



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Деятельность учителя по формированию эмоциональной
устойчивости младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Управление начальным образованием»**

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

67,4 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 14 » мая 2026 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-521/271-5-1

Казакайтас Полина Ивановна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Освещение теоретических аспектов проблемы деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.....	6
1.2 Направления деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.....	13
Выводы по 1 главе.....	16
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование развития эмоциональной устойчивости младших школьников.....	18
2.1 Организация и методы исследования. Характеристика используемых методик.....	18
2.2 Анализ результатов изучения уровня сформированности эмоциональной устойчивости младших школьников.....	19
2.3 «Банк» методических материалов для учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников	22
Выводы по 2 главе.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Целью современного образования провозглашена гуманизация образования и приоритет развития личности ребенка в процессе обучения.

В положениях ФГОС НОО говорится о создании безопасной и поддерживающей образовательной среде, воспитании навыков регуляции эмоций и стрессоустойчивости [31].

Профессиональный стандарт «Педагог» предъявляет следующие требования к учителю: находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание учащимися, обнаруживать и реализовывать воспитательные возможности различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) [30].

Разрабатываются различные системы личностно-ориентированного образования (И. А. Зимняя, Э. Н. Гусинский, А. А. Леонтьев, И. С. Якиманская) в зависимости от тех или иных представлений о личности. В основание некоторых из них положена модель фасилитирующего обучения, разработанная в гуманистической педагогике К. Роджерсом.

Фасилитирующее педагогическое взаимодействие выступает как творческое, любящее и свободное отношение между учителем и учеником. Содержание образования выступает для ученика средством решения его жизненных проблем. Личностное содержание знания «выращивается» в специальной образовательной среде, которую учитель насыщает текстами и заданиям по своему усмотрению. Источник личностно-развивающих возможностей в подобном обучении находится в особом типе эмоциональных межличностных отношений между людьми, но не в содержании и формах взаимодействия между ними (как некоторой технологии).

При этом, эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями.

Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития.

На любой возрастной ступени ребенок приобретает не только общие для всех детей черты характера, но и свои собственные, индивидуальные особенности психики и поведения. Только сочетание возрастного и индивидуального подходов в воспитании и обучении детей может обеспечить их эмоциональное благополучие и полноценное психическое развитие.

Данной проблематикой занимались такие ученые, как Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, В. К. Вилюнас, Л. И. Божович, А. И. Захаров и другие.

Проблема исследования: каково содержание «банка» методических материалов для работы педагога по развитию эмоциональной устойчивости личности младшего школьника?

Цель исследования: изучить теоретические аспекты проблемы развития эмоциональной устойчивости младших школьников и подобрать «банк» методических материалов для педагога по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость младших школьников.

Предмет исследования – работа педагога по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.

Для достижения данной цели были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Выявить особенности эмоционального развития детей младшего школьного возраста.
2. Выявить направления работы учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.
3. Проанализировать результаты изучения уровня сформированности эмоциональной устойчивости младших школьников.
4. Подобрать «банк» методических материалов для работы учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, сравнение, обобщение, синтез, моделирование);
- эмпирические (анкетирование, тестирование);
- методы обработки и интерпретации результатов.

База исследования: МОУ СОШ города Челябинска. В исследовании приняли участие 25 обучающихся 4 класса.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанный нами «банк» методических материалов может быть использован учителями начальных классов в работе по развитию эмоциональной устойчивости детей.

Структура работы: наше исследование состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения. В тексте работ 1 рисунок, 2 таблицы, 2 приложения. Список литературы представлен 41 источником.

ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Особенности эмоционального развития детей младшего школьного возраста

Рассмотрим два определения «эмоциональной устойчивости» разных авторов. Ю. Н. Кулюткин и Г. С. Сухобская рассматривают эмоциональную устойчивость, как терпеливость, настойчивость, самообладание и способность управлять своими эмоциями. Я. Рейковский дает следующее определение, способность сохранять направленность своих действий и контроль над эмоциями. Оба определения подчеркивают важность управления своими эмоциями, в обоих случаях упоминается о том, что эмоциональная устойчивость указывает на важность сохранения фокуса на своих действиях. Первое определение делает акцент на способности сохранять контроль и направленность действий, оно воспринимается, как нейтральное, в то время как второе определение перечисляет конкретные качества (терпеливость, настойчивость, самообладание), имеет позитивный характер за счет перечисления положительных качеств.

В структуру рассматриваемого феномена включаются такие параметры, как уровень нервного напряжения, тревожность, а также показатели чувствительности и возбудимости.

Специфика формирования аффективной сферы выступает центральным элементом психического онтогенеза на этапе начального обучения. Нормальное психологическое функционирование в этот период характеризуется доминированием оптимистичного настроения, общей жизнерадостностью и преобладанием позитивного фона настроения. Повседневные стимулы способны вызывать у таких обучающихся

неподдельное воодушевление и искреннюю радость – реакции, которые нередко редуцируются на последующих этапах взросления. Подобная интенсивность переживаний детерминирована высокой лабильностью нервной системы. Столкновение с психотравмирующими факторами или обидами провоцирует острую, но кратковременную реакцию: негативный осадок быстро нивелируется, не формируя устойчивых деструктивных паттернов. Важно понимать, что выявленная изменчивость настроения отнюдь не тождественна абсолютной дисбалансировке. Практика показывает, что ученики начальных классов способны демонстрировать более высокий уровень спокойствия по сравнению с пубертатным периодом, для которого характерны частые аффективные вспышки [7].

Индикаторами внутренних переживаний традиционно служат речевые паттерны, пантомимика и мимические реакции, полюсами которых выступают смех и плач. Интеграция в образовательную среду становится мощнейшим катализатором трансформации детской психики. Поступление в учебное заведение генерирует масштабный поток нетипичных впечатлений, стимулирующих расширение чувственного репертуара. Первоначальный этап часто сопровождается чувством собственной значимости, гордостью за новый социальный статус, радостью от обладания учебными принадлежностями и реализации возложенных обязанностей. Одновременно с позитивным подкреплением адаптационный период может отягощаться эмоциональным состоянием. Дефицит навыков выполнения педагогических инструкций, слабое понимание регламентов поведения и специфики школьных межличностных коммуникаций нередко провоцируют смущение или робость.

Фаза первичной дезориентации обычно завершается достаточно оперативно, освобождая ресурсы для дальнейшей социализации в новых условиях. Происходит закономерная смена доминирующего типа активности: игровая деятельность уступает позиции учебной. С этого момента ключевыми причинами волнений становятся академическая

успеваемость, общая ситуация в классе и характер коммуникации с педагогом. Формирование абсолютно индифферентной позиции к получаемым баллам на старте образовательного пути рассматривается как деструктивный сценарий [18].

Столь же дисфункциональной признается полярная ситуация, при которой аффективная фиксация на отметках полностью вытесняет радость познания. Доминирование прагматичного стремления к высокому баллу блокирует внутреннюю мотивацию к освоению материала, провоцируя искажение ценностных ориентиров. Профилактика подобных перекосов напрямую зависит от компетентности наставника. Педагог, глубоко понимающий возрастную специфику и осуществляющий непрерывный мониторинг психических процессов обучающихся, способен оптимизировать дидактический процесс. При таком подходе минимизируется тревожность из-за оценивания, а транслируемая информация усваивается и удерживается в памяти максимально эффективно.

Центральной осью социальных связей на рассматриваемом возрастном этапе становится фигура первого учителя. Эмоциональная привязанность к преподавателю базируется на безоговорочном почтении и глубоком уважении к старшему наставнику, а сформированные теплые чувства зачастую фиксируются в памяти на долгие годы. Безусловно, достижение подобного уровня признательности требует от специалиста определенных усилий. Однако особенности психики младших школьников таковы, что искренняя вовлеченность педагога в профессиональную деятельность практически гарантированно вызывает ответный позитивный отклик. Наличие прочного эмоционального контакта выступает фундаментом для результативной реализации учебно-воспитательных задач [7].

Динамичное развитие претерпевает и сфера моральных установок, находившаяся ранее в недостаточно сформированном состоянии.

Ключевым новообразованием становится зарождение любви к Родине. Интеллектуальные переживания стимулируются через включение в дидактический материал красочных историй, использование наглядности, проведение экспериментов и организацию выездных мероприятий. Познавательный восторг, возникающий в процессе разгадывания логических цепочек или усвоения новых фактов, обогащает внутренний мир субъекта. Параллельно происходит масштабное расширение картины мира: осознание масштабов родной страны трансформируется в устойчивую привязанность к Отечеству. Систематическое получение информации о государстве из учебной литературы и рассказов наставника способствует непрерывному укреплению глубокого патриотического чувства.

Актуальные психологические исследования демонстрируют устойчивый рост внимания к проблематике аффективного воспитания. Формирование грамотного подхода в этой области рассматривается как надежный индикатор психологического здоровья индивида. Фундаментом эмоционального благополучия признается удовлетворение запроса на межличностную коммуникацию, взаимопомощь и гармонию. Для достижения данных параметров требуется выстраивание сбалансированных связей внутри семейной системы, а также создание благоприятного микроклимата непосредственно в учебном коллективе, обеспечивающего продуктивную совместную работу преподавателей и обучающихся [7].

Следовательно, позитивная динамика аффективного созревания детерминирована целым комплексом факторов. Помимо индивидуально-личностных характеристик и воспитательных стратегий, критическое значение приобретает рациональность систем взаимодействия: как диады «мать-ребенок», так и связки «учитель-ученик».

Интеграция в образовательное пространство представляет собой один из главных рубежных этапов человеческого онтогенеза. Предвкушение данного события формируется еще до выпуска из детского сада,

сопровождаясь выраженным трепетом и воодушевлением. Указанный транзитный период требует тщательного мониторинга изменений аффективного статуса индивида. Наиболее радикальной трансформации подвергается область самосознания первоклассника. Обращаясь к теоретической концепции В. С. Мухиной, надлежит определить самосознание как комплексное психологическое единство. Данная структура объединяет идентификацию с собственным именем, физическую сущность, гендерную принадлежность, а также потребность в социальном признании. Кроме того, она включает осознание личностного психологического времени (охватывающего проекции прошлого, настоящего и будущего) и понимание социального пространства сквозь призму обязанностей и прав [27].

Начало академического пути закономерно модифицирует формат коммуникации внутри семьи. Происходит своеобразное переформатирование родительских ролей: теперь траектория взаимодействия с ребенком неразрывно сплетается со школьной жизнью и выполнением образовательных задач.

Адекватное понимание взрослыми специфики протекающих психологических перестроек и оказание своевременной поддержки существенно гармонизируют микроклимат дома, облегчая переход на новую ступень развития. Однако на практике внутрисемейные контакты нередко приобретают выраженные негативные черты. Вступление субъекта в латентный возрастной период разрушает ранее существовавший идеализированный образ старших родственников, провоцируя неизбежное разочарование. Индикатором состоявшегося возрастного сдвига часто выступает возникновение специфических фантазий, известных как «семейные романы». В этот период дети могут продумывать сценарии, согласно которым они являются не родными, а усыновленными.

Транзитный этап сопряжен с риском развития неожиданных осложнений, среди которых выделяются формирование специфических

страхов, резкое снижение интереса к учебе и усугубление тоски по привычной домашней обстановке. Избыточный объем классной и домашней работы способен спровоцировать физический упадок сил, полностью нивелируя первичную вдохновенность. На фоне подобных перегрузок отчасти повзрослевшие обучающиеся периодически демонстрируют регрессивные модели поведения. Возвращаясь к дошкольным паттернам, они могут предъявлять завышенные требования к проявлению ласки или, напротив, транслировать открытую грубость в адрес родителей.

Внезапные девиации в поступках следует рассматривать как биологически естественные защитные реакции. Эти сбои позволяют неокрепшему организму сбрасывать накопившуюся усталость. Однако пролонгированное действие данных факторов грозит трансформацией временных нарушений в патогенные состояния, выражающиеся в повышенной плаксивости и раздражительности. Предотвращение подобного сценария требует от семьи максимальной чуткости к актуальным потребностям индивида, иначе психологическое состояние продолжит неуклонно ухудшаться [1].

По мере взросления происходит более глубокое осмысление подлинных качеств старших родственников. Приближение пубертатного периода и окончание начальной школы часто знаменуются формированием оппозиционного поведения: возникает выраженная потребность вступать в споры или намеренно совершать действия, идущие вразрез с указаниями взрослых.

Ключевым фокусом социального внимания выступает учитель. На старте образовательного маршрута происходит частичный перенос родительской любви на наставника. В сознании обучающегося образ преподавателя приобретает черты абсолютного идеала, воплощая всеведение и становясь главным объектом для подражания. Внимание детей фиксируется на мельчайших деталях облика любимого учителя: предметом

тщательного анализа выступают типичные позы и жесты, изменения в гардеробе или корректировка прически.

Восприятие педагога характеризуется выраженной неоднозначностью. Выступая фигурой, заслуживающей глубокого уважения и безусловной симпатии, он одновременно генерирует чувство трепета. Эта двойственность продиктована статусом учителя как источника выставления отметок, обладающих колоссальной значимостью для младшего школьника.

Рассматриваемый этап онтогенеза запускает механизмы социальной боязни. Развиваются фобии, связанные с риском несоблюдения конвенциональных норм и общепринятых образцов поведения (страх совершить ошибку или опоздать на занятия). Параллельно актуализируется жизненная необходимость во взаимодействии со сверстниками. Особенностью младшего школьного возраста является прямая зависимость внутригруппового статуса от позиции классного руководителя по отношению к конкретному ученику. Одобренный наставником школьник не будет испытывать дефицита в общении с одноклассниками, тогда как недооцененный ребенок рискует утратить популярность или превратиться в классного изгоя. Несмотря на уход от игровой доминанты, дети по-прежнему нуждаются в совместных забавах. Лишение свободного времени и ограничение игровых контактов переносится ими крайне болезненно.

Начиная со второго или третьего года обучения фиксируется постепенное освобождение дружеских связей от диктата старшего поколения. Выбор компаньонов начинает опираться на автономные критерии привлекательности, вырабатываемые самими учащимися.

Таким образом можно сделать вывод, что фундаментом психологического портрета ученика начальных классов выступают высокая отзывчивость и эмоциональная впечатлительность. Специфика выражения чувств жестко детерминирована содержанием образовательной деятельности. Формирующийся навык проявлять сдержанность базируется

на необходимости соблюдать игровые регламенты, следовать дидактическим правилам и адаптироваться к общественной направленности обучения.

1.2 Направления деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников

Деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников должна рассматриваться как системная часть учебно-воспитательного процесса, а не как эпизодическая помощь ребенку в отдельных сложных ситуациях. Это объясняется тем, что в младшем школьном возрасте эмоциональная сфера тесно связана с учебной деятельностью, общением со сверстниками, отношением к учителю, реакцией на оценку и переживанием собственного успеха или неуспеха. Как подчеркивала Л. И. Божович, развитие личности ребенка в школьные годы происходит в единстве мотивационной, познавательной и эмоциональной сфер, поэтому устойчивость поведения невозможна без постепенного овладения своими переживаниями [5]. В свою очередь, В. С. Мухина указывает, что младший школьный возраст является периодом интенсивного становления самосознания, произвольности и внутренней регуляции поведения, а это означает, что именно учитель становится одним из ключевых организаторов условий, в которых эмоциональная устойчивость либо укрепляется, либо, напротив, ослабляется [27].

Первым важнейшим направлением деятельности учителя является создание эмоционально благоприятной и психологически безопасной атмосферы в классе. Для младшего школьника особое значение имеет не только содержание обучения, но и та эмоциональная среда, в которой оно протекает. Если ребенок постоянно сталкивается с раздражением, непредсказуемостью требований, публичным осуждением и сравнением с другими детьми, его эмоциональная сфера становится напряженной, а

реакции на трудности приобретают тревожный и защитный характер. Напротив, спокойная, доброжелательная и справедливая позиция педагога снижает внутреннюю тревожность и формирует у детей чувство защищенности. На это указывает Н. Ф. Виноградова, отмечая, что для младшего школьника эмоциональное благополучие в школе во многом определяется характером отношения учителя, который становится центральной фигурой школьной жизни ребенка [9]. Аналогичную мысль проводит И. В. Дубровина, подчеркивая, что психологически комфортная образовательная среда выступает важнейшим условием нормального эмоционального развития школьника. Такой подход соответствует и действующим требованиям ФГОС НОО и профессионального стандарта педагога, где закреплены ориентиры на безопасную образовательную среду, развитие регулятивных и коммуникативных качеств обучающихся и воспитательную функцию учителя.

Практически данное направление реализуется через устойчивые правила взаимодействия, спокойный тон педагога, отказ от унижительных замечаний, разграничение оценки поступка и оценки личности ребенка, а также через выработку у детей уверенности в том, что ошибка не влечет за собой эмоционального отвержения. Здесь уместно обратиться к позиции А. Бандуры, который в теории социального научения показал, что дети усваивают способы реагирования через наблюдение за поведением значимого взрослого [1]. Следовательно, эмоциональная устойчивость младшего школьника формируется не только через специальные упражнения, но и через ежедневный пример учителя, демонстрирующего сдержанность, уважительность и внутреннее равновесие.

Вторым направлением деятельности учителя является развитие у детей способности осознавать, различать и словесно обозначать собственные эмоциональные состояния. Эмоционально устойчивый ребенок не тот, кто никогда не испытывает тревоги, обиды или раздражения, а тот, кто постепенно учится понимать, что именно он чувствует и почему

это с ним происходит. К. Е. Изард, рассматривая эмоции как важную составляющую психической жизни человека, подчеркивал, что понимание эмоции и ее дифференциация являются условием управления поведением [16]. В младшем школьном возрасте данная способность только складывается, поэтому ребенку нужна помощь взрослого в распознавании переживаний. Учитель должен не просто фиксировать внешнюю реакцию ученика, а помогать ему перевести эмоциональное состояние в слово: назвать обиду, волнение, страх ошибки, раздражение, смущение, радость или удовлетворение. Такая работа особенно важна потому, что неосознанное чувство легче проявляется в форме плача, отказа от задания, конфликта или замыкания в себе.

В связи с этим в структуру педагогической деятельности целесообразно включать беседы о чувствах, обсуждение эмоциональных состояний литературных героев, упражнения на распознавание эмоций по мимике и интонации, словесное проговаривание состояния после трудной ситуации, а также рефлекссию собственного настроения в начале и в конце учебного дня. Н. Л. Кряжева справедливо отмечала, что развитие эмоционального мира ребенка требует не декларативных наставлений, а создания таких форм работы, в которых чувства становятся предметом осмысления и переживания [21]. Следовательно, одним из конкретных направлений работы учителя является формирование у младшего школьника элементарной эмоциональной рефлексии.

Третьим направлением деятельности учителя выступает формирование навыков эмоциональной саморегуляции. Само по себе осознание переживания еще не означает умения его контролировать. Ребенок может понимать, что он рассержен или испуган, но при этом не владеть способами конструктивного реагирования. Поэтому задача учителя состоит в том, чтобы постепенно вводить младшего школьника в практику самоконтроля: учить делать паузу перед реакцией, переключать внимание, обращаться за помощью словами, а не аффективным поведением, сохранять

работоспособность после замечания или ошибки. Как отмечает И. П. Подласый, воспитание в школьном возрасте предполагает не только передачу норм поведения, но и систематическую выработку навыков самоуправления, самоограничения и внутренней дисциплины [33]. В данном случае речь идет не о подавлении чувств, а о постепенном овладении приемлемыми способами их выражения.

Таким образом, деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников носит комплексный характер и включает создание психологически безопасной атмосферы, развитие эмоциональной рефлексии, формирование навыков саморегуляции, организацию ситуации успеха, развитие конструктивного общения, выработку адекватного отношения к оценке и ошибке, использование специальных методов эмоционального развития и взаимодействие с семьей. Как показывают Л. И. Божович, В. С. Мухина, Н. Ф. Виноградова, И. В. Дубровина, А. В. Мудрик, Н. Л. Кряжева и другие исследователи, эмоциональная устойчивость в младшем школьном возрасте формируется не сама собой, а в специально организованной системе отношений, требований, поддержки и совместной деятельности. Именно поэтому работа учителя в данном направлении должна быть последовательной, ежедневной и педагогически продуманной.

Выводы по 1 главе

Проявление эмоций является важной особенностью детей младшего школьного возраста. Эмоциональная среда, сформированная вокруг ребенка, является неотъемлемой частью развития его чувств и эмоционального состояния. Различная деятельность ребенка, в том числе учебная учит его контролировать свои эмоции и воспитывает в нем такие черты характера, как сдержанность и дисциплинированность. В основе развития эмоциональной среды младшего школьника лежат такие чувства,

как сопереживание, сочувствие, понимание психологического состояния другого человека, для взаимодействия с ним.

Деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников должна рассматриваться как системная часть учебно-воспитательного процесса, а не как эпизодическая помощь ребенку в отдельных сложных ситуациях.

Во-первых, в младшем школьном возрасте эмоциональная сфера тесно связана с учебной деятельностью, общением со сверстниками, отношением к учителю, реакцией на оценку и переживанием собственного успеха или неуспеха.

Во-вторых, младший школьный возраст является периодом интенсивного становления самосознания, произвольности и внутренней регуляции поведения, а это означает, что именно учитель становится одним из ключевых организаторов условий, в которых эмоциональная устойчивость либо укрепляется, либо, напротив, ослабляется.

Деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников носит комплексный характер и включает создание психологически безопасной атмосферы, развитие эмоциональной рефлексии, формирование навыков саморегуляции, организацию ситуации успеха, развитие конструктивного общения, выработку адекватного отношения к оценке и ошибке, использование специальных методов эмоционального развития и взаимодействие с семьей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования. Характеристика используемых методик

Цель исследовательской работы – изучить уровень развития эмоциональной устойчивости младших школьников и подобрать методические материалы для педагога.

Задачи:

1. Подобрать методики для исследования развития эмоциональной устойчивости младших школьников.
2. Сформировать выборку.
3. Провести эмпирическое исследование уровня развития эмоциональной устойчивости младших школьников.
4. Подобрать «банк» методических материалов для деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников.

В исследовании принимали участие учащиеся 4 класса в количестве 25 человек.

Для изучения эмоциональной сферы личности младшего школьника мы будем использовать детский вариант теста Кеттелла 8-12 лет (16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (форма А).

Мы будем анализировать результаты по следующим шкалам:

- 1) фактор D (возбудимость);
- 2) фактор I (чувствительность);
- 3) фактор O (тревожность);
- 4) фактор Q4 (нервное напряжение).

Методика многофакторного исследования личности

Автор: Р.Б Кеттелл.

Цель: 16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (форма А) позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности.

Инструкция: перед детьми вопросы, которые помогут определить особенности характера и личности. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. нужно отвечать искренне. Для начала вы должны ответить на четыре вопроса, чтобы понять не нужны ли еще объяснения. Нужно будет зачеркнуть квадратик на бланке ответов, который подходит вам.

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

Интерпретация результатов: в первую очередь внимание уделяется профилям, т.е. наиболее низким или высоким факторам в профиле, в частности тем, которые находятся в отрицательном и положительном полюсе.

Интерпретация стенов: максимальная оценка 10 баллов, среднее значение 5,5, 1-3 стена «-» – низкая оценка, 4-7 стенов – средняя оценка, 8-10 стенов «+» – высокая оценка.

2.2 Анализ результатов изучения уровня сформированности эмоциональной устойчивости младших школьников

Мы воспользовались 16-ти факторным личностным опросником Р. Б. Кеттелла, для того чтобы определить особенности характера и интересы каждой личности ребенка. В приложении 1 представлены результаты детей.

Фактор D – у 9 человек результат высокий, дети очень раздражительны и негативно воспринимают внешние факторы.

У 14 человек результат средний, это говорит о том, что дети могут отвечать на внешние факторы в зависимости от ситуации.

Лишь 2 человека обладают минимальными баллами, доказывающими наличие стабильно невозмутимого отношения к провоцирующим факторам.

Фактор I – у 10 человек результат высокий, мы можем сделать вывод о том, что дети в классе получившие такой результат очень чувствительны, склонны фантазировать в разговоре с собеседником, близко принимают все к сердцу, добры и терпимы.

У 12 человек результат получился средний. Подобная картина иллюстрирует парадоксальное сочетание внутренней установки полагаться исключительно на личные ресурсы с одновременной подверженностью влиянию социума.

У 3 человек результат оказался низким. Этим представителям коллектива присущи максимальная уверенность в собственных силах, предельный прагматизм общения и прямолинейная констатация фактов без склонности к вымыслу, что периодически граничит с эмоциональной холодностью.

Фактор O – у 12 человек результат высокий, это значит, что дети ранимы, беспокоятся о происходящем, поддаются своему настроению и эмоциям, склонны впадать в депрессию.

У 12 человек результат средний. Жизнедеятельность этих детей сопровождается эпизодическими приступами недовольства собственным «Я», а также проявлением чувствительности дети к окружающим людям.

У 1 человека результат низкий, мы можем сделать вывод о том, что его личностный профиль базируется на твердой вере в личный потенциал, общей жизнерадостности и способности сохранять абсолютное хладнокровие.

Фактор Q4 – у 8 человек результат высокий, это значит, что указанный контингент страдает от избыточной мотивационной заряженности, которая блокируется невозможностью найти конструктивный выход в предметной активности. Следствием такого дисбаланса становится доминирующее нервное перенапряжение,

трансформирующееся в гиперактивность, суетливость, нетерпеливость и легковозбудимость.

У 17 человек результат средний, дети в некоторых ситуациях могут быть беспокойными и нетерпеливыми.

Абсолютное отсутствие в выборке лиц с низкими оценками (0 человек) является крайне показательным. Сложившаяся эмпирическая картина убедительно доказывает неспособность коллектива к релаксации и тотальный дефицит навыка спокойного реагирования на повседневные жизненные ситуации.

Полученные данные представлены в таблице 1 и в приложении 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня сформированности эмоциональной устойчивости у детей младшего школьного возраста

Оцениваемый фактор	Количество участников по уровням сформированности			Доля участников по уровням сформированности, %		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
ФАКТОР D	9	14	2	34,62	53,85	7,69
ФАКТОР I	10	12	3	38,46	46,15	11,54
ФАКТОР O	12	12	1	46,15	46,15	3,85
ФАКТОР Q4	8	17	0	30,77	65,38	0,00

Отобразим полученные данные с помощью диаграммы (рисунок 1).

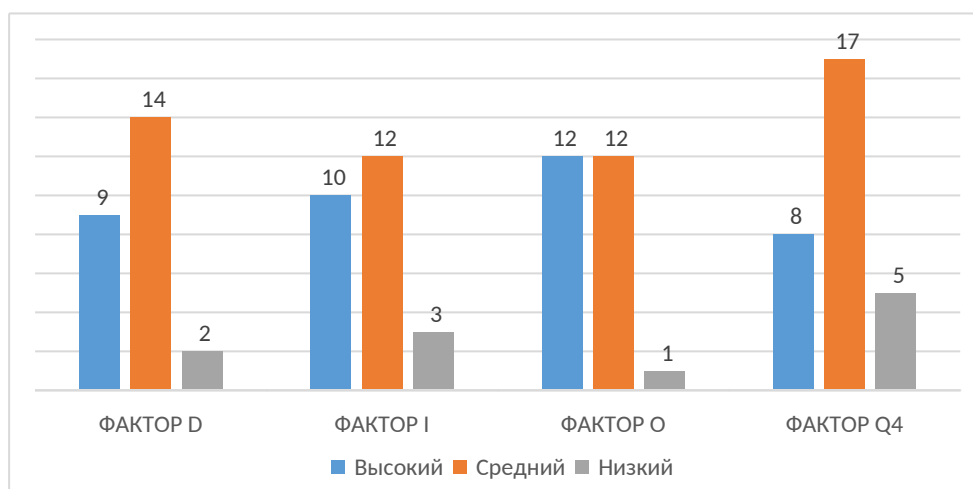


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня сформированности эмоциональной устойчивости у детей младшего школьного возраста

2.3 «Банк» методических материалов для учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников

В параграфе 1.2 мы рассмотрели направления деятельности учителя, в соответствии с этим сконструировали «банк» методических материалов, которые может использовать учитель, он включает структурированный набор приемов, форм, методов, а также сценарии родительских собраний.

Категория практических приемов охватывает целенаправленное развитие эмоциональной осознанности: педагогическое содействие направлено на распознавание индивидом личных переживаний, выявление причинно-следственных связей между аффектами и происходящими событиями, а также трансляцию внутреннего состояния посредством речевых конструкций, мимических реакций и графики. Дополнительно внедряется работа с визуальным обеспечением, предполагающая сопоставление актуального самочувствия обучающегося со специальными карточками-маркерами. Важнейшим компонентом выступает демонстрация корректных поведенческих паттернов, иллюстрирующих эмоции в разнообразных условиях. Тренировка эмоционального интеллекта реализуется через систематические дискуссии о воздействии чувств на поступки, тогда как закрепление успешного опыта саморегуляции обеспечивается механизмами положительного подкрепления и словесного поощрения.

Внедряемые формы организации деятельности базируются на игровом моделировании контекстов, требующих жесткого контроля над аффектами. Значительный потенциал несет мульт-терапия: совместный анализ анимационных произведений позволяет детально разобрать специфику переживаний героев и варианты их проявления, что способствует углублению эмпатического восприятия у школьников. Предлагаемый комплекс расширяется за счет интеграции социальных историй и обязательного проведения систематических рефлексивных пауз.

Рекомендуемая методология включает сеансы арт-терапии, служащие каналом невербальной экстерииоризации чувств. Подобная творческая активность эффективно купирует психологическое напряжение, обеспечивая безопасное проживание внутренних конфликтов и формирование навыков их преодоления. Стимуляция механизмов саморегуляции достигается за счет применения релаксационных техник, упражнений на концентрацию внимания и вводной дыхательной гимнастики на старте учебных занятий. Параллельно задействуется психогимнастика, ориентированная на телесное отреагирование аффектов с помощью двигательной активности, жестикуляции и мимики.

В приложении 2 представлены приемы, формы и методы, которые может использовать учитель.

Отдельным направлением выступает повышение психолого-педагогической грамотности семьи, для реализации которого разработаны планы двух тематических родительских собраний.

Родительское собрание № 1: Как помочь ребенку справиться с эмоциями?

Цель: расширить представления родителей об эмоциональной сфере детей, дать советы, как помочь своему ребенку справляться с эмоциями.

Задачи:

- расширить представления родителей о значимости управления эмоциями в жизни ребенка;
- довести до сознания родителей необходимость проявления безусловной любви к своему ребенку;
- совершенствовать взаимоотношения родителей с учителем, расширять сферу их совместной деятельности.

Ход собрания:

– Добрый вечер, уважаемые родители. Я рада видеть Вас на родительском собрании. Предлагаю следующий план сегодняшней встречи.

1. Как помочь ребенку справиться с эмоциями.

2. Учебная деятельность детей: успехи и трудности.

Тема родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями?».

Почему же я решила взять именно эту тему для сегодняшнего обсуждения?

В ходе наблюдения за детьми было установлено, что значительная часть младших школьников испытывает трудности с управлением эмоциональными реакциями. Это выражается в крике на одноклассников, конфликтном общении со сверстниками, применении физического воздействия – толчков, ударов, пинков, а также в агрессивном поведении и капризности. Подобные проявления свидетельствуют о потребности ребёнка в помощи взрослых. Родители и педагог способны сформировать у ребёнка первоначальные навыки осознания, выражения и контроля эмоций.

Каждый родитель стремится к тому, чтобы ребёнок вырос здоровым, уверенным в себе и психологически устойчивым. Для этого ребёнку необходимо уметь радоваться прожитому дню, воспринимать положительные стороны окружающего мира, справляться с трудностями, верить в собственные силы и сохранять внутреннее равновесие в сложных ситуациях.

У детей младшего школьного возраста способность к эмоциональной регуляции сформирована частично. Они могут испытывать радость, огорчение, стремление к цели, проявлять волю и характер, однако часто делают это стихийно. Чем раньше взрослые начинают обсуждать с ребёнком его переживания, тем быстрее он осваивает способы понимания и управления своими эмоциональными состояниями.

Эмоции – это внутренние переживания человека. С помощью них мы можем выразить своё отношение к определённым ситуациям, поэтому эмоции носят ситуативный характер. Через эмоции человек выражает собственную реакцию на конкретную ситуацию, поэтому эмоциональные проявления имеют ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям и проявлениям человека относят настроение, страсть, аффект, чувства и стресс. Аффект представляет собой яркое и кратковременное эмоциональное переживание.

Эмоции возникают по определённой причине. Даже во время слушания речи у человека формируется отношение к услышанному: лицо может выражать скуку, интерес, удивление или иное переживание. Эмоции сопровождают повседневную жизнь человека и влияют на его поведение.

Младшие школьники отличаются повышенной эмоциональностью. Им трудно сдерживать чувства, управлять их внешним проявлением, сохранять устойчивое настроение. Поэтому обучение ребёнка правильному выражению эмоций и контролю эмоциональных реакций следует начинать в раннем возрасте. При отсутствии такой работы во взрослой жизни могут возникать трудности с выражением переживаний и управлением эмоциональным поведением.

Эмоциональное развитие ребёнка происходит постепенно. На этот процесс влияет общение с окружающими людьми: родителями, близкими, друзьями, педагогами и другими значимыми взрослыми. Существенное значение имеет участие ребёнка в разных видах деятельности. В игре, учёбе и выполнении поручений он учится действовать по правилам, ориентироваться на образец, учитывать требования ситуации.

Взрослым необходимо внимательно относиться к эмоциональному состоянию ребёнка, поскольку эмоции воздействуют на течение психических процессов: восприятие, память, воображение и мышление. Ребёнок приходит в школу уже с определённым эмоциональным опытом, включающим положительные и отрицательные переживания.

Для родителей и педагогов имеет значение понимание причин, вызывающих у ребёнка отрицательные эмоции. К основным причинам относятся:

1. Противоречие между сильным желанием ребёнка и невозможностью его удовлетворить. Особенно ярко это проявляется у детей раннего возраста.

2. Конфликт между повышенными требованиями взрослых и неуверенностью ребёнка в собственных силах. Такая ситуация возникает, когда родители предъявляют к ребёнку завышенные учебные требования, которые объективно превышают его возможности.

3. Несогласованность требований родителей, а также расхождение требований родителей и педагогов. В результате у ребёнка могут формироваться злость, недоверие и внутреннее напряжение. Поэтому согласованность действий взрослых имеет принципиальное значение.

4. Частые отрицательные эмоции взрослых при слабых навыках самоконтроля и саморегуляции.

5. Использование приказов, обвинений, угроз и оскорблений вместо доверительной беседы, и совместного разбора возникшей ситуации.

У ребёнка могут возникать сильные переживания в разных обстоятельствах: перед важным событием, при неудаче, а также при чрезмерно ярких положительных эмоциях в случае большого успеха. Для помощи ребёнку психологи предлагают несколько направлений работы.

1. Ребёнка необходимо учить выражать словами то, что он чувствует в конкретной ситуации. Если ребёнок не умеет говорить о переживаниях, он может выражать напряжение через агрессию. Взрослым следует делиться с ребёнком собственными переживаниями, поощрять его к рассказу о чувствах, вести спокойные беседы. Такое общение снижает напряжение, помогает расслабиться и уменьшает отрицательные реакции.

2. Искренняя забота, внимание и любовь взрослых помогают ребёнку справляться с трудностями и сохранять психологический комфорт независимо от возраста. Дети постоянно задают вопрос: «Вы любите меня?» Одни произносят его вслух, другие переживают его внутри себя. При безусловной любви ребёнок ощущает принятие и получает положительный

ответ на этот внутренний вопрос. При условной любви, проявляемой лишь в ситуациях хорошего поведения или успешного выполнения задания, ребёнок теряет уверенность, становится напряжённым и тревожным. От ответа на этот вопрос зависит его отношение к жизни.

3. Глубокое чувство любви к ребёнку требует внешнего выражения через поведение взрослого. Ребёнок воспринимает любовь через слова, интонацию и поступки. Действия оказывают на него более сильное влияние, чем словесные заверения.

Родительская любовь и поддержка в трудных ситуациях могут выражаться разными способами. Чаще всего используется тактильный контакт: объятия, поглаживание, прижимание к себе. Эти действия помогают ребёнку почувствовать защищённость и эмоциональную близость со взрослым.

Психологи выделяют несколько средств поддержки ребёнка в ситуациях волнения, тревоги и неудачи.

Под контактом глаз понимается прямой взгляд в глаза другому человеку. Значимость такого взгляда часто недооценивается. Исследования показывают, что открытый, естественный и доброжелательный взгляд в глаза ребёнку важен для установления доверительного общения и удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз выступает одним из основных способов передачи любви ребёнку. Чем чаще родители смотрят на ребёнка с теплом и принятием, тем сильнее он ощущает родительскую любовь.

Через взгляд могут передаваться разные сигналы. Нежелательно использовать контакт глаз преимущественно во время внушений, наказаний, упрёков и ругани. При таком использовании взгляд становится средством давления. Ребёнок начинает воспринимать родителя через отрицательные переживания. В раннем возрасте страх может вызывать внешнее послушание, однако по мере взросления он способен перерасти в гнев, обиду и подавленность.

Ребёнок особенно внимательно слушает взрослого, когда тот смотрит ему в глаза. Тревожные и неуверенные дети сильнее нуждаются в таком контакте. Ласковый взгляд снижает уровень тревожности. Информация, переданная взглядом, может закрепляться в сознании ребёнка глубже, чем произнесённые слова.

Исследования показывают, что многие родители прикасаются к детям в основном по необходимости. Между тем физический контакт не требует чрезмерных проявлений. Достаточно погладить ребёнка по голове, прикоснуться к его руке, мягко обнять. Основное условие таких действий – естественность и искренность.

Ещё одним способом выражения любви и поддержки является пристальное внимание. Под ним понимается полная сосредоточенность взрослого на ребёнке без отвлечения на посторонние дела. Такое внимание позволяет ребёнку почувствовать свою значимость для родителей.

При недостатке пристального внимания ребёнок может ощущать, что все окружающие дела важнее него. Это становится источником беспокойства, снижает чувство безопасности и нарушает эмоциональное развитие.

Родителям следует задуматься, как часто они общаются с ребёнком, не занимаясь параллельно другой деятельностью, за исключением совместных дел с самим ребёнком. Формами такого общения могут быть совместные игры, творческие занятия, прогулки и доверительные беседы.

Если взрослый регулярно проявляет пристальное внимание к маленькому ребёнку, у него формируется способность и потребность делиться переживаниями. Такая открытость сохраняет значение даже в кризисные периоды жизни.

Ребёнок способен перенимать отрицательные эмоции взрослого, поэтому родителям и педагогам необходимо учиться управлять собственным эмоциональным состоянием и обучать этому ребёнка. Для воздействия на эмоциональное состояние взрослого и ребёнка могут

применяться специальные упражнения, разработанные психологами и физиологами.

Эмоции человека можно определить по мимике. Наблюдательный взрослый способен заметить эмоциональное состояние также по походке, осанке и другим внешним признакам.

Для управления мышечным тонусом необходимо осваивать расслабление. Контроль мышечного напряжения помогает влиять на эмоциональные реакции. Когда человек регулирует напряжённость мышц, он получает возможность частично управлять своими эмоциями.

Релаксация представляет собой универсальный процесс восстановления мышц и нервной системы. Психологическое самочувствие ребёнка часто связано с его успешностью и способностью усваивать новый материал.

Советы родителям по преодолению трудностей эмоциональной саморегуляции детей

1. Сохраняйте спокойствие и выдержанность в собственных эмоциональных проявлениях.
2. Показывайте ребёнку образец сдержанного поведения.
3. Обращайте внимание ребёнка на содержание его эмоций.
4. Действуйте последовательно: не запрещайте без причины то, что ранее разрешалось.
5. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
6. Чаще используйте упражнения на релаксацию.
7. Не провоцируйте эмоциональные вспышки.
8. Проявляйте проницательность и внимание ко всем реакциям ребёнка, чтобы понимать его «эмоциогенные точки».
9. Предоставляйте ребёнку возможность физической разрядки.
10. Во время эмоциональной вспышки не одёргивайте ребёнка и не требуйте немедленного успокоения, поскольку это может усилить реакцию по типу цепной цепочки.

11. Просите ребёнка осознавать последствия эмоциональных всплесков.

12. Избегайте жёстких указаний и ограничений.

13. Принимайте ребёнка таким, какой он есть.

14. Обучайте ребёнка способам регуляции эмоционального возбуждения.

Памятка для родителей представлена в приложении 2.

Родительское собрание № 2: эмоциональное благополучие детей в семье.

Цель: создание эмоционально благоприятной семейной атмосферы.

Задачи:

- понимание у родителей важности эмоционального благополучия детей в семье;
- познакомить родителей с понятиями «стресс» и «аффект»;
- познакомить и практически освоить способы налаживания взаимоотношений «взрослый – ребенок».

Ход собрания

– Добрый вечер, уважаемые родители, сегодня поговорим о эмоциональном благополучии детей в семье.

– Скажите, пожалуйста, от чего зависит формирование личности вашего ребенка? Каким вы хотите вырастить ребенка?

Каждый взрослый заинтересован в том, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми, сохраняли уверенность в собственных возможностях, умели преодолевать трудности и поддерживать внутреннее спокойствие в различных жизненных обстоятельствах.

Согласно позиции медиков, значительная доля школьников сталкивается с нервными заболеваниями. При этом дети часто слабо владеют способами выражения радости и огорчения, с трудом проявляют настойчивость и характер при достижении цели. Существенная ответственность за подобное положение лежит на взрослых. Стремление

чрезмерно защитить ребёнка, оградить его от сложностей и искусственно облегчить ему жизнь может причинять вред его психике и нарушать развитие эмоциональной сферы.

Ребёнок, помещённый в такие условия, лишается полноценного эмоционального развития. Его способы выражения переживаний остаются ограниченными, поэтому он начинает подавлять эмоции. Такое подавление может приводить к нарушениям отношений со сверстниками и взрослыми, появлению страхов и депрессивных состояний.

Потребность в выражении эмоций формируется с раннего возраста, поэтому обучение ребёнка способам проявления чувств следует начинать как можно раньше.

Особую значимость эта проблема приобретает в период поступления ребёнка в школу. В новой социальной среде перед ним возникает ряд вопросов:

- как выразить эмоции и сохранить достоинство среди сверстников;
- как реагировать на эмоциональные проявления других людей;
- как выстраивать поведение, чтобы быть правильно понятым.

Со временем ребёнку приходится самостоятельно искать ответы на эти вопросы. Задача взрослых состоит в том, чтобы помочь ему освоить такие способы поведения. При этом возникает и другой вопрос: достаточно ли сами взрослые компетентны в данной сфере?

Любое чувство ребёнка может проявляться в аффективной форме.

Аффект представляет собой сильное кратковременное состояние, возникающее при резком изменении значимых для человека жизненных обстоятельств и сопровождающееся выраженными двигательными проявлениями.

К причинам аффекта относятся:

- конфликт между сильным влечением, желанием и невозможностью удовлетворить возникшее побуждение; особенно ярко такая причина проявляется у маленьких детей;

– противоречие между повышенными требованиями к человеку и его неуверенностью в собственных силах; такая ситуация наблюдается, когда родители предъявляют к ребёнку учебные требования, явно превышающие его возможности.

Последствия аффекта могут проявляться следующим образом:

– изменяются внимание и восприятие: человек удерживает в сознании преимущественно те предметы и обстоятельства, которые связаны с его переживанием;

– снижается разумный контроль поведения: человек начинает действовать необдуманно. В учебной деятельности это может выражаться в том, что ребёнок допускает ошибки там, где раньше их не совершал;

– завершение аффекта сопровождается упадком сил: человеку хочется спать, он утрачивает желание выполнять то, что от него требуется в данный момент.

Стресс – это реакция организма на резкие и сильные воздействия, при которых человек испытывает тревогу, страх, напряжение и неуверенность. У ребёнка в таком состоянии может изменяться цвет лица, учащаться пульс, снижаться способность контролировать собственное поведение.

Следует учитывать, что вред причиняет не сам стресс, а неспособность ребёнка конструктивно переживать отрицательные эмоции. Длительное пребывание в таком состоянии может способствовать развитию различных заболеваний.

При накоплении отрицательных эмоций возможен «аффективный взрыв».

Проведём мини-анкету «Лицо – зеркало души».

Мини-анкета «Лицо – зеркало души»

Я вам предлагаю, отвечая на вопросы, выбрать соответствующую картинку.

1. С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребенком?
2. С каким лицом чаще всего общается с вами ребёнок?

3. Каким, на ваш взгляд, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами? А ваше лицо?

4. Что можно сделать для того, чтобы ваши эмоции не всегда были «написаны» на лице?

Одним из возможных вариантов ответа на последний вопрос может стать прием «Эмоция убегает» (человеку необходимо задуматься над вопросом: «Какую эмоцию он сейчас испытывает и почему?»)

Хочу предложить Вам алгоритм аутотренинга «Как улучшить свое настроение?». Этот алгоритм можно выполнять как вместе с ребенком, так и по отдельности.

Алгоритм аутотренинга:

«Как улучшить свое настроение?»

1. Встаньте перед зеркалом либо мысленно представьте его перед собой.

2. Посмотрите на своё отражение и постепенно измените выражение лица: грусть и неуверенность должны уступить место спокойствию и удовлетворённости.

3. При успешном выполнении упражнения расправьте плечи, поднимите голову, направьте взгляд прямо перед собой, удерживайте уверенную позу и ровное дыхание. При затруднении обратитесь к воспоминанию о самом радостном моменте своей жизни.

4. Несколько раз мысленно произнесите: «Я спокоен. У меня все получится. У меня прекрасное настроение». Повторение следует продолжать до улучшения настроения; при необходимости можно вернуться к шагу № 2.

Следующее упражнение называется «Витаминка для обретения душевного равновесия». Его назначение состоит в восстановлении внутреннего спокойствия и снижении отрицательных эмоций, прежде всего гнева. Состояние сильного гнева затрудняет контроль над происходящим,

поэтому сначала требуется уменьшить эмоциональное напряжение, затем переходить к анализу ситуации.

1-й шаг. Определите, действительно ли вы сейчас испытываете сильную злость. Сосредоточьтесь на телесных ощущениях и попытайтесь понять, где именно в теле находится гнев. Расслабьте мышцы лица и разожмите кулаки.

2-й шаг. Мысленно досчитайте до десяти и произнесите «охлаждающие» фразы: «Я могу с этим справиться», «Ему не удастся разозлить меня», «Спокойствие, только спокойствие!».

3-й шаг. Отметьте собственное усилие и поддержите себя словами: «Ты действительно справился!», «Молодец, ты устоял», «Молодец, ты вел себя так, как будто тебя невозможно разозлить».

Каждому из нас знакома поговорка «Дети – это цветы жизни». В рамках следующего задания предлагается создать собственный цветок. На столах размещены 5 конвертов. Из конверта № 1 необходимо взять цветок и раскрасить его лепестки. После этого следует сравнить получившийся цветок с работами соседей. При одинаковой исходной форме каждый участник получил разный результат, поскольку раскрашивание было выполнено индивидуально.

Первое правило: никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими. Второго такого ребёнка не существует.

Из конверта № 2 нужно взять корешки и записать на них психические процессы, которые у ребёнка развиты хорошо, а также те процессы, которым требуется дополнительное внимание. Затем корешки приклеиваются в нижней части листа.

Далее проводится эксперимент. Один желающий выходит для демонстрации опыта с наклонной плоскостью и шаром, который необходимо прокатить вверх.

Получилось ли выполнить действие? Что помогло добиться результата?

Почвой, питающей корни и обеспечивающей рост цветка, выступает мотивация.

Второе правило: в развитии интеллекта отсутствует «стоячее» положение. Прекращение движения вперёд ведёт к откату назад. Развитие и обучение требуют устойчивости и регулярности. Даже временный перерыв осложняет последующее восполнение упущенного.

Из конверта № 3 необходимо достать полоски и записать на них 3 фразы, с помощью которых вы побуждаете ребёнка к обучению. Эти полоски приклеиваются над корешками. Чтобы цветок расцвёл, его нужно поливать. На капельках следует написать слова, которыми вы готовы поддержать и подбодрить ребёнка.

Третье правило: у детей необходимо развивать самостоятельность, поддерживать инициативу, замечать успехи в познании окружающего мира и помогать осваивать новое, сохраняя за ребёнком возможность действовать самому.

Для роста цветку требуется яркое солнце. Из конверта № 5 следует достать лучи и записать на них ожидания от обучения ребёнка в школе: что должна дать школа для успешности этого процесса.

После выполнения задания участники объединяются в группы и из полученных цветов формируют общую поляну. Получившаяся поляна символизирует развитие детей-цветов. Их рост продолжается, поэтому взрослым предстоит приложить значительные усилия, чтобы дети действительно стали цветами жизни.

Выводы по 2 главе

Для того, чтобы выявить какую роль играет деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников, мы использовали методику Кеттелла.

Методика многофакторного исследования личности Р. Б. Кеттелла направлена на изучение индивидуально-психологических особенностей личности ребенка. Её содержание охватывает различные стороны детской жизнедеятельности, включая самооценку, особенности взаимодействия с окружающими, поведение на улице, поведение в школе и другие параметры.

Анализ полученных данных с использованием методики Р. Б. Кеттелла, позволил установить, что по большинству изучаемых факторов у детей преобладают средние показатели, отражающие средний уровень развития. Исключение составил фактор О, характеризующий тревожность: у половины класса по данному фактору зафиксирована высокая оценка. Это свидетельствует о ранимости детей, их повышенной обеспокоенности происходящим, зависимости от настроения и эмоционального состояния, а также склонности к депрессивным переживаниям.

На основе анализа полученных результатов был сконструирован «банк» методических рекомендаций для деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников. В его содержание включены работа с родителями, а также педагогические приёмы, методы и формы организации соответствующей работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части работы мы рассмотрели особенности эмоционального развития детей и направления деятельности учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников. Проявление эмоций является важной особенностью детей младшего школьного возраста. Эмоциональная среда, сформированная вокруг ребенка, является неотъемлемой частью развития его чувств и эмоционального состояния. Деятельность учителя по формированию эмоциональной устойчивости младших школьников носит комплексный характер и должна рассматриваться как системная часть учебно-воспитательного процесса, а не как эпизодическая помощь ребенку в отдельных сложных ситуациях.

В практической части работы изучили уровень сформированности эмоциональной устойчивости у младших школьников. Опираясь на аналитические показатели, был спроектирован «банк» методических материалов, предназначенный для оптимизации ежедневной педагогической практики. Структура данного ресурса объединяет алгоритмы просветительского контакта с родительским сообществом и широкий спектр прикладных техник.

Дальнейшим направлением нашего исследования может быть расширение сотрудничества с семейным институтом. Конструирование специализированной программы взаимодействия учителя и законных представителей, главной целью которой останется непрерывное формирование эмоциональной устойчивости младших школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – Санкт-Петербург : Евразия, 2000. – 320 с. – ISBN 5-8071-0040-9.
2. Бардиан А. Н. Воспитание детей в семье : психол.-пед. очерки / А. Бардиан. – Москва : Педагогика, 1973 . – 208 с.
3. Блонский П. П. Психология младшего школьника : избранные психологические труды / П. П. Блонский. – Москва : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2006. – 631 с. – ISBN 5-89502-574-9.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избранные психологические труды / Л. И. Божович. – 3-е изд. – Москва : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2001.– 352 с. – ISBN 5-89502-210-3.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008 – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
6. Бондарева П. Г. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников / П. Г. Бондарева // Педагогика: история и перспективы. – 2022. – Т. 5. № 3. – С. 108–116. – URL: <https://dpo-journal.ru/index.php/pvsz/article/view/251/246> (дата обращения: 02.02.2026).
7. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2004. – 232 с. – ISBN 5-8291-0376-1.
8. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – Москва: Издательство Московского университета, 1976. – 142 с.
9. Виноградова Н. Ф. Всё о младшем школьнике. Книга для родителей о том, как воспитывать и обучать детей / Н. Ф. Виноградова. – Москва : Вентана-Граф, 2004. – 400 с. – ISBN 5-88717-286-X.
10. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов высших учебных заведений / сост. И. В. Дубровина,

А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – 5-е изд. – Москва : Академия, 2008. – 367 с. – ISBN 978-5-7695-5397-4.

11. Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – Москва: Издательство МГУ, 1992. – 174 с.

12. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2014. – 173 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.

13. Закаблук А. Г. Возрастные особенности прогнозирования школьником своих эмоциональных состояний : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Закаблук Александр Григорьевич ; Ленингр. гос. пед. ин-т им. Герцена. – Ленинград, 1986. – 16 с.

14. Зыкова Н. Н. Влияние семейных конфликтов на формирование личности ребенка / Н. Н. Зыкова // Символ науки. – 2022. – № 9-2. – С. 48–50.

15. Игнатова Ф. В. Младший школьный возраст: взаимосвязь между творческим мышлением и эмоциональной устойчивостью / Ф. В. Игнатова, О. В. Коршунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 124–126. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56491.htm> (дата обращения: 02.02.2026).

16. Изард К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард. – Москва : Издательство МГУ, 1980. – 439 с.

17. Изард, К.Е. Психология эмоций / К. Е. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с. – ISBN 5-314-00067-9.

18. Келли А. Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / Дж. А. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с. – ISBN 5-9268-0007-2.

19. Ковалева Л. Е. Формула эмоций / Л. Е. Ковалева. – Москва : Детская литература, 1974. – 62 с.

20. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 196 с. – ISBN 978-5-89353-303-3.

21. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с. – ISBN 5-7797-0022-2.

22. Кузьмина Р. И. Эмоциональная сфера младших школьников в контексте стилей семейного воспитания / Р. И. Кузьмина, Л. Р. Аблаева // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 2-5 (23). – С. 27–29.

23. Кульчицкая Е. И. Воспитание чувств детей в семье / Е. И. Кульчицкая. – Киев : Радянська школа, 1983. – 120 с.

24. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 318 с. – ISBN 978-5-388-00493-2.

25. Лук А. Н. Эмоции и личность / А. Н. Лук. – Москва : Знание, 1982. – 175 с.

26. Мудрик А. В. Социальная педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Социальная педагогика» / А. В. Мудрик. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2007. – 223 с. – ISBN 978-5-7695-2665-7.

27. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник для вузов пед. спец. / В. С. Мухина. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2002. – 453 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

28. Никитин В. Н. Арт-терапия : учебное пособие / В. Н. Никитин. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 328 с. – ISBN 978-5-89353-423-8.

29. Никитина Е. Ю. Теоретико-методологические и методико-технологические аспекты развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов // Е. Ю. Никитина, А. В. Савченков // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 3. – С. 48–52.

30. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования) (воспитатель, учитель) : Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18.10.2013

г. // Информационно-правовой портал ГАРАНТ : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения: 02.02.2026).

31. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : Приказ Министерства Просвещения РФ № 286 от 31.05.2021 г. // Информационно-правовой портал ГАРАНТ : [сайт]. – URL: <https://ivo.garant.ru/#/document/400907193/paragraph/1:0> (дата обращения: 02.02.2026).

32. Олыпаникова А. Е. Эмоции и воспитание / А. Е. Олыпаникова. – Москва : Знание, 1983. – 80 с.

33. Подласый И. П. Педагогика : учебник для бакалавров, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки и специальностям в области образования и педагогики / И. П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2013. – 694 с. – ISBN 978-5-9916-2557-9.

34. Роджерс К. Р. Гуманистическая психология: теория и практика : избранные труды по психологии / К. Р. Роджерс ; Российская академия образования ; МПСУ. – Москва : МПСУ ; Воронеж : МОДЭК, 2013. – 450 с. – ISBN 978-5-9770-0035-2.

35. Рябов А. Е. Этика педагогического общения учителя и психолого-педагогический статус ученика начальной школы / А. Е. Рябов, Р. Н. Леонова // Начальная школа. – 2001. – № 9. – С. 16–23.

36. Степанова М. В. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста / М. В. Степанова // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 4. – С. 46–49.

37. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – Москва : Концептуал, 2023. – 261 с. – ISBN 978-5-907624-25-2.

38. Ушинский К. Д. Проблемы педагогики / К. Д. Ушинский. – Москва : Издательство УРАО, 2002. – 591 с. – ISBN 5-204-00284-7.

39. Фирсова С. В. Эмоциональное благополучие младшего школьника / С. В. Фирсова // Молодой ученый. – 2015. – № 1.2 (81.2). – с. 47–49.

40. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – Москва : Издательство МГУ, 1990. – 196 с. – ISBN 5-211-01090-2.

41. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – Москва : Просвещение, 1966. – 291 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты диагностики

Таблица 1.1 – Результаты диагностики уровня сформированности эмоциональной устойчивости у детей младшего школьного возраста

№	ФИО	Факторы																							
		ФАКТОР А		ФАКТОР В		ФАКТОР С		ФАКТОР D		ФАКТОР Е		ФАКТОР F		ФАКТОР G		ФАКТОР Н		ФАКТОР I		ФАКТОР О		ФАКТОР Q3		ФАКТОР Q4	
1	ученик 1 М	4	средняя	2	низкая	4	средняя	8	высокая	6	средняя	7	средняя	3	низкая	4	средняя	4	средняя	6	средняя	4	средняя	9	высокая
2	ученик 2 М	2	низкая	2	низкая	4	средняя	10	высокая	9	высокая	10	высокая	2	низкая	2	низкая	5	средняя	10	высокая	3	низкая	9	высокая
3	ученик 3М	4	средняя	4	средняя	5	средняя	6	средняя	7	средняя	6	средняя	4	средняя	3	низкая	8	высокая	8	высокая	5	средняя	5	средняя
4	ученик 4М	7	средняя	5	средняя	8	высокая	4	средняя	4	средняя	9	высокая	6	средняя	9	высокая	4	средняя	3	низкая	5	средняя	4	средняя
5	ученик 5М	6	средняя	8	высокая	5	средняя	7	средняя	7	средняя	4	средняя	4	средняя	4	средняя	6	средняя	6	средняя	2	низкая	5	средняя
6	ученик 6 М	3	низкая	2	низкая	3	низкая	5	средняя	6	средняя	6	средняя	5	средняя	4	средняя	5	средняя	6	средняя	3	низкая	7	средняя
7	ученик 7 М	9	высокая	2	низкая	5	средняя	3	низкая	9	высокая	4	средняя	6	средняя	4	средняя	4	средняя	6	средняя	5	средняя	5	средняя
8	ученик 8 М	3	низкая	4	средняя	4	средняя	8	высокая	8	высокая	5	средняя	6	средняя	5	средняя	7	средняя	7	средняя	4	средняя	7	средняя
9	ученик 9 М	6	средняя	7	средняя	5	средняя	6	средняя	9	высокая	7	средняя	4	средняя	9	высокая	6	средняя	7	средняя	4	средняя	7	средняя
10	ученик 10 М	5	средняя	7	средняя	5	средняя	4	средняя	5	средняя	9	высокая	7	средняя	3	низкая	3	низкая	6	средняя	4	средняя	4	средняя
11	ученик 11 М	4	средняя	2	низкая	4	средняя	5	средняя	5	средняя	4	средняя	4	средняя	5	средняя	5	средняя	5	средняя	6	средняя	7	средняя
12	ученик 12 Д	1	низкая	3	низкая	1	низкая	8	высокая	6	средняя	9	высокая	4	средняя	2	низкая	3	низкая	9	высокая	2	низкая	8	высокая
13	ученик 13 Д	2	низкая	5	средняя	4	средняя	8	высокая	6	средняя	8	высокая	3	низкая	2	низкая	8	высокая	10	высокая	3	низкая	8	высокая
14	ученик 14 Д	3	низкая	5	средняя	7	средняя	5	средняя	8	высокая	8	высокая	6	средняя	1	низкая	7	средняя	8	высокая	3	низкая	8	высокая
15	ученик 15Д	2	низкая	3	низкая	2	низкая	9	высокая	7	средняя	7	средняя	3	низкая	1	низкая	7	средняя	9	высокая	3	низкая	8	высокая
16	ученик 16 Д	2	низкая	5	средняя	3	низкая	9	высокая	5	средняя	6	средняя	4	средняя	2	низкая	7	средняя	10	высокая	2	низкая	8	высокая
17	ученик 17Д	2	низкая	3	низкая	4	средняя	7	средняя	4	средняя	6	средняя	5	средняя	5	средняя	3	низкая	9	высокая	3	низкая	5	средняя
18	ученик 18 Д	5	средняя	8	высокая	2	низкая	6	средняя	7	средняя	8	высокая	4	средняя	6	средняя	9	высокая	10	высокая	3	низкая	7	средняя
19	ученик 19 Д	8	высокая	4	средняя	6	средняя	6	средняя	7	средняя	8	высокая	1	низкая	4	низкая	8	высокая	9	высокая	5	средняя	7	средняя
20	ученик 20 Д	3	низкая	2	низкая	3	низкая	4	средняя	6	средняя	7	средняя	9	высокая	5	средняя	8	высокая	6	средняя	7	средняя	4	средняя
21	ученик 21Д	5	средняя	6	средняя	4	средняя	7	средняя	7	средняя	8	высокая	5	средняя	4	средняя	8	высокая	6	средняя	7	средняя	6	средняя
22	ученик 22Д	4	средняя	5	средняя	5	средняя	3	низкая	4	средняя	2	низкая	7	средняя	2	низкая	10	высокая	6	средняя	6	средняя	6	средняя
23	ученик 23 Д	8	высокая	2	низкая	6	средняя	2	низкая	5	средняя	5	средняя	9	высокая	9	высокая	6	средняя	6	средняя	6	средняя	5	средняя
24	ученик 24 М	3	низкая	2	низкая	5	средняя	8	высокая	2	низкая	6	средняя	5	средняя	2	низкая	9	высокая	9	высокая	2	низкая	7	средняя
25	ученик 25М	5	средняя	5	средняя	6	средняя	9	высокая	5	средняя	7	средняя	5	средняя	6	средняя	9	высокая	9	высокая	3	низкая	9	высокая

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения на концентрацию внимания

Упражнение «Найди отличия»

Классическое упражнение на внимательность. Задача ребёнка – найти все отличия между двумя схожими изображениями. Одну картинку, рассматриваем, запоминаем. Вторую убираем или закрываем первую картинку и после этого предъявляем вторую.

Таблицы Шульте

Цифры расположены в хаотичном порядке, нужно зрительно отыскать цифры в порядке возрастания или убывания.

Сложность определяет размер поля – 3х3, 5х5, 15х20 или др.

22	8	11	12	5
4	13	2	19	3
18	25	7	14	23
16	24	20	6	9
1	17	21	15	10

Игра «Муха»

Начертите поле 5х5 (рисунок 2.1), подпишите сверху буквы, а слева цифры, как в игре «Морской бой». В средней клетке сидит воображаемая муха, её движение всегда начинается из этого места. Выберите ведущего, который будет задавать мухе направление полёта в течение 30 секунд командами: вверх, вниз, влево и вправо (по клеткам). Дети передвигают по полю мухи в нужном направлении. Делают это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!

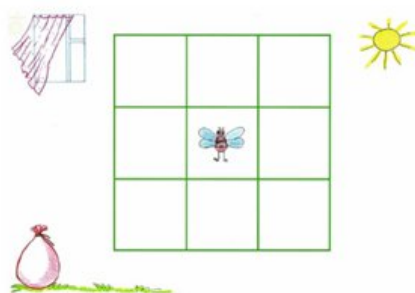


Рисунок 2.1 – Материал для игры «Муха»

Упражнение «Перепутанные линии»

Перед вами на бланке ряд перепутанных между собой линий (рисунок 2.2). Каждая из них начинается слева и заканчивается справа. Ваша задача проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер. Начинать нужно с линии 1, затем перейти к линии 2 и т.д. до конца. Следить за линиями надо только глазами; помогать себе пальцами, карандашом нельзя. Старайтесь работать быстро и не делать ошибок.

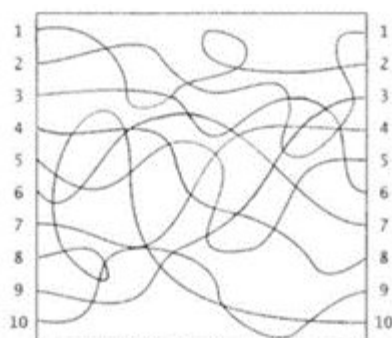


Рисунок 2.2 – Бланк для упражнения «Перепутанные линии»

Задание «Найди слова»

Ребенок получает карточку с бессмысленным набором букв. Среди этих букв нужно отыскать слова и подчеркнуть их.

Варианты:

А

– среди букв найти словарные слова и исправить ошибки:

СЧЬРИБИНАФХЗДИРЕВНЯУЫЙЭКВОРТИРАЬБОКОРТИНА

– среди букв найти лишнее слово

ЖЭСОБАКАПРИКОРОВАЛДКАБАНЭЪЦЙЛОШАДЬ

– отделить в сплошном тексте слова друг от друга и записать поговорку

ПОДЛЕЖАЧИЙКАМЕНЬВОДАНЕТЕЧЁТ

В

В таблице (рисунок 2.3) спрятаны слова, которые могут располагаться как вертикально, так и горизонтально и даже по диагонали и под прямым углом. Найденные слова необходимо вычеркивать.



Рисунок 2.3 – Материал для задания «Найди слова»

Упражнение «Графический диктант»

Работа выполняется в специальной тетради в клетку или на листе. Инструкция содержит простые условные обозначения: стрелки означают направление линий во время рисования: вниз, вверх, вправо, влево; цифры около стрелок – количество клеток, на которые нужно продлить линию.

Перед выполнением необходимо уточнить направление – влево и –вправо (не путают ли их дети) и точку начала работы.

После окончания диктанта на листе появляется фигура. Это может быть животное или какой-либо другой объект. Фигура появится только в том случае, если диктант был выполнен правильно, и ребенок нигде не ошибся.

Режимы выполнения упражнения

1. Инструкцию зачитывает ребенку педагог. Ребенок воспринимает задание на слух и постепенно прорисовывает рисунок. В данном случае мы делаем упор на слуховое внимание.

Во время диктовки соблюдается длительная пауза между шагами задания, чтобы дети успевали провести линию, само направление движения слегка подчеркивается голосом (налево, направо, вниз, вверх).

2. Распечатанная инструкция находится перед глазами ребенка, он самостоятельно воспринимает и выполняет инструкцию. В данном варианте тренируется зрительное внимание.

Один и тот же рисунок может быть выполнен дважды и под диктовку, и самостоятельно ребенком для сравнения результатов.

Задание «Найди и раскрась»

Задание на поиск предметов. На рисунке есть набор хаотично расположенных предметов. Необходимо найти на картинке (рисунок 2.4) заданные предметы среди множества других и раскрасить их в определенный цвет.



Рисунок 2.4 – Материал для задания «Найди и раскрась»

Перед выполнением необходимо внимательно рассмотреть рисунок в деталях, а также, предметы, которые необходимо найти. Только после этого приступать к выполнению задания. Задание может меняться, например,

искомые предметы нужно не раскрасить, а подсчитать количество (рисунок 2.5).

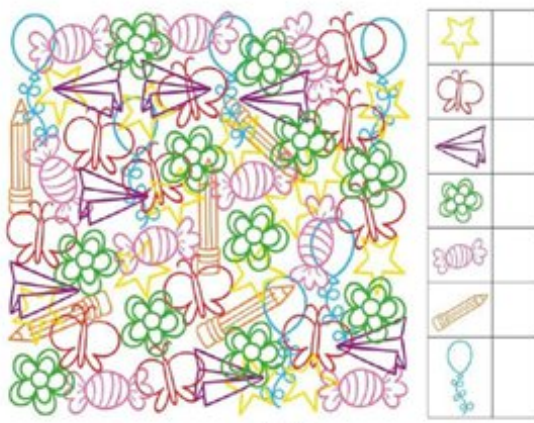


Рисунок 2.5 – Адаптированная версия материала для задания «Найди и раскрась»

Задание «Раскрась по номерам»

Рисунок состоит из большого количества деталей. Все детали пронумерованы. Ребенку предлагается рассмотреть картинку (рисунок 2.6) и цифры на ней, затем раскрасить рисунок в соответствии с указанным цветом для каждого номера.

Сначала предлагать ребенку несложные предметные картинки, состоящие из 4-5 цветов, в дальнейшем перейти к более сложным сюжетным картинкам с количеством номеров до 7, потом до 10.

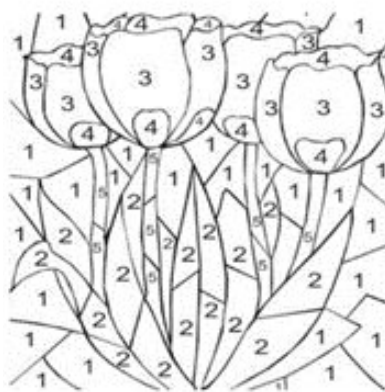


Рисунок 2.6 – Материал для задания «Раскрась по номерам»

Игра «Четыре стихии»

Играющие сидят в кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово «вода»

– вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Дыхательная гимнастика

«Труба»

Исходное положение – основная стойка (ноги вместе, руки перед собой). Нужно сделать вдох и, подражая нажиманию на клавиши, выдохнуть, произнося «ту-ту-ту».

«Дровосек»

Исходное положение – ноги врозь. На вдохе нужно поднять руки над головой (пальцы сцеплены), на выдохе – наклониться вперёд, опуская руки между ногами и произнеся «б-а-а-ах!».

«С горки вниз»

Исходное положение – ноги врозь. На вдохе подняться на носки, руки вверх, на выдохе – присесть, резко опустив руки вперёд, с произнесением «у-у-у-ух!».

«Метель»

Упражнение выполняется стоя или сидя, спина прямая. После полного выдоха нужно вдохнуть носом, затем медленно и плавно выдыхать ртом, произнося поочерёдно звуки «с-с-с», «ш-ш-ш», «с-с-с», «ш-ш-ш», пока воздух полностью не выйдет из лёгких.

«Ветерок, ветер, ветрище»

Исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони перед грудью. Нужно сделать вдох. По команде учителя «Ветерок» – легонько дуть на ладони, «Ветер» – чуть сильнее, «Ветрище» – изо всех сил.

«Шарик»

Детям предлагают представить, что у них в животе находятся шарики, которые надуваются и сдуваются в ритме дыхания.

«Подуй на одуванчик»

Нужно дуть на раскрытые ладони сначала ртом (произнося «фу-фу-фу»), а затем носом, чтобы всё слетело с ладоней.

«Цветок»

Дети представляют, что они нюхают цветок. Вдыхают через нос, будто нюхают цветок (позволяйте им делать это с закрытыми глазами).

Затем медленно выдыхают через рот, представляя, как цветок распускается.

«Птичка»

Дети представляют, что они маленькие птицы, которые взлетают. Поднимают руки вверх и вдыхают через нос, как будто собираются взлететь.

Затем они опускают руки и выдыхают через рот, как будто садятся на землю.

«Волна»

Дети представляют, что они создают волну. Вдыхают через нос, поднимая руки вверх (как поднимающаяся волна).

Затем выдыхают через рот, опуская руки вниз (как спадающая волна).

«Сосулька»

Дети представляют, что они сосульки, которые начинают таять. Стоят прямо и вдыхают через нос, поднимая руки вверх.

Затем они медленно выдыхают через рот и опускают руки вниз, как будто тают.

«Медленный слон»

Дети представляют себя медленным слоном. Вдыхают через нос, поднимая руки в стороны (как большие уши).

Затем они выдыхают через рот, медленно опуская руки вниз.

Психогимнастика

«Весенняя поляна»

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить поляну с подснежниками. В течение минуты дети мысленно создают образ, а затем

рисуют его на бумаге цветными карандашами. Можно дополнить упражнение музыкальным сопровождением или вывести на экран изображение поляны.

«Пение птиц»

Ученикам предлагают послушать записи пения птиц, назвать хотя бы одну из услышанных птиц, а затем нарисовать эту птицу. Если задание вызывает затруднение, можно вывести на экран картинку с изображением птиц.

«Угадай сказку»

Учитель делит учеников на две команды. Первая команда загадывает сказку и показывает её с помощью пантомимы второй команде. Задача соперников – отгадать название сказки. Затем команды меняются ролями. Во время показа пантомимы можно включить музыкальное сопровождение сказки.

«Кто в теремочек пришёл»

Учитель заранее подготавливает карточки с названиями различных животных. Каждый ученик вытягивает карточку. Дети становятся в круг и по часовой стрелке показывают задуманное животное. Угадывает тот, кто стоит следом за тем, кто показывает пантомиму. Тот, кто не смог угадать, руководствуется помощью других участников.

«Колечки»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак – ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ребро. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе.

«Ухо-нос»

Правой рукой взяться за кончик носа, а левой – за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Насос и мяч»

Один ребёнок – большой надувной мяч, другой насосом «надувает» этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и шея расслаблены, голова опущена. Насос «надувает» мяч, сопровождая движения рук звуком «ш». После того как мяч «надут», «шланг» насоса «выдергивается», и из мяча с силой выходит воздух со звуком «с». Тело обмякло, вернулось в исходное положение.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его.

«Корабль и ветер»

Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик.

Арт- терапия

Изотерапия (рисование)

Кляксография, монотипия, рисование пальцами, ладошками, мятой бумагой, губками, зубными щётками, палочками, нитками – нетрадиционные техники рисования, которые помогают детям экспериментировать, снимать напряжение и выражать чувства.

Упражнение «Безопасный мир»

Ребёнку предлагают изобразить на листе свой спокойный и безопасный мир. После рисования можно обсудить, кто главный в этом мире, что в нём можно и нельзя делать, узнать отношение ребёнка к этому миру.

Упражнение «Рисуем круги»

Детям предлагают нарисовать круг любого размера и цвета, а затем – сюжетные рисунки, значки или символы в пространстве кругов. В конце нужно объяснить свой рисунок.

Техника «Рисование в круге»

Дети рисуют в круге (его можно обвести на листе бумаги или предложить нарисовать самостоятельно). Начинают с центральной точки, используя разные цвета и формы. Это упражнение помогает сосредоточиться и выразить внутреннее состояние.

Акварисование (эбру)

Рисование по поверхности воды с использованием красок, которые не растворяются в воде. После нанесения рисунка на него накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают.

Мульт-терапия

«В поисках Немо»

Вопросы:

1. Как ты думаешь, что чувствовал Немо, когда потерялся? Почему?
2. Как Мартин (папа Немо) проявлял свои чувства в поисках сына?

Что он делал?

3. Какие страхи испытывают герои на протяжении мультфильма? Как они с ними справляются?

4. Как ты бы поступил на месте Немо, если бы оказался в его ситуации?

«Холодное сердце»

Вопросы:

1. Какие чувства испытывают Анна и Эльза в начале мультфильма? Как это влияет на их отношения?

2. Как ты думаешь, почему Эльза скрывает свои силы? Какие эмоции её при этом мучают?

3. Как проявляются дружба и любовь между сестрами? Приведи примеры из мультфильма.

4. Что ты почувствовал, когда увидел, как герои преодолевают трудности? Почему это важно?

«Зверополис»

Вопросы:

1. Какие несправедливые мнения о животных существуют в Зверополисе? Как это влияет на главных героев?

2. Как Джуди и Ник справляются с несправедливостью? Какие эмоции они при этом испытывают?

3. Какое значение имеет дружба для героев? Приведи примеры из мультфильма.

4. Что ты бы сделал, если бы столкнулся с несправедливостью в своей жизни?

«Моана»

Вопросы:

1. Какие мечты и страхи есть у Моаны? Как они меняются на протяжении мультфильма?

2. Как Моана проявляет смелость и решимость? Какие чувства её поддерживают в трудные моменты?

3. Как ты думаешь, почему Моана так сильно хочет помочь своему народу? Что это говорит о её характере?

4. Какие уроки о семье и ответственности можно извлечь из истории Моаны?

«Тайна Коко»

Вопросы:

1. Какие чувства испытывает Мигель, когда он попадает в мир мёртвых? Как он реагирует на это?

2. Как важна семья для Мигеля? Какие эмоции он испытывает в отношении своих предков?

3. Как герои мультфильма справляются с конфликтами между своими желаниями и семейными традициями?

4. Что ты узнал о значении памяти и наследия из этой истории?

«Ёжик в тумане»

Вопросы:

1. Какие чувства испытывает Ёжик, когда он оказывается в тумане?

Как это передается в мультфильме?

2. Как ты думаешь, что чувствует Медвежонок, когда ищет Ёжика?

Почему он так переживает?

3. Как Ёжик и Медвежонок помогают друг другу преодолевать страхи? Приведи примеры.

4. Что для тебя значит дружба, когда ты смотришь этот мультфильм?

«Крошка Енот»

Вопросы:

1. Как Крошка Енот чувствует себя, когда у него возникают трудности? Как он справляется с ними?

2. Какую роль играет дружба в жизни Крошки Енота? Как его друзья поддерживают его?

3. Какие страхи и сомнения испытывает Крошка Енот, и как он их преодолевает?

4. Что ты почувствовал, когда увидел, как Енот решает свои проблемы? Почему это важно?

«Приключения кота Леопольда»

Вопросы:

1. Какие эмоции испытывает Леопольд, когда сталкивается с мышами? Как он реагирует на их проделки?

2. Как Леопольд показывает доброту и терпимость к мышам? Почему это важно для него?

3. Как ты думаешь, почему мыши ведут себя так, как они ведут? Какие чувства могут их мотивировать?

4. Что ты узнал о том, как решать конфликты из этой истории?

«Три кота»

Вопросы:

1. Какие чувства испытывают котята, когда сталкиваются с новыми ситуациями? Как они реагируют на трудности?
2. Как котята поддерживают друг друга в сложные моменты? Приведи примеры из мультфильма.
3. Какие страхи или сомнения у них возникают, и как они учатся с ними справляться?
4. Что для тебя значит быть частью команды на примере котят?

«Сказка о царе Салтане»

Вопросы:

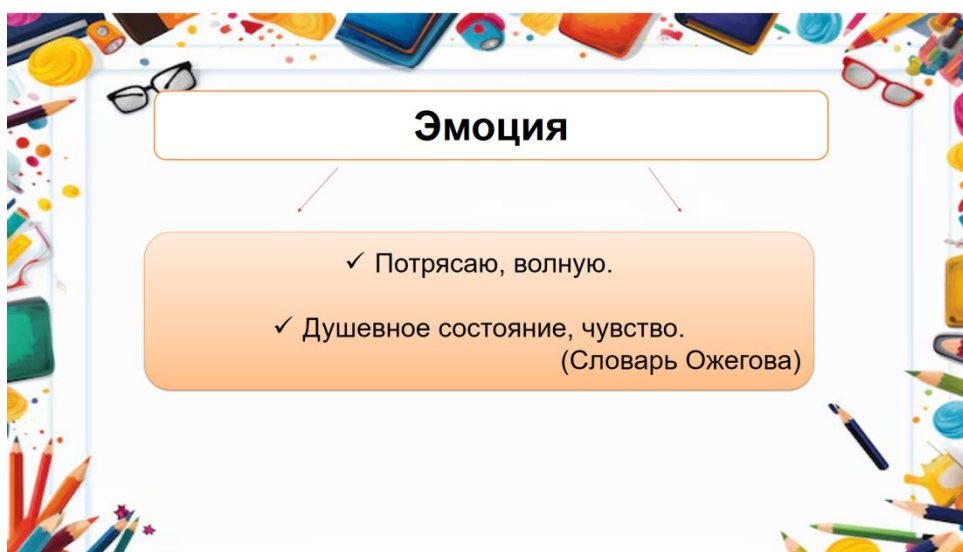
1. Какие эмоции испытывает княжна Лебедь в начале истории? Как её чувства меняются на протяжении мультфильма?
2. Как царь Салтан проявляет свою заботу о семье? Какие чувства его подталкивают к этому?
3. Как герои справляются с предательством и трудностями? Что они чувствуют в такие моменты?
4. Какие уроки о любви и верности ты извлек из этой сказки?



Рисунок 2.7 – Карточки-маркеры

Презентация к родительскому собранию № 1

Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?



Ребёнок проявляет радость, восторг

- ✓ Когда у него всё получается.
- ✓ Когда дарят подарки.
- ✓ Исполняются его желания.
- ✓ Получает хорошую отметку.
- ✓ Хорошее настроение.
- ✓ Когда его хвалят.
- ✓ Когда сам чего-то добился, первые свои «победы»

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием ребёнка и невозможностью удовлетворить его.
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах.
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны.
5. Использование приказов, обвинений, угроз и оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Ваша помощь ребёнку при проявлении негативных эмоций

Разговариваем

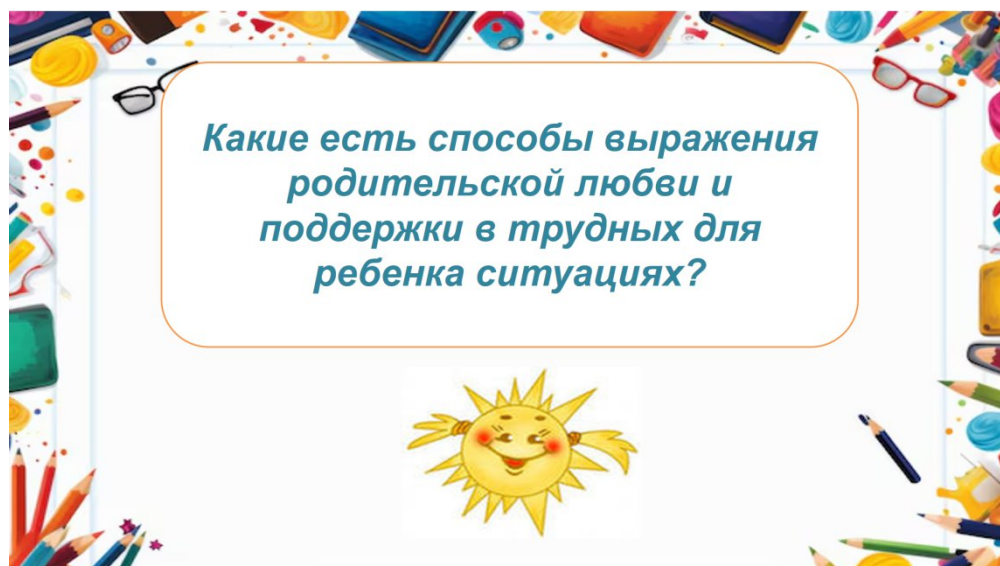
Проводим
беседу

Приводим
примеры из
своего опыта

Объясняем

Первые минуты
ребёнка не трогаю,
потом беседую

Спрашиваем
проблемы



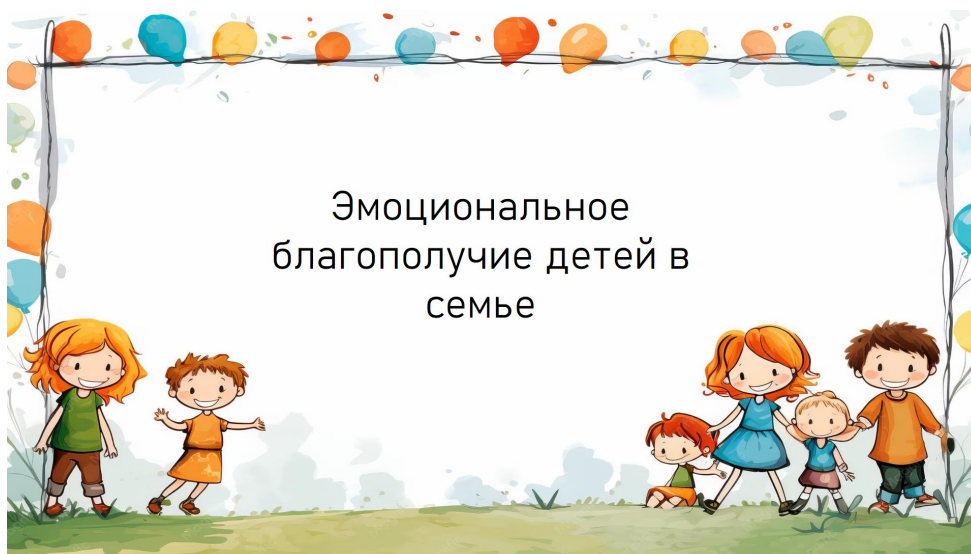
Памятка для родителей к родительскому собранию № 1



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- ✓ Безусловно принимайте своего ребенка.
- ✓ Активно слушайте его переживания, мнения.
- ✓ Не разговаривайте с ним с равнодушным и безразличным лицом.
- ✓ Как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте. Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.
- ✓ Помогайте, когда просит.
- ✓ Поддерживайте и отмечайте его успехи.
- ✓ Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами.
- ✓ Разрешайте конфликты мирно.
- ✓ Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции.
От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной всё в порядке, я – хороший»
- ✓ Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- ✓ Наказывая, оставайтесь рядом с ребенком, не избегайте общения с ним, но не гладьте по голове после серьезного разговора.
- ✓ Научитесь слушать своего ребенка и в радости, и в горести.
- ✓ Станьте для своего ребенка примером для подражания.
 - ✓ Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
 - ✓ Заводите красивые и добрые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь теплее и радостнее.

Презентация к родительскому собранию № 2



Эмоциональное благополучие детей в семье

Как выразить эмоции и сохранить достоинство среди сверстников?

Как реагировать на эмоциональные проявления других людей?

Как выстраивать поведение, чтобы быть правильно понятым

Мини-анкета «Лицо – зеркало души»

- ✓ С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребенком?
- ✓ С каким лицом чаще всего общается с вами ребёнок?
- ✓ Каким, на ваш взгляд, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами? А ваше лицо?
- ✓ Что можно сделать для того, чтобы ваши эмоции не всегда были «написаны» на лице?

**Алгоритм аутотренинга:
«Как улучшить свое настроение?»**

1. Встаньте перед зеркалом либо мысленно представьте его перед собой.
2. Посмотрите на своё отражение и постепенно измените выражение лица: грусть и неуверенность должны уступить место спокойствию и удовлетворённости.
3. При успешном выполнении упражнения расправьте плечи, поднимите голову, направьте взгляд прямо перед собой, удерживайте уверенную позу и ровное дыхание. При затруднении обратитесь к воспоминанию о самом радостном моменте своей жизни.
4. Несколько раз мысленно произнесите: «Я спокоен. У меня все получится. У меня прекрасное настроение». Повторение следует продолжать до улучшения настроения; при необходимости можно вернуться к шагу № 2.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

