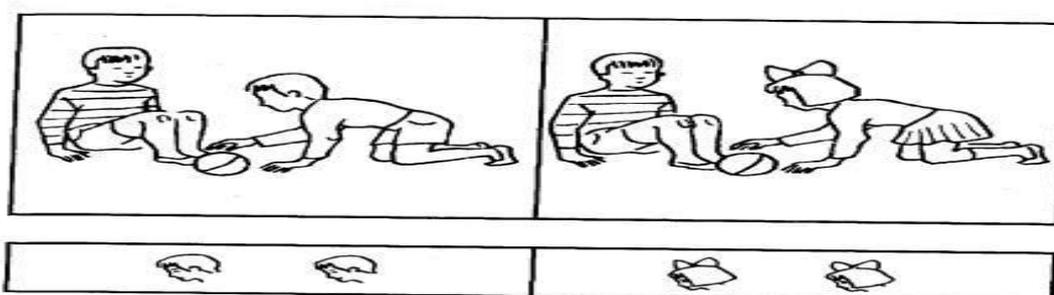


Рис.1. Игра с младшими детьми

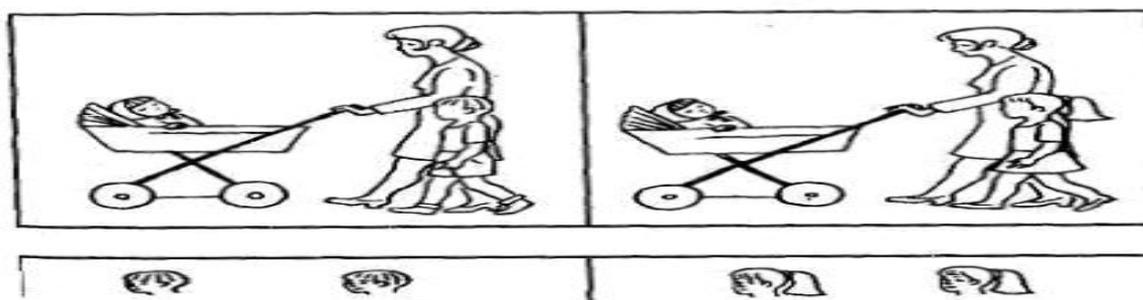


Рис.2. Ребенок и мать с младенцем

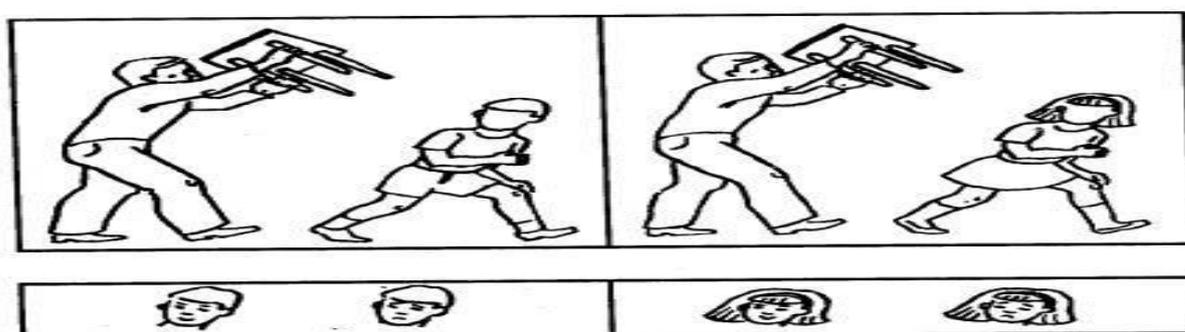


Рис.3. Объект агрессии

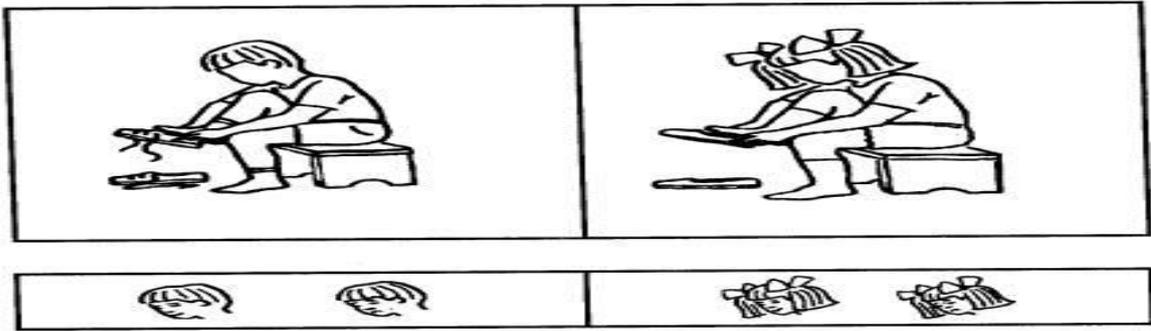


Рис.4. Одевание

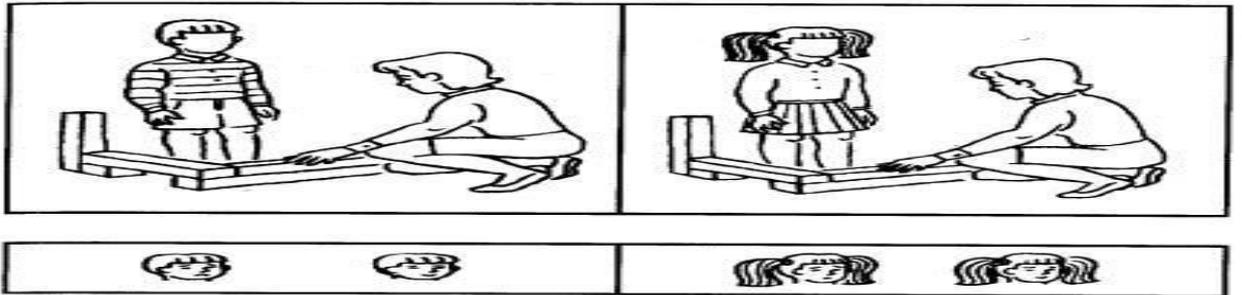


Рис.5. Игра со старшими детьми

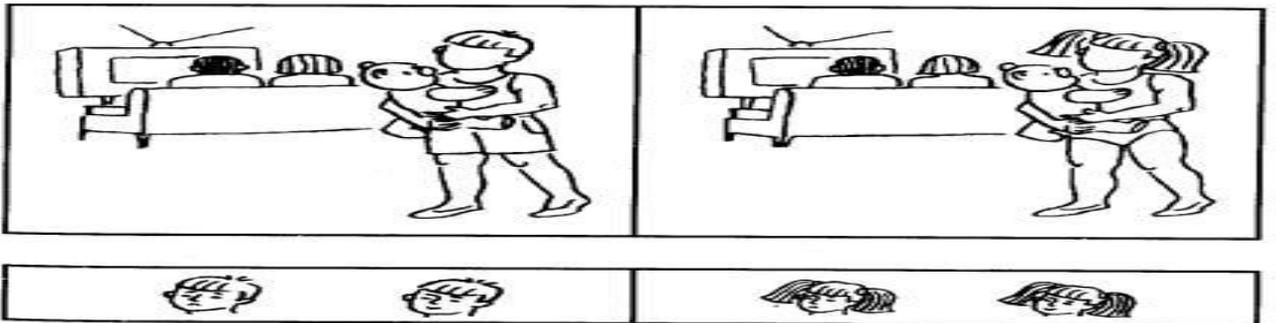


Рис.6. Укладывание спать в одиночестве

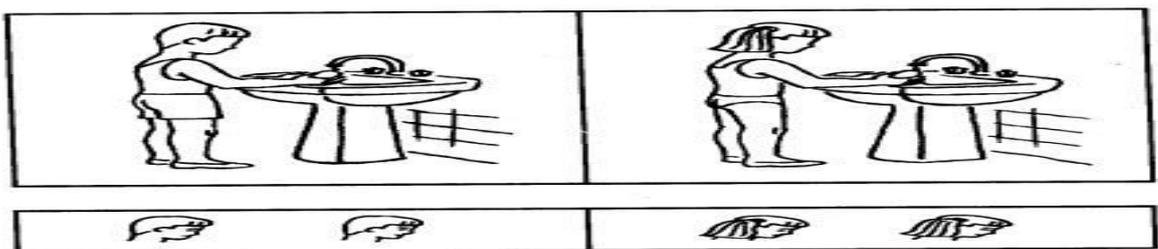


Рис.7. Умывание

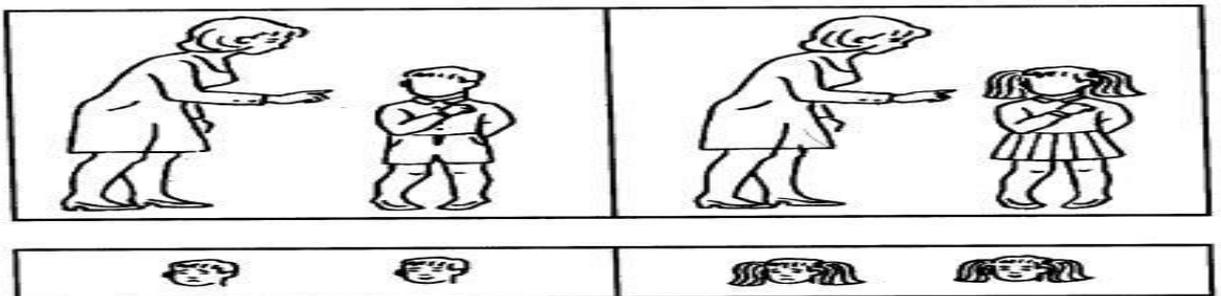


Рис.8. Выговор

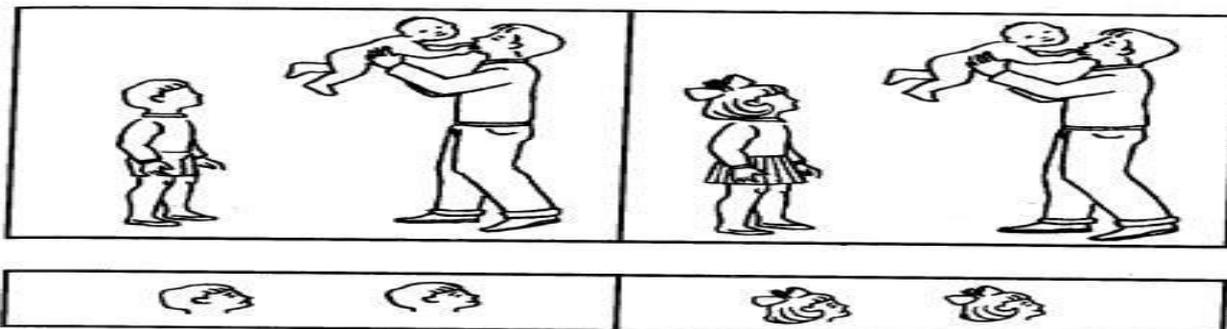


Рис.9. Игнорирование

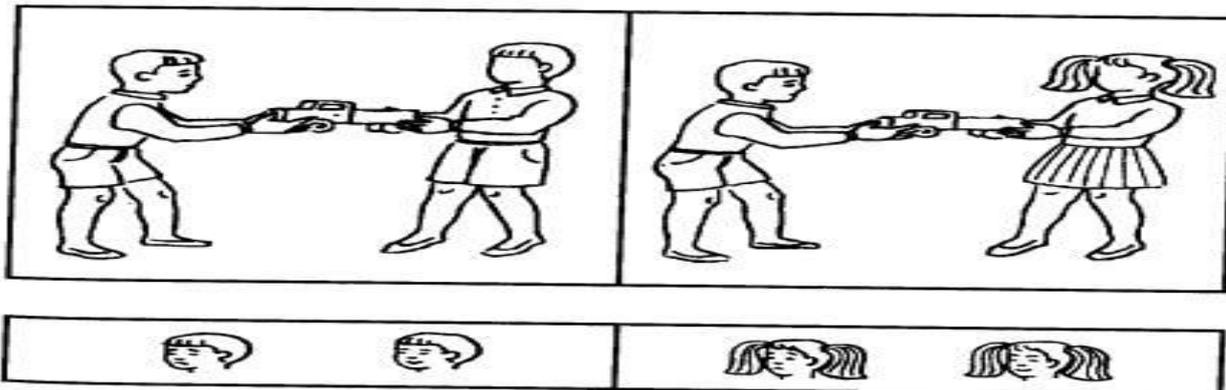


Рис. 10. Агрессивное нападение

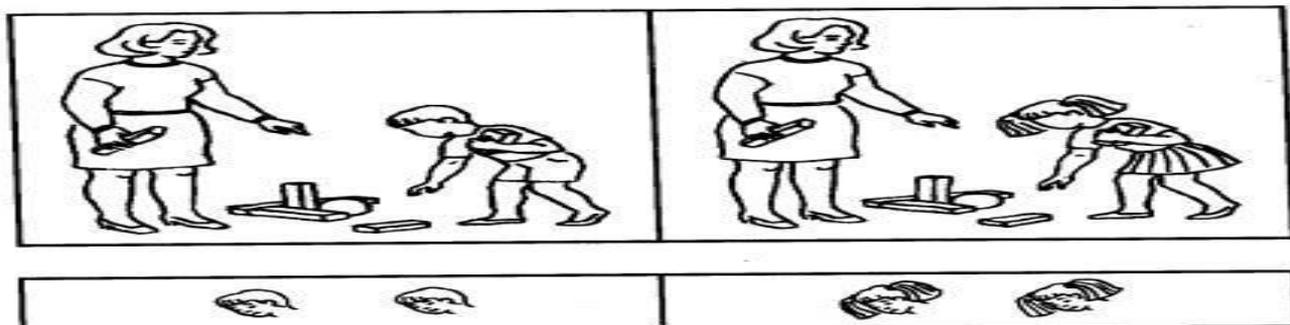


Рис.11. Собирание игрушек

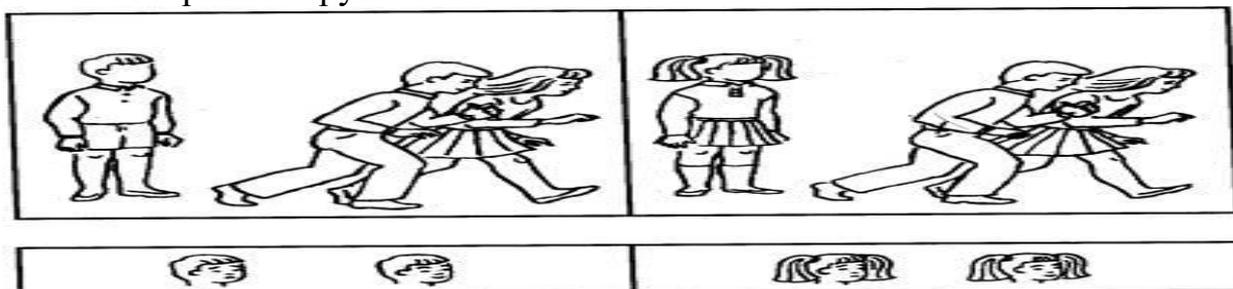


Рис.12. Изоляция

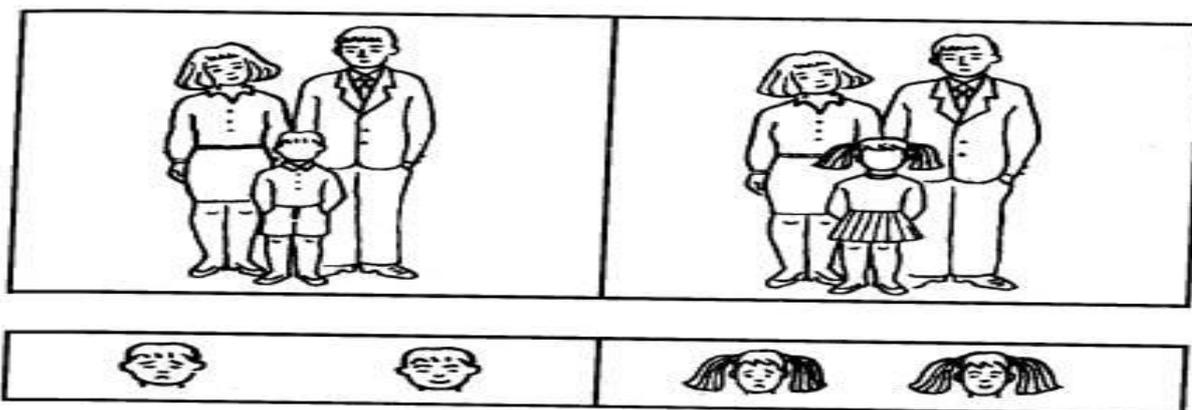


Рис.13. Ребенок с родителями

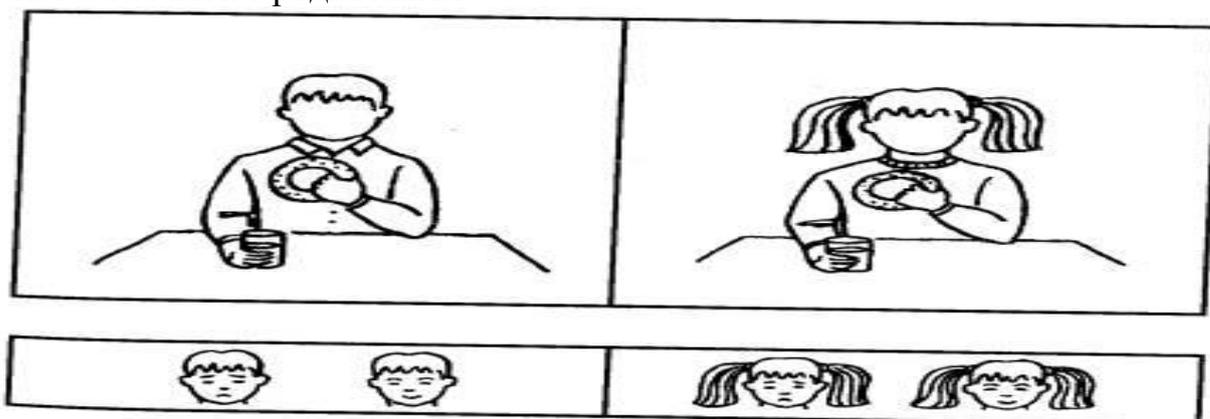


Рис.14. Еда в одиночестве

Образец протокола к методике «Выбери нужное лицо»

Имя ребенка:

Возраст ребенка:

Дата проведения обследования:

Номер и содержание рисунка	Данные обследования Высказывания ребенка	Выбор лица
1. Игра с младшими детьми		
2. Ребенок и мать с младенцем		
3. Объект агрессии		
4. Одевание		
5. Игра со старшими детьми		
6. Укладывание спать в одиночестве		
7. Умывание		
8. Выговор		
9. Игнорирование		
10. Агрессивное нападение		
11. Собираение игрушек		
12. Изоляция		
13. Ребенок с родителями		
14. Еда в одиночестве		

Методика «САН» (В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторимость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости

соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Ключ:

Самочувствие сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный

22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Тест "Кинетический рисунок семьи" (КРС) Р.Бернса и С.Кауфмана.

Дает информацию о субъективной семейной ситуации ребенка. Он помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, показывает, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них.

Используя тест КРС, следует иметь в виду, что каждый рисунок является творческой деятельностью, не только отражающей восприятие своей семьи, но и позволяющей ребенку анализировать, переосмысливать семейные отношения. Поэтому рисунок семьи не только отражает настоящее и прошлое, но также направлен на будущее: при рисовании ребенок интерпретирует ситуацию, по-своему решает проблему актуальных семейных отношений.

Тест КРС состоит из 2 частей: рисование своей семьи и беседы после рисования. Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист бумаги для рисования, карандаш (твердость 2М) и ластик.

Инструкция: "Пожалуйста, нарисуй свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом".

На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: "Можешь рисовать, как хочешь".

Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования. После того, как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме:

- 1) кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи,
- 2) где работают или учатся члены семьи;
- 3) как в семье распределяются домашние обязанности,
- 4) каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

В системе количественной оценки КРС учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Формальными особенностями рисунка считается качество линии рисующего, положение объектов рисунка на

бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей, затушевание отдельных частей рисунка. Содержательными характеристиками рисунка являются изображаемая деятельность членов семьи, представленных на рисунке, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

При интерпретации КРС основное внимание обращается на следующие аспекты:

- 1) анализ структуры рисунка семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке);
- 2) анализ особенностей рисунка отдельных членов семьи (различия в стиле рисования, количество деталей, схема тел отдельных членов семьи); анализ процесса рисования (последовательность рисунка, комментарий, паузы, эмоциональные реакции во время рисования).

Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено пять симптомокомплексов:

- 1) благоприятная семейная ситуация;
- 2) тревожность;
- 3) конфликтность в семье;
- 4) чувство неполноценности;
- 5) враждебность в семейной ситуации [4].

Симптомокомплексы Кинетического рисунка семьи

Симптомокомплекс	Симптом	Балл
1. Благоприятная семейная ситуация	1. Общая деятельность всех членов семьи 2. Преобладание людей на рисунке 3. Изображение всех членов семьи 4. Отсутствие изолированных членов семьи 5. Отсутствие штриховки 6. Хорошее качество линии 7. Отсутствие показателей враждебности 8. Адекватное распределение людей на листе 9. Подчеркивание отдельных деталей	0,2 0,1 0,2 0,2 0,1 0,1 0,2 0,1 0,1 0,1
2. Тревожность	1. Штриховка 2. Линия основания - пол 3. Линия над рисунком 4. Линия с сильным нажимом 5. Стирание 6. Преувеличенное внимание к деталям 7. Преобладание вещей 8. Двойные или прерывистые линии 9. Подчеркивание отдельных деталей 10. Другие возможные признаки	0, 1, 2, 3 0,1 0,1 0,1 0,1; 2 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1
3. Конфликтность в семье	1. Барьеры между фигурами 2. Стирание отдельных фигур 3. Отсутствие основных частей тела у некоторых фигур 4. Выделение отдельных фигур 5. Изоляция отдельных фигур 6. Неадекватная величина отдельных фигур 7. Несоответствие вербального описания и рисунка 8. Преобладание вещей 9. Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи 10. Член семьи, стоящий за спиной 11. Другие возможные признаки	0,2 0,1; 2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,1 0,1 0,2 0,1 0,1
4. Чувство неполноценности в семейной ситуации	1. Автор рисунка непропорционально маленький 2. Расположение фигур на нижней части листа 3. Линия слабая, прерывистая	0,2 0,2 0,1 0,2 0,1

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Изоляция автора от других 5. Маленькие фигуры 6. Неподвижная по сравнению с другими фигура автора 7. Отсутствие автора 8. Автор стоит спиной 9. Другие возможные признаки 	<ul style="list-style-type: none"> 0,1 0,2 0,1
5. Враждебность в семейной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> 1. Одна фигура на другом листе или на другой стороне листа 2. Агрессивная позиция фигуры 3. Зачеркнутая фигура 4. Деформированная фигура 5. Обратный профиль 6. Руки раскинуты в стороны 7. Пальцы длинные, подчеркнутые 8. Другие возможные признаки 	<ul style="list-style-type: none"> 0,2 0,1 0,2 0,2 0,1 0,1 0,1

Опросник родительского отношения (ОРО) (А.Я. Варга, В.В. Столин)

представляет психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и обращения с ними. Как уже отмечалось, родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним. Особенности восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Цель применения данного опросника: выяснить родительское отношение к ребенку.

Структура опросника.

Опросник состоит из 5 шкал.

6. «Принятие - отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных склонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

7. «Кооперация» - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, сочувствует ему, старается во всем помочь. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных.

Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

8. «Симбиоз» - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком, содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок кажется ему маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

9. «Авторитарная гиперсоциализация» - шкала, отражающая форму и направленность контроля за поведением ребенка. При высоком балле, в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать во всем свою волю, не в состоянии встать на точку зрения ребенка. Проявления своеволия строго наказываются. Родитель пристально следит за социальными достижениями своего ребенка и требует социального успеха. При этом родитель хорошо знает ребенка, его индивидуальные особенности, привычки, мысли, чувства.

5. «Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеются тенденции инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителям детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет ребенку, досадует на его

неуспешность и неумелость и, в связи с этим, старается оградить от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Обработка и оценка результатов выполняется следующим образом: Для каждого из видов родительских отношений, выясняемых при помощи данного опросника ниже указаны номера суждений, связанные с данным видом.

Ключ к опроснику:

- 3 Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
- 4 Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.
 3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
 4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
 5. «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» - 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале «принятие-отвержение» - от 24 до 33 - говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Низкие баллы по этой же шкале - от 0 до 8 - говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку.

Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Высокие баллы по шкале «Кооперация» - 7-8 баллов - являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале -1-2 балла - говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале «симбиоз» - 6-7 баллов - достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале - 1-2 балла - являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале «контроль» - 6-7 баллов - говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным как воспитатель для детей.

Низкие баллы по этой же шкале -1-2 балла - напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует, что может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки

педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале «Отношение к неудачам ребенка» - 7-8 баллов - являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале -1-2 балла - напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем. [38, с.66]

Стимульный материал:

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.

14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка—эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка — сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Метод цветowych выборов представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера. Разработчик оригинального варианта теста — Макс Люшер, врач и социолог, доцент кафедры психотерапии швейцарского антропологического института в Базеле. Его 8-цветовой тест - методика чрезвычайно интересная, отличающаяся от большинства психодиагностических методик стимульным материалом, который воздействует как мощный аккорд одновременно на разные стороны человеческой психики. Цвет - одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с разными физическими характеристиками. Большинство наблюдаемых нами предметов сами не испускают световые лучи, а видны потому, что падающий на них свет рассеивается и попадает в наши глаза. Цвет - это ощущение, возникающее в мозгу человека как реакция на свет определенной длины волны, попавший в сетчатку его глаза. Цвета взаимодействуют не только со зрением, но и со всем организмом человека. Цвет несет в себе нечто, ставящее его в совершенно особенные отношения с человеческой душевной организацией. Выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от состояния эмоциональной сферы ребенка. Процедура обследования состоит в следующем:

Ребенку предлагается выбрать из разложенных перед ним цветowych таблиц самый приятный цвет, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Раскладывая перед обследуемым цветowych эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветowych таблицами должно быть не менее 2см. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветового эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветowych эталонам, таковы: темно-синий -1

сине-зеленый -2 оранжево-красный -3 желтый -4 фиолетовый - 5 коричневый
-6 черный -7 серый -0

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через 2-5 мин., предварительно перемешав цветовые таблицы, нужно снова разложить их перед испытуемым в другом порядке и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что, он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

М. Люшер допускает интерпретацию данных тестирования и на основании однократного выбора, но когда речь идет о детях, то нельзя не учитывать, что психика ребенка еще крайне неустойчива, эмоциональная сфера чрезвычайно лабильна. В обследовании они видят игровой компонент, интуитивно хотят понять, чего от них ожидают. Их реакции могут носить подражательный характер. Вместо того выбора, который шел бы «от сердца», они могут придумать такую игру, в которой отражается не отношение к цветам, а выдуманные правила игры. Если ребенок делает каждый раз другой выбор, ничем не похожий на предыдущий, то, скорее всего, это - уход от раскрытия, желание поморочить психологу голову. В таких ситуациях ребенку следует дать понять серьезность обследования, создать мотивацию на искренность. После повторных выборов, записав последний, перепутать карточки и разложить их в том порядке, как ребенок выбрал их в последний раз. Затем спросить, хочет ли он что-либо изменить или готов остановиться на этом выборе.

Цвета разделяются на основные (1- темно-синий, 2- сине-зеленый, 3 — оранжево-красный и 4 - светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный) и 0 (серый) — ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) — смешанные.

В норме и при полной уравновешенности, яркие цветовые эталоны должны находиться на первых позициях. Дополнительным цветам отводится роль как бы разделяющих или разбавляющих. Подробная обработка цветовых выборов с выделением функциональных пар и подсказки по их интерпретации приводятся ниже. Однако есть весьма важные общие ориентиры, на которых можно строить изучение ведущих индивидуально-типологических тенденций и выявлять степень адаптированности (или дезадаптиции) обследуемого ребенка. При этом следует учитывать тот факт, что мы имеем дело с еще не сложившейся, слабо интегрированной структурой, незрелой личностью. Поэтому для выявления более или менее устойчивых индивидуально-типологических черт следует проводить повторные исследования. При этом нужно обязательно иметь в виду конкретную ситуацию, которая в значительной степени сказывается на цветовых выборах ребенка.

Изучение разных по индивидуально-личностным особенностям детей, относимых к психической норме, убедительно показало значимость цвета в определении ведущей, корневой индивидуально-психологической тенденции. Причем эта значимость тем выше, чем левее оказывается позиция того или иного основного цвета.

Таким образом, первые четыре выбора (позиции) цвета определяют личностные особенности как сочетание первоочередных (I позиция), вторичных (II позиция) и второстепенных (III и IV позиции) индивидуально-типологических свойств, однако с оговоркой: если этот выбор не носит сугубо случайного характера, если это - устойчивый, свойственный ребенку на протяжении длительного периода выбор.

Для повышения надежности результатов сама процедура обследования детей несколько трансформирована: если первый и второй выборы заметно отличаются, испытуемому предлагается уточнить свое отношение к изменившим позицию цветам в процессе их парного сравнения. Например, при двух выборах

12435607 2 4 13 5 6-7

дополнительная инструкция должна звучать так: «Какой из этих двух цветов ты предпочитаешь: синий или желтый? Зеленый или желтый? Желтый или красный? Зеленый или синий?». При этом пара 2 4 в данном выборе может оказаться случайной, если конечным выбором будут 2 14 3 или 1 2 3 4 на первых позициях, что встречается нередко.

Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя?»

Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация:

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю

добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни

устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы. Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. «Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность

положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника [23].

Приложение Б

Таблица 7

Первичные данные первоклассников с низким уровнем эмоционального благополучия

Данные паспорта				Отношение к семье				Эмоциональное состояние					Отношение к окружающим			Отношение к себе	
№	Фи	п	о	Благоприятная семейная ситуация	Тревожность в семейной ситуации	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семье	Враждебность в семейной ситуации	Тревожность по Люшеру	Тревожность	самочувствие	активность	настроение	дома	В школе	На улице	самооценка
1	Анна Т.	1	7	0,2	0,8	0,6	0,4	0,2	8	1	1,6	2	2	50	50	60	1
2	Валентин К.	2	7	0,1	0,9	0,4	0,7	0,2	7	1	3,2	2	1,7	40	50	60	1
3	Катя К.	1	7	0,1	0,5	0,4	0,2	0,2	10	1	4	2	1,5	50	100	70	1
4	Артем И.	2	7	0,1	0,6	0,4	0,1	0,2	9	1	3,6	3	4	50	50	0	1
5	Юля Б.	1	7	0,1	0,7	0,5	0,5	0,2	10	1	4,2	1,7	3,4	60	0	0	1
6	Максим Ж.	2	7	0,2	0,8	0,8	0,6	0,1	10	1	2	1	3,3	80	50	50	1
7	Таня Х.	1	7	0,2	0,5	0,5	0,7	0,1	9	1	1,3	4	2	50	70	30	1
8	Сережа Б.	2	7	0,4	0,6	0,3	0,7	0,1	9	1	3	2	2	40	60	20	1
9	Вика П.	1	7	0,3	0,7	0,4	0,7	0,1	8	1	1	2	2	60	40	10	1
10	Максим Г.	2	7	0,2	1	0,5	0,7	0,1	9	1	3	2	1,5	0	30	60	1
11	Наташа П.	1	7	0,2	1,3	0,1	1,2	0,1	8	1	2	3,3	2,8	40	90	80	1
12	Артур М.	2	7	0,1	0,6	0,1	0,2	0,1	8	1	1	3,4	1,7	50	80	100	1
13	Лена Ю.	1	7	0,1	0,7	0,6	0,7	0,1	8	1	4	3,4	1	60	50	100	1
14	Данил А.	2	7	0,3	0,8	0,5	0,5	0,1	10	1	1,7	1	3,2	40	40	30	1
15	Алена В	1	7	0,4	0,9	0,6	0,8	0,1	10	1	2	1	3	30	20	60	1
16	Никита К.	2	7	0,1	0,7	0,7	0,8	0,1	10	1	1,8	2	2	50	10	80	1

Таблица 8

Взаимозависимость между родительским отношением к первокласснику и его эмоциональным благополучием

Параметры эмоционального благополучия первоклассника		РО матери					РО отца				
		Принятие- отвержение	Кооперация	Симбиоз	Гиперсоциализация	Маленький неудачник	принятие- отвержение	кооперация	симбиоз	гиперсоциализация	маленький неудачник
КРС	КРС благоприятная семейная ситуация										
	тревожность										0,38
	конфликтность в семье										
	чувство неполноценности										
	враждебность в семейной ситуации										
	Люшер тревожность										
	Выбери нужное лицо	-0,33									
	Самооценка				-0,34			0,35	-0,32		0,33
Эм благополучие	Эм.бл в школе								0,32		
	дома							-0,41			
	на улице							-0,33			
САН	САН Самочувствие							-0,34			
	Активность					-0,34		-0,39			
	Настроение										

N=40

0,31

для 95% уровня значимости корреляционной связи

0,40

для 99% уровня значимости корреляционной связи

Таблица 9

Взаимозависимость между отношением первоклассника к семье и его эмоциональным благополучием

Параметры эмоционального благополучия первоклассника		КРС благоприятная семейная ситуация	КРС тревожность	КРС конфликтность в семье	КРС Чувство не полноценности	КРС Враждебность в семейной ситуации
эмоциональное состояние	Люшер тревожность	-0,74	0,69	0,67	0,72	0,37
	Выбери нужное лицо тревожность	0,82	-0,84	-0,70	-0,83	-0,56
	САН Самочувствие	0,67	-0,67	-0,61	-0,74	-0,39
	САН Активность	0,64	-0,69	-0,62	-0,66	-0,41
	САН Настроение	0,73	-0,75	-0,63	-0,76	-0,54
отношение к окружающим	дома(ребенок)	0,63	-0,69	-0,60	-0,77	-0,34
	в школе(ребенок)	0,67	-0,77	-0,70	-0,76	-0,40
	на улице(ребенок)	0,47	-0,58	-0,45	-0,50	-0,41
отношение к себе	самооценка	0,79	-0,78	-0,70	-0,90	-0,47

N=40

0,39 для 99% уровня значимости корреляционной связи

0,50 для 99,99% уровня значимости корреляционной связи

Таблица 10

Взаимозависимость между признаками эмоционального благополучия первоклассника

Параметры эмоционального благополучия первоклассника	эмоциональное состояние					отношение к окружающим			отношение к себе
	Люшер тревожность	Выбери нужное лицо тревожность	САН Самочувствие	САН Активность	САН Настроение	дома(ребенок)	в школе(ребенок)	на улице(ребенок)	самооценка
Люшер тревожность		0,79	-0,75	-0,80	-0,70	-0,69	-0,77	-0,58	-0,77
Выбери нужное лицо тревожность	0,79		-0,80	-0,79	-0,88	-0,78	-0,77	-0,62	-0,84
САН Самочувствие	-0,75	-0,80		0,81	0,83	0,65	0,73	0,41	0,72
САН Активность	-0,80	-0,79	0,81		0,77	0,63	0,80	0,60	0,64
САН Настроение	-0,70	-0,88	0,83	0,77		0,75	0,69	0,42	0,74
дома(ребенок)	-0,69	-0,78	0,65	0,63	0,75		0,62	0,46	0,71
в школе(ребенок)	-0,77	-0,77	0,73	0,80	0,69	0,62		0,58	0,70
на улице(ребенок)	-0,58	-0,62	0,41	0,60	0,42	0,46	0,58		0,48
самооценка	-0,77	-0,84	0,72	0,64	0,74	0,71	0,70	0,48	

N=40

0,41 для 99% уровня значимости корреляционной связи

0,47 для 99,99% уровня значимости корреляционной связи

Приложение В

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, музыкотерапия.

Таблица 11

Обобщенные характеристики музыкальных произведений, выражающие эмоциональные сходные состояния

Основные параметры музыки (темп и лад)	Основное настроение	Характеристика	Название произведений
Медленная, мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, напевная, элегическая	Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Шопен. Ноктюрн фа-мажор (крайние части); Шопен. Этюд ми-мажор (крайние части); Шуберт. Аве Мария, Сен-Санс.
Медленная, минорная	Печаль.	Сумрачная, трагическая, тоскливая, гнетущая, унылая, скорбная	Чайковский. Лебедь симфония, вступление; Чайковский. VI симфония, финал; Григ. Смерть; Шопен. Прелюдия до-минор; Шопен Марш из сонаты си-бемоль-минор.
Быстрая минорная	Гнев.	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная,	Шопен. Скерцо №1 этюд №12, соч.10; Скрябин. Этюд №12 соч.8; Чайковский. VI симфония, 1-я часть, «разработка»; Бетховен

		мятежная, гневная, отчаянная	Финалы Сонат № 14, 23; Шуман. Порыв.
Быстрая мажорная	Радость.	Праздничная , торжественная, ликующая, бодрая, весёлая, радостная.	Шостакович. Праздничная увертюра; Лист. Финалы рапсодий № 6, 12; Моцарт. Маленькая ночная серенада, финал; Глинка. Руслан и Людмила», увертюра; Бетховен. Финалы симфонии № V, IX.

В России по инициативе В.М. Бехтерева в 1913 году было основано “Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и её гигиены”. Были составлены своеобразные “лечебные каталоги музыки”, примером которых может служить.

Таблица 12

Пакеты музыкальных программ для регуляции эмоционального фона (по Н.Н. Обозову)

1. Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувства бренности жизни.	Бах “Кантана №2” Бетховен “Лунная соната” Прокофьев “Соната “Ре” Франк “Симфония ре-минор”
2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего.	Шопен “Мазурка и прелюдии” Штраус “Вальсы” Рубинштейн “Мелодия”
3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с	Брамс “Колыбельная” Бетховен “6-я симфония” ч.2.

жизнью в том виде, какая она есть.	Шуберт, “Аве Мария” Шуберт “Анданте из квартета” Шопен “Ноктюрн соль минор” Дебюсси “Свет луны”
4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей.	Бах “Итальянский концерт” Гайдн “Симфония” Сибелиус “Финдляндия”
5. Для снятия эмоционального напряжения в отношениях к другим людям.	Бах “ Концерт ре-минор для скрипки” Барток “Соната для фортепьяно” Брункер «Месса ми-минор» Бах «Кантата №21» Барток «Квартет №5»
6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением.	Бетховен «Фиделио» Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия №1» Хачатурян «Сюита «Маскарад» Гершвин «Американец в Париже»
7. Для улучшения настроения.	Шопен «Прелюдия» Лист «Венгерская рапсодия №2»

Таблица 13

План занятий

	Тема занятия	Программное содержание занятия	Используемые игры и упражнения
1	<u>"Давайте познакомимся!"</u>	Создать эмоционально приятную атмосферу в группе. Познакомиться друг с другом. Развивать чувство принадлежности к группе и навыки позитивного социального поведения.	Приветствие «Волшебный клубочек». Упражнение «Друг к дружке» Игра "Давайте познакомимся!" Игра «Весёлые человечки» Игра «Замри!» Рефлексия. Ритуал прощания «Эстафета дружбы».
2	<u>"Какой я?"</u>	Учить разным способам выражать эмоции, отношение к другим. Развитие интереса к себе. Обращение внимания на тактильные ощущения; развитие способности концентрироваться на них, различать, обозначать словами. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.	Ритуал начала занятий «Дружба начинается с улыбки». Игра «Назови себя» Беседа «Какие мы разные» Игры в «ассоциации». «Солнышко и тучка» Игра «На какое растение, животное ты похож?» Игра «Волшебный круг» Игра «Свеча» Игра «Рисование на спине» Игра «Сова» Рефлексия Прощание «Солнечные лучики»
3	<u>' Возьмемся за руки, друзья!'</u>	Обращение внимания на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами. Знакомство с приёмами	Приветствие «Бабочки на ладонях» Упражнение «Аплодисменты по кругу» Игра «Иванушка» Игра "Домик в обруче" Рефлексия. Прощание «Эстафета

		<p>релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.</p> <p>Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение, повышать уверенность в себе, развивать сенсомоторную координацию.</p>	дружбы»
4	<u>«Наши чувства»</u>	<p>Знакомство с изображениями чувств радости, гнева, страха из серии «Страна Эмоций»</p> <p>Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.</p> <p>Осознание ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.</p> <p>Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.</p> <p>Учить решать конфликтные ситуации, не обижая других.</p>	<p>Приветствие «Волшебный клубочек»</p> <p>Картинки-ситуации «Страна Эмоций»</p> <p>«Детский футбол»</p> <p>Игровое упражнение «Рубка дров»</p> <p>Игра «Исследование лица».</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Ритуал прощания «Солнечные лучики»</p>
5	<u>"Знакомство с чувством радости, удовольствия"</u>	<p>знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и умения понимать состояние другого, учить способам преодоления своего эмоционального</p>	<p>Приветствие «Волшебный клубочек»</p> <p>Картинки-ситуации «Страна Эмоций»</p> <p>Игра «Разноцветный букет»</p> <p>Этюд "Встреча с другом"</p> <p>Упражнение «Путешествие на сказочную планету»</p>

		<p>неблагополучия. Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости, осознание детьми нравственных норм.</p>	<p>Групповое рисование по теме «Путешествие на сказочную планету» Игра «Подарок» Этюд «танец радости» Рефлексия Ритуал прощания «Дружба»</p>
6	<u>"Как понять настроение человека?"</u>	<p>Знакомство с «волшебными средствами понимания – интонацией и мимикой». Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения. Ввести понятие положительной и отрицательной эмоции. Ввести понятие положительной и отрицательной эмоции. Развитие сочувствия и внимания к людям, эмпатии. Повышение самооценки Организация опыта осознанного переживания детьми ощущения мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.</p>	<p>Ритуал начала занятий «Дружба начинается с улыбки» Беседа «Какие мы разные» Знакомство с «Волшебными средствами понимания» Картинки-ситуации «Страна Эмоций» Этюды на различные позиции в общении Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся". Упражнение "Угадай настроение" «Походка и настроение» Рисование «Моё настроение» Рефлексия Ритуал прощания «Эстафета дружбы»</p>
7	<u>«Застенчивость и Уверенность»</u>	<p>Повысить у детей уверенность в себе, преодолевать замкнутость, пассивность, скованность; научить двигательному раскрепощению, общению. Организация опыта осознанного переживания</p>	<p>Приветствие. «От сердца к сердцу» Картинки «Страна Эмоций» Игра «Я – лев» Игра «У кого руки теплее» Игра «Марш самооценки» Игра «Прорвись в круг» Игра «Сидящий — стоящий»</p>

		детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.	Игра «Следование за ведущим» Упражнение «Подари камешек» Этюд «По тонкому льду» Рефлексия Ритуал прощания «Эстафета дружбы».
8	<u>"Знакомств о с полярными чертами характера. Капризка"</u>	Знакомство детей с полярными чертами характера. Формировать отрицательное отношение к негативным чертам характера; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; коррекция упрямства. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения. Регулирование дыхания, опыт произвольной задержки дыхания.	Приветствие «Доброе животное» «Страна Эмоций: Капризка, Упрямыч» Упражнение «Моё настроение» Игра «Передача чувств» «Подушечные бои» Упражнение «Аплодисменты по кругу» Рефлексия. Ритуал прощания «Солнечные лучики»
9	<u>«Гнев»</u>	Обучение агрессивных детей приемлемым способом выражения гнева; навыкам распознавания и контроля владения собой при вспышке гнева, Установление положительного эмоционального контакта; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; формировать способность к эмпатии, доверию, сочувствию.	Приветствие «Осьминожки» «Страна Эмоций: Гнев-Сердитка, Вредитель» Слушаем себя Упражнения обучения приемлемым способом выражения гнева Упражнение «Возьмите себя в руки» Игра «Ругаемся овощами» Игра «Нет! Да!» Игра «Детский футбол» Игра «Скульптор» Игровое упражнение «Каратист» «Воздушный бал» Ритуал прощания «Дружба»
10	<u>"Комическо</u>	Знакомство с чувством	Приветствие «Рукопожатие»

	<u>е</u> <u>путешеств</u> <u>ие"</u> <u>«Удивление</u> <u>»</u>	удивления, закрепление мимических навыков. Организация опыта произвольного регулирования своего дыхания, развитие способности концентрировать внимание на дыхании, произвольной задержки дыхания. Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации	«Страна Эмоций» Картинки-ситуации - Фантазёр-Придумка Игра «Кто тебя и как позвал?» Конкурс на самого удивлённого Игра «Любопытный» Игровое упражнение: нарисуй удивлённое лицо Этюд «Насос И Надувная Кукла» Этюд «Трансформеры» Этюд «Дискоотека Кузнечиков» Прощание «Солнечные лучики»
11	<u>"Я учусь</u> <u>владеть</u> <u>собой"</u>	Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения. Знакомство с типами дыхания, способности концентрировать внимание на дыхании. Снятие эмоционального напряжения. Научить детей понимать свои чувства Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. Закрепить навыки работы с позитивными мыслями и чувствами.	Приветствие. Волшебный клубочек Упражнение "Гора с плеч" Беседа «Настроение» Упражнение «Камень-верёвка» Игра "Скала. Я справлюсь" Игра «Сова» Упражнение «Психологический портрет» Психогимнастика «Ручеёк Радости» Ритуал прощания «Эстафета передачи волшебного камня»
12	<u>«Моя</u> <u>семья»</u>	Формирование теплого отношения к семье Развитие навыков семейного отношения Помочь детям осознать себя как полноправного, любимого другими членами семьи Учить решать конфликтные ситуации, не обижая других.	Приветствие. Волшебный клубочек Ролевая игра «Семья» Игра «Пирамида любви» Рисование на тему «Моя семья» Игра «День рождения» Рефлексия Ритуал прощания «Солнечные лучики»
13	<u>«Путешес</u>	подведение итогов обучения,	Ритуал начала занятий «

	<p><i>твое в страну Понимание»</i></p>	<p>максимальное приближение ситуаций общения к жизни, развитие эмпатии. Символическое признание успехов детей в общении.</p>	<p>Волшебный клубочек» Игра «Слепой и поводырь» Игра "Скала " Игра «Волшебный круг» Привал. Игра «Только весёлые слова» Игра «Лисонька, где ты?» Игра «Чтение эмоций» Игра «Зеркало» Этюд «Танец пяти движений» ЭТЮД «На крыше у Шуры жил журавль Жура» «Рисование-превращение с партнером» Рефлексия; Ритуал прощания</p>
--	--	--	--

Тема №1 "Давайте познакомимся!"

Программное содержание:

- Создать эмоционально приятную атмосферу в группе. Развивать навыки позитивного социального поведения.
- Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
- Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения. Материал: магнитофон с записью спокойной музыки. Клубок ниток.

Ход занятия:

Педагог-психолог сообщает, что рад видеть всех детей, говорит о том, что они будут заниматься для того, чтобы стать умными, смелыми, добрыми.

Приветствие «Волшебный клубочек».

Дети сидят по кругу. Педагог-психолог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдёт очередь до взрослого.

Упражнение «Друг к дружке»(см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)

Психолог: Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

4. Игра "Давайте познакомимся!"

Цель: сближение детей и взрослых, четкое произношение своего имени и фамилии. Мяч передается по кругу, дети называют свое имя.

5. Игра «Весёлые человечки»

Цель: развитие произвольных движений и самоконтроля

Человечки в доме жили,

Меж собой они дружили.

Звали их совсем чудно –

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо.

(Хлопают в ладоши.)

Удивлялись человечки:

- Хо-хо-хо-хо-хо-хо-хо!

(Пожимают плечами.)

Им собака шла навстречу

И дышала глубоко.

Засмеялись человечки:

- Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.

(Исполняют «пружинку».)

Ты похожа на овечку. Прочитай тебе стихи?

Разбиделась собака и ушами затрясла.

Потряхивают головой.

Человечки же хохочут:

- Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!

(Потопывают ногами).

6. Игра «Замри!»

Процедура игры. Играет весёлая и подвижная музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1 1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.п.

Рефлексия. Какие чувства испытывал ты? С кем тебе было приятно?

Ритуал прощания «Эстафета дружбы».

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!

Тема №2 "Какой я?"

Программное содержание:

- Учить разным способам выразить эмоции, отношение к другим. Развитие интереса к себе. Обращение внимания на тактильные ощущения; развитие способности концентрироваться на них, различать, обозначать словами.
- Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.

Ход занятия:

- **Ритуал начала занятий «Дружба начинается с улыбки».**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

- **Игра «Назови себя»**

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход: Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли.

- **Беседа «Какие мы разные»:** Все вы неповторимы, индивидуальны, единственны. Чем вы похожи и не похожи? Каждый имеет свой характер. Какой? А могут ли люди походить на вещи, растения, животных?

- **Игры в «ассоциации».** «Солнышко и тучка» («ассоциации» настроения человека с погодой): «Солнышко зашло за тучку, пошёл дождь, стало холодно - ребёнок плачет, обижен. Сжаться в комочек, подражать. Солнышко блестит, стало жарко – расслабиться, солнышко разморило – ребёнок улыбается».

- **Игра «На какое растение, животное ты похож?»**

Посмотрите, у этих растений и животных разное настроение. Какое растение (животное) и почему точнее характеризует настроение детей? Какое (животное) похоже на тебя и почему?

- **Игра «Волшебный круг (см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)**

Психолог: Я хочу научить вас новой игре. образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «*Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?*» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутри круга.

- **Игра «Свеча»**

Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ход: Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи и в течение нескольких секунд пристально смотрят на пламя, затем закрывают глаза, свеча в это время гаснет. Открыв глаза, дети рассказывают, какие образы они увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

- **Игра «Рисование на спине».** Цель: развивать кожную (тактильную) чувствительность.

Дети разбиваются на пары: один ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка и т.д.), печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

- **Игра «Сова»** Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто пошевелится или рассмеется, тот становится совой.

- **Рефлексия.** «Вам понравилось?», За кого ты порадовался? Что чувствовал?

- **Прощание «Солнечные лучики»** Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Тема №3" Возьмемся за руки, друзья!"

Программное содержание:

- Обращение внимания на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
- Знакомство с приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.
- Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение, повышать уверенность в себе, развивать сенсомоторную координацию.

Материал: магнитофон с записью спокойной музыки, свеча в подсвечнике. Обручи по количеству детей. Клубки цветных ниток. Бусинки, шнурки, палочки, камешки, ленточки.

Ход занятия:

- **Приветствие «Бабочки на ладонях»**

Дети кладут руки ладонями вверх. Психолог: «Закройте глаза. На ваши ладони (пальцы врозь) будут садиться бабочки и здороваться с вами. Бабочка села на ладонь Вани, Маши» и т.д. Дети должны поднять тот палец, на который села бабочка и сказать о своих ощущениях.

Упражнение «Аплодисменты по кругу» (*Фонель К. Как научить детей сотрудничать*)

Психолог: Как вы думаете, что чувствует артист после концерта, спектакля, когда публика ему от души аплодирует? Хотите испытать, что он чувствует? Каждый из вас заслужил аплодисменты, так как он замечательный, необыкновенный. В этой игре каждый участник получит свою долю аплодисментов. Сначала они будут звучать тихо, а потом они станут сильнее. Станьте в круг, водящий выбирает игрока, подходит к нему, смотрит ему в глаза и дарит ему тёплые аплодисменты. Затем они оба выбирают следующего игрока, которому они смотрят в глаза и дарят аплодисменты. Затем они втроём выбирают следующего игрока, достойного комплиментов. Игра идёт до тех пор, пока все не получают аплодисменты.

- **Игра «Иванушка».**

Выбирается «Иванушка», он ложится на живот, остальные вокруг него, кладут ему на спину руки ладонями вверх. Психолог припевает и одновременно прикасается по очереди «камушком» к подставленным ладоням детей, слегка надавливая их:

*Наш Иванушка лежит и на нас не глядит (2-3 раза),
А мы для Иванушки сейчас положим камушки».*

На последней фразе он оставляет камушек в ладони одного из детей. Все дети убирают руки со спины и сжимают их в кулак. Иванушка садится и пытается угадать, у кого в руке камушек. Психолог подчёркивает, что если быть внимательным, когда лежишь на животе, можно почувствовать, у кого остался камушек.

- **Игра "Домик в обруче".**

Звучит музыка, педагог предлагает детям взять обруч и положить его там, где хочет.

Обойдите обруч с закрытыми глазами. Откройте глаза, найдите середину обруча и сядьте. Закройте глаза и представьте, что это ваш домик. Расскажите, какой он. - Как можно украсить домик? Возьмите на столе украшения (бусинки, пуговицы, ленточки и т.д.), через 2 мин. я позвоню в колокольчик.

Пока дети работают, педагог-психолог привязывает по клубку ниток к каждому обручу. После звонка детям предлагают проложить "дорожку" к большому обручу, к любому домику и вернуться домой. Давайте оформим большой домик. Каждый пусть положит что-нибудь из своего домика, а в середину поставим свечу, чтобы дом был теплым. Встаньте на стульчики, полюбуйтесь: у каждого есть свой домик и дороги ведут в большой дом, где каждый положил, что-то свое, значит, у нас есть большой общий дом, где все могут жить вместе.

А теперь встанем вокруг большого обруча со свечой и скажем:

Солнце, я тебя люблю,
Солнце, я тебя прошу:
Дай мне света и тепла,

Дай мне счастья и добра

Рефлексия. Задать вопросы о чувствах и ощущениях: За кого ты порадовался?

- Прощание «Эстафета дружбы». Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие.

Тема № 4 «Наши чувства»

Программное содержание:

- Знакомство с изображениями чувств радости, гнева, страха из серии «Страна Эмоций»

- Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.

- Осознание ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц.

Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.

- Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.

- Учить решать конфликтные ситуации, не обижая других.

Ход занятия:

- Приветствие «**Волшебный клубочек**».

Психолог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдёт очередь до психолога.

- **Картинки-ситуации «Страна Эмоций»**, отображающие эмоциональное состояние

радости, гнева, страха. Рассматривание персонажей: *Веселинка, Раздражинка, Сердитка*: «Ты знаком с Раздражинкой самого большого роста? А ты можешь её изобразить? Как она хмурит брови? Какое выражение лица? Как она стоит или сидит? Может, она любит говорить какие-то слова? Каким голосом? Покажи, как она выглядит? Ой, настоящая Раздражинка. Представляю, что ты чувствуешь при встрече с ней! И т.п.

- **«Детский футбол»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый-судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

- **Игровое упражнение «Рубка дров»**

Каждый ребёнок должен представить себе, что он рубит дрова, то есть, пантомимой изображает действия: ставит чурку на пень, высоко поднимает топор и с силой опускает его на чурку. Опуская топор, он громко выкрикивает: «Ха!», затем продолжает рубить вновь. Через 2 мин. дровосек говорит, сколько чурок разрубил.

- **Игра «Исследование лица».**

Цель: развивать тактильную память.

Дети разбиваются на две шеренги, встают лицом друг к другу. Дети одной шеренги закрывают глаза; в другой шеренге дети меняются местами (произвольно) и подходят ближе к первой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших и называют их имена.

- **Рефлексия.**

Вместо вопроса «Вам понравилось?», задать вопросы о чувствах и ощущениях: За кого ты порадовался? Что было приятно, почему?

- **Ритуал прощания «Солнечные лучики»**

Тема № 5 "Знакомство с чувством радости, удовольствия"

- знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и умения понимать состояние другого, учить способам преодоления своего эмоционального неблагополучия.

- Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости, осознание детьми нравственных норм.

Приветствие «**Волшебный клубочек**»

- **Картинки-ситуации «Страна Эмоций»**, отображающие эмоциональное состояние

радости, удовольствия. Персонажи Веселинка, Добрин. Радостное состояние характеризуется улыбкой, смеющимися прищуренными весёлыми глазами. Дети проявляют большую двигательную активность, чем обычно: хлопают в ладоши, прыгают, громко разговаривают, что-то напевают.

Сочинение сказки о Веселинке-эмоции радости, с кем она дружит? с Добрином? Как они относятся к животным? Где встретили, какие они, почему?

- **Игра «Разноцветный букет»**

Цель: учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие. Ход: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один букет и устраивают хоровод цветов.

- **Этюд "Встреча с другом"**

Цель: развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. Развивать выразительные движения.

Ход: психолог рассказывает историю: "У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!" Дети разыгрывают эту сценку. Выразительные движения: объятия, улыбка, грусть, эмоция радости.

- **Упражнение «Путешествие на сказочную планету»**

«На одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Им нужна помощь. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы(проводится под спокойную музыку). Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас, предлагается детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживёт (руки вынести вперед, кисти рук вертикально)». Психолог говорит, что планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света.

- **«Групповое рисование по теме «Путешествие на сказочную планету»**

На столе - альбомный лист, за столом 4-6 человек. Ребенок рисует, затем по сигналу передает лист другому ребенку - и так до тех пор, пока лист не вернется к ребенку, который первым начал рисовать. Он оценивает рисунок и говорит, чем понравился ему рисунок.

- **Игра «Подарок».** Цель: научить детей пониманию другого человека, быть щедрыми душой. Педагог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребёнку нужно жестами изобразить, что он дарит, сказать что-то приятное с ласковой интонацией и преподнести подарок.

- **ЭТЮД «ТАНЕЦ РАДОСТИ»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляя бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

- **Рефлексия.** Задать вопросы о чувствах и ощущениях:

За кого ты порадовался? Приятно ли быть щедрым? Что тебя огорчило?

- Ритуал прощания «**Дружба**»: стоя в кругу, положить руки на плечи друг другу и покачаться вправо и влево.

Тема № 6 "Как понять настроение человека?"

Программное содержание:

- Знакомство с «волшебными средствами понимания – интонацией и мимикой». Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения. Ввести понятие положительной и отрицательной эмоции.

- Ввести понятие положительной и отрицательной эмоции.

- Развитие сочувствия и внимания к людям, эмпатии.

- Повышение самооценки

- Организация опыта осознанного переживания детьми ощущения мышечного напряжения и расслабления мышц.

Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.

Ход занятия:

Ритуал начала занятий «**Дружба начинается с улыбки**». Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмемся за руки, друзья! Друг другу улыбнемся.

Мы пожелаем всем добра и скажем: «Здравствуй, солнце!»

- **Беседа «Какие мы разные».**

Отличаемся друг от друга: характер, внешность, привычки, мысли, внутренний мир. Что такое внутренний мир? Внешний мир: природа, небо, солнце. В нашем внутреннем мире тоже бывает солнце – хорошее настроение, мы радуемся, поём песенки. Если на солнце находят тучи – настроение портится, идёт дождь – бегут слёзки. От настроения зависит всё: в плохом настроении появляются плохие черты характера. У человека в плохом настроении надуты губы, человек грустит, капризничает, не играет (говорится капризным тоном).

Как выглядит грустный человек? Брови нахмурены, голова опущена. (Показ).

Как выглядит весёлый человек? Дети показывают, прыгают, смеются, обнимаются.

Как выглядит уставший человек? Уф, выдохнули, согнулись пополам, как будто кто-то сидит на плечах, руки тяжёлые, упали, все, лежим, отдыхаем. Мы передавали настроение с помощью *жестов*. Давайте, грустно помашем вслед рукой маме. На нашем лице – грусть. Это наша *мимика*. Покажем мимикой, какие мы сонные, глаза слипаются....

Ещё у нас есть *интонация*. Давайте голосом покапризничаем: «Мама, не хочу спать, хочу играть!». Все эти приспособления – жесты, интонация, мимика – действуют вместе. Мы все очень разные, уникальные, неповторимые.

- **Знакомство с «Волшебными средствами понимания»**

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

- **«Волшебные средствами понимания»:**

улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

Педагог вводит понятие об интонации, затем детям предлагают по очереди произнести фразы (зло, радостно, с обидой) - Пойдем играть! - Дай мне игрушку!

Как можно еще узнать настроение человека? (По выражению лица).

- **Картинки-ситуации «Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Обидка, Раздражинка.

- **Этюды на различные позиции в общении.**

Общение в парах идет в диалоговом режиме. Предлагаются темы: "Моё любимое животное", "Мой самый радостный день". Сначала дети сидят лицом друг к другу, потом один сидит, другой стоя рассказывает. В 3-м диалоге дети сидят спиной друг к другу. Как удобнее было разговаривать? Идёт обсуждение общения.

- **Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся".**

- **Упражнение "Угадай настроение"**

Каждому участнику дается задание выразить мимикой: боль, радость, страх, счастье и т.д. Остальные отгадывают. Ролевое проигрывание ситуаций в парах.

«Волшебные средствами понимания»: улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

- **«ПОХОДКА И НАСТРОЕНИЕ»**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение:

- «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжёлые, большие капли».

- «Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орёл».
- «Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как весёлый клоун».
- «Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учится ходить».
- «Осторожно подкрадываемся, как кошка к птичке».
- «Пощупаем кочки на болоте».
- «Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек».
- «Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её».

Рисование «Моё настроение» (разными техниками: пальцами, ладошкой, тычком, ниткопись, по сырому, по тонированному фону и т.п.)

Рефлексия. Вместо вопроса «Вам понравилось?», задать вопросы о чувствах и ощущениях: Что тебе доставило удовольствие, радость?

Ритуал прощания «Эстафета дружбы».

Тема № 7 «Застенчивость и Уверенность»

Программное содержание:

- Повысить у детей уверенность в себе, преодолевать замкнутость, пассивность, скованность; научить двигательному раскрепощению, общению.
- Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.

Ход занятия:

- Приветствие. «От сердца к сердцу». Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе и передает сердечко или цветок.
- **Картинки «Страна Эмоций»,** отображающие эмоции «Застенчик», Растерянный- Нерешительный». Мальчик Коля первый раз пришёл в детсад, приоткрыл дверь группы и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (робость, застенчивость). Давайте, изобразим его. Глаза чуть опущены, голова наклонена вбок. Выбор картинок.
- **Игра «Я – лев».** Цель: повышение уверенности в себе. Закройте глаза представьте, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьтесь от имени льва: «Я – лев Коля», пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.
- **Игра «У кого руки теплее».** Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла. Дети встают в круг и берутся за руки. Один из стоящих пожимает руку стоящему справа, тот в свою очередь подает руку следующему и так далее. Психолог предлагает им почувствовать, у кого руки теплее.
- **Игра «Марш самооценки».**
Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Педагог «Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело и уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить «хо-хо-хо» (10-15 сек), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 сек). В заключение спокойная ходьба.
- **Игра «Прорвись в круг».**
Цель: помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников. Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении с детьми, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.
- **Игра «Сидящий — стоящий».**
Цель: развивать эмоциональную сферу. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу весело, со страхом, сердито, спокойно и т.п.
- **Игра «Следование за ведущим».**
Цель: развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.
Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе - ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.
- **Упражнение «Подари камешек».**
Дети берут по 1-2 камешка и дарят их, кому захотят со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» Тем кому ничего не досталось, камешек дарит педагог, отмечая лучшие качества ребёнка.
- **Этюд «По тонкому льду»**
Детям предлагается, как можно аккуратнее пройти по обручу или нарисованному мелом кругу, изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лёд» вокруг проруби.

- **Рефлексия.** Что тебе доставило радость? С кем понравилось общаться?
Ритуал прощания «Эстафета дружбы».

Тема №8 "Знакомство с полярными чертами характера. Капризка"

Программное содержание:

- Знакомство детей с полярными чертами характера. Формировать отрицательное отношение к негативным чертам характера; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; коррекция упрямства.
- . Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
- Регулирование дыхания, опыт произвольной задержки дыхания.

Ход занятия:

- **Приветствие «Доброе животное»**
- **«Страна Эмоций: Капризка, Упрямыч»** - картинки-ситуации.

Проигрывание игрового сюжета перчаточными и пальчиковыми куклами:

«Тигрёнку показалось, что папа и мама любят его гораздо меньше, чем старшего брата, он обиделся и ушёл из дома. Немного побродив, тигрёнок попал в глубокую яму. Сидя на дне ямы, он вспоминал свою семью и понял, что он не прав, что его любят родители и брат. Тигрёнку так захотелось увидеться с родными, что он сумел выпрыгнуть из ямы. Добравшись до дома, он увидел, как сильно горевали родители, а особенно брат. Тигрёнок попросил у всех прощения, а через несколько лет превратился в умного, сильного, смелого тигра».

- **Упражнение «Моё настроение»** Дети рассматривают пиктограммы, называют изображённые на них эмоции, а затем каждый выбирает пиктограмму, которая соответствует их настроению и объясняют свой выбор.

- **Игра «Передача чувств»**

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход: Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

- **«Подушечные бои»**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попасть по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или « Вот тебе за...»

Замечание: Игры начинает взрослый. Как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

- **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

(Фонель К. Как научить детей сотрудничать)

Психолог: Как вы думаете, что чувствует артист после концерта, спектакля, когда публика ему от души аплодирует? Хотите испытать, что он чувствует? Каждый из вас заслужил аплодисменты, так как он замечательный, необыкновенный. В этой игре каждый участник получит свою долю аплодисментов. Сначала они будут звучать тихо, а потом они станут сильнее. Станьте в круг, водящий выбирает игрока, подходит к нему, смотрит ему в глаза и дарит ему тёплые аплодисменты. Затем они оба выбирают следующего игрока, которому они смотрят в глаза и дарят аплодисменты. Затем они втроем выбирают следующего игрока, достойного комплиментов. Игра идёт до тех пор, пока все не получат аплодисменты.

- **Рефлексия.** Задать вопросы о чувствах и ощущениях:

Приятно ли быть капризным? Что тебя огорчило? Что порадовало?

- Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Тема № 9 «Гнев»

Программное содержание:

- Обучение агрессивных детей приемлемым способом выражения гнева; навыкам распознавания и контроля владения собой при вспышке гнева,
- Установление положительного эмоционального контакта; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; формировать способность к эмпатии, доверию, сочувствию.

- **Ход занятия:**

Приветствие «Осьминожки».

Дети сидят в кругу на ковре. Пальцами рук или ног изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются, здороваются с другими осьминожками и т.п.

«Страна Эмоций: Гнев-Сердитка, Вредитель»- картинки-ситуации. Когда ты был такой?

- Беседа и «вхождение» в картину «Чья игрушка?» Можно ли драться из-за игрушки?

Слушаем себя: рассказать о своих ощущениях гнева. Что нужно сделать? Договориться.

*Если у тебя отняли
От конструктора детали,
Или кто-то без причины
Вырвал руль твоей машины
,Не спеши кричать и драться.
На обидчика бросаться.
Знай, когда обида жжётся,*

Сильный, умный не дерётся!

Упражнения обучения приемлемым способом выражения гнева

«Мешочек для криков», «Стаканчик для криков», «Волшебная труба «Крик»и др.).

- **Упражнение «Возьмите себя в руки»**

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

- **Игра «Ругаемся овощами»** (вербальная агрессия)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами или фруктами: «Ты – огурец», «А ты – тыква», «А ты - морковка», «А ты – редиска» и т.д.

- **Игра «Нет! Да!»**

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат: «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и ещё громче кричат: «Нет! Нет!». По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже: «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

- **Игра «Детский футбол»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый-судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

- **Игра «Скульптор»**

Цель: Учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Ход: Один ребенок - скульптор, трое-пятеро - глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название «композиции».

(при желании слепить фигурку своего обидчика, разбить, смять её, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить).

- **Игровое упражнение «Каратист»**

Дети образуют круг, в центре которого на полу лежит обруч. Один из них встаёт в круг и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами.

Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию, хором кричат: «Сильнее. Ещё сильнее»

- **«Воздушный бал»**

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх.

Всем легко, весело, радостно.

- Ритуал прощания «Дружба»: стоя в кругу, положить руки на плечи друг другу и покачаться вправо и влево.

Тема № 10 "Комическое путешествие" «Удивление»

Программное содержание:

- Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков.
- Организация опыта произвольного регулирования своего дыхания, развитие способности концентрировать внимание на дыхании, произвольной задержки дыхания.
- Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации

Ход занятия:

Приветствие «Рукопожатие».

Здравствуй, солнышко родное!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, матушка земля!

Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!

- **«Страна Эмоций»** Картинки-ситуации - Фантазёр-Придумка.
- **Этюды выражения.** "Кто заметит небылицы?" «Небылицы в лицах»: по

каким

признакам можно догадаться, что человек испытывает удивление? Выразите позами, жестами, голосом, мимикой удивление.

- **Игра «Кто тебя и как позвал?»**

Цель игры: развитие сосредоточенности и способности к концентрации, умение различать людей по оттенкам голоса и их эмоции (сердитый, обиженный, добрый, испуганный и т.п.)

- **Конкурс на самого удивлённого.**

«В одной далёкой стране был сказочный город. В этом городе жили маленькие люди. Однажды маленькие люди пошли гулять в волшебный лес. Там они увидели большое дерево. На большом дереве сидела большая мышка и вила себе большое гнездо. Увидела мышка маленьких людей, удивилась и улетела». Разбиться на две команды. Одна команда - удивляется как люди, а другая – как мышка.

- **Игра «Любопытный»**

Процедура игры. Звучит весёлая музыка. Из группы детей выбираются двое водящих, остальные садятся на стулья, они – зрители. Один из водящих берёт сумку и идёт по комнате, другой движется за ним и показывает, что его интересует то, что лежит в сумке. Музыка останавливается, первый водящий кладёт сумку на пол и начинает «звонить по телефону». Второй ребёнок старается узнать, что лежит в сумке. Наконец он раскрывает сумку, видит в ней, например, книги и разочарованно машет рукой.

- **Перекрестные ритмические хлопки в парах:**

Вез корабль карамель.

Наскочил корабль на мель.

(руки вперед, голова набок)

(на лице испуг)

(3 шага в круг)

(3 шага из круга, удивление)

И Матросы три недели

Карамель на мели ели

Игровое упражнение: нарисуй удивлённое лицо.

- **ЭТЮД «ТРАНСФОРМЕРЫ»**

Играющие разбиваются на пары. Один придумывает и изображает робота в какой-либо позе. Задача другого – не сдвигая робота с места, изменить положение рук, ног, туловища, головы так, чтобы получился другой робот или предмет. После этого играющие обсуждают, кто кого изображал и кто в кого его переделал.

- **Этюд «ДИСКОТЕКА КУЗНЕЧИКОВ»**

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков – попрыгунчиков. Звучит ритмичная, музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

- **Прощание «Солнечные лучики»:** почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Тема № 11 "Я учусь владеть собой"

Программное содержание:

- Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
- Знакомство с типами дыхания, способности концентрировать внимание на дыхании.
- Снятие эмоционального напряжения. Научить детей понимать свои чувства
- Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. Закрепить навыки работы с позитивными мыслями и чувствами.

Ход занятия:

- Приветствие. **Волшебный клубочек.**
- Дети отправляются в путешествие по карте (пропал щенок Визг)
Педагог говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает..
- **Упражнение "Гора с плеч"** - снятие усталости.
- **Беседа «Настроение».** Знакомство с игровым персонажем пёсиком «Визг», беседа о том, как наше настроение зависит от наших мыслей, когда у пёсика «Визг» все хорошо, он всех любит, всем доволен у него настроение похоже на чистую воду (показ) и мысли его ясные и "чистые". Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение прекрасное и его мысли становятся блестящими (показ), но иногда ему бывает грустно, обидно и его мысли похожи на темную, мутную воду (показ), (разводится три краски: голубая, жёлтая, чёрная).
- **Упражнение «Камень-верёвка».** Рассмотреть и потрогать поочерёдно камень и верёвку. «Камень - сжать кулаки так, чтобы они были похожи на камень, ощутить напряжение и твёрдость. Разжать кулаки. Верёвка – руки расслаблены, как плети, мягкие». Те же упр. по превращению тела в камень и верёвку.
- **Игра "Скала. Я справлюсь"** - формирование чувства уверенности в себе.
Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-

тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза». Вывод: поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями. Преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

- **Игра «Сова»** Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой. От леса вышли к реке.

- **Упражнение «Психологический портрет»:**

Круг поделён на две половинки – красную и чёрную. Ребёнок дотрагивается до красной половинки – рассказывает, за что его можно хвалить, до чёрной – за что можно отругать.

Дидактическая настольная игра с карточками «Что хорошо? Что плохо?»

- **ПСИХОГИМНАСТИКА «РУЧЕЁК РАДОСТИ»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Психолог находит волшебный камень, который исполняет заветные желания.

- **Ритуал прощания «Эстафета передачи волшебного камня».**

Каждый по очереди берёт в руки волшебный камень, про себя, тихо, загадывает желание, после чего передаёт его соседу.

Тема № 12 «Моя семья»

Программное содержание:

- Формирование теплого отношения к семье
- Развитие навыков семейного отношения
- Помочь детям осознать себя как полноправного, любимого другими членами семьи
- Учить решать конфликтные ситуации, не обижая других.

Ход занятия:

- **Приветствие. Волшебный клубочек.**
- **Ролевая игра «Семья»**
- **Игра «Пирамида любви»**

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите». (Рассказы детей).

«А сейчас давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку». (Дети выстраивают пирамиду). «Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

- **Рисование на тему «Моя семья»**
- **Игра «День рождения»**

Ход игры: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передаёт воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено и выразить радость.

- **Рефлексия**
- **Ритуал прощания «Солнечные лучики»**
- Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, попытайтесь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Тема № 13 «Путешествие в страну Понимание».

Программное содержание:

- подведение итогов обучения, максимальное приближение ситуаций общения к жизни, развитие эмпатии. Символическое признание успехов детей в общении.

Ход занятия:

- Ритуал начала занятий « **Волшебный клубочек**»

Пришла пора нам расставаться, вы многое узнали, побывали в стране чувств; научились доброте, выдержке, смелости, вести себя так, чтоб не обидеть других. Сегодня мы отправимся в последнее путешествие по стране Понимание и поможет нам волшебный клубочек. В этой стране у Феи Понимания есть волшебное кольцо желаний, мы должны найти его, но нас ждут трудности, которые мы должны преодолеть сообща, дружно.

- **Игра «Слепой и поводырь».** По извилистой тропе (выложена из верёвок) могут пройти лишь два человека. Одному ребёнку завязывают глаза, второй ведёт его, держа за руку по тропе. Меняясь парами, по тропе проходят все дети.

Игра "Скала " (надо преодолеть гору)

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза».

Мы преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

- **Игра «Волшебный круг (см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)**

Психолог: Я хочу научить вас новой игре. Образует круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: *«Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?»* Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

- **Привал. Игра «Только весёлые слова».**

Цель: Учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Кто-то из играющих определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только весёлые слова, остальные изображают эмоцию жеста, мимикой и т.п.

Первый игрок произносит: «Клоун». Второй: «Радость». Третий: «Смех» и т. д.

Можно сменить тему и называть только грустные слова (например, дождь, слёзы, обида, печаль, болезнь, потеря и т. д.).

- **«Игра «Лисонька, где ты?»** Цель: развитие произвольности.

Дети становятся полукругом, ведущий - в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль «лисы». Все остальные – «зайцы».

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса»? Ведущий завет: «Лисонька, где ты?» «Лиса» не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз «лиса» бросается ловить «зайцев».

Если «заяц» присел на корточки, его ловить нельзя. Пойманные «зайцы» выходят из игры.

- Мы пришли в страну Понимания, где нас ждут новые задания. Библиотека Чувств Феи Понимания.

- **Игра «Чтение эмоций».**

Цель: учить понимать эмоции, застывшие на лицах (злость, гнев, удивление, радость, страх, страдание, грусть и т.д.). Подбираются фото из журналов, газет, домашних архивов (не рисунки). Дети рассматривают их. Воспитатель задает вопросы: - Что случилось с этим человеком? - Можно ли ему помочь? - Тебе хотелось бы с ним познакомиться?

- Мы зашли в Зеркальную комнату, вы превратились в зеркала, Вас расколдуют, если сумеете правильно передать мимику, жесты товарища.

Игра «Зеркало». Цель: развивать умение понимать и переживать чужие эмоции.

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза.

Один начинает выполнять какое-либо движение - другой повторяет его (в зеркальном отражении). Воспитатель предлагает в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния (грусть, радость, страх, боль, отвращение ...).

- Попали в Комнату волшебных звуков, в которой надо двигаться сообразно музыке. Фея наблюдает за вами. **Этюд «Танец пяти движений»**

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа 1 минута.

- *«Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.*

- *«Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.*

- *«Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).*

- *«Полёт бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.*

- *«Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.*

Нас встречает любимый Журавль Феи, он хочет поиграть с вами.

- **ЭТЮД «На крыше у Шуры жил журавль Жура»**

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека (природы, животных, соотносить с собой) и умение адекватно выразить своё; сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе, снятие агрессивных проявлений.

Дети становятся в круг, берут за плечи друг друга и хором говорят:

«На крыше у Шуры.

Жил журавль Жура

Он ходил вот так...

Он взлетал вот так...

Он парил вот так...

Отдыхал вот так...

Воду пил вот так...

Он грустил вот так...

Танцевал вот так...

и т.д. сначала

- **«Рисование-превращение с партнером»** (Журавль даёт задание)

Дети делятся на пары, садятся за столы. На столе - альбомный лист, разделенный на две части вертикальной линией. Каждый ребенок начинает рисовать на стороне

партнера. Тема «Превращения». Превратить злого Лешего в доброго; волка в улыбающегося, для Бабы-Яги нарисовать забор, противную лягушку в царевну-красавицу. Придумать для них истории превращений.

- Вы выполнили все задания и вас встречает Фея Понимания (набрасываю накидку, беру волшебное кольцо). Я могу отдать волшебное кольцо, но оно исполняет только те желания, которые идут от доброго сердца, оно поможет вам вернуться домой и в будущем будет поддерживать вас своей волшебной силой добра, даже находясь далеко от вас.

Рефлексия. За кого ты порадовался? Что тебя огорчило?

- Что тебе доставило удовольствие, радость?
- Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

Ритуал прощания **«Волшебное кольцо»:**

Каждый по очереди берёт в руки волшебное кольцо, по кругу желает соседу что-либо приятное, после чего сосед передаёт его другому.

Приложение Г

Занятие № 1. Знакомство

Цель: Знакомство участников друг с другом и формой работы. Создать благоприятные условия для работы в группе. Актуализировать образ ребенка в себе.

Содержание занятия:

Знакомство с правилами работы в группе и их принятие.

- Максимальное доверие друг к другу. Первый шаг - единая форма обращения на «ты».
- Во время занятия говорить только о том, что волнует именно сейчас и обсуждать только то, что происходит «здесь» «сейчас».
- Во время сеанса говорить только о том, что думаете по поводу происходящего.
- Все, что происходит в группе ни под каким предлогом не выносить за её пределы.
- Во время общения подчеркивают только положительные качества человека, с которым работают.
- Внимательно слушать говорящего, задавать вопросы только после того, как он закончил говорить.

Знакомство участников друг с другом.

Назвать свое имя

Рассказать о своем ребенке

1. Упражнение «Мое имя – мой характер»

Подумайте о значении вашего имени. Нравится ли оно Вам, что оно выражает?

Задание заключается в том, чтобы назвать черты своего характера, начинающиеся на каждую букву вашего имени. В течение 2 минут назовите черты характера на буквы вашего имени.

2. Упражнение «Я тебя понимаю»

Инструкция: Закончите приведенные ниже примеры так, как, по вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок:

Мне бывает радостно, когда...

Я очень грущу, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я сержусь...

Я очень горжусь...

После того, как родители закончат предложения, они сравнивают их с ответами детей (дети выполняют этот тест накануне с психологом). Степень совпадения будет говорить о вашей способности поставить себя на место ребенка.

Провести обсуждение, в чем было совпадение.

3. Упражнение «За что меня ругают»

Каждый из участников завершает следующие предложения:

«Я себя ругаю за то, что я...»

«Другие меня ругают за то, что я...»

«В детстве меня ругали за то, что я...»

После каждого круга отводится немного времени для обсуждения:

«Что вы почувствовали?»

«Что, может быть, вас удивило?»

4. Упражнение «Маленькому – защиту».

Инструкция: «Представьте себя маленьким ребенком 7 или 8 лет, загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть глубокую его тоску и понять что это – тоска по любви. Протяните руки и обнимите маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно Вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это необходимо. Теперь пусть побудет ребенок маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте всю вашу, так важную для него любовь.

Почувствуйте тепло, которое разливается по вашему телу, мягкость и нежность.

Обсуждение занятия, подведение итогов.

Занятие № 2. «Язык принятия» и «Язык непринятия»

Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определения «языка принятия» и «языка непринятия».

Содержание занятия:

1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.

2. Беседа «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке» (Может быть в виде дискуссии)

3. Информационная часть.

Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
- невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?»

4. Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». (Для этого на доске рисуется таблица «фраза ребенка, ответ на языке принятия, ответ на языке непринятия».)

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали. В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

5. Психогимнастическое упражнение: передача чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Для этого один из участников старается передать возникшее у него чувство (или просто свою идею об определенном чувстве) соседу, а тот в свою очередь — уже другому человеку, но тоже своему соседу. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущения рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось.

6. Ритуал прощания.

Занятие №3. Коррекция симбиотичного отношения родителя к ребенку.

Цель: Знакомство с понятием симбиотичности, коррекция симбиотичного отношения родителя к ребенку.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия
2. Информационный блок

Взаимоотношения, при котором родители проявляют чрезмерную заботу о ребенке, всячески стремятся сами адаптировать его к социальному окружению по собственным правилам - называются симбиотичными.

Нередко такие отношения ориентированы на очень высокие жизненные достижения, но при этом не учитываются закономерности развития детской психики и эмоционально – личностные особенности ребенка.

Например, подобное воспитание осуществляется в семьях, где отношения между супругами дали трещину и ребенок становится единственным, что скрепляет семью. Забота о нем становится единственной силой, способной сохранить семью и удержать родителей друг с другом. Свои нереализованные чувства они переносят на ребенка как компенсацию за свою недолюбленность. Во имя ребенка они идут на самоотречение, он становится центром семьи. Ребенку многое прощается, все его поступки высоко оцениваются, щедро поощряются, ничто не подвергается критике, беспрекословно удовлетворяются желания и капризы, преувеличиваются способности и достоинства. Оберегая от неизбежных жизненных трудностей, родители тем самым лишают ребенка воли, самостоятельности, поведенческой гибкости, самокритичности. Со временем дети утрачивают способность быть активным, инициативным, привыкают бездельничать, требовать, повелевать. Формирование завышенной самооценки – естественный результат подобного типа воспитания. Столкнувшись с внешним миром, общаясь со сверстниками и не получая повышенного внимания и всеобщего одобрения, подобные дети серьезно переживают, испытывая недостаток в любви. Требуя признания ценности своей личности, дети конфликтуют, доказывая свою уникальность, враждебно и обвиняюще относятся к окружающим. Часто они даже не осознают, что неадекватно себя оценивают, и в будущем такого ребенка может ждать трагедия непризнанной посредственности.

Воспитание по типу: «Корми младенца, когда просит» может растянуться на десятилетия. В семье воспитывается божество, интересам и потребностям которого посвящаются жизни родителей. У него много нянек, в детском саду ему не место. С ребенком много занимаются, он рано начинает читать, считать, испытывает нежность, трогательную заботу близких, не делает лишних движений, неодобряемых поступков. Им восхищаются, его превозносят, им позволяют любоваться окружающим людям. Наступает неотвратимый момент поступления ребенка в школу, и тогда искаженная картина действительности и себя в ней разлетается в сознании и чувствах ребенка на мелкие части. Элементарные жизненные ситуации, требующие приложения воли и усилий, обычные проблемы в общении со сверстниками и педагогами превращаются для ребенка в трагедию, становятся стрессогенными. Ребенок жалуется на детей, учителей, ябедничает, добивается собственной справедливости, расстраивается, капризничает, и упрямится, а нередко и требует, угрожает, дерется. Бедный «ангел» нервничает, боится людей, любой ценой стремится избежать неприятные для него ситуации, вплоть до противопоставления себя другим, ожесточается, превращается в непонятого гения. Конечно, для ребенка все это – непосильные эмоциональные переживания. Часто из маленьких кумиров

вырастают большие тираны, не оценившие безоговорочную родительскую любовь и сверх заботу, враждебно относящиеся ко всем окружающим.

Ритуал прощания

Занятие № 4. Гиперсоциализированный родитель.

Цель: Знакомство с гиперсоциализированным типом воспитания, коррекция гиперсоциализации родителей.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия
2. Информационная часть

Гиперсоциальная требовательная позиция. В этом случае от детей требуют порядка, дисциплины, четкого выполнения своих обязанностей. Требования, предъявляемые ребенку, чрезмерно высоки, их выполнение связано с максимальной мобилизацией всех его возможностей, умственных или физических. Достижение успеха становится самоцелью, страдают духовное развитие, формирование гуманистических ценностей.

А.Б. Добрович описывает вариант такой родительской позиции как навязывание ребенку роли «паинька»: это воспитанный, послушный ребенок, от него ждут, прежде всего, соблюдения приличий. Куперсмит в своем исследовании «Предпосылки самооценки» показал, что низкая самооценка тесно связана именно с подобной родительской позицией, а именно, с попытками родителей сформировать у ребенка способность к аккомодации. Они требуют от детей, прежде всего, послушания, умение подстроиться к другим людям, требуют зависимости от взрослого в повседневной жизни, опрятности, бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.

А.И. Захаров так описывает этот тип родительской позиции: это воспитание, которое имеет слишком правильный характер. Ему присущи элементы некоторой формальности в отношениях с детьми, недостаток эмоционального контакта. Родители не учитывают своеобразия личности ребенка, его возрастных потребностей и интересов.

Такое отношение родителей к своему ребенку приводит к тому, что он будет выполнять те или иные социальные нормы только из страха перед наказанием, осуждением со стороны родителей. А в их отсутствие будет позволять себе поступать, исходя из эгоистических интересов. Другими словами, подобная родительская позиция способствует развитию двуличия, формированию внешней воспитанности, без личностного принятия нравственных законов поведения.

Часто при гиперсоциализированной опеке родители искренне хотят воспитать самого умного, самого талантливого, «самого-самого» ребенка. (А ведь безусловная родительская любовь-это, когда ребенка любят не за то, какой он, а за то, что он есть.) Родители нередко желают, чтобы их ребенок был «не хуже их», либо достиг большего.

Главной установкой, обращенной к ребенку (не обязательно произносимой вслух), становится следующая: «Ты должен делать то, что нам надо, только при этом мы будем любить тебя!» Методами воспитания при

этом выбираются требовательность, суперконтроль, бесконечное оценивание и сравнение с другими. Стараясь ухватить кусочки родительской любви, ребенок хронически боится неуспеха, сомневается в своих способностях, прикладывает невероятные психические затраты, чтобы оправдать родительские ожидания. Из всех своих еще не сформировавшихся психоэмоциональных сил он старается соответствовать родительскому идеалу. Но это, естественно, получается не всегда. Возникает чувство разочарования в себе, неосознанная вина, повышенная тревожность, вызванная ощущением своего несовершенства.

3. Упражнение «Диктат».

Цель: осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Для этого упражнение нужен «доброволец», который будет играть роль ребенка. А сейчас мы вспомним, как общаемся со своими детьми.

- Если ребенок капризничает, что ему говорим: «Не плачь, прекрати!». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства (добровольцу завязывается область сердца).
- Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, что мы говорим: «Не трогай!» (у добровольца завязываются руки)
- Если ребенок разбежался, мешает Вам (нам), что мы говорим: «Не бегай!» (у добровольца связываются ноги)
- Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, как мы реагируем: «Не слушай!» (добровольцу завязывают уши)
- Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи!» (у добровольца завязывают рот)

А сейчас давайте спросим нашего ребенка, как он себя чувствует? Как Вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать?

Рекомендации ведущему. Во время обсуждения добиться единства мнений: что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребенка, нельзя принимать решение за ребенка.

Психологический комментарий. Упражнение дает возможность осознать права ребенка и принять их.

4. Ритуал прощания.

Занятие № 5. Мой ребенок «Маленький неудачник»

Цель: Научить родителей адекватно реагировать на неудачи своего ребенка, считать неудачи ребенка случайными и верить в него.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Информационная часть

Дети очень ранимы. Иногда родители, не задумываясь над этим, становятся очень требовательными и резкими. Они считают, что так смогут сделать из ребенка «человека». Однако некоторые и не догадываются, что к детям нужен тонкий психологический подход.

Ошибаются все, не только дети, но и взрослые. На ошибках люди учатся. Поэтому к детским ошибкам надо относиться спокойно. Ошибкой со стороны взрослых будет придавать им большое значение. Как правило, дети совершают ошибки по незнанию, неопытности. И если делать из таких ошибок катастрофы вселенского масштаба, ребенок может испугаться и стать безынициативным. Страх перед совершением новой ошибки может привести к тому, что ребенок сделает их еще больше. В каждом начинании есть что-то хорошее. Если вдруг ребенок решил погладить мамину блузку и прожег ее, маме надо стиснуть зубы и для начала поблагодарить ребенка за помощь и инициативу. А затем следует объяснить ему, что утюг надо ставить на определенный температурный режим. Конечно, блузку не вернуть. Зато у ребенка не пропадет желание помогать маме, да и гладить он научится.

Подчеркивая в первую очередь положительные моменты всякой деятельности ребенка, родители дают ему веру в себя. Ребенок чувствует поддержку со стороны родителей. А это залог успеха в любых начинаниях.

Некоторые родители действуют по-другому. Дабы огородить ребенка от совершения ошибок, родители пытаются их предупредить: постоянно читают нотации, контролируют любую его деятельность. Однако есть вероятность, что им придется действовать в том же духе всю жизнь. Такой подход в воспитании делает ребенка несамостоятельным и пассивным, неуверенным в себе. Если постоянно предупреждать плохое, у ребенка не будет желания идти вперед.

В любой неудаче ребенка надо искать положительные стороны. Совершил ребенок ошибку — не надо ругаться. Надо сесть и спокойно объяснить ему, что он сделал не так. Так родители убьют двух зайцев: ребенок не будет сам переживать из-за своей оплошности и вдобавок научится что-то делать. Причем ошибки хорошо запоминаются. Если отреагировать очень эмоционально, ребенок может так же встать в позу и уже никакие объяснения по поводу того, что он сделал неправильно, не подействуют.

Постоянной критикой родители лишь усугубляют ситуацию. Подчеркивая плохие стороны или недостатки, родители «навешивают ярлык». Так, если ребенок заикается, и родители постоянно указывают ему на это, он начинает заикаться еще сильнее. Если родители при знакомых говорят: «Наш ребенок такой скромный», он сразу начнет прятаться за юбкой матери.

Родителям надо понять, что стоит за поведением ребенка — незнание, неуверенность в себе, может, он делает назло.

Бывает и такое, что дети начинают использовать свои слабости в корыстных целях. Например, если ребенок видит, что его скромность стала поводом для внимания, он начинает плакать, если кто-то вдруг о нем «забыл». В таком случае, чтобы ребенок не превратился в плаксу, родителям надо просто

перестать обращать внимание на ребенка во время очередной истерики. Так ребенок поймет, что его слезы больше не действуют.

Родители должны помогать детям преодолевать трудности, делать так, чтобы ошибки стали для детей поучительными уроками, а не постоянными спутниками.

3. Упражнение «Круг силы»

Цели: В основе всякого успеха лежит уверенность в себе. -Когда мы чувствуем себя усталыми, утомленными или ослабленными, поверить в успех — задача не из легких. "Круг силы" — это совершенно простая форма визуализации, к которой родители вместе с детьми могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

Инструкция: Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что вы делаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

* * *

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

1) Визуализация — метод самовнушения и саморегуляции путем создания в воображении яркого образа того, к чему стремишься.

Рефлексия.

Ролевая игра "Съемки фильма"

Ведущий объясняет, что следующая игра направлена на демонстрацию того, как важно уметь находить в людях их лучшие качества, уметь разбираться в человеческой психологии.

Ведущий назначает одного участника на роль продюсера фильма. Его задача состоит в том, чтобы "снять фильм", а на самом деле организовать какую-нибудь сценку. Сам он должен лишь ограничиться "общей политикой": выбрать из участников режиссера и поставить перед ним задачу в общих чертах: снять интересный фильм, задействовать хорошего сценариста,

хороших актеров, композиторов и т.д. На "съемку фильма" отводится время в пределах 10 минут. Незадействованные участники (или ведущий, если все участники будут принимать участие в "фильме") должны оценить фильм по 5-балльной оценке.

После просмотра "фильма" все участники садятся в круг и обсуждают следующие вопросы:

-Сделал ли "продюсер" единственно правильный выбор?

-Все ли участники согласны с теми ролями, которыми им отвел режиссер, продюсер?

-Как стоило продюсеру и режиссеру строить предварительные собеседования с претендентами, чтобы лучше выяснить сильные и слабые стороны каждого?

4. Ритуал прощания.

Занятие № 6. Заключительное

Цели: обсуждение семейных заповедей, получение

обратной связи от участников программы, завершение работы в группе.

Содержание занятия :

1. Психогимнастическое упражнение. Участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

2. Семейные заповеди. Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие — нет».

3. Семейный портрет. Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью — в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

4. Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

— Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?

— Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?

— Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?

— Что вы хотели бы добавить в программу, какую

тему углубить?

Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.

Приложение Д

Таблица 14

Данные уровня эмоционального благополучия после второго среза в контрольной группе

Данные паспорта			Кинетический рисунок семьи, отношение ребенка к семье					эмоциональное состояние					отношение к окружающим			Отношение к себе
ИФ	Пол (ребенок)	Возраст (ребенок)	КРС благоприятная семейная ситуация	КРС тревожность	КРС конфликтность в семье	КРС Чувство неполноценности	КРС Враждебность в семейной ситуации	Люсер тревожность	Выбери нужное лицо тревожность	САН Самочувствие	САН Активность	САН Насторожение	дома (ребенок)	в школе (ребенок)	на улице (ребенок)	самооценка
Анна Т.	1	7	0,2	0,8	0,6	0,4	0,2	8	3	5,8	2	6,5	100	50	60	1
Валентин К.	2	7	0,1	0,9	0,4	0,7	0,2	7	3	5,1	2	5,3	40	50	60	1
Катя К.	1	7	0,1	0,5	0,4	0,2	0,2	10	3	6	2	6,3	50	100	70	1
Артем И.	2	7	0,1	0,6	0,4	0,1	0,2	9	3	6,9	3	4	50	50	0	1
Юля Б.	1	7	0,1	0,7	0,5	0,5	0,2	10	3	6,3	1,7	3,4	60	0	0	1
Максим Ж.	2	7	0,2	0,8	0,8	0,6	0,1	10	3	2	1	3,3	80	50	50	1
Таня Х.	1	7	0,2	0,5	0,5	0,7	0,1	9	3	1,3	4	2	50	70	30	1
Сергея Б.	2	7	0,4	0,6	0,3	0,7	0,1	9	3	3	2	2	40	60	20	1

Таблица 15

Данные уровня эмоционального благополучия после второго среза в экспериментальной группе

Данные паспорта			Кинетический рисунок семьи, отношение ребенка к семье					эмоциональное состояние					отношение к окружающим			Отношение к себе
			КРС благоприятная семейная ситуация	КРС Стрессовость	КРС конфликтность в семье	КРС Чувственность	КРС Враждебность в семейной ситуации	Любительность	Выбор нужное лицо тревожность	САН Самочувствие	САН Активность	САН Насатроение	дом (ребенок)	в школе (ребенок)	на улице (ребенок)	
ИФ	Пол (ребенок)	Возраст (ребенок)														
Вика П.	1	7	0,4	0,7	0,4	0,6	0,1	7	3	4	4,6	2	70	90	50	1
Максим Г.	2	7	0,3	1	0,5	0,1	0,1	7	3	7	4,6	4,4	30	50	60	1
Наташа П.	1	7	0,2	1,3	0,1	0,6	0,1	6	3	5,9	4,4	4,8	60	90	80	2
Артур М.	2	7	0,8	0,6	0,1	0,2	0,1	6	2	4,8	2,9	6,8	50	80	100	2
Лена Ю.	1	7	0,1	0,7	0,6	0,5	0,1	8	3	6	6,5	3,6	60	50	100	2
Данил А.	2	7	0,3	0,8	0,5	0,5	0,1	7	3	4,2	4,4	6,8	40	40	30	1
Алена В.	1	7	0,4	0,9	0,6	0,2	0,1	7	3	2	3,3	5,6	40	60	60	2
Никита К.	2	7	0,1	0,7	0,5	0,6	0,1	7	2	1,8	2	2	50	80	80	1

Таблица 16

Данные уровня родительского отношения после второго среза в контрольной группе

Мать				ОРО матери								Отец			ОРО отца							
данные паспорта				отнош. Реб к оуж. По мнению матери								данные паспорта			отнош.реб.кокр. По мнению отца							
№ П/п	пол	возраст	образование	дома (мнение матери)	в школе (мнение матери)	на улице (мнение матери)	Принятие-отвержение	кооперация	симбиоз	гипероциация	маленький неудачник	полотца	возраст отца	образование отца	дома (отец)	в школе (отец)	на улице (отец)	Принятие-отвержение (отец)	кооперация (отец)	симбиоз (отец)	гиперсоциализация (отец)	маленький неудачник (отец)
1	1	32	6	100	60	100	15	2	1	8	5	2	33	2	50	80	70	16	8	2	6	4
2	1	27	5	80	40	60	12	5	1	6	6	2	40	1	100	100	100	11	6	3	8	7
3	1	37	2	60	60	80	9	5	2	8	7	2	37	4	100	100	100	12	6	1	3	3
4	1	31	5	100	70	100	11	6	5	5	7	2	30	3	100	70	80	11	5	6	2	3
5	1	28	3	100	80	100	10	2	3	7	7	2	37	6	100	100	100	13	7	6	4	4
6	1	35	6	90	90	100	9	3	3	7	4	2	37	6	100	100	100	14	7	5	2	4
7	1	29	3	90	90	100	10	1	5	6	2	2	30	6	50	70	70	12	6	5	3	3
8	1	43	3	70	80	100	9	3	5	4	5	2	40	6	100	100	100	10	4	1	4	2

