



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Работа педагога с семьей по развитию эмоциональной сферы детей  
младшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование. Дошкольное образование»  
Форма обучения заочная**


Проверка на объем заимствований:

84,1 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«01» марта 2023 г.

Директор института

  
Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-509-072-4-1Ву  
Покатило Галина Анатольевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент,  
Ворожейкина Анфиса Вячеславовна



Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1 Понятие и особенности эмоциональной сферы младших школьников .....	6
1.2 Основы взаимодействия педагога с семьей при развитии эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста .....	12
Выводы по первой главе.....	19
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1 Организация, методики и исследование уровня развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста .....	21
2.2 Работа по организации взаимодействия педагога с семьей младших школьников .....	30
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования .....	55
Выводы по второй главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Младший школьный возраст является важным периодом развития личности, который характеризуется освоением учебной деятельности, формированием произвольности психических функций, возникновением рефлексии и развитием самоконтроля, соотношением совершаемых действий с внутренним планом. Такие достижения взаимосвязаны с изменениями потребностно-мотивационной сферы и развитием психических процессов, что в свою очередь оказывает влияние на изменения эмоциональной сферы младшего школьника.

Начало обучения в школе способствует существенным изменениям в эмоциональной жизни ребенка. В младшем школьном возрасте отмечаются высокие риски развития невротических расстройств, страхов, повышенной тревожности в связи с изменением образа жизни ребенка. Источниками эмоциональных переживаний в этом возрасте становятся преимущественно обучение, игра и построение межличностных отношений со сверстниками и взрослыми.

Изучением особенностей эмоциональной сферы младших школьников занимались психологи и педагоги, среди которых такие авторы как С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, А.В. Запорожец и др. Проблема эмоциональных нарушений исследуется с разных позиций Л.И. Божович, В.В. Лебединским, В.С. Мухиной, О.С. Никольской и др.

**Цель исследования** заключается в изучении основ взаимодействия педагога с семьей по развитию эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что для эффективного развития эмоциональной сферы детей в младшем школьном возрасте необходимо организовать педагогическое взаимодействие с родителями и провести совместную работу с детьми.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза предполагают необходимость решить следующие **задачи исследования**:

1. Изучить понятие и особенности эмоциональной сферы младших школьников.
2. Выделить основы взаимодействия педагога с семьей при развитии эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.
3. Организовать исследование уровня развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.
4. Провести работу по организации взаимодействия педагога с семьей младших школьников.
5. Проанализировать результаты исследования.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера личности в младшем школьном возрасте.

**Предмет исследования:** взаимодействие педагога с семьей по развитию эмоциональной сферы личности младших школьников.

**Методы исследования:**

1. Теоретический метод (анализ литературы по теме исследования).
2. Эмпирический метод (проведение и анализ экспериментальной работы).
3. Метод количественного и качественного анализа результатов исследования.

**Методологическая основа исследования:** общей методологической и теоретической основой исследования являются методологические принципы системности, единства сознания и деятельности, детерминизма и развития и личностного подхода.

Основу исследования составили теория развития личности (Божович Л.И., Выготский Л.С.), теория эмоционального развития (П.К. Анохин, Г.М. Бреслав), теории эмоции и эмоциональных состояний (К. Изард, Е.П. Ильин и др.), теория ближайшего развития (Л.С. Выготский), современные концепции психологического сопровождения (М.Р. Битянова, Е.И. Казакова,

Е.А. Козырева, Т.И. Чиркова и др.), положения о закономерностях онтогенеза и дизонтогенеза (Л.С. Выготский, Г.Е. Сухарева, И.И. Мамайчук и др.), концепция психокоррекции средствами арт-терапии (А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская).

**Методики исследования:**

1. Методика «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич;
2. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
3. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной;
4. Диагностика дифференциации эмоциональной сферы ребенка «Домики» О.А. Ореховой.

**Практическая значимость** исследования заключается в получении результатов, которые могут использоваться в психолого-педагогической работе педагога во взаимодействии с родителями при решении проблем эмоционального развития младших школьников.

Структура работы определена целью и задачами исследования и состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка литературы и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Понятие и особенности эмоциональной сферы младших школьников

Эмоции понимаются как особая группа субъективных психологических состояний, описывающих результаты и процессы практической деятельности, направленной на удовлетворение важных и значимых потребностей человека в виде непосредственной заинтересованности положительными ситуациями [11].

Ч. Дарвин считал, что эмоциональные процессы возникли в ходе эволюционного развития как средство определения значения тех или иных ситуаций, необходимых живым организмам для удовлетворения своих потребностей. Также он знал, что удовольствие, возникающее от удовлетворения органических потребностей, и неудовлетворение от невозможности их удовлетворения в связи с усилением этих потребностей являются простейшим, древнейшим и наиболее распространенным видом эмоционального напряжения в живых организмах [27].

Эмоции – это особая реакция организма на изменения во внешней и внутренней среде. На его основе Г.М. Бреслав выделяет три основных компонента эмоционального процесса [7].

Первый компонент – эмоциональное возбуждение, определяющее деятельностно-активизирующие отклонения в организме. Во всех случаях, когда произошло важное для субъекта событие, изменяется скорость и интенсивность психических, двигательных и вегетативных процессов человека, возникает (или усиливается) эмоциональное возбуждение. Однако в некоторых отдельных случаях возбуждение может снижаться из-за таких событий. Такая ситуация может зависеть от индивидуальных особенностей реакции каждого человека на такие события.

Второй компонент эмоций зависит от того, имеет ли эмоциональное событие положительное или отрицательное значение для субъекта. Он определяет содержание эмоций. Если событие воспринимается как положительное, возникает положительная эмоция, а если как отрицательное, возникает отрицательная эмоция.

Третий компонент эмоций значим и важен для субъекта и может выступать как содержание или качество эмоций в зависимости от различных качественных особенностей события. Особый вид придают эмоциональные реакции, вызванные этим характером, или особые виды поведения, обусловленные эмоциональностью. Эмоциональные состояния, возникающие в процессе действия, могут увеличивать или уменьшать различные состояния в деятельности человека. Если первый стенический, то второй называется астеническим, т. е. приятным [42].

В младшем школьном возрасте активно развивается эмоциональная сфера. Трудно представить развитие когнитивных функций ребенка без развития эмоциональной сферы, которая в свою очередь влияет на психические процессы, и благодаря этому наступает их осознание, появляется способность творчески мыслить. Все это приводит к тому, что у детей младшего школьного возраста возникают яркие эмоциональные переживания. Учащиеся 1 и 2 классов очень ярко и бурно реагируют на яркие наглядные пособия на оформление класса. Для этого очень важно, чтобы взаимодействие между учителем и учеником в младшей школе было насыщено положительными эмоциями. В младшей школе целесообразно использовать в обучении игровые моменты.

У детей младшего школьного возраста иногда возникают трудности справляться со своим эмоциональным состоянием и регулировать его. Это выражается в мимике, жестах, позах. Эта непосредственность в поведении связана с развитием тормозных процессов в коре головного мозга. Для регулирования подкорковых процессов, отвечающих за эмоциональное состояние, такой как смех, слезы не может в полной мере справляться кора

головного мозга. В результате у детей могут возникать аффективные состояния: вспышки гнева и агрессии [26].

Но по мере роста укрепляется волевая сфера детей, и они уже способны сдерживать свои эмоции. Также характерной особенностью в эмоциональном проявлении для детей младшей школы характерна «уязвимость». Они могут отражать эмоции другого человека. Как яркий пример можно привести, когда один ученик начинает громко смеяться, другие дети тоже начинают смеяться вместе с ним, не понимая на самом деле, что вызвало этот смех или наоборот кто-то из девочек начинает плакать, и при виде слез на лице у нее подружки тоже начинают плакать.

Учитывая эту уязвимость в образовательном процессе, важна обстановка, в которой оно проходит. Дети могут никак не реагировать на применяемые к ним воспитательные мероприятия, если у них незадействованные примеры, которые связаны с жизненным опытом детей, наполненные эмоциональными переживаниями. В связи с этим, чтобы исследуемый материал лучше мог усваиваться школьниками, им необходимо представлять материал, связанный с их жизненным опытом и имеющий эмоциональную составляющую.

Если в коллективе сформированы верные нравственные нормы поведения, формируется чувство дружбы и взаимопомощи. Но это касается детей 3,4 классов, Дети 1,2 класса еще не могут дружить в полной мере, мотивация к дружбе еще слаба. Они могут часто менять друзей по разным причинам, зачастую субъективным. Дружба строится, скорее всего, в пользу связанных с игровой деятельностью. Если отношения прекращаются, возникает ссора, конфликт, то вина за это обычно переводится на товарища, своя вина в конфликте слабо осознается [31].

У детей младшего школьного возраста есть страхи. Они иногда начинают бояться персонажей сказок, героев мультфильмов, так как они иногда не отделяют вымысел от реальности. Причиной тому может служить множество биологических и социокультурных факторов. Следует обращать



внимание на то, что по сравнению с детьми дошкольного возраста увеличивается частота «мнимых» или прогнозируемых переживаний разнообразных угрожающих переживаний у детей младшего школьного возраста. Данные страхи формируются на основе прошедшего, пережитого опыта ребенка. Если страхи мнимы, скорее всего они выполняют регулятивную функцию и несут только положительный опыт. Страхи в этом возрасте, прежде всего, отражают восприятие окружающего мира [17].

Еще одна эмоция, которая появляется и начинает осознаваться – это стыд. Он имеет социальный критерий, но не менее сильный, чем страх, а в отдельных случаях и больше. Дети сильно переживают по поводу высмеивания сверстниками, сами могут себя осуждать, стыдиться своих поступков. К. Э. Изард считал, что частое переживание данной эмоции может препятствовать развитию личности [18].

Еще одна эмоция, которая разрушительно может действовать на личностное развитие ребенка – это эмоция гнева. Ребёнок может давить это чувство, так как в обществе не принято открыто выражать проявления гнева. Но если ребенок будет систематически подавлять в себе эту эмоцию, то это может привести к психосоматическим заболеваниям. Поэтому в младшем школьном возрасте очень важно занимать ребенка творчеством. Своего рода защитный механизм сублимации здесь может оказать огромную пользу и оказывать общий тонизирующий эффект на психику школьника. Но все же, не смотря на негативные проявления своих эмоций, младшие школьники все же склонны чаще выражать эмоции радости, веселья. Эстетическая направленность позволяет укрепляться радостными эмоциями в жизни детей. это в свою очередь повышает успокоение и придает уверенность [32].

По мере взросления дети начинают радоваться не только своим достижениям, но и результатам своих друзей и сверстников. В этом возрасте еще является важным аспектом, как мотивационного стимула играет роль интерес. Задание взрослых заинтересовать ребенка в творческом процессе. Переживание радости в процессе игровой деятельности по мере взросления

ребенка воспринимается по-разному. Так учащиеся 1.2 классов могут испытывать чувство радости и удовольствия в процессе игры, когда дети 3х-4х классов получают удовольствие непосредственно при получении выигрыша или победы [23].

По мере того как идет накопление общественного и познавательного опыта начинает формироваться энтузиазм к исследованию школьных предметов. Если ребенку легко даются школьные знания, то с переходом из класса в класс интерес не ослабевает. Эмоциональное состояние младших школьников формируется преимущественно в семье, от микроклимата которой многое зависит. Чем доброжелательнее и с уважением к ребенку относятся дома, тем легче ему справляться со своим эмоциональным состоянием в социальной среде. Выполнение учебных задач производит у школьников ответственность, которые оцениваются и поощряются учителем. Оценку результатов обучения вызывают у младших школьников разные переживания: удовольствие, радость, недовольство, уныние. Иногда неудачи в учебном процессе могут порождать чувство раздражения. Если рассматривать младших школьников в динамике от первого до третьего класса, то по мере взросления развиваются нравственные качества и соответственно моральные чувства. При этом в первом классе эти чувства базируются до этого всего на личном опыте, на опыте собственных родителей [33].

Уже во втором и третьем классе нравственные свойства развиваются благодаря приобщению дитя к произведениям искусств, художественной литературе, музыке, кино, театру. По мере того как развиваются нравственные свойства ребенка, изменяется и его поведение. Школьная жизнь изменяет эмоциональную область ребенка. Эмоции становятся более разнообразными. Вместе со страхом и стыдом появляются радость, удовлетворение от результатов, появляется и проявляется интерес к новым знаниям. Взаимодействие с людьми тоже претерпевают изменения. Дети 1-2 классов не обладают еще тем уровнем осознанности как учащиеся 3-4

классов, у них отсутствует какая-либо ответственность перед коллективом [4].

Нравственные качества только начинают формироваться, а развитие свое получают ближе к четвертому классу. Здесь же появляется устойчивая потребность дружить, делиться с другими своими переживаниями и успехами. Ребёнок становится социальной личностью, появляется стремление быть полезным и нужным другим. На этом этапе есть разногласия между нравственными качествами и нравственными нормами, первые значительно опережают в развитии [10].

Эмоциональная область идет параллельно с развитием интеллектуальных способностей и чувств. Интеллектуальное развитие идет гораздо быстрее, если в обучении применяются наглядные предметы, пособия, применяемые в обучении, носят эстетическую направленность. Также развитие интеллектуальных чувств детей младшего школьного возраста связано с ростом и удовлетворением их духовных. Когда в процессе учебной деятельности у ребенка не возникает эмоционального отклика на учебную деятельность, это может привести к ослаблению интеллектуальных чувств. Это приводит к тому, что школьник теряет интерес к творчеству, прочтению книг, новым открытиям [29].

Младшие школьники тонко и остро чувствуют обман и проявление большого глубокого и дружелюбного чувства, возвышения или радости или страдания. Свои эмоциональные переживания ребенок, как правило, передает вербально (я радуюсь, я скучаю и т.п.). Она словно отстраняет от себя собственные эмоции, чувства, психические состояния, чтобы направить на них мысль, увидеть себя со стороны. Эмоционально-чувственная сфера властвует над всеми другими сторонами жизни человека, придает им свою окраску и выразительность. Внешнее воспроизведение чувств учащихся начальных классов носит непосредственный и бурный характер.

Если подвести итог, то можно сказать, что развитие эмоциональной сферы младших школьников помогает ребенку осваивать социальные формы

выражения чувств, меняется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предсказание, школьнику выходит предусмотреть эмоциональные результаты своей деятельности, он превращается в субъект эмоциональных отношений может сопереживать другим людям, развивается эмпатия, развивается языковая речь, и как следствие этого эмоции становятся внятными и осознанными.

Эмоционально-чувственная сфера младших школьников характеризуется, с одной стороны, уязвимостью, доверчивостью, непосредственностью, склонностью к влиянию авторитетов взрослых и ровесников, более произвольным по сравнению с дошкольниками характером воображения, а с другой – новым уровнем восприятия себя как гражданина с его взаимоотношениями сотрудничества и взаимопомощи, с социальными требованиями и морально-эстетическими ценностями.

К эмоционально-чувственной сфере младшего школьника относятся, в частности, морально-эстетические чувства: доброты, сочувствия, юмора, стыда, отзывчивости, благодарности, общительности и сложные и многогранные чувства: человечности, прекрасного, патриотизма, милосердия, собственного достоинства, справедливости др.

## 1.2 Основы взаимодействия педагога с семьей при развитии эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста

Создание положительной воспитательной среды необходимо для раскрытия потенциальных возможностей каждого младшего школьника. Такое утверждение подтверждает тот факт, что необходимо сотрудничество и взаимодействие педагогов и родителей [12].

От совместной работы родителей и педагогов зависят все стороны педагогического процесса. Если родители принимают активное участие в жизни ребенка, то тем самым они налаживают положительные взаимоотношения. Педагоги, в свою очередь, при взаимодействии с

родителями, узнают больше о ребенке с целью подбора более эффективных средств воспитания и обучения. При этом главным является то, что дети, оказываясь в едином воспитательном пространстве, получают большее ощущение комфорта, спокойствия и уверенности, что приводит к лучшему процессу воспитания и социализации каждого ребенка.

Семья является первой общественной ступенью в жизни личности, занимая при этом центральное место в жизни детей. Воспитание в семье представляется основой для становления каждого человека как личности. Семейные взаимоотношения выступают как первооснова для развития человека и социализации личности ребенка. Семья является первым и основным социальным институтом, в котором оказывается человек [14].

Все заложенное семейными взаимоотношениями является определяющим для построения в будущем отношений с другими людьми, появлении определенного поведения при взаимодействии с окружающим социумом. При этом, тип взаимоотношений, который был сформирован в родительской семье, зачастую переносится на свою будущую семью [11].

Младший школьный возраст открывает новые возможности для влияния на психическое развитие детей посредством цикла их отношений с окружающими людьми, в первую очередь, с родителями, воздействуя которых ребенок подлежит на достаточно высоком уровне в этот возрастной период [10]. Это дает возможность для родителей воспитывать социальные мотивы ребенка, оказывать на него положительное влияние. Здесь мы говорим о таких мотивах как признание и одобрение со стороны значимых взрослых, а также о стремлении получать высокую оценку со стороны других. При этом ребенок в младшем школьном возрасте так же получает новые права в виде уважительного отношения родителей к своим учебным занятиям, учебным принадлежностям и своему рабочему месту.

Важно отметить, что семья совместно с начальной школой воздает важный комплекс факторов воспитывающей среды, которая и определяет успешность всего учебно-воспитательного процесса [9].

Взаимодействие семьи и образовательного учреждения, оказывая воздействие на развитие личности детей младшего школьного возраста осуществляется также в принципе единства координации усилий школы, семьи и общественности или, в другом варианте, принципе совместной деятельности педагогов, общественных организаций и семьи по воспитанию подрастающих поколений, который требует, чтобы все лица, организации, общественные институты, причастные к обучению, действовали сообща, предъявляли воспитанникам согласованные требования, шли рука об руку, помогая друг другу, дополняя и усиливая педагогическое воздействие [8].

Совместная работа школы и семьи основывается на принципах гуманистической педагогики:

- приоритетность подчеркивает огромное значение семьи в физическом и духовном становлении личности и общества;

- принцип гражданственности основывается на осознании педагогами и родителями места каждой семьи в общественно-государственной системе;

- принцип демократизма означает установление партнерских отношений между школой и семьей в воспитании детей;

- принцип гуманизации взаимоотношений педагогов и родителей. Он направляет классного руководителя, учителя, на: действия и мероприятия, укрепляющие и повышающие авторитет родителей; проявление доверия к воспитательным возможностям семьи, повышению уровня ее педагогической культуры и активности в воспитании; педагогический такт; недопустимость грубого вмешательства в жизнь семьи; жизнеутверждающий, оптимистичный настрой в решении проблем воспитания, сопротивления на положительные качества ребенка, сильные стороны семейного воспитания, ориентацию на успешное развитие личности;

- принцип ретроспективности ориентирует на осмысление и использование исторического опыта воспитания в семье;

- принцип педагогизации родителей предполагает, что одной из главных задач школы остается организация и осуществление педагогического всеобучения [15].

Таким образом, указанные принципы являются ориентирами в работе с родителями и направляют ее на овладение ими необходимыми знаниями, умениями, навыками и развитие родительской компетентности.

Главными задачами совместной деятельности учебного заведения и семьи по решению проблем обучения, воспитания и развития детей можно выделить следующие:

- интеграция усилий семьи и педагогического коллектива в деятельности по развитию личности ребенка;
- обеспечение участия родителей в организации учебно-воспитательного процесса и школьном самоуправлении;
- мотивацию родителей к изучению научно-методической и психолого-педагогической литературы по проблемам развития и воспитания детей;
- повышение психолого-педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний, умений и навыков воспитательного взаимодействия с детьми;
- повышение ответственности родителей за воспитание детей, роль отца в семье;
- создание системы просветительской работы, направленной на повышение правовой культуры родителей;
- презентации успешного опыта семейного воспитания;
- повышение уровня профинформированности родителей и их компетентности по проблемам формирования здорового образа жизни, профилактики асоциального поведения и распространения вредных привычек, репродуктивного здоровья детей и молодежи, организации содержательного семейного досуга;
- привлечение родителей к воспитательной работе с детьми и молодежью по месту жительства;

- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи проблемным семьям [5].

Обратим внимание на то, что воспитание эмоциональной сферы у учащихся начальных классов продуктивно только тогда, когда и родители привлекаются к этой работе. При нем важное значение приобретает учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся начальных классов. Задача семьи состоит в том, чтобы, начиная с раннего детства, формировать целенаправленную, воспитанную, культурную, тактичную личность. Задача же школы – организовать рациональный, последовательный процесс воспитания учащихся начальных классов на уроках и во внеклассной работе; активно привлекать родителей к проведению воспитательных мероприятий; использование возможностей внеклассных учреждений по решению проблемы воспитания детей начальных классов в семейных традициях.

Формы взаимодействия школы и семьи могут быть разными: организация педагогического образования родителей, родительские собрания, работа с родительским активом, привлечение родителей к подготовке и проведению внеклассных мероприятий, работа родительских комитетов, изучение воспитательного потенциала семьи, использование средств массовой информации для освещения состояния работы этой проблемы [40].

Важным аспектом взаимодействия школы и семьи является организация педагогического всеобучения, методологической основой которого является опыт семейной педагогики, достижения отечественной и зарубежной педагогической науки по вопросам семейного воспитания. Наиболее эффективные формы организации педагогического всеобучения родителей - лектории для родителей, педагогические и методические консультации, конференции по проблемам семейного воспитания и т.д. При планировании работы по педагогическому всеобучению важно предусмотреть дифференциацию (учет социального положения, возраста,



образования родителей, семейного микроклимата, жизненной позиции, отношения к школе и т.п.) [27].

Наиболее оптимальными формами взаимодействия школы и семьи в воспитании учащихся начальных классов мы считаем следующие: родительское собрание, лекции, диспуты, вечера вопросов и ответов, пресс-конференции, устные журналы, конференции по обмену опытом семейного воспитания, читательские конференции по вопросам обсуждения проблемы семейного воспитания, вечера семейных традиций, выставки семейных реликвий, семейных альбомов, прикладного семейного творчества, кулинарных изделий; конкурсы, встречи поколений.

Успешное решение проблемы воспитания учащихся начальных классов возможно при взаимодействии усилий школы, семьи и общественности, направленных на воспитание у подрастающего поколения национального сознания, патриотизма, гражданственности, способного представлять Российское государство в мировом сообществе [2].

Важным условием эффективной учебно-воспитательной работы выступает сотрудничество школы и семьи, которое предполагает надлежащий уровень педагогической культуры родителей. Именно этому подчинены программы школы молодых родителей и культуры молодой семьи, которые опираются на систему проверенных опытом многих поколений важнейших семейных ценностей (здоровье, любовь и взаимоуважение членов семьи, материальное благополучие и духовность). Эти программы основываются на личностно-ориентировочном подходе, наиболее корректном и эффективном в работе с семьей, учитывающем конкретные жизненные и индивидуальные особенности. Тесная взаимосвязь школы и семьи может развиваться благодаря педагогическому образованию родителей и вовлечению их в воспитательную работу.

Система работы, направленной на развитие эмоциональной сферы младших школьников во взаимодействии педагога с родителями имеет следующую структуру:

1. Анализ среды развития ребёнка, возможностей для обучения и развития, требований к уровню развития ребёнка, его возможностям и способностям.

2. Отслеживание актуального уровня развития ребёнка и его динамики.

3. Определение критериев эффективности обучения и развития, определение условий его успешного развития и обучения на основе реализации индивидуального подхода.

4. Разработка индивидуальных программ для ребёнка коррекционно-развивающей направленности, разработка индивидуальных коррекционных маршрутов.

5. Разработка и реализация определённых мероприятий, индивидуальных и групповых занятий, форм и методов работы с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

6. Создание системы работы по проведению таких мероприятий при обязательном соблюдении условия создания ситуаций успеха каждому ребёнку [35].

Первичный анализ условий развития ребёнка, его обучения и воспитания включает в себя изучение педагогом-психологом данных индивидуальной карты, оформляемой при посещении психолого-педагогического консилиума и анкет, заполняемых родителями.

Актуальный уровень развития эмоциональной сферы ребёнка выявляется на первом этапе индивидуальной работы с самим ребёнком и с его родителями с помощью методов психодиагностики. Диагностике подлежат уровень тревожности, наличие страхов, уровень развития произвольности, агрессивность, личностные качества, акцентуации и черты характера, стиль общения, самооценка.

Выделяя основные средства и методы развития эмоциональной сферы детей в младшем школьном возрасте тем самым, можно назвать следующие:

1. Использование сюжетно-ролевой игры, которая позволит формировать и развивать эмоциональную отзывчивость детей к сверстникам, обучить детей решать различные проблемные ситуации.

2. Трудовое воспитание в форме элементарных трудовых поручений.

3. Применение театрализованной деятельности, которая дает возможность обучать младших школьников передавать эмоции, характер героев и их отношения друг к другу, тем самым подавая пример для жизни самих детей.

4. Организация совместных праздников и досуга.

5. Широкое применение художественной литературы, выступающее одним из наиболее естественных способов при формировании эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, апеллируя к чувствам и эмоциям детей в процессе прочтения или изучения того или иного художественного произведения.

6. Использование музыки, которое позволит ребенку приобретать опыт передачи чувств музыкальными средствами.

7. Изобразительная деятельность и т.п. [14].

Залогом успешного взаимодействия школы и семьи в формировании личности ребенка является, прежде всего, практика. Только с помощью постоянного тесного сотрудничества родителей, учителей и учащихся можно добиться хорошего результата.

#### Выводы по первой главе

Таким образом, в ходе исследования было определено, что эмоция – это реакция всей личности (включая организм) на те ситуации, к которым она не может адаптироваться, и она имеет преимущественно функциональное значение. Так, эмоция вызывает нарушение памяти, навыков и вообще замену трудных действий более легкими. Эмоция соответствует такому снижению уровня адаптации, которое наступает, когда мотивация является слишком сильной по сравнению с реальными возможностями субъекта.

Эмоция – это страх, гнев, горе, иногда радость, особенно чрезмерная радость. Существует оптимум мотивации, за пределами которого возникает эмоциональное поведение. С усилением мотивации повышается качество исполнения, но до определенного предела: если она слишком велика, исполнение ухудшается.

С приходом в школу ребенок психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми. У младшего школьника ведущей деятельностью становится учебная: появляются новые обязанности, к нему предъявляются новые требования. В младшем школьном возрасте изменяется содержание общения, выделяется как особое деловое общение со взрослыми.

Эмоциональные отношения с ребенком сменяются на отношения, центрированные на учебной деятельности, на школьных проблемах. Все это очень часто приводит к возникновению у младшего школьника чувства одиночества, отчужденности себя от близких. Такие изменения в детско-родительских отношениях могут неблагоприятно сказаться на развитии личности ребенка, успешности его деятельности, его эмоциональном благополучии.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация, методики и исследование уровня развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста

Целью исследования является определение особенностей эмоциональной сферы у младших школьников.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

1. Подобрать и описать методики, позволяющие определить особенности развития эмоциональной сферы младших школьников.
2. Провести исследование по выбранным методикам.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Организовать работу во взаимодействии педагога с родителями по развитию эмоциональной сферы младших школьников.
5. Проследить эффективность проведенной работы с детьми.

Базой для исследования выступает Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №98 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 25 младших школьников, обучающихся во 2-м «А» классе.

В соответствии с поставленными задачами исследования были подобраны следующие методики:

1. Методика «Несуществующее животное» - проективная методика исследования личности, которая была предложена М.З. Друкаревич.

Цель методики: определить особенности эмоциональной сферы ребенка, наличие тревожности или негативных эмоциональных проявлений, либо скрытых страхов. В процессе рисования ребенок переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир, т.е. Я-образ. По этому рисунку можно сказать о настроении и склонностях ребенка.

Для исследования необходимо: стандартный лист белой бумаги формата А4 и простой карандаш средней твердости. Фломастеры и ручки использовать нельзя, мягкие карандаши тоже нежелательны.

Инструкция ребенку: придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем.

Обработка и интерпретация – Приложение 1.

2. Методика «Выбери нужное лицо» - тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Цель методики: данный проективный тест позволяет исследовать характерную для ребенка тревожность в различных типичных для его жизни ситуациях, когда соответствующие свойства личности могут проявляться в наибольшей степени

Тест необходимо проводить индивидуально с каждым ребенком.

Процедура проведения: в процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим (см. Приложение 2). Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение.

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} * 100\%$$

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

1. высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

2. средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

3. низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

3. Диагностика дифференциации эмоциональной сферы ребенка «Домики» (методика О.А. Ореховой) для детей 4-11 лет (см. Приложение 3).

Цель методики: в основе теста лежит цвето-ассоциативный эксперимент, который известен по тесту отношений А. Эткинда. Методика О.А. Ореховой была адаптирована к детям старшего дошкольного возраста и дает возможность диагностировать эмоциональную сферу ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций.

Инструкция и определение результатов представлены в Приложении 3. Методика предполагает проведение исследования с группой - 10-15 человек, детей желательно рассадить по одному.

4. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной представляет собой тест, направленный на определение глубины переживания одиночества. Состоит из 12 вопросов или утверждений и четырех вариантов ответов на них. Данный тест может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. В рамках данного исследования использовался первый вариант. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы.

Оценка результатов включает подсчет количества ответов испытуемого. Количество баллов суммируется (см. Приложение 4).

Общее время обследования – около 7 минут.

Таким образом, предложенные методики позволили определить эмоциональное состояние младших школьников. Они полностью адаптированы пониманию ребенка младшего школьного возраста, содержат в себе игровой элемент, что позволяет увлечь ребенка при выполнении задания и проявить все свои возможности.

Первой методикой, позволяющей выявить уровень тревожности детей младшего школьного возраста, была выбрана методика «Несуществующее

животное» М.З. Друкаревич. При помощи этой методики мы смогли определить особенности эмоциональной сферы детей, а также наличие или отсутствие у них тревожности и негативных эмоциональных проявлений.

Для наглядного представления была составлена диаграмма по полученным данным.

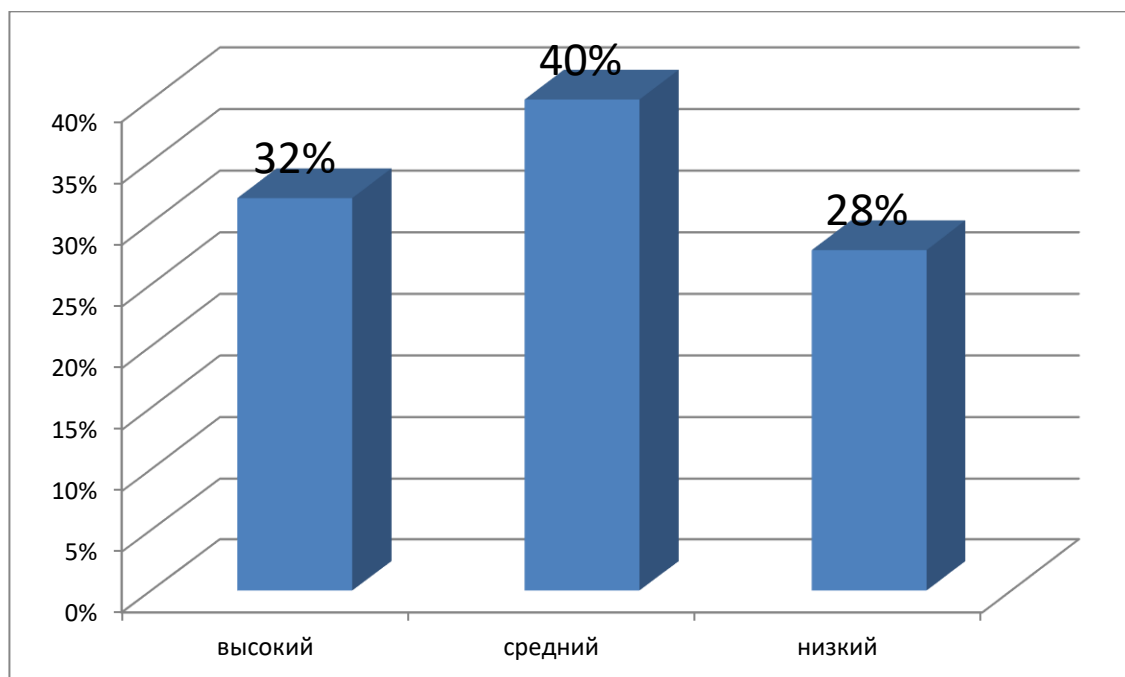


Рисунок 1 - Уровень тревожности по методике «Несуществующее животное»

Из полученных данных мы видим, что 32% детей младшего школьного возраста проявляли высокий уровень тревожности. В рисунках таких детей преобладала вербальная агрессия, наблюдалась прорисовка и затемнения линий контура, что свидетельствовало о защите от окружающих. Так же можно было увидеть, что имеет место затемнения контурных линий, что говорит о наличии скрытых страхов и тревоги.

Отметим, что проявления агрессивности занимает большое место при диагностике младших школьников – они не умеют адекватно реагировать на стрессогенные факторы и, как следствие, не могут выразить тревожащие их проблемы и начинают агрессивно или пассивно реагировать на внешние раздражители. Средний уровень тревожности наблюдался у 40% младших школьников. А низкий уровень показали 28% детей младшего школьного возраста.



Далее был проведен тест тревожности, в котором предлагалось выбрать соответствующее «лицо» к картинке с определенной жизненной ситуацией. Полученные результаты позволили определить индекс тревожности каждого ребенка исследуемой группы.

Для наглядности была составлена диаграмма по полученным результатам методики.

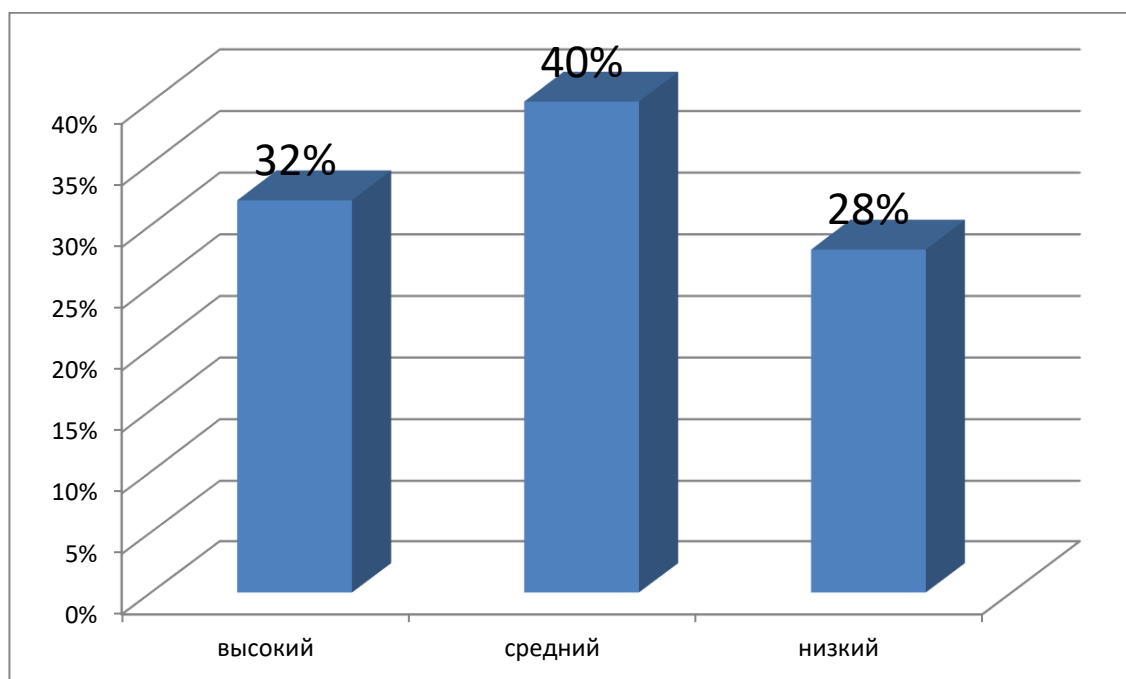


Рисунок 2 - Уровень тревожности по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Так мы могли увидеть, что 8 младших школьников (32%) показывают высокий уровень тревожности. Средние результаты наблюдались у 10 (40%) детей младшего школьного возраста, а низкий уровень тревожности имели 7 младших школьников (28%).

Отметим, что самое большое количество отрицательных выборов исследуемой группы младших школьников было отдано изображениям, которые моделируют отношения между ребенком и взрослым, далее шли отношения со сверстниками. Наименьшее количество отрицательных выборов детей было в ситуациях, которые моделируют повседневную деятельность детей, совершаемую в одиночестве. При этом каждый ребенок

во время диагностики давал комментарии, применяя ситуацию на картинке к собственной жизни.

Дети, которые получили результаты высокого процента тревожности, в основном делали отрицательный выбор во многих ситуациях, которые моделируют отношения с взрослыми. Такое положение привело нас к предположению, что существует недостаточное эмоциональное взаимодействие ребенка с взрослыми.

Такие результаты показали нам то, что дети с высоким и средним уровнем тревожности имели отрицательное эмоциональное состояние при взаимодействии с взрослыми или сверстниками. Такое положение вызывает у них тревогу, проявляют скрытые страхи. Поэтому было принято решение, что необходимо провести коррекционную работу, направленную на снижение уровня тревожности в ситуациях, которые вызывают у младших школьников отрицательный выбор по данной методике.

Далее была проведена методика диагностирования дифференциации эмоциональной сферы детей «Домики». Полученные результаты по заданию №1 представлены на следующем рисунке.

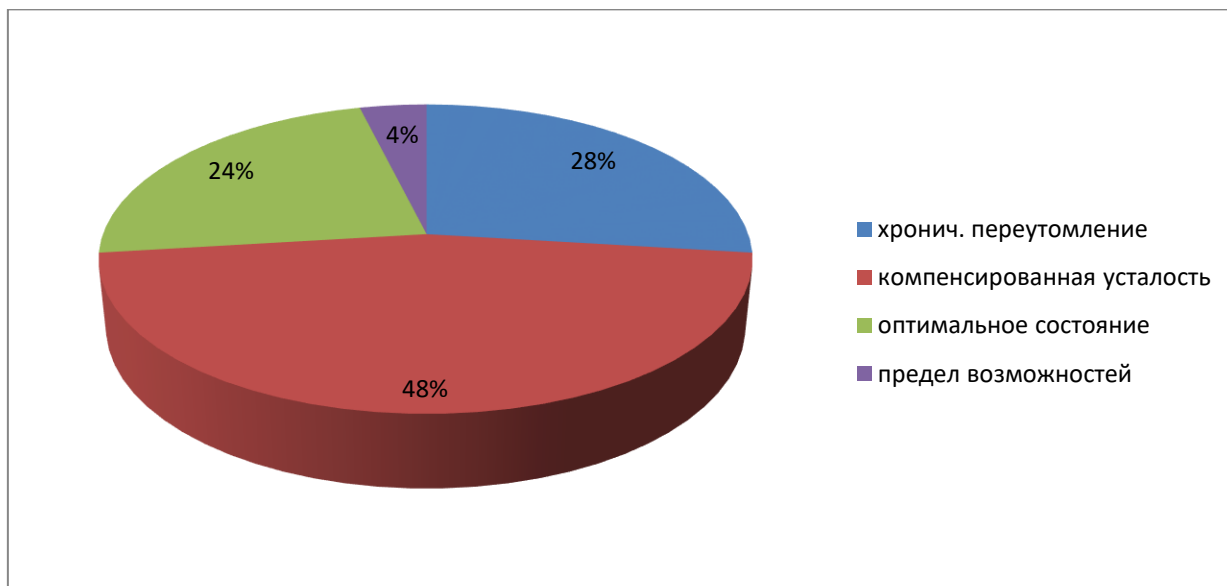


Рисунок 3 - Дифференциации эмоциональной сферы младших школьников (методика «Домики»)

Таким образом, полученные данные говорят нам о том, что 0,5 баллов набрало 7 детей (28%). Такой показатель говорил о хроническом переутомлении, истощении и низкой работоспособности исследуемых младших школьников. Другими словами – учебные занятия на данном этапе являются непосильными для обучающихся.

От 0,51 до 0,91 баллов было получено 12 младшими школьниками (48%). Исследуемые этой группы характеризуются компенсированностью состояния усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит посредством периодического снижения активности. Было определено, что для детей этой группы необходима оптимизация учебного ритма, режима труда и отдыха.

От 0,92 до 1,9 баллов отмечено у 5 младших школьников (24%). Дети этой группы обладают оптимальной работоспособностью. У них отмечается бодрость, здоровая активность и готовность к энергозатратам. Нагрузка учебно-воспитательного процесса вполне соответствует возможности этой группы обучающихся, а образ жизни дает возможность детям восстанавливать затраченную энергию.

Далее, только 1 ребенок (4%) набрал 2,13 баллов. Такое положение говорит о том, что это результат работы ребенка на пределе своих возможностей, которые приводят к быстрому истощению. Для этого младшего школьника необходима нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а также снижение нагрузки.

Далее был рассчитан показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Полученные данные представлены на следующем рисунке:

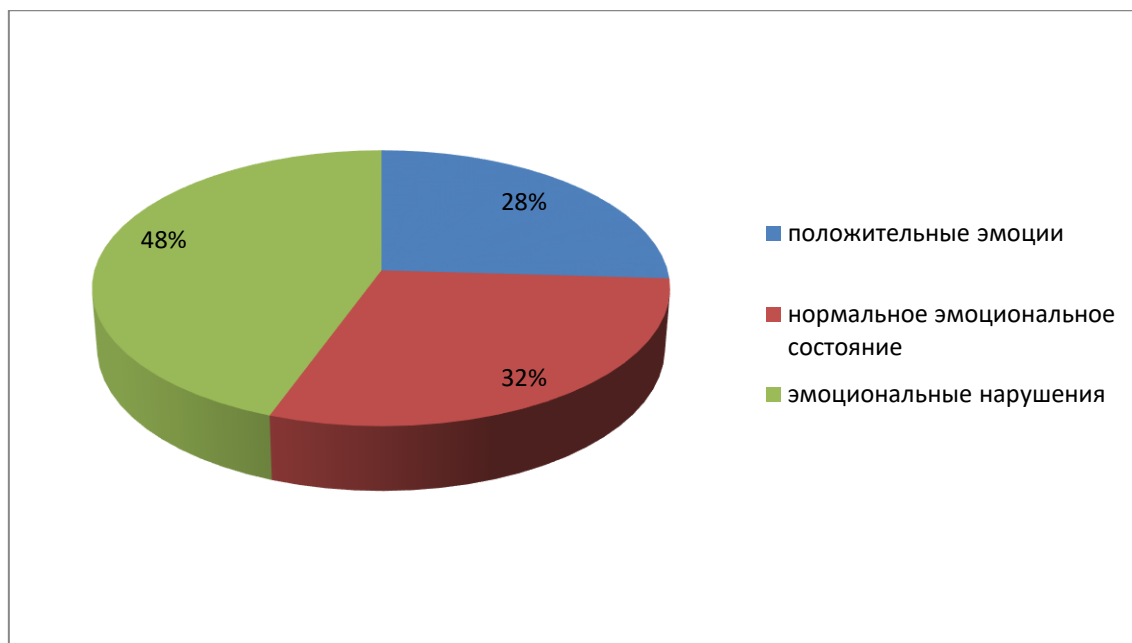


Рисунок 4 - Показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы младших школьников (методика «Домики»)

Данные рисунка 4 указали, что показатель менее 10 отмечен у 5 (28%) младших школьников исследуемой группы. У этой группы детей наблюдались преимущественно положительные эмоции. Дети характеризуются оптимистичностью, веселостью.

Средние показатели отмечены также у 8 младших школьников (32%). Детям этой группы свойственно нормальное эмоциональное состояние, адекватное той или иной ситуации.

Показатель более 20 наблюдался у 12 детей младшего школьного возраста (48%). Это говорит о том, что дети этой группы часто испытывают плохое настроение и неприятные переживания, а также свидетельствует о наличии проблем, которые ребенок не способен решить самостоятельно.

При выполнении задания №2 44% младших школьников показывают правильную ориентацию согласно теории М. Люшера. Эти дети с легкостью определяют соотношение цвета и эмоции.

28% процентов респондентов не всегда могут определить цветовой характер эмоций, остальные 28% предпочитают темные цвета для многих положительных эмоций. Такое положение может указывать на неблагоприятную обстановку в жизни ребенка в семье и в коллективе

сверстников.

Выполняя задание №3, 36% (9 детей) показали ясное понимание в дифференциации эмоций, они показали положительное отношение к школе, положительные эмоции по отношению к сверстникам и педагогу. Дети со слабой дифференциацией эмоций амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности, количество таких детей составило 40% (10 детей). Негативное отношение к школе, товарищам, к окружению проявило 24% обучающихся (6 детей).

Для определения субъективных особенностей переживания чувства одиночества в младшем школьном возрасте была использована методика – диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной. Тест позволил выявить глубину переживания одиночества исследуемой группы младших школьников. Полученные данные представлены на следующем рисунке.

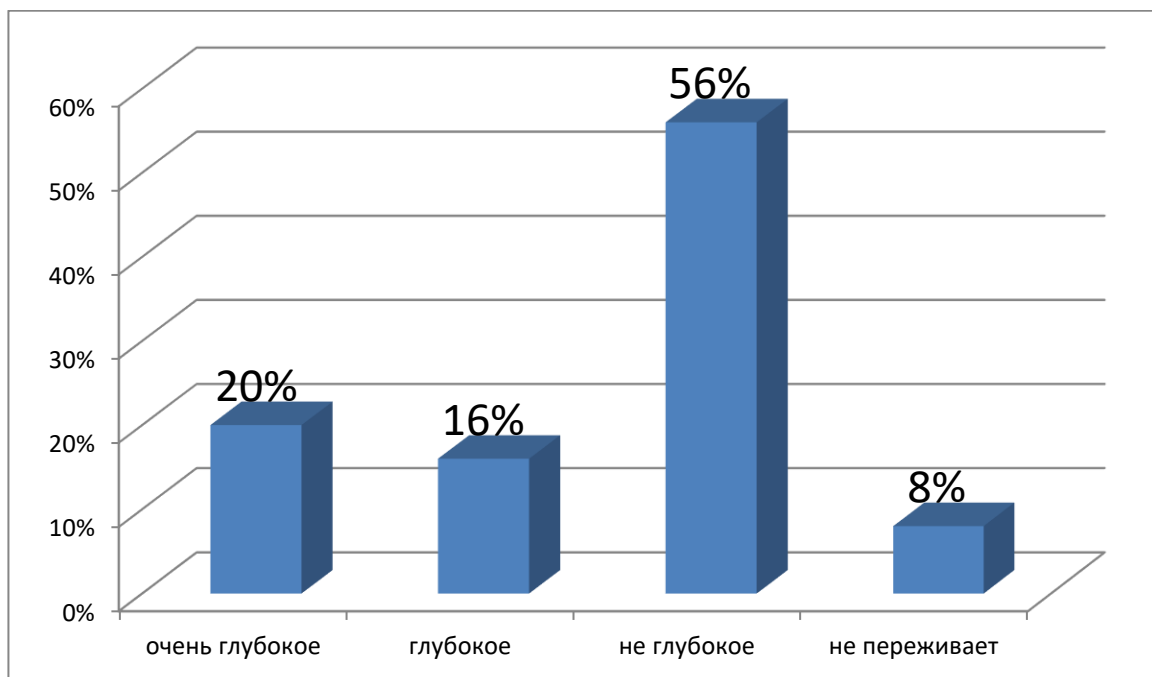


Рисунок 5 - Уровень глубины одиночества младших школьников (диагностический опросник С.Г. Корчагиной)

Таким образом, диагностика глубины переживания чувства одиночества показывает, что всего 8% младших школьников совсем не переживают одиночества, однако 56% человек имеют не глубокое переживание. Глубокое и очень глубокое переживание чувства одиночества

отмечено у 16% и 20% младших школьников соответственно.

Как видно из полученных результатов, феномен одиночества носит неоднородный характер и характеризуется преобладанием низкой степени выраженности в младшем школьном возрасте. Переживание чувства одиночества характерно для тех респондентов, участвующих в опросе, которые имеют неблагоприятные отношения в семье, не чувствуют поддержки со стороны близких, а так же затрудняются в установлении межличностных связей со сверстниками.

Таким образом, полученные данные в ходе исследования указывают на необходимость применения коррекционной работы с детьми, которые имеют нарушения в развитии эмоциональной сферы. Проводимые диагностики соответствовали поставленным целям и задачам педагогического эксперимента.

В этом параграфе были проанализированы результаты диагностик, которые свидетельствуют о наличии проблем младших школьников в эмоциональной сфере личности, являющиеся в дальнейшем материалом для разработки программы формирующего эксперимента.

## 2.2 Работа по организации взаимодействия педагога с семьей младших школьников

Целью формирующего эксперимента является создание условий для ознакомления и детального изучения детьми особенностей мира эмоций, способов познания и адекватного выражения своего эмоционального состояния и настроения, восприятия и понимания проявлений эмоций окружающих, умение управлять вспышками негативных эмоций, а также профилактика наличия эмоционального негативного фона.

На основе теоретического материала и актуальности исследования были разработаны следующие задачи:

1. Создание возможностей для распознавания своих и эмоций других средствами самовыражения;

2. Формирование у детей умений и навыков практического владения выражением проявлений эмоциональных выражений общения (мимика, жест, пантомима)

3. Развитие чувства сопереживания, лучшее понимание себя и других;

4. Коррекция нежелательных индивидуальных особенностей, негативных эмоциональных проявлений, поведения, настроения;

5. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения с окружающими, формирование терпимости к мнению собеседника;

6. Совершенствование состояния развития высших психических функций память, внимание, мышление, воображение, развитие восприятия;

7. Снятие психомышечного напряжения;

8. Формирование адекватной самооценки;

9. Учить регулировать свое поведение и эмоциональное состояние различными способами, корректировать психоэмоционального состояния.

Для достижения поставленных целей и решения задач, были проведены занятия с младшими школьниками и их родителями.

Работа состоит из 7 занятий, каждое по 1 часу. В занятия входят упражнения по психологической «зарядке» (разминка) и собственно упражнения, направленные на преодоление негативных эмоциональных состояний (основная часть) и подведение итогов.

Ожидаемые результаты проведения работы:

- повысить мотивацию родителей и вовлечь в работу по выстраиванию эффективного взаимодействия с ребенком;

- сформировать у родителей и детей оптимальную коммуникацию и межличностное взаимодействие;

- выявить негативные установки и деструктивную родительскую позицию, скорректировать ее.

- оптимизировать детско-родительские отношения, тем самым сформировать позитивную эмоциональную сферу у младших школьников.

## Краткое содержание проекта программы тренинга (занятия)

представлено ниже.

Таблица 1 - Содержание работы по взаимодействию с семьей и младшими школьниками

№ занятия	Цель	Содержание
1	осознание семьи как одного целого	Упражнение «Закончи предложение», Упражнение «Семья и мир семьи»
2	выработка умения принимать критику и похвалу	Упражнение «Скажи мишке добрые слова» Упражнение «Хвалить или ругать?»
3	выработка умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого	Упражнение «Картинная галерея» Упражнение «По щучьему велению» Упражнение «Сила слова»
4	развитие навыков регулирования эмоционального состояния	Упражнение «Черная рука - белая рука» Упражнение «Чувствую себя хорошо» Упражнение «Аукцион»
5	формирование конструктивного реагирования в ситуации обиды	Упражнение «Разозлились – одумались» групповая дискуссия Упражнения «Детские обиды» Упражнение «Как выразить обиду и досаду»
6	осознание, выработка участниками чувства собственного достоинства	Упражнение «Поссорились – помирились» Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные» Домашнее упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
7	выработка терпеливого отношения родителей и детей друг к другу; анализ возможных средств решения межличностных проблем; актуализация положительного в каждом участнике	Упражнение «Вверх по радуге» Домашнее задание: «Представь, что ты чувствуешь, когда...» Упражнение «Молитва об умиротворении» Упражнение «Телеграммы» анализ результатов тренинга

Опишем проведенные занятия с родителями и детьми.

### Занятие 1

Тема: Твои эмоции.

Цель:

- дать учащимся представление о роли положительных эмоций в укреплении здоровья,



- учить распознавать положительные и отрицательные эмоции, распознавать свои чувства во время общения с другими людьми, научить управлять своими эмоциями;

- развивать мышление, память, наблюдательность, внимание;

- воспитывать желание дарить положительные эмоции друг другу.

Ход занятия

I. Организационный момент

Доброго здоровья, дети, доброго вам дня,

Пусть вам ясно солнце светит в окно каждый день,

Пусть смеется мирное небо и удивляет мир.

А Земля дарит вам красочный цвет.

Потому что здоровье, дорогие дети, в мире главное.

А мимо здоровых и веселых счастье не пройдет.

II. Сообщение темы занятия

На все, что вас окружает, возникают определенные эмоции. Они могут быть положительными или отрицательными. Эмоции – это душевное переживание, чувство, волнение.

III. Объяснение нового материала

1. Рассказ.

На урок к нам пришел клоун из цирка (Приложение 5). Ведь цирк – это радость, недоумение, переживание. Цирк – это эмоции. Какой же цирк без клоунов, дрессировщиков и зрителей? Приглашаю вас в наш цирк, в котором вы будете не просто зрителями, а настоящими артистами. Прежде чем выйти на арену цирка, артисты много работают, тренируются. Мы также начнем с тренировки, с разминки. В этом нам поможет клоун Шуня. (Приложение 5)

2. Разминка

1) «Плакса» – зажимаем глаза

2) «Мы испугались» – брови поднимаются, глаза расширены, рот раскрыт, как для возгласа.

3) «Мы удивились» – поднимаем и опускаем надбровные дуги, раскрываем ротик.

4) «Тигрёнок сердится» – скалим зубы.

5) «Упрямый баран» – хмурим лоб.

6) «Дразнило» – высовываем язык. (Приложение 5)

Клоун приготовил нам интересные упражнения и задания.

3. Работа по книге

1) Чтение текста

2) Беседа

– Что вызывает эмоции?

– Какие бывают эмоции?

– Как называются эмоции, помогающие сохранить здоровье?

– Как называются эмоции, вызывающие плохое настроение?

3) Рассказ психолога

К положительным эмоциям относятся радость, уверенность (отсутствие страха), застенчивость, решительность, веселость, восхищение, спокойствие.

Отрицательные эмоции – это страх, злоба, грусть, недовольство, мнительность, отчаяние, уныние. Они вызывают разные заболевания.

4) Работа с рисунками

– Расскажите, что чувствуют дети?

– Объясните, почему вы так считаете?

- Подумайте, что вас увеселит? (Общение со сверстниками, номера цирка, чтение книг, просмотр мультфильмов, получение подарков, удовольствие от хорошей оценки, любовь к родным и т.д.).

– Что вас расстраивает? (Разлука с дорогими людьми, отчаяние от невежливых и нечестных поступков, страх, злоба и т.д.)

5) Рассказ психолога

Если вы чувствуете постоянную опасность, волнение, в вас внушается страх. Это очень опасно для здоровья. У человека, чувствующего страх,

внутри чувствуется холод, тело становится тяжелым, ноги – ватными, во рту пересыхает, дыхание будто останавливается, лицо бледнеет, и все тело «обливается холодным потом». Чтобы эти отрицательные признаки не возникали, следует пытаться избавиться от негативных эмоций, стремиться к тому, чтобы переживали положительные эмоции.

Важно помнить, что обиды, злоба, плохие мысли уничтожают наше здоровье, потому что оно зависит также и от нашего настроения.

#### б) Работа с пословицами

Веселый смех – здоровье.

Тоска здоровья отбирает.

- Прочтите пословицы. Как вы понимаете их содержание?

#### 4. Физкультминутка

Трудно зайчику сидеть,

Надо немного отдохнуть.

скок-скок, скок-скок, скок-скок, скок-скок.

Надо немного попрыгать.

скок-скок, скок-скок, скок-скок, скок-скок.

Попрыгал, теперь работать.

#### 5. Творческая работа

– Теперь мы предоставим слово клоуну Шуне.

Работа в группах. Задание: составить маленькие сказочки по рисункам (о котике-драчуне, котике-плаксе, котике-злюке). (Приложение 5)

Задание: Рассмотрите рисунки. Какую из этих девочек зовут Веселкой? Почему? Придумайте имена других девочек. (сердитка, слезитка, несмеянка). (Приложение 5)

Работа с плакатом. На доске плакат с различными выражениями лиц в виде эмоций (безразличия, враждебности, веселья, сильной злобы, печали, застенчивой радости, недоумения, злобы, бурной радости, глубокой печали, скептицизма, траура).

Задание: На чистом листе бумаги составляете свой распорядок дня, дорисовывая до времени выполнения настроение сегодняшнего дня в виде эмоций.

#### 6. Беседа по режиму дня (Приложение 5)

– Почему бывает плохое настроение?

#### VI. Домашнее задание

– Дома вы должны написать маленькое произведение, в котором бы главный герой проявлял разные эмоции в разных ситуациях.

#### VI. Рефлексия

– Какие бывают эмоции?

- Приведите примеры эмоций, улучшающих душевное состояние человека.

- Приведите примеры эмоций, ухудшающих душевное состояние человека.

– Какие эмоции вы дарите членам своих семей, друзьям?

#### Занятие 2.

Тема занятия: Чувства человека. Эмоции. "Как сделать день веселым".

Цель занятия:

- ознакомить учащихся с понятием «эмоции», «настроение человека», раскрыть их значение и влияние на здоровье;

- учить распознавать различные виды чувств и эмоций, необходимость их выражения с целью создания дружеских отношений со сверстниками, взрослыми людьми, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их оценивать и учиться их контролировать;

- развивать наблюдательность, умение работать в группе, выражать свои мысли;

- воспитывать уважение, дружелюбие к окружающим.

Оборудование: презентация к занятию, смайлики для выражения своего настроения, конверты для работы в группе с картинками, изображающими

действия людей для улучшения настроения, кирпичики LEGO, чистые листы бумаги, клей, заготовка для достопримечательности.

Ход занятия

I. Организация класса.

1. Утренний круг.

Приветствие.

Доброе утро, солнышко!

Доброе утро, земле!

Доброе утро тебе!

Доброе утро мне!

Доброе утро всем!

Дружно станем в круг

Пусть улыбки наши сияют вокруг!

У меня хорошее настроение очень

Улыбнись и ты, мой друг!

-Подарите улыбки друг другу в знак приветствия!

2.Ежедневные новости.

- День сегодня зимний, отличный! О нем расскажет нам классный дежурный!

(Сегодня 9 декабря. Декабрь – это первый месяц зимы. День недели - четверг, время года- зима , погода-....)

– Правильно, сегодня 9 декабря. А что вы знаете о 9 числе?

– Чем интересен для вас сегодняшний день?

3. Игра «Сделай так»

– Вчера на занятии мы говорили о мире наших увлечений. Их у нас много.

Итак...

- поднимите руки те, кому нравится танцевать;

- помашите руками те, кто любит рисовать;

- похлопайте в ладони те, кто любит петь;

- покивайте головой те, кто любит читать;
- погладьте ладошки любящие заниматься спортом;
- дайте мне 5 те, кто любит конструировать или лепить.
- садитесь за парту те, кто... молодец!

#### 4. Упражнение «Мой настрой»

- На планшеты прикрепите смайлик, символизирующий ваше настроение. Покажите. (Психолог принимает во внимание тех детей, у кого плохое настроение)

#### II. Актуализация знаний.

##### 1. Беседа.

- Что чувствуете, когда вам все удастся? (Радость, уверенность, подъем, восторг)

-А когда проигрываете в игре, у вас ли не удастся подделка? (грусть, раздражение, злоба).

– А когда поздравляете маму с праздником? (любовь, уважение, благодарность)

- Вы испытываете разные чувства в зависимости от жизненных ситуаций.

#### III. Сообщения темы и цели занятия.

- Сегодня на занятии мы поговорим о наших чувствах и эмоциях, будем учиться их оценивать и контролировать, узнаем, как можно улучшить себе настроение.

#### IV. Изучение нового материала.

##### 1. Беседа

- Вам бывает весело, грустно, вы радуетесь, плачете, обижаетесь, удивляетесь. Все это ваши чувства. Их вы выражаете эмоциями. Эмоции – это выражение вашего лица во время испытанного того или иного чувства.

- Взглянем на экран ( слайды...)

##### 2. Игра « Зеркало». Работа в парах.

- Покажите друг другу эмоцию выражающую :

Зайчик, увидевший волка; (страх)  
Осеннее дождливое облако (сумм)  
Игривый котенок (веселье);  
Два ссорящихся разбойника (злость)  
Скоро каникулы! (радость)

-Какие эмоции выглядят красиво?

- А какие нет?

- Что есть эмоции положительные и отрицательные.

3.Упражнение с кирпичами LEGO.

- Возьмите в руки красный и зеленый кирпичики. Если эмоция положительная – поднимаете зеленый кирпич, если отрицательный – красный: радость; страх; возмущение; любовь; интерес; удовольствие; злость;

4. «Раскрась эмоцию».

Какого цвета, по вашему мнению печаль; радость; страх; любовь.?

(-Я считаю...)

Вывод: Все мы разные и по-разному испытываем те или иные чувства.

5. Ф.м. «Улыбка»

6. Просмотр видео «Эмоции с рыбками»

– Наши эмоции тесно связаны с нашим настроением (просмотр видео).

7. Игра «Волшебники настроения»

- Одинаковое ли настроение у рыбок?

- Как помочь рыбкам, у которых плохое настроение?

- Что бы вы сделали как настоящие волшебники?

8. Игра «Тоннель комплиментов»

- У нас есть возможность улучшить настроение нашему однокласснику, у которого было плохое настроение в начале урока. (Ребенок с плохим настроением проходит туннелем, который создали дети (как в игре «Ручей».) Ученики дарят этому ребенку комплименты.

- Улучшилось ли у тебя настроение? Почему?

## 9. Работа в группах. Как сделать день веселым

- А как помочь себе, когда настроение плохое? Как его сделать хорошим?

На партах есть конверт, в котором есть картинки – советы по улучшению настроения.

Ваша задача: наклеить на заготовку достопримечательности именно те картинки, на которых изображены советы для улучшения настроения, чтобы ваш день был удачным и веселым. Действия, которые не стоит совершать, чтобы настроение стало лучше тоже на картинках. Подумайте, нужно ли эти картинки приклеивать. Работаете в группах. Соблюдайте правила работы в группах. (По окончании работы группы презентуют свои работы. Картинки прикрепляются на доску)

## 10. Упражнение «Бумажечка».

- Представьте, что этот листок - это хорошее настроение вашего друга, родных, людей рядом с вами. Возьмите в руки этот лист и скомкайте его. Своими необдуманными поступками мы можем испортить это настроение. Этот клочок бумаги – испорченное нами настроение. А теперь попытайтесь расправить клубок. Стал ли он таким, каким был гладким?

Мы должны учиться контролировать свои эмоции, плохое настроение, потому что от этого могут пострадать наши близкие и мы сами. Наши отношения с ними могут испортиться.

В народе говорят: «Хорошее настроение – это залог здоровья». Давайте будем здоровы!

## V. Итоги занятия. Рефлексия.

1. Упражнение « Я понял, что.....»

2. Работа с планшетом настроения. Дети сигнализируют им об изменении или не изменении настроения в течение занятия.

3. Игра «Подари улыбку»

- Я хочу подарить вам улыбку. Поймайте ее. Украсьте им свое лицо.

Вы молодцы!



#### 4.«Башня из кирпичиков»

Дети в группах составляют башню из кирпичиков. Красный кирпичик - было неинтересно, ничего не понял; желтый - безразлично; зеленый – было интересно, все понял!

#### Занятие 3.

Как понять друг друга без слов.

Цель: знакомить детей с невербальным общением, их влияние на коммуникативные способности; на основе арт-терапевтических техник учить различать жесты невербального общения и целесообразно их использовать в жизни; развивать мышление, умение выражать собственное мнение, воспитывать культуру общения, уважение к людям.

Оборудование: изображения Точки, восклицательные знаки и Знаки вопроса, сюжетные рисунки, карты для игры «Сортировка», иллюстрации, сигнальные карты-смайлики, «Копилка открытий».

#### Ход занятия

I. Организация детей.

II. Мотивация деятельности.

1. Создание проблемной ситуации.

Сегодня к нам пришли три персонажа. Все вы их хорошо знаете, поскольку знакомы с ними по урокам украинского языка. Это – Точка, Восклицательный знак и Знак вопроса.

– Можем ли мы заранее предсказать ситуацию и понять наших гостей без слов? (Да)

– Почему? (Ибо Точка обратилась бы к нам повествовательным тоном, восклицательный знак что-то бы громко доказывал, а Знак вопроса о чем-то спрашивал)

2. Работа по сюжетным рисункам (Приложение 5).

Взгляните на изображенные ситуации. Можем ли мы без слов понять, что на них происходит? Расскажите.

– Как вы поняли изображенную ситуацию? (по жестам, мимике, взору персонажей)

– В какую ситуацию вы хотели бы попасть? Почему?

– Где бы вы чувствовали себя комфортно? Почему?

III. Основная часть.

1. Рассказ психолога о средствах невербального общения и их значении в жизни человека.

Каждый из нас в школе каждый день учит язык. Это русский, английский или французский или немецкий. Но в мире существует еще один международный, понятный и доступный язык – это язык жестов и мимики.

– Как вы понимаете значение слова «жесты» и «мимика»? Зачитаем значение из источников интернета. (Зачитывает ученик, работавший дома над этой задачей)

Жест: это движение для выражения эмоции или информации вместо разговора или во время разговора. Это действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определенное значение или смысл или знаком или символом.

Мимика: это движения мышц лица, выражающие чувство и психическое состояние человека. Мимика занимает значительное место в процессе коммуникации человека как дополнительное средство выражения и восприятия эмоционального состояния людей, поскольку она неотделима от всего состава мыслей, действий, чувств человека и является органическим проявлением его внутренней жизни.

2. Игра «Сортировка» (Работа в группах)

Каждая группа получает определенное количество карт с изображением. Ваша задача отсортировать их по категориям "жесты" или "мимика". Работаем быстро и внимательно (Приложение 5)

– Обоснуйте ваш выбор.

3. Эмоциональная игра «Хорошо ли я знаю своих одноклассников».

– Дети, поднимите, пожалуйста, руку, кто из вас считает, что он хорошо знает своих одноклассников.

Сейчас мы проверим это.

Обсудите в группе эмоцию, которую вы хотите изобразить и покажите с помощью жестов и мимики. Остальные дети должны узнать эмоцию, которую хотел изобразить тот или иной ученик. (Дети загадывают и демонстрируют)

– Что вам было узнать труднее всего?

– Назовите положительные эмоции, которые вы увидели.

– А теперь отрицательные.

4. «Следственный эксперимент».

– Кто такой следователь? Чем он занимается?

– Какие навыки должен иметь человек, имеющий такую профессию?

– Сейчас я вам буду показывать иллюстрации определенных ситуаций.

Вы должны догадаться, что у них случилось, хорошо проанализировав мимику и жесты персонажей. Итак, будьте наблюдательны, сообразительны и внимательны.

(На иллюстрации изображен коллектив детей. Дружественным его назвать тяжело, поскольку две девочки обсуждают третью. И, судя по расстроенному выражению лица третьей девочки, ей это совсем неприятно. Учительница это заметила и наверняка сделала девушкам замечания, но они на него еще не отреагировали. Две девочки прикрывают рот рукой, чтобы их разговор никто не слышал и чтобы сказать что-то довольно неприятное, смеясь над другим ребенком. Кажется, она словно ищет взглядом защиты, но его нет. Поэтому девочка чувствует себя беззащитной и растерянной).

(На этой иллюстрации изображено дружеское рукопожатие. Наверняка эти мальчики соревновались с теннисом друг против друга. Но вражды между ними нет, поскольку они пожимают друг другу руку и при этом искренне смотрят в глаза и улыбаются. Девочка, которая стоит рядом, замечает их дружбу и очень за них радуется).

(На рисунке изображена ситуация, в которой девочка помогает мальчику встать на ноги после падения с роликов. Она оставила рядом свой велосипед и помогает охотно, дружелюбно глядя в глаза. Мальчик не отказывается от помощи и положительно оценивает поступок девочки своим открытым взглядом).

– Что помогло вам распознать ход событий?

– Какое значение в жизни имеет невербальное общение?

5. Интерактивное упражнение «Читаем по губам».

- Знаете ли вы, что следователи умеют не только по жестам и мимике раскрывать ситуацию, но и обладают умением читать по губам. Аналогичным навыком обладают люди, от рождения глухие. Они – лучшие чтецы из губ и могут распознать, что сказал человек без голоса.

Давайте и мы попытаемся заметить у себя эти навыки. Желающий ученик записывает любую фразу на листочке, а затем и перед всеми беззвучно произносит, то есть, двигая только губами. Наша задача – разгадать, что сказал ребенок (выполняется упражнение)

– Где мы можем использовать в жизни это умение?

6. Упражнение-мнение «Предсказание».

По жестам человек может распознать подлинное отношение собеседника к происходящему. Давайте прослушаем ситуацию и подумаем, как ставится собеседник и какое продолжение может иметь эта ситуация.

1. Мальчик рассказывает о любимом фильме своему другу, а тот кивает головой и зевает. (Ситуация может указывать на то, что мальчику скучно и неинтересно слушать этот рассказ)

2. Таня рассказывает Еленке о том, какие ей хорошие подарки принес Святой Николай, а подруга сложила руки на груди и нахмурила брови. (Это может говорить о зависти девочки)

3. Папа разговаривает с сыном, а тот все время поглядывает на часы. (Это может указывать на то, что мальчику совсем не хочется слушать, что говорит папа. Время идет, и его друзья уже давно ждут улицы с мячом)

4. Мама спрашивает дочь, кто разбил тарелку на кухне. Дочь отвечает, прикрывая рот рукой, что разбила тарелку не она. (Ситуация может указывать на то, что девочка обманывает).

IV. Итог занятия.

– Какое настроение у вас в конце занятия? Почему?

- Напишите на листе бумаги, которые сегодня вы сделали для себя открытие и бросьте его в «Копилку открытий».

Живое общение присуще только человеку, умеющему его закрасить разнообразными цветами эмоций. Посредством жестов, силы голоса и мимики человек выражает состояние своей души перед другими. И чтобы его распознать, нужно много лет живого общения друг с другом. Поэтому учимся владеть своим невербальным общением и уметь распознавать его содержание в своем собеседнике.

Занятие 4.

Тема: Управление негативными эмоциями

Цель: развитие навыков управления эмоциями.

I. Организация детей.

«Жизнь прожить – не поле перейти». Огромное море человеческих эмоций испытывает каждый из нас. Наша задача – быть не рабом своих чувств, а стать их хозяином. Для этого есть бесценное оружие – разум. Сколько ненужных взрывов гнева было бы погашено, сколько бы неоправданных ссор отвлечено, если бы все приняло во внимание этот мудрый совет. Все эмоции делятся на три группы: положительные, отрицательные и неопределенные.

2. Упражнение «Оценка эмоции»

Перед вами лежат листы с названием эмоции. Ваша задача определить, к какой группе принадлежит та или иная эмоция. (Дети поочередно выходят к доске и прикрепляют лист).

(Благодарный, веселый, уверенный, довольный, решительный, настойчивый, скромный, счастливый; упрямый, гордый, завистливый,

обиженный, раздраженный, разъяренный, сердитый, встревоженный, взволнованный; равнодушный, подавленный, одинокий.)

### 3. Упражнение «Рецепт от плохого настроения».

Учащиеся по очереди извлекают из волшебной банки рецепты для улучшения настроения и делятся собственными рецептами, пишут на бумажках и опускают в банку.

Обсуждение действенных методов улучшения настроения.

### 4. Игра «поиск сокровищ человека»

Иногда человеку бывает досадно, грустно, некомфортно, его душа словно покрывается серыми облаками. Когда нет сил терпеть, проливается дождь обиды или бушуют гром раздраженности или молния гнева. Но от этого не становится легче. Напротив, совсем портится самочувствие, а означает и здоровье, Человек находится в стрессовом состоянии, распространяя вокруг себя отрицательную энергетику. Она находится как в тумане депрессии.

- Как же можно преодолеть эти негативные проявления?

На доске по кругу прикреплено 10 «облачков», на которых написаны отрицательные эмоции и нежелательные качества: безразличие, надменность, упрямство, злоба, разочарование, печаль, зависть, обида, стыд, гнев.

На «солнечных лучах» написаны «сокровища человека»: любопытство, рвение, скромность, удовольствие, улыбка, воодушевление, радость, доброта, откровенность, искренность, любопытство, доверие, любовь.

Учащиеся снимают «облака» с доски, прикрепляя вместо них «солнечные лучи» и объясняя свой выбор.

### 5. Информация об отрицательных эмоциях и их влиянии на организм.

Распространенная ранее фраза "все болезни от нервов" не без оснований. Социологи свидетельствуют, что 75% всех болезней связано с отрицательными эмоциями.

Исследования ученых доказали, что такие отрицательные эмоции как гнев вызывает заболевание зубов. Переживание - нарушение кругооборота,

грусть - сердечно-сосудистые заболевания, злоба, отчаяние - нарушение сна, головные боли, чувство мести - болезни печени, страх - болезни сердца, агрессия - проблемы с желудком, онкологические заболевания.

#### 6. Понятие «управление эмоциями»

Главная ошибка в попытках контролировать негативные эмоции состоит в том, что люди стремятся избавиться от них вообще. На самом же деле нужно научиться их высвобождать в корректной форме и управлять собой.

Когда эмоции могут стать барьером в общении?

- Когда вы очень чувствительны (эмоционально на все реагируете).
- Когда вы зажигательны.
- Когда вами управляет страх.

В каких ситуациях эмоция будет полезна? Можно ли управлять временем ее выражения?

Игра «Выбрать эмоцию»:

- нарисовать символ эмоции.
- показать и выдержать до 1 мин. Эмоции.
- какие ощущения дает эта эмоция?

#### 7. Техники управления эмоциями

- выполнение красивых выразительных движений.

Этюд с движениями «Цветок»

Предлагаю вам превратиться в прекрасный цветок.

При выполнении этюда на лице улыбка, мышцы расслаблены.

Теплый солнечный луч упал на землю и согрел лежавшие в ней семечки (сесть напротив, голову и руки опустить, глаза полужакрыть). Из семечки проклюнулся росток, а из него вырос чудесный цветок (голову приподнять, расправить туловище, руки поднять вверх). Радуетесь цветок на солнце, тянется к теплу и свету каждым своим лепестком (потянуться руками вверх), поворачивается за божьей коровкой (голову немного откинуть назад, поворачивать ее слева направо, следя за «солнцем»).

Так что я желаю вам тоже положительных эмоций, как у цветка от тепла и света.

– релаксация.

Упражнение позволяет входить в состояние душевного равновесия.

Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Расслабьте мышцы лица. Представьте, как они наливаются тяжелым теплом, а затем, потеряв упругость, будто «скатываются» в приятном изнеможении. Сосредоточьтесь на уголках губ. Представьте, как они слегка приподнимаются в легкой улыбке. Не прилагайте мышечных усилий. Почувствуйте, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимой улыбке, а во всем теле появляется чувство зарождения. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние не станет для вас обычным.

– Смех – отдых для души!

Информация о смехе.

В процессе смеха у нас сокращаются 80 групп мышц, резко меняется артериальное давление, а в мозг поступает целый поток гормонов счастья. В момент, когда мы хохочем, увеличивается количество клеток-киллеров, уничтожающих вирусы и даже раковые клетки. Поэтому смех увеличивает продолжительность жизни. После десятиминутного веселья наши кровеносные сосуды расширяются, давление падает, уменьшается боль. Смеющийся человек легко решает все жизненные проблемы, отличается щедростью и готовностью прийти на помощь. Очевидно, что у мрачности противоположный эффект. Так почему бы нам не начать смеяться почаще?

Подведение итогов занятия.

Занятие 5.

Тема занятия «Справляемся с гневом и оскорблением»

Цель занятия: научить детей управлять своим эмоциональным состоянием, справляться с эмоциями гнева и обиды, адекватно выражать негативные эмоции.



Необходимые материалы: мяч, бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски

### 1. Упражнение «Зеркало»

Выбирают ведущего. Психолог предлагает ему представить, что он пришел в магазин зеркал с маленькой обезьянкой, сидящей у него на плече. Ведущий становится в центр комнаты, а остальные дети – «зеркала» – располагаются вокруг. Обезьянка не может сидеть спокойно, постоянно крутится, а «зеркала» сразу воспроизводят ее движения.

### 2. Беседа

Во время беседы дети пытаются ответить на следующие вопросы:

- Что может тебя разозлить?
- Как ты себя ведешь, когда сердишься?
- Что ты чувствуешь во время гнева?
- Назови слова, которые ты говоришь, когда сердишься?
- А если ты слышишь в своем адресе обидные слова, что чувствуешь, как ведешь себя?
- Что ты делаешь, чтобы не сердиться?

Цель беседы – определить стратегию поведения детей в конфликтных ситуациях, выявить, могут ли дети справиться с негативными эмоциями.

В итоге важно отметить, что обязательно следует проговорить негативные ситуации с родителями или с друзьями. Детям следует объяснить, что существуют адекватные словесные формы выражения гнева (например, «Ты меня обидел», «Я сержусь на тебя потому, что...»).

Вместе с детьми можно составить список «волшебных» вещей, которым можно воспользоваться, если эмоции гнева или обиды переполняют. Например, чашка (у нее можно «выкричать обиду»), листки бумаги (их можно рвать и мять), пластилин (из него можно вылепить фигурки обидного, а затем переделать или смять), карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а затем заштриховать или перерисовать).

### 3. Упражнение «А ты...!»

Дети становятся в круг и бросая поочередно друг другу мячик, называют друг друга смешными безобидными словами. Например, «Ты – огурец», «А ты – арбуз!», «А ты – чашка!»... И так до тех пор, пока поток слов не закончится.

#### 4. Упражнение «Камешек в башмачке»

Дети сидят в кругу. Психолог просит их вспомнить ситуацию, когда в их башмачок случайно попадал камешек. Что происходит дальше? Сначала его вроде бы не замечаешь, потом он начинает мозолить ножку, все сильнее и сильнее. Мы чувствуем боль. Тогда мы снимаем башмачок и вытряхиваем камушек. Однако на ножке остается утроба.

Наш гнев и обиды – это камешки в туфельках. Если не извлечь их вовремя, они могут стать причиной многих проблем. Психолог предлагает детям подумать и сказать, обижены ли они на кого-нибудь, или сердятся? Если да, то скажите: «У меня камешек в туфельку. Я обижена на Николая, потому что он смеялся над моими очками». Если же нет, то скажите: «У меня нет камешка в туфельку».

#### 5. Упражнение «Прогноз погоды»

Психолог предлагает детям нарисовать такую погоду (или время года), которая сейчас соответствует их настроению. Например – летний солнечный день будет соответствовать веселому настроению, пасмурная осень будет означать печаль, сильный дождь, шторм обозначает эмоцию гнева и т.д.

#### 6. Релаксация. Упражнение «Птички»

Психолог: давайте представим, что мы маленькие птички. Мы свободно летаем по лесу, вдыхаем его ароматы, любимся красотой. Вот мы присели на большой красивый цветок, вдохнули его аромат, а вот полетели на самый верх березы, осмотрели лес сверху. Подул легкий ветерок, и мы полетели к лесному ручью с чистой водой. Присели на берегу ручья, почистили перышки, попили прохладной воды и снова полетели ввысь. Еще раз осматриваем лес, сильно-сильно зажмуриваемся, медленно открываем глаза.

## Занятие 6.

### Тема занятия «Преодолеем агрессивность»

Цель занятия: научить детей справляться с агрессивностью, уметь расслабляться, управлять отрицательными эмоциями, развивать общительность, дружелюбие

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски, музыкальное сопровождение

#### 1 Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего (психолога) они высоко подпрыгивают вверх трижды. Во время первого прыжка дети кричат «Хи!», во время второго – «Ха!», во время третьего – «Хо!». Выходит смешное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После окончания упражнения все аплодируют друг другу.

#### 2. Упражнение «Дикие звери»

Каждый ребенок представляет себя каким-то диким животным и в течение 3-5 минут изображает его. Разрешается рычать, шипеть, совершать характерные движения. По команде "Стоп" игра прекращается.

#### 3. Беседа

Психолог: на прошлом занятии мы говорили о гневе и оскорблении, о том как негативно они на нас влияют. Сегодня мы поговорим о еще одной негативной черте – агрессивности. Кто знает, что это? Давайте вспомним, когда мы были агрессивны? Что мы при этом ощущаем?

Агрессивность – очень отрицательная черта. Она делает нас драчливыми, раздражительными, упрямыми, заставляет нас оскорблять, унижать других, мешает быть хорошими друзьями. От нее страдают наши родители, учителя, лучшие друзья, и, как следствие, мы сами. Поэтому давайте учиться укротить эту «строптивую гостью». Мы уже знаем, как можно преодолевать гнев и обиду. А избавиться от агрессивности можно, выполняя следующие простые упражнения:

- во время сильного раздражения сильно сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, отпуская негатив

- можно представить себя львом! Красивым, спокойным, уравновешенным, уверенным в своих силах! Голова гордо приподнята, плечи расправлены. У него твое имя, твое тело, ты лев!

- сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряженные. Следует представить себя могучим деревом, очень крепким, с сильными корнями, уходящими глубоко под землю... Тебе ничто не может вывести из равновесия, ты спокоен и могуч.

- если ты начинаешь сильно сердиться, постарайся сделать 5 медленных вдохов и выдохов, а затем медленно посчитай до 10

#### 4. Упражнение «Игла и нить»

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок – иглолка. Она бежит, меняя направления. Остальные бегут за ней, стараясь не отставать.

При выполнении упражнения уместно использование музыки.

#### 5. Упражнение «Вулкан»

Психолог предлагает детям нарисовать вулкан. Что может случиться с находящимися вблизи вулкана во время его извержения? Найдите способы извержения вулкана, безопасные для оцепления и его самого.

#### 6. Упражнение «Поругались два петушка»

Двое детей закладывают руки за спину, становятся на одну ногу и, подпрыгивая, пытаются ударить друг друга плечами, совершая резкие движения вперед.

Обсуждение упражнения:

– Из-за чего могли поссориться петушки?

– Хорошо ли бьются петушкам?

– Как им помириться?

Важно, что в качестве «петухов» побывали все участники группы.

#### 7. Релаксация. Упражнение «Звуки прибоя»

Психолог: давайте представим, что мы лежим на теплом песке, чувствуем приятный легкий ветерок... Мы закрываем глаза и отдыхаем на берегу моря. Луч солнца коснулся наших ножек, ножки расслаблены и теплы. Луч коснулся животика, стало еще теплее, приятнее. Луч коснулся наших щечек, носика, нам тепло, мы вдыхаем свежий морской воздух... Мы дышим ровно, глубоко, слушаем песню морских волн... Медленно открываем глаза, потягиваемся.

### Занятие 7.

#### Тема занятия «Не страшный страх»

Цель занятия: снижение тревожности, преодоление страхов; создание атмосферы защищенности и взаимодоверия, снятие эмоционального напряжения

Необходимые материалы: флипчарт (ватман), бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски

#### 1. Упражнение «Приятные воспоминания»

Дети сидят в кругу и каждый по очереди рассказывают, что хорошего случилось с ними в это утро (например, «Я съел вкусный завтрак», «Мама пожелала мне хорошего настроения» и т.д.).

#### 2. Беседа «Что такое страх?»

Психолог: Дети, что такое ужас? Как мы можем изобразить это чувство мимикой и жестами? Какие поговорки о страхе вы можете вспомнить? Как вы их объясните?

На занятиях мы будем учиться преодолевать наши страхи или попробуем подружиться с ними. И вы увидите, что наши страхи маленькие, порой смешные, но совсем не страшные.

Во время обсуждения следует отметить, что те или иные страхи переживают и взрослые, и дети. Причем они необязательно трусы. Просто бывают ситуации, когда случается что-нибудь неприятное, непредсказуемое. И каждый человек может научиться преодолевать свой ужас.

#### 3. Упражнение «Чего я боюсь?»

Психолог предлагает детям нарисовать то, что их пугает. Потом, по желанию, дети демонстрируют свои рисунки, а товарищи угадывают, что это за страх.

#### 4. Упражнение «Полезные страхи?»

Психолог предлагает учащимся подумать и сказать, существуют ли полезные страхи? Или такое чувство, как страх вообще никогда не нужно?

Необходимо, чтобы каждый ребенок высказал свое мнение и аргументировал его (например, если нет страха, то можно пораниться, обжечься, попасть под автомобиль и т.д.). Ответы записываем на флипчарте (ватмане).

Психолог: как видим, страх тоже может быть полезен. Некоторые страхи предохраняют нас от многих неприятностей. Делают нас более осмотрительными, внимательными, благоразумными.

#### 5. Упражнение «Ветерок»

Дети сидят удобно и закрывают глаза. Один из детей гладит всех по спинке, он – «ветер». Затем дети должны открыть глаза и угадать, кто был ветерком. Желательно, что в качестве «ветерка» побывал каждый участник группы.

#### 6. Рефлексия

Дети поочередно отвечают на вопросы:

- Сегодня на занятии я понял, что...
- Мне понравилось (не понравилось) занятие, потому что...

После проведения предложенных занятий, направленных на оптимизацию эмоционального состояния младших школьников, необходимо провести повторное изучение эмоциональной сферы младших школьников по тем диагностическим методикам, которые применялись на первом этапе. Это позволит выявить эффективность предложенных рекомендаций и проведенной работы.

### 2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

После проведения формирующего этапа эксперимента было организовано повторное исследование эмоциональной сферы личности младших школьников по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Полученные результаты по методике «Несуществующее животное» на контрольном этапе исследования представлены в следующей диаграмме.

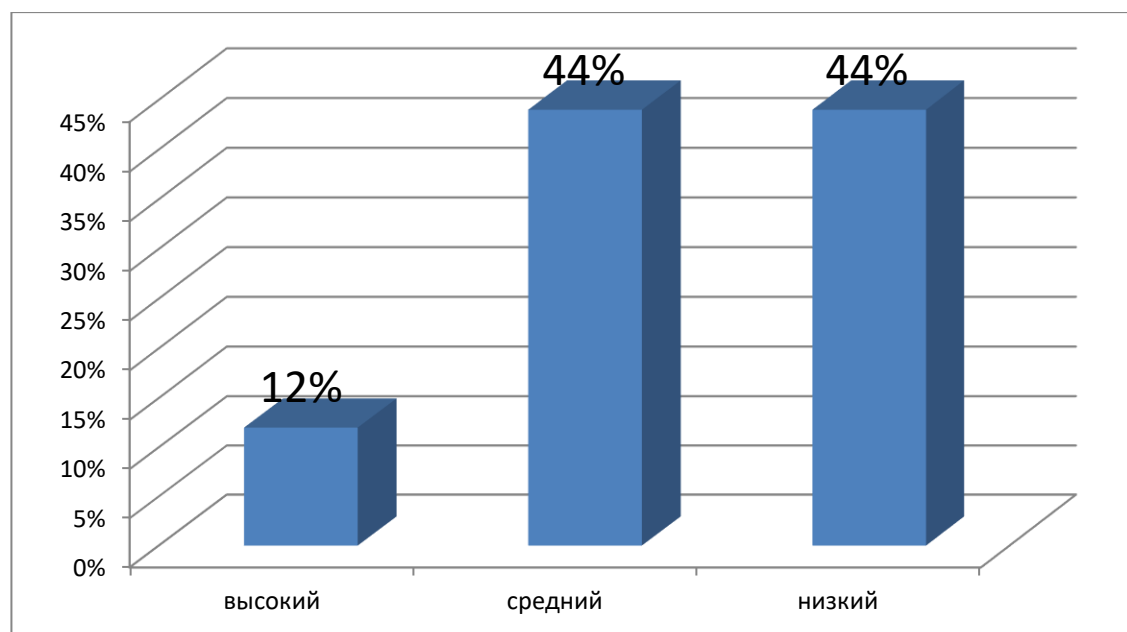


Рисунок 6 - Уровень тревожности дошкольников по методике «Несуществующее животное» (контрольный этап)

Так, на контрольном этапе исследования мы видим, что у детей младшего школьного возраста преобладает средний и низкий уровень тревожности и негативных эмоциональных состояний. Высокий уровень был выявлен только у 12% младших школьников.

Сравним полученные результаты и проследим динамику изменений эмоционального состояния младших школьников после проведения с ними занятий, направленных на коррекцию эмоциональных нарушений детей.

С этой целью полученные данные представим в виде сравнительной диаграммы.

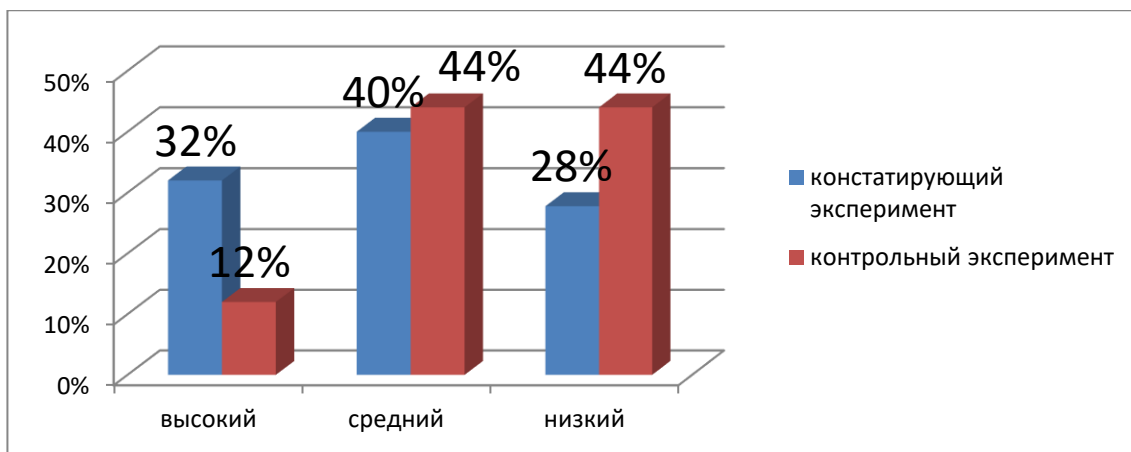


Рисунок 7 - Динамика изменений в уровне тревожности по методике «Несуществующее животное»

На рисунке 7 отражается положительная динамика в эмоциональном состоянии младших школьников, поскольку после проведения с ними работы у детей снизился высокий уровень тревожности на 20%, а большинство детей младшего школьного возраста характеризуются низким уровнем негативного эмоционального развития, что на 16% выше, чем в ходе констатирующего этапа эксперимента.

Далее было проведено повторное исследование, которое позволило изучить индекс тревожности. Отразим полученные результаты контрольного этапа в виде следующей диаграммы, которая позволит наглядно увидеть индекс тревожности у детей младшего школьного возраста.

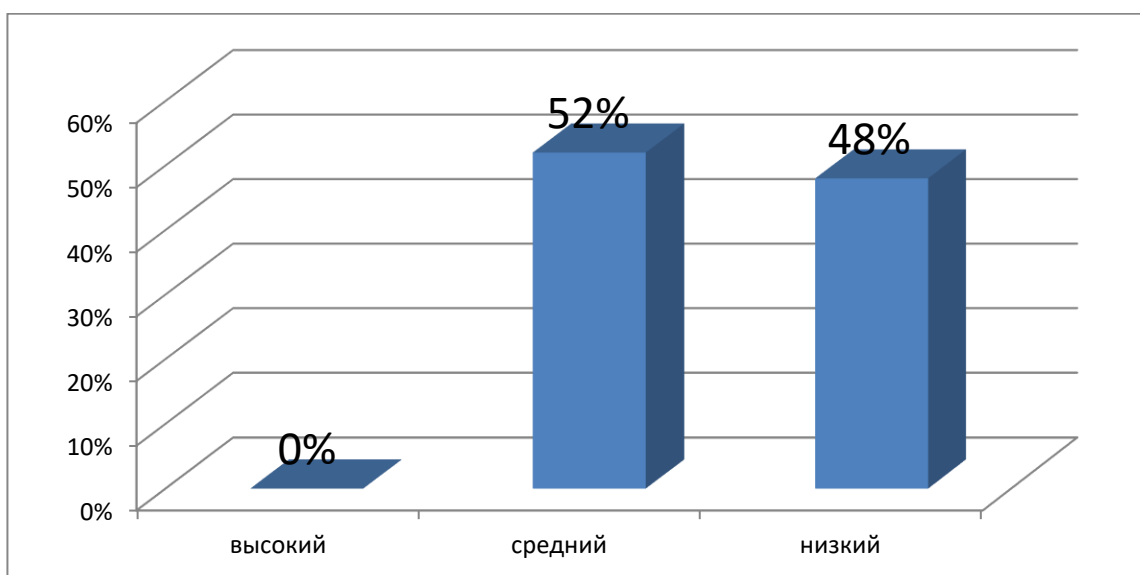


Рисунок 8 - Уровень тревожности младших школьников (контрольный этап)



На контрольном этапе исследования нет показателей высокого уровня тревожности по данной методике. Результаты индекса тревожности распределились следующим образом: 52% детей имели средний уровень, а 48% детей – низкий.

Сравним полученные результаты в ходе констатирующего и контрольного этапа исследования. Для этого составим следующую диаграмму.

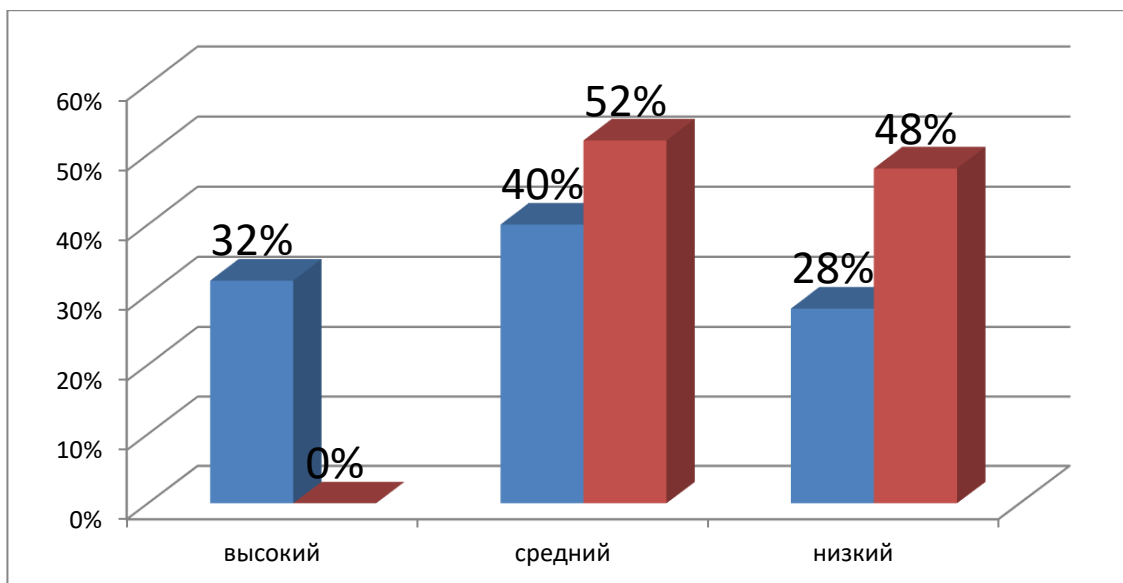


Рисунок 9 - Динамика изменений уровня тревожности младших школьников

Тем самым мы можем увидеть положительную динамику в преодолении уровня тревожности детей младшего школьного возраста после проведения с ними психокоррекционной работы для устранения эмоциональных нарушений у обучающихся. Высокий уровень тревожности снизился на 32%, а показатель низкого уровня вырос на 20%, что говорит об эффективности проведенной работы с детьми.

На контрольном этапе исследования следующей стала методика диагностирования дифференциации эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста. На контрольном этапе нас интересовал уровень эмоционального развития в первую очередь, поэтому полученные результаты представлены ниже.

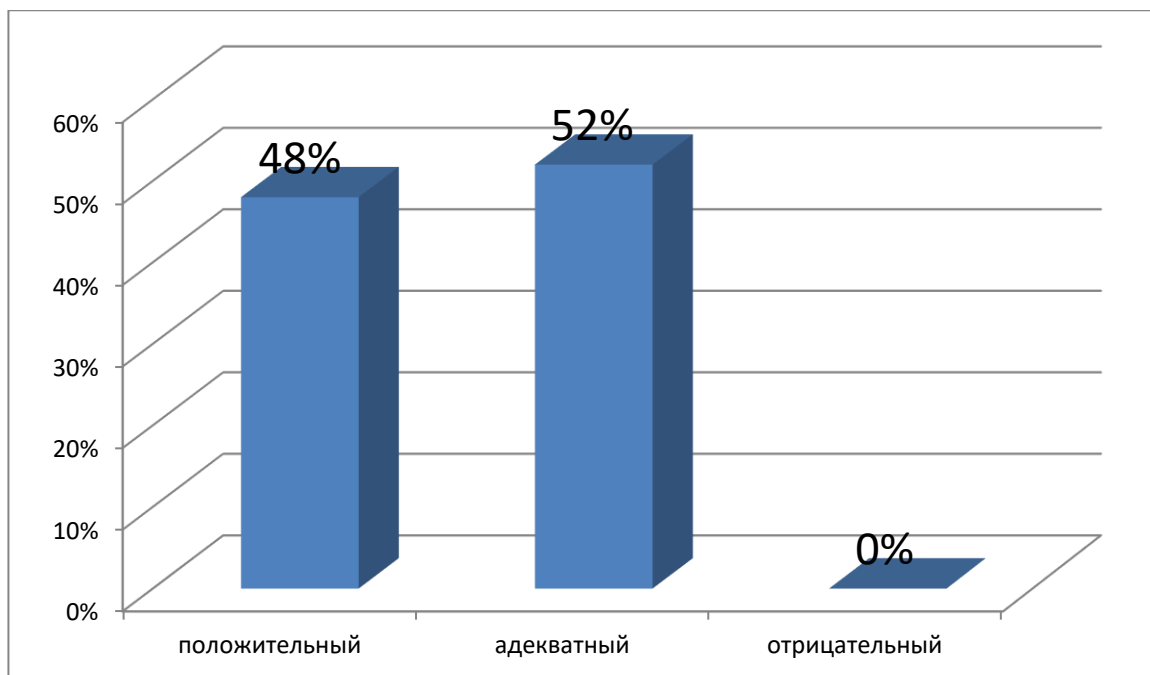


Рисунок 10 - Уровень эмоционального развития младших школьников (контрольный этап)

На рисунке 10 мы видим, что эмоциональное состояние у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента в большинстве случаев характеризуется положительно (48%), отрицательного эмоционального состояния не обнаружено.

Проследим динамику изменений в ходе констатирующего и контрольного этапов. Составим сравнительную диаграмму.

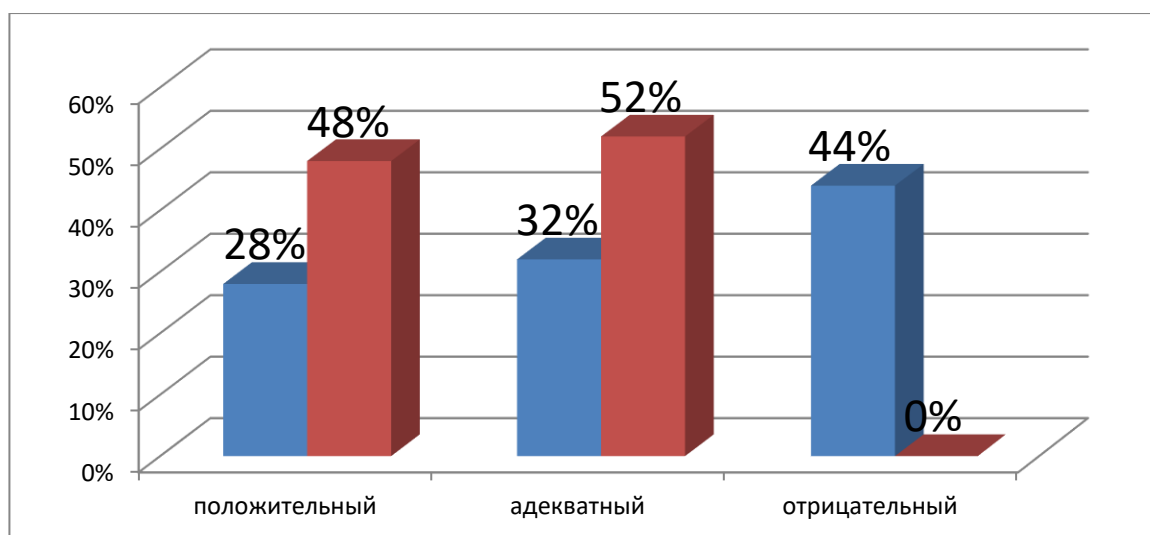


Рисунок 11 - Динамика уровня эмоционального состояния младших школьников

Таким образом, после проведения работы с младшими школьниками мы видим положительные изменения в уровне эмоционального состояния детей. Положительные эмоции преобладают у 48% детей на контрольном этапе, тогда как на констатирующем таких детей было только 28%. То же самое касается адекватных эмоций у детей, которые с 32% выросли до 52%.

Последней методикой контрольного этапа выступала диагностика уровня одиночества у младших школьников. Результаты по каждому ребенку представлены в следующей таблице.

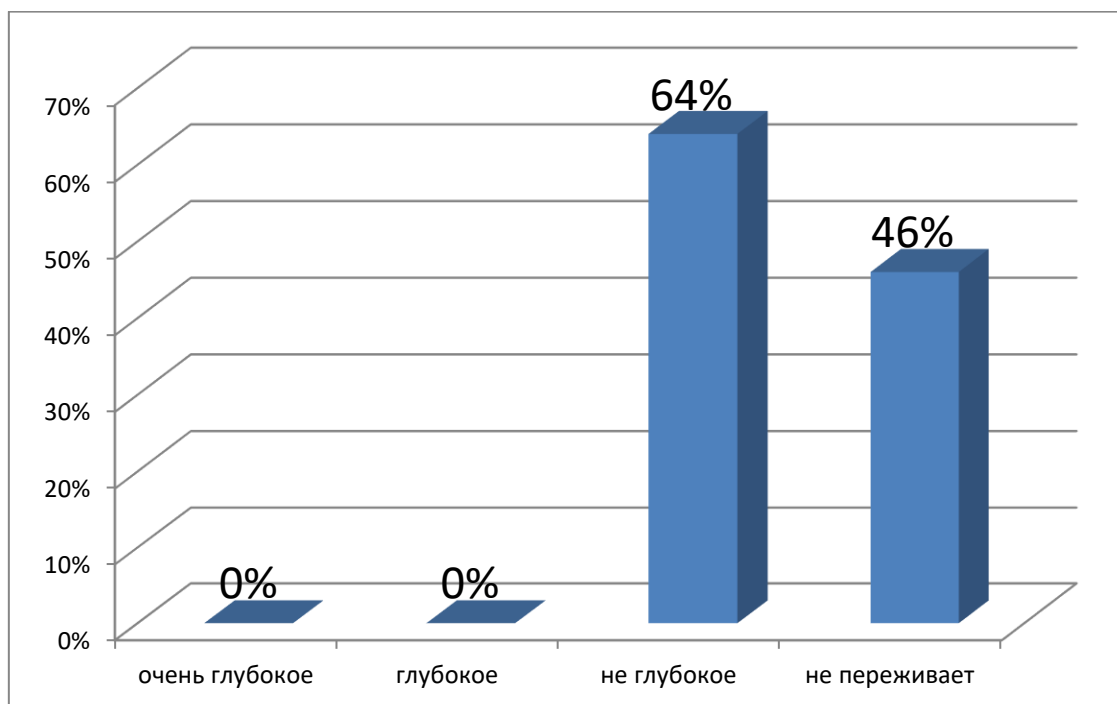


Рисунок 12 - Уровень глубины одиночества младших школьников на контрольном этапе (диагностический опросник С.Г. Корчагиной)

Для наглядного представления составим диаграмму, позволяющую увидеть в процентном соотношении глубину переживания одиночества в младшем школьном возрасте.

Показатели контрольного этапа говорят о том, что большинство младших школьников испытывают не глубокое чувство одиночества – 16 младших школьников (64%). Остальные дети не переживают одиночества на данном этапе исследования – 9 обучающихся (48%).

Проследим динамику в эмоциональной сфере личности на констатирующем и контрольном этапе исследования, после проведения с

детьми коррекционных мероприятий. Для этого составим сравнительную диаграмму.

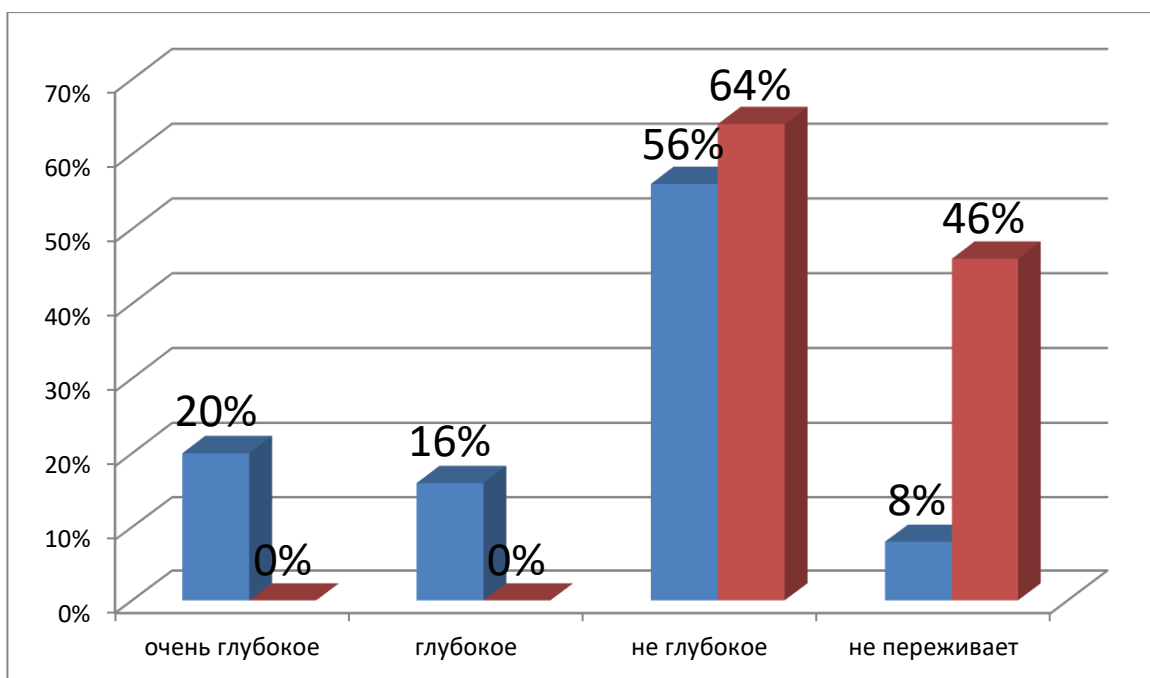


Рисунок 13 - Динамика переживания одиночества на контрольном этапе

Таким образом, можно увидеть положительную динамику в преодолении такого эмоционального нарушения как чувство одиночества у детей младшего школьного возраста после организации с детьми психокоррекционных мероприятий. На контрольном этапе нет детей с очень глубоким или глубоким переживанием одиночества.

Для проверки эффективности проведенной работы был использован метод математической статистики – критерий Вилкоксона. Расчеты проводились по методике «Домики» и по тесту «Одиночества», поскольку в них представлены количественные показатели, в отличие от первых двух проективных методиках.

Таблица 2 - Расчет критерия Вилкоксона (методика «Домики»)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
6	6	0	0
12	11	-1	1
28	5	-23	23
2	2	0	0
21	14	-7	7
27	5	-22	22
30	15	-15	15
7	7	0	0
25	14	-11	11
5	5	0	0
18	16	-2	2
16	11	-5	5
8	8	0	0
12	13	1	1
23	17	-6	6
23	6	-17	17
31	17	-14	14
15	5	-10	10
24	14	-10	10
15	15	0	0
23	6	-17	17
17	16	-1	1
26	6	-20	20
19	14	-5	5
28	6	-22	22

Тем самым мы видим, что показатели после проведения эксперимента превышают значения показателей до него, поскольку снижение показателя свидетельствует об оптимальном эмоциональном состоянии в данной методике.

Проведем расчеты для теста «Одиночество» по критерию Вилкоксона.

Таблица 3 - Расчет критерия Вилкоксона (методика «Одиночество»)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
29	17	-12	12
45	16	-29	29
26	26	0	0
27	27	0	0
28	25	-3	3
17	17	0	0
25	16	-9	9
27	27	0	0
23	23	0	0
19	16	-3	3
26	26	0	0
47	25	-22	22
16	16	0	0
24	24	0	0
19	19	0	0
40	18	-22	22
39	16	-23	23
43	16	-27	27
26	26	0	0
27	27	0	0
28	16	-12	12
26	26	0	0
28	16	-12	12
16	16	0	0
26	26	0	0

Снижение показателей в данной методике свидетельствует об оптимизации уровня одиночества младших школьников. Проведенные расчеты показали положительную динамику изменений после организации психокоррекционной работы с обучающимися.

Подводя итог, отметим, что исследование позволяет сделать вывод об эффективности проведенной работы с детьми младшего школьного возраста, которая направлялась на преодоление выявленных эмоциональных нарушений.

Как показали результаты опытно-экспериментальной работы, организация взаимодействия педагога с семьей младших школьников в процессе мероприятий с ними позволяет эффективно формировать положительное эмоциональное состояние у детей. Данные проведенных экспериментов позволяют говорить об эффективности проведенной работы.

## Выводы по второй главе

Для определения особенностей организации взаимодействия педагога с семьей при развитии эмоциональной сферы личности у детей младшего школьного возраста были подобраны и проведены соответствующие методики, исследования по которым занесены в протоколы, систематизированы, проанализированы.

Так же были определены цели и задачи опытно-экспериментальной работы, что позволило приступить к выявлению уровней развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

Произведённый количественный анализ по результатам констатирующего эксперимента наглядно представлен в виде диаграмм. Результаты позволили выявить доминирующий средний уровень развития эмоциональной сферы у испытуемых – 44%, высокий уровень – 28%, низкий уровень – 28%.

Благодаря разработанным коррекционным мероприятиям, которые включали в себя различные упражнения на формирование положительного эмоционального состояния и преодоление эмоциональных нарушений в виде тревожности, страхов и одиночества, была проведена эффективная практическая работа с младшими школьниками. Итоговая диагностика уровня сформированности эмоциональной сферы личности у детей показала, что после проведённой нами программы формирующего эксперимента количественные и качественные показатели улучшились.

Таким образом, цель работы достигнута, а задачи решены.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции и чувства человека – это то, что наполняет его жизнь особым смыслом, обогащает духовный мир, позволяет принимать реальность через призму своих переживаний, наслаждаться и радоваться, огорчаться и страдать, то есть жить полноценной жизнью. Воспитание эмоциональной культуры ребенка следует считать одним из ключевых пунктов воспитательного процесса современной школы.

Дети младшего школьного возраста очень эмоциональны. Основным источником эмоций для них является игровая и учебная деятельность (успехи и неудачи в обучении, взаимоотношения в коллективе, участие в играх и т.п.). Младшие школьники непосредственны, откровенны в выражении своих эмоций и переживаний – радости, печали, страха, удовлетворения и недовольствия. Они бурно реагируют на события, которые их затрагивают и часто попадают в «эмоциональный плен», поскольку не могут сознательно управлять своими чувствами. Эмоции младшего школьника очень бурные, ребенок легко теряет равновесие, выходит из себя, подвержен аффектам.

Особенность младшего школьника состоит в том, что они плохо осознают свои и чужие чувства. Легче всего они дифференцируют те эмоции, которые возникают в знакомых жизненных ситуациях, однако не всегда могут выразить свои переживания словами.

Есть некие психокоррекционные подходы заслуги хороших эмоциональных состояний, которые встречаются в трудах современных психологов. Успешная психокоррекция предполагает взаимное сочетание усилий по поиску причин трудностей в общении и отношениях между людьми. Разработка теоретических вопросов индивидуальной и групповой психокоррекции направлена на раскрытие глубинных психологических первопричин личностных проблем, которые переживает человек во время общения с другими, а не на внесение «косметических» изменений.



Учеба в школе для детей младшего школьного возраста является важным этапом в жизни. Став первоклассниками, они начинают выполнять домашние задания, появляется чувство ответственности за свое поведение, поступки, а вместе с этим и появляются страхи, сдерживающие познавательные потребности школьника, становятся серьезным препятствием в гармоничном развитии, мешают полноценной социализации – это, в частности: ответ у доски, получение плохой оценки, ошибку, в глазах одноклассников оказаться неудачником, неуверенность в отношениях с учителем, быть недостойным своих родителей.

Разработанная программа предусматривает ряд занятий во взаимодействии педагога с семьей, способствующих улучшению эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. В системе негативных психологических состояний младших школьников, имеющих преимущественно социально психологическое происхождение, ведущее место занимают негативные эмоциональные состояния, которые могут трансформироваться в устойчивые свойства личности и деформировать ее дальнейшее развитие.

Базовым эмоциональным состоянием, из которого развиваются все остальные негативные состояния у учащихся – это тревога. Результаты применения методик коррекции негативных эмоциональных состояний и программы показали положительное влияние на эмоции младших школьников, что говорит об эффективности данных методик и программы.

Таким образом, проведение работы педагога с семьей помогает детям преодолевать негативные эмоциональные состояния, выявлять первые признаки возникновения негативных эмоциональных состояний, понимать причины их возникновения, осознавать систему средств преодоления и предупреждения формирования комплексов негативных эмоциональных состояний.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева А.Д., Данилова Е.Е. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся начальной школы в современных социокультурных условиях: новые проблемы и факторы риска // Вестник Мининского университета. 2016. №2 (15). С.1-13
2. Асмолов А.Г. Практическая психология и проектирование вариативного образования в России // Вопросы психологии. 2003. № 4. С. 3-12.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: Владос - Пресс, 2011. 220 с.
4. Белолуцкая А. К. Факторы развития эмоциональной компетентности детей дошкольного и младшего школьного возраста: обзор исследований // СДО. 2021. №4 (106).
5. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Изд-во «Генезис», 2017. 328 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер Пресс, 2009. 398 с.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. М.: Педагогика, 2010. 228 с.
8. Бывшева М. В., Чугаева И. Г. Социальное партнерство семьи и школы в непрерывном воспитании детей // Нижегородское образование. 2018. № 2. С. 17-24
9. Венгер А. Л., Цукерман Г. А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-Пресс, 2019. 160 с.
10. Взаимодействие семьи и школы: теория и практика [Электронный ресурс] : электрон. сб. материалов Междунар. науч.-практ. семинара, Брест, 28 апр. 2021 г. / Брест. обл. ин-т развития образования ; редкол.: Г. В. Лагонда, Е. И. Медведская ; под общ. ред. И. Г. Матыциной. – Брест : БрГУ, 2021. – 116 с.

11. Вилюнас В.К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
12. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Т. Малкова // Вопросы психологии. 2009. №4. С. 24-32
13. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: «Эксмо», 2004. 373 с.
14. Гримак, Л.П. Одиночество. – СПб: Изд-во Питер, 2000. С. 401-407.
15. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития СПб., 2002. С. 19-28.
16. Евсикова Н. И. Некоторые особенности эмоционально-личностного развития младших школьников, обучающихся в различных педагогических системах // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. №4. С. 20-37
17. Запорожец А.В. Роль Л.С. Выготского в разработке проблем эмоций // Отечественная психология. Классические труды. М.: Директмедиа Паблишинг, 2009. С.70-77
18. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2010. 464 с.
19. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
20. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001 752 с.
21. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь, 2016. 158 с.
22. Кокаева И.Ю., Боженская И. С., Тетермазова З. Ц. Комфортная образовательная среда как условие развития эмоционального здоровья младших школьников // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №10-2. С. 104-107.
23. Кокаева И.Ю. Психоэмоциональное здоровье школьников и условия его сохранения в современной начальной школе: монография / Под ред. докт. пед. наук, проф. Б. А. Тахохова. Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2009. 220 с.
24. Колесов В.И., Смолонская А.Н., Смолонский С.И. Сущность

психолого-педагогического процесса в младшем школьном возрасте // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2018. №1.

25. Кривошапкина Ю.Г., Находкин В.В. Комплексная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2020. №2. С. 5-11

26. Кулакова Т.В. Взаимодействие семьи и школы в процессе формирования личности ребёнка // Вестник магистратуры. 2015. №1-1 (40).

27. Леликова Г.А. Система работы с родителями // Г.А.Леликова, Г.П. Попова. - Волгоград, Учитель, 2010.

28. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2010. 272 с.

29. Лыдкова Г. М. Семейные факторы субъективного благополучия детей // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72-1.

30. Мамедова Л. В.а, Павлова В. В. Диагностика эмоционально-волевой сферы у детей младшего школьного возраста // European science. 2018. №8 (40).

31. Мерцалова Т.А., Гошин М.Е. Типы родительского участия в образовании // Вопросы образования. -2018. - №3. - С. 44-48

32. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. 693 с.

33. Никитина Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2011. №1. С. 134-140.

34. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб., 2002. 108 с.

35. Прихожан А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2007. 192 с.

36. Рубинштейн С.Л.. Основы общей психологии. М.: Питер, 2010. 720 с.
37. Саидов З. А., Ярычев Н.У. Организация эффективного взаимодействия семьи и школы в воспитательном процессе // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70-2
38. Сонягина О.И., Пронюшкина Т.Г. Организация эффективной системы взаимодействия школы и семьи // Инновационная наука. 2017. №4-2
39. Столярова С.С. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях введения ФГОС: учебно-методическое пособие для общеобразовательных учреждений [Электронный ресурс]. URL: <http://www.novapdf.com/> (дата обращения 16.11.2022).
40. Чугаева И.Г. Ценностные основания взаимодействия семьи и школы // Ped.Rev.. 2020. №4 (32)
41. Чукреева В.В. Влияние семьи на развитие личности ребенка, его благополучие / В.В. Чукреева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). - Т. 2. - Пермь: Меркурий, 2011. - С. 180-183
42. Якобсон Т.М. Эмоциональная жизнь школьника. М.: Педагогика, 1996. 341 с.