



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Формирование эмоционального благополучия**

**у детей младшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

77 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«07» июня \_\_\_\_\_ 2020г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-2

Хайрутдинова Елизавета Рашидовна

Научный руководитель:

докт. пед. наук, профессор

Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск

2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ.....	7
1.1 Понятие эмоционального благополучия .....	7
1.2 Особенности формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста .....	14
1.3 Особенности организации внеурочной деятельности в начальной школе .....	20
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Задачи и содержание исследования .....	28
2.2 Результаты исследования и их анализ .....	31
2.3 Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста .....	34
Выводы по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Требование повышения качества образования, вызванное глобальными преобразованиями в России, касается всех уровней образования, в том числе и начального общего образования.

В ряду разнообразных умений, способностей и компетенций, которыми должны овладеть младшие школьники, в настоящее время существенное значение приобретает эмоциональное благополучие, т.к. овладение ей является одним из факторов формирования личности.

**Актуальность** проблемы формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста подтверждается рядом государственных документов, например, таких как ФГОС НОО, в которых одной из задач определяется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

К проблеме формирования у младших школьников эмоционального благополучия обращались многие исследователи, такие как И. М. Слободчиков, С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме формирования эмоционального благополучия, а также накопленный к настоящему времени опыт ученых-педагогов, проблема формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста по-прежнему остается слабо разработанной.

Актуальность проблемы формирования эмоционального благополучия повлекла за собой выявление **противоречия** между потребностью в методическом обеспечении процесса формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста и недостаточной методической разработанностью способов формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста, адаптированных к использованию в современных условиях образовательного процесса начальной школы.

Анализ актуальности и противоречий определили **проблему исследования**: каким должно быть содержание внеурочной деятельности, направленной на формирование эмоционального благополучия у младших школьников.

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор темы исследования: «Формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста».

**Цель исследования** – теоретически обосновать и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования** – процесс формирования эмоционального благополучия у младших школьников.

**Предмет исследования** – процесс формирования эмоционального благополучия у младших школьников во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать понятие эмоционального благополучия.
2. Выявить особенности формирования эмоционального благополучия у младших школьников.
3. Провести экспериментальное исследование уровня сформированности эмоционального благополучия у младших школьников и проанализировать его результаты.
4. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование у младших школьников эмоционального благополучия.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие **методы**:

- теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы;

- практические методы: тестирование; анкетирование;
- методы обработки и интерпретации данных.

**Экспериментальная база исследования:** МОУ «СОШ № 44 имени С. Ф. Бароненко» г. Копейска с учащимися 2 класса в количестве 25 человек и учащимися 4 класса в количестве 25 человек.

**Практическая значимость исследования:** разработанная нами программа внеурочной деятельности, направленные на формирование у младших школьников эмоционального благополучия может быть использована в практике работы учителя начальных классов.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

### 1.1 Понятие эмоционального благополучия

С позиции ВОЗ, под здоровьем понимается «состояние полной гармонии физического, психического и эмоционального благополучия ребёнка». Под психологическим здоровьем понимается «состояние человека, которое характеризуется высоким уровнем индивидуального развития, осознанием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, управлением собой и своими действиями, в том числе, умение грамотно относиться к себе и к другим, осознанием ответственности за свое развитие и дальнейшую жизнь» [26].

Понятие «благополучие» употребляется в медицинских, биологических, экономических науках, в философии и педагогике. Семантика слова «благополучие» разнохарактерно. Во-первых, под благополучием понимается процесс счастливого и спокойного протекания жизни, дел, успешность, достижение ожидаемого результата [38]. Во-вторых, благополучие употребляется синонимично счастью, благоприятного физического и психического состояния. В-третьих, благополучие рассматривается как материальный достаток. В понятие слова благополучие входит не только состояние счастья и благоприятного физического и психического состояния, но и хороший материальный достаток [11].

Благополучие рассматривается как совокупное явление, обобщающее психические, социальные и физические аспекты, не приводящие к пониманию удовлетворённости. В этом случае, ощущение благополучия, по мнению Ю. В. Бессоновой, можно понимать как единое психическое явление, отражающее успешность жизнедеятельности индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма, психики, позитивным самоопределением и доверительным мироощущением [27].

Благополучие – это не вопрос имеющихся условий и ситуаций, а вопрос восприятия жизни, индивидуального отношения к ситуации и к своим возможностям, реализация своих способностей и возможностей. И. М. Слободчиков рассматривает эмоциональное благополучие, как фактор высокой самооценки, ориентации на успех в достижении целей и ощущение эмоционального комфорта. Г. А. Урунтаева рассматривает под эмоциональным благополучием чувство защищённости, которое способствует у личности доброжелательного расположения к другим людям [37].

В исследованиях А. Д. Кошелевой и Г. Г. Филипповой эмоциональное благополучие понимается как часть психологического здоровья. Термин «психологическое здоровье» был предложен И. В. Дубровиной как «необходимое условие полноценного функционирования человека в процессе его жизнедеятельности». Анализ литературы показал, что практически каждый автор, занимающийся исследованием эмоций, обращается к проблеме эмоционального благополучия. Но, на данный момент, проблема эмоционального благополучия личности исследована в психологии косвенно и, в целом, остаётся малоизученной, многочисленные аспекты этой проблемы остаются недостаточно аргументированными и требуют более глубокого рассмотрения сущности этого феномена.

В науке ещё не сформулирована единая мировоззренческая позиция касательно эмоционального благополучия, как отдельной области психологического знания. Авторы употребляют синонимы, в том числе «положительный нервно-психический тон» (В. М. Бехтерев), «удовольствие – радость» (К. Изард), «счастье» (М. Аргайл), «эмоциональное самочувствие» (В. П. Зинченко), «эмоциональное состояние» (М. И. Дьяченко, Б. А. Душков), «настроение» (А. Д. Кошелева, С. Л. Рубинштейн). В психологическом словаре М. И. Дьяченко термин «эмоциональное состояние» рассматривается как «особое состояние



сознания, состояние индивидуального эмоционального комфорта-дискомфорта, как неразрывно связанные ощущения благополучия-неблагополучия в определенных подсистемах организма или всего организма в целом».

В энциклопедическом словаре Б. А. Душкова эмоциональное состояние – это состояние, вызванное переживанием человека его отношения к внешнему миру и самому себе и характеризуемые преобразованиями количественных и качественных параметров ответов на сигналы внешней среды, непосредственно сопряженных с индивидуальной семантической ролью, поступающей к человеку информации и являются коррекцией, вносимой личностью как ответ, понятный исключительно информационной системой раздражителя [11].

Понятие «эмоциональное благополучие» сопоставимо с понятием «эмоциональное самочувствие», которое рассматривается как ощущение ребенком эмоционального комфорта – дискомфорта, соотносимого с разнообразными значимыми частями его жизни. А. Д. Кошелева рассматривает «настроение» как в разной по степени осознанным психическим состоянием, которое может быть отрицательным или положительным эмоциональным фоном психической жизни человека. С. Л. Рубинштейн понимает настроение как совокупное эмоциональное состояние индивидуума, отражающее порядок каждого из её выражений [7].

Далее рассмотрим различные подходы к исследованию понятия «эмоциональное благополучие», поскольку современное изучение этой проблемы в зарубежных и отечественных источниках трактуется с различных научных позиций. Например, такие, как гедонистический; психоаналитический; эвдемонистический; психофизиологический; в контексте роли эмоций в жизни и функций человека. Базовым определением гедонистического подхода является «субъективное благополучие», рассматривающееся как когнитивный элемент удовлетворённости жизнью. Э. Галлоун, Р. Каммингс и А. Лау

рассматривают «субъективное благополучие» как индивидуальные диспозиции, ожидания, ценности и цели. Понятие «субъективное благополучие» выходит за рамки эмоциональной сферы человека и рассматривается как результат внутренней оценки эмоциональных реакций. Э. Динер и Р. Ларсен установили, что у «субъективно благополучных» участников эксперимента обнаруживали положительные эмоции независимо от жизненного опыта. Следовательно, предрасположенность к позитивному реагированию может быть устойчивой поведенческой особенностью личности. Согласно исследованиям различных учёных, уровень субъективного благополучия остаётся устойчивым в течение четырёх, шести и десяти лет [38].

Э. Динер утверждает, что субъективное благополучие определяется из субъективной удовлетворенностью жизнью, положительных и отрицательных эмоций. Речь идёт о познавательной и эмоциональной стороне принятия себя. Принятие или непринятие жизненных событий, анализ их как позитивных либо как негативных всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. С точки зрения данного подхода Р. М. Шамионов рассматривает благополучие как собственную позицию человека по отношению к своей личности, жизни и процессам, которые имеют первостепенную значимость с позиции усвоенных устойчивых представлений о внешней и внутренней среде и отличающееся чувством удовлетворённости. С. А. Водяха в своей работе сделал вывод о том, что субъективное благополучие является относительно устойчивой диспозицией. Исследования, проводимые по соотношению индивидуального благополучия с отдельными показателями физического здоровья. Т. Дэвиса в своей работе выявил, что скорость выздоровления больных в большей степени зависит от их субъективного благополучия. Несмотря на расхождение в понимании структуры позитивных и негативных эмоций представители разнообразных направлений исходят из идеи о том, что преобладание позитивных эмоций обуславливает

субъективное благополучие. Следовательно, эмоциональное благополучие в первую очередь зависит от ценностей, отвечающих за выбор стратегии переживания благополучия, что напрямую противоречит основным положениям гедонистического подхода. Эвдемонистический подход к пониманию эмоционального благополучия был сформулирован в работе К. Рифф, показавшей, что не всё то, что доставляет человеку удовольствие, связано с достижением эмоционального благополучия [41].

К. Рифф, на основе существенной разницы между гедонией и эвдемонией, разработала модель эмоционального благополучия, согласно которой: 1) эмоциональное благополучие представляет собой непрерывный личностный рост и полноценность жизни; 2) эвдемоническое благополучие является следствием эффективной саморегуляции различных психологических и физиологических систем. Психоаналитическая теория (Э. Джекобсон, М. Кляйн, М. Малер, Д. Пайнз) раскрывает причинно-следственную связь между эмоциональным благополучием, особенностями процесса раннего периода развития личности и соматическими патологиями [6]. Данные ученые предполагают, что в развитии сердечно-сосудистых заболеваний основную роль играет модель поведения, формирующаяся в детстве: к ишемической болезни сердца склонны люди излишне честолюбивые, выделяющиеся большой нетерпеливостью и враждебностью, а к гипертонии приводит высокая эмоциональная возбудимость, не имеющая соответствующего выхода. Ими показана значимость психических условий в возникновении и течении дерматологических заболеваний. Психонейроиммунологические исследования раскрывают зависимость состояния иммунной системы от психических причин, например, от эмоционального состояния индивида. Итоги последних исследований в данной области позволяют признать возможным, что положительные эмоции и отличное настроение воздействуют на иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к болезням. Американские ученые представили научные

доказательства того, что гнев и страх могут вызвать insult, а Ч. К. Тойч в работе «Рак и эмоции» сделал предположение, что ненависть, огорчение и чувство вины являются основополагающим звеном многих форм рака. Также, ученые Калифорнийского университета сравнили результаты анализа крови жизнерадостных и депрессивных людей и обнаружили, что у жизнелюбивых людей отдельные клетки иммунной системы работают активнее [6].

Эмоциональное благополучие рассматривается так же в контексте роли эмоций в жизни человека и функций, выполняемых ими. Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с умением и возможностью выражать эти эмоции. В рамках направления этих исследований оно рассматривается как показатель успешности эмоциональной саморегуляции человека [36].

М. Аргайл связывает эмоциональное благополучие с социально-психологическими причинами – утратой стабильного положения в обществе, низкой самооценкой, ростом психологической напряжённости в семье. Н. В. Дмитриева и В. А. Труфакин придерживаются такой же позиции, как и М. Аргайл, подчёркивая взаимосвязь социальных и психоэмоциональных проблем [37].

С. А. Водяха выделил факторы, воздействующие для экспансивное благосостояние нашего современника:

1. Аффективная область оценочного процесса воздействует на эмоциональное благополучие, исключительно на такие его детали, как настроение и ситуативные аффекты.

2. Экономическое состояние влияет на эмоциональное благополучие женщин в меньшей степени, нежели мужчин. Низкий уровень доходов чаще приводит мужа к депрессии, а не жену или же незамужних женщин. Люди с высоким уровнем доходов чаще воспринимаются как более успешные и умные, но менее дружелюбные [7].

Социальная среда влияет на эмоциональное благополучие. Р. Винкельман в своей работе обнаружил, что несоответствие между средней квалификацией представителей разнообразных профессий и индивидуальной квалификацией работника приводит к снижению уровня удовлетворенности своей работой и жизни в целом. Группа исследователей под руководством Т. Магнуса, обнаружила большое генетическое влияние на эмоциональное благополучие личности. Ученые выявили, что наиболее значимым прогнозированием удовлетворенности жизнью являются такие черты личности как эмоциональная стабильность и оптимизм [42].

В исследовании Д. Гилберта представлено, как аффективное предвидение воздействует на эмоциональное благополучие. Оказалось, человеческая способность создавать воображаемый прогноз будущего является эволюционно выработанным [33].

Если человек уверен, что в будущем его ожидают исключительно позитивные события, он будет замечать положительное в любых аспектах своей жизни. В своем исследовании по влиянию саморегуляции на эмоциональное благополучие Ч. Карвер и М. Шайер обнаружили, что человек постоянно оценивает степень соответствия своего нынешнего и желаемого положения. Если он видит несоответствие между реальным и желательным состоянием, человек меняет свое поведение, чтобы достичь желаемого результата с учетом внешних препятствий [27].

Относительно детей эмоциональное благополучие может определяться как устойчивое эмоционально-положительное состояние ребенка в том социальном институте, который является основой его возрастных социальных потребностей [10].

Понятие «психологическое здоровье» ввела И. В. Дубровина, предположившая, что это является важнейшей предпосылкой полноценного развития и функционирования человека в процессе онтогенетического развития [16]. Вместе с тем способность выживать, адаптироваться и развиваться в изменяющихся условиях окружающего

мира считается основой психологического здоровья человека. Представленное понятие обычный используют для характеристики человека как субъекта своей жизни, активно изменяющего себя, свои характеристики и способности [31]. Эмоциональное благополучие, являясь частью психологического здоровья, подразумевает абсолютного удовлетворения потребности в межличностном общении, формирование благожелательных семейных отношений, благоприятных отношений в учебном или трудовом коллективах и создание одобрительного эмоционального контекста актуальных жизненных обстоятельств. Отрицательное эмоциональное самочувствие побуждает появление эмоциональной отстраненности и разрыв межличностных взаимоотношений, вызывает одиночество [31].

## 1.2 Особенности формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста

С переходом ребенка в школу у него происходят перемены, влияющие на характер и эмоциональную сферу. Эмоциональная область претерпевает изменения, что способствует росту различных психологических реакций. Одной из важнейших характеристик психологического здоровья является эмоциональное благополучие [30].

Показателями эмоционального благополучия являются: позитивная самооценка, общее эмоциональное состояние в школе, удовлетворенность учебной деятельностью, возможность достижения положительных результатов и переживания собственного успеха, отношение к ситуации проверки знаний и оценки, удовлетворенность отношениями с учителем и взаимоотношениями в школьном коллективе [26].

Наиболее важным в настоящий момент является понимание всеми участниками процесса обучения и воспитания значимости развития эмоциональной компетентности. Без этого невозможно формирование

мобильной, способной к социальной адаптации и направленной на самореализацию личности [19].

Период школьного детства занимает определяющую роль в формировании данных умений, а значит должен быть представлен разнообразными формами работы, развивающими эмоциональный мир детей. Приоритет в такой работе и педагога, и психолога должен быть отдан активным формам. Только проективные творческие задания, игровые ситуации, занятия с использованием элементов социально-психологического тренинга дают их участникам возможности эмоционального раскрепощения, ощущение сопричастности общему делу, настроению, дают повод для обмена переживаниями, мыслями и идеями [8].

В напряженном темпе учебной деятельности необходимо предоставить виды групповой деятельности, которые могут сопровождаться психологическим выплеском самих учителей и обучать их технологиям работы по эмоциональному развитию ребенка. Это формирует основные установки принятия партнера и участия в его эмоциональном мире. Современный человек, чтобы успешно реализовать себя в жизни, должен быть компетентным в вопросах эмоционального самочувствия. Эмоциональная компетентность определяет способность проявлять собственные эмоции так, чтобы они были поняты другими, и уметь распознавать эмоциональные проявления партнера по общению, искусство управлять своими эмоциями и общую стрессоустойчивость личности [4].

Эмоциональное благополучие является одной из основных качественных характеристик жизни человека и зависит от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, и от оптимальности систем: «мать-дитя», «учитель-ученик». Эмоционально благополучный ребенок улыбочив, доброжелателен, слушает других, неконфликтен, обладает хорошим чувством юмора. Обычно, уделяя внимание физическому самочувствию своего ребенка, некоторые родители не осознают значения

формирования эмоционального благополучия ребенка. Условием предупреждения эмоционального неблагополучия является создание доброжелательной атмосферы, характеризующейся взаимным уважением и доверием. В общем, на эмоциональное благополучие младших школьников влияет ряд факторов, например: объективные и субъективные условия среды, предопределенные индивидуально-личностными особенностями [29].

Младший школьник в отличие от дошкольника более сдержано выражает свои эмоции. Новая роль, которую он принимает, определяет обязанности, при выполнении которых у него возникают всевозможные эмоциональные переживания. В младшем школьном возрасте ребенок осознает важность и результат его учебной деятельности. Учебная деятельность становится ведущей. Значимость обретает оценка учителем его достижений и ошибок. Если родные и близкие люди не проявляют эмоциональную поддержку, то оценка может не вызывать никаких переживаний у ребёнка, а это не содействует формированию положительной мотивации к обучению. Н. С. Лейтеса и П. М. Якобсона в своем исследовании выявили, что первоклассники не способны верно понимать выражения ужаса, гнева и страха. Восприятие и понимание эмоций развивается через подражание взрослым в выражении чувств. В итоге, ключевым фактором, определяющим развитие ребёнка, является взрослый и его степень участия в жизни ребёнка [35].

Эмоциональная сфера младшего школьника становится более разнообразной по мере того, насколько хорошо он узнаёт окружающий мир. От взрослого человека зависит то, насколько правильным у ребенка будет восприятие жизни и окружающей действительности. Для развития гармоничной личности ребенка важно сформировать доброжелательное общение с учителем. Важно показывать ребенку, что в его силах уверены, его любят и поддержат. Так же немаловажен позитивный контакт учителя с родителями или опекунами ребенка. При подавлении детской непосредственности страдает эмоциональная сфера ребенка, что приведет



к задержке развитие интеллектуальной сферы и не позволит ему в полной мере реализоваться в различных видах деятельности [9].

Младшие школьники наиболее восприимчивы для воспитания доброжелательности к другим людям. Эмоциональные взаимоотношения в учебном коллективе играют большую роль. Необходимо стимулировать учеников на участие в жизни коллектива и в школьных мероприятиях, т.к. это формирует у детей чувство коллективизма. Выполнение поручений и совместная деятельность помогают школьникам накапливать важнейший опыт сотрудничества. Дети в период младшего школьного возраста ответственно относятся к своим обязанностям, что формирует у них чувство ответственности и чувство подавления собственных интересов ради общей цели в коллективе. В коллективе формируются такие чувства как товарищество, дружба, привязанность. Н. П. Анисеева обращает внимание на существование взаимосвязи эмоционального климата в учебном коллективе с благоприятным эмоциональным развитием младших школьников [15].

Эмоции чаще всего сконцентрированы на определенном объекте и связаны с выражением отношения к нему. Нравственные эмоции напрямую сопряжены с нравственными ценностями, что можно сказать и о социальных, интеллектуальных, художественных и других. Чувство вины возникает, если возникает противоречие между совершенным поступком и ценностным отношением общества к этому. Без сопоставления с ценностью объекта невозможно утверждать о значимости или нежелательности тех или иных эмоций по отношению к нему. Так, например, радоваться победе сверстника, считается позитивной реакцией, а негативной – радость из-за его неудачи.

Эмоции направлены на ценности и связаны с их реализацией, следовательно, их можно систематизировать по выражению ценностей. На основании чего выделяются следующие группы эмоций: интеллектуальные, нравственные, эстетические, религиозные, социальные,

физиологические. Но эмоциональная содержит в себе не только содержание в зависимости от направленности объекта, но и по качеству (радость, горе, досада и др.). Л. С. Выготский писал: «Можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать. Эмоциональная сторона личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу воспитателя в такой же мере, как ум и воля». Поэтому эмоции не только формируют систему ценностей, но также и сами становятся объектом ценностного отношения [18].

А. Маслоу в своей иерархии потребностей человека выделяет потребность в безопасности, которая в раннем детстве поддерживается родителями. Это безопасность в отсутствии страха, защита от гнева, боли. Удовлетворение потребности в безопасности служит важным условием для удовлетворения потребностей второго уровня – потребностей развития. Ощущение безопасности создается благодаря заботе родителей, поддержкой и проявлением их любви к ребенку [25].

В отечественной психологии упор традиционно смещался на эмоциональные переживания ребенка во взаимодействиях с взрослым. Первоначально мать рассматривали как источник стимуляции, обеспечивающий потребность в ощущениях [9]. М. И. Лисина и ее сторонники определяют потребность в общении самостоятельной потребностью. Это формирует у ребенка взрослый проявляя свое эмоциональное отношение к потребности в эмоциональном взаимодействии, которое является первой стадией общения – ситуативно-личностной [43].

В современной отечественной возрастной психологии младшим школьным возрастом принято считать возраст детей от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы). По мнению Д. Б. Эльконина, данный период является четвертым после детства (0-1 год), раннего детства (1-3 года), дошкольного детства (3-6 лет). В своем исследовании он подчеркнул преобладание

операционно-технической сферы, развитие мотивов познавательной деятельности, освоение правил учебной деятельности [36].

Переход к систематическому обучению создает условия для развития активного интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями. Ребенок постепенно овладевает психическими процессами, учится управлять восприятием, воображением, памятью, вниманием. Младшие школьники лучше запоминают определенные сведения, лица, факты, предметы, чем определения, объяснения, описания. Они склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей [3].

В этом возрасте ребенок осознает себя как уникальную личность и стремится к самосовершенствованию, что находит свое отражение и во взаимоотношении со сверстниками. Дети поначалу стараются себя вести так, как принято в данной группе и подчиняется их правилам. После формируется потребность в лидерстве, соперничестве. Дети развивают умение заводить друзей и находить с ними общий язык [28].

Дети, мотивированные на избежание неудачи ведут себя совершенно по-другому. Их цель состоит в том, чтобы просто избежать неудачи, а не добиться успеха. Следовательно, их действия подчинены этой цели. Ребенок становится крайне неуверенным в себе, боится критики, не видит возможности успеха. В связи с чем он не испытывает удовольствия от деятельности, а, напротив, эмоционально отрицательно переживает ее тяготы [42].

Для сохранения здоровья их эмоционального благополучия необходимо осуществление принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания [20].

При формировании правильно эмоционального благополучия различать эмоциональные состояния по отношению к ценностям. Необходимо воспитать и развить культуру чувств, которая рассматривает

под собой разнообразие переживаний, искусство заправлять своими чувствами и сопереживать другим [40].

Л. В. Тарабикина подчеркивала, что эмоциональное самочувствие позволяет сохранять целостную эмоциональную позицию к себе и к миру, искусство преобразовывать негативные эмоции в положительные переживания. Ребятам необходимо учить справляться с трудностями, преобразовывать отрицательные эмоции, сохранять устойчивое положение своей жизни [2].

### 1.3 Особенности организации внеурочной деятельности в начальной школе

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочных, и направленная на достижение планируемых результатов основной образовательной программы общего образования [1].

Внеурочная деятельность в образовательной организации осуществляет решающую роль для обеспечения достижения планируемых личностных и метапредметных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы на всех уровнях общего образования образовательных организаций Российской Федерации. На сегодняшний момент внеурочная деятельность представляет собой особый вид деятельности, осуществляемый по пяти маршрутам развития личности, которые направлены на решение конкретных образовательных задач, исходя из требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС); который способствует проявлению активности обучающихся; и который реализуется многообразными категориями педагогических работников в различных формах работы вне урока [23].

В соответствии с требованиями федерального государственного стандарта второго поколения для начального общего образования

внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: духовно-нравственное; социальное; спортивно-оздоровительное общеинтеллектуальное и общекультурное. Представленные виды являются содержательным ориентиром при построении соответствующих моделей внеурочной деятельности: базовой; модели дополнительного образования; модели «Школы полного дня»; оптимизационной модели и инновационно-образовательной модели [13].

Специфику внеурочной деятельности определяет достижение личностных и метапредметных результатов, в ходе чего обучающийся не столько должен узнать, сколько научиться принимать решения и действовать. Так как ученик выбирает внеурочную деятельность исходя из своих интересов, в достижении этих результатов удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше

Основные задачи внеурочной деятельности [1]:

- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в школе;
- оптимизация учебной нагрузки обучающихся;
- улучшение условий для развития ребенка;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

В структуре работы учителя всегда содержался комплекс воспитательных мероприятий, направленных на реализацию тех или иных образовательных целей и задач. На базе школы также организовывалась деятельность кружков, клубов, спортивных, творческих объединений. Существовали также школы полного дня и группы продленного дня. Воспитание зачастую сводилось к проведению мероприятий, фактически было отделено от информационного и социального окружения, от содержания деятельности ребенка в обществе, группе сверстников, в семье и в школе. Но такая организация внеурочного времени перестала удовлетворять школьников, родителей и воспитателей, так это не помогало и мешало достижению необходимых образовательных результатов [32].

Отличительные особенности внеурочной деятельности:

- добровольность участия,
- возможность выбора формы своего участия детьми,
- самостоятельность и активность,
- творчество, личностная значимость деятельности,
- опора на ценностные отношения,
- сотрудничество представителей разных возрастов,
- системность, которая предполагает выбор средств, методов и

форм организации [32].

О. И. Баранцева в своих исследованиях подчёркивает, что внеурочная деятельность – целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, реализующие потребности детей не только в познании, но и в творчестве.

Во внеурочной деятельности детям предоставляется возможность выбрать ту деятельность, которая имеет для них больший интерес. Участие детей в различных направлениях внеурочной деятельности представляет метод ведения их в общественную жизнь [5].

Особенностями организации внеурочной деятельности в начальной школе должны стать девять её видов: игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение; досуговое общение; художественное творчество; социально-преобразующая добровольческая деятельность; производственная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность и туристско-краеведческая деятельность [12].

Во внеурочной деятельности, как и в урочной, развиваются такие нравственные чувства, как дружба, товарищество, любовь к Родине.

Для детей с высоким уровнем развития нравственных чувств характерны такие качества, как ответственность, доброта, чуткость. Со средним уровнем – такие же чувства, но они проявляются только к

друзьям. Детям с низким уровнем развития нравственных чувств, не свойственно проявление таких качеств по отношению к сверстникам.

Следовательно, педагогу необходимо систематически работать над развитием нравственного опыта учащихся, тем самым создавая в классе обстановку эмоциональной отзывчивости, взаимоуважения.

В. А. Сухомлинский писал: «Успех в учении – единственный источник внутренних сил ребёнка, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться»[24].

В содержание внеурочной деятельности исходя из национально-региональных особенностей социальной среды могут быть включены направления, которые связаны с профессиональной профилизацией, этнокультурой, регионоведением.

Таким образом, на сегодняшний момент в контексте новой образовательной деятельности, конкретизируются цели ее приоритетов, которая остается формой досуга детей, что предусматривает значительное усиление социализационного и образовательного потенциала этой сферы.

Формы организации внеурочной деятельности – секции, кружки, конференции, круглые столы, школьные научные сообщества, диспуты, соревнования, олимпиады, научные и поисковые исследования, экскурсии, общественно полезные практики.

Образовательная организация при организации внеурочной деятельности обучающихся использует возможности образовательных учреждений, организаций спорта и культуры, дополнительного образования детей. Для продолжения внеурочной деятельности в период каникул могут использоваться возможности организации тематических лагерных смен, организованных на базе образовательных учреждений дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждений [39].

Модель дополнительного образования предполагает создание общего программно-методического пространства внеурочной

деятельности и дополнительного образования детей, осуществление перехода от управления образовательными учреждениями к управлению образовательными программами. Она ориентирована на обеспечение готовности к социальной, территориальной и академической мобильности детей. Преимущества этой модели представляют собой широкий выбор спектра направлений детских объединений по интересам, возможности свободного самоопределения и самореализации учащегося.

Модели «школы полного дня» содержит в себе следующие особенности: создание условий для полноценного пребывания младшего школьника в образовательном учреждении в течение дня; создание здоровьесберегающей среды; построение индивидуальной образовательной траектории и индивидуального графика пребывания ребенка в школе; опора на интеграцию основных и дополнительных образовательных программ. Преимущество данной модели состоит в создании комплекса условий для успешной реализации образовательного процесса в течение всего дня, включая питание.

Оптимизационная модель предполагает установление деловых контактов внутри образовательного учреждения, дающих возможность классному руководителю организовать систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности классного коллектива, например, через самоуправление. Преимущество данной модели состоит в создании единого образовательного и методического пространства в образовательном учреждении, содержательном и организационном единстве всех его структурных подразделений.

Инновационно-образовательная модель предполагает тесное взаимодействие образовательного учреждения с учреждениями дополнительного образования. В рамках данной модели проходит разработка, апробация, внедрение новых образовательных программ, учитывающих региональные особенности. Преимущество этой модели состоит в наличии актуальности содержания и методического



инструментария программ внеурочной деятельности, научно-методического сопровождения к ним, уникальность опыта.

Педагогу надо предвидеть результат для того, чтобы выбрать модель для реализации. При этом следует различать понятия «воспитательный результат внеурочной деятельности» и «воспитательный эффект внеурочной деятельности». Воспитательный результат внеурочной деятельности – это непосредственное духовно-нравственное приобретение ребенка за счет его участия в том или ином виде деятельности. Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трем уровням:

- приобретение школьником социальных знаний, первичное понимание реальности и повседневной жизни;
- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям;
- получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности – это влияние того или иного духовно-нравственного достижения на процесс развития личности ребенка [13].

Внеурочная деятельность может быть организована в формах: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, проекты, викторины, познавательная практика, поисковые исследования через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями [17].

Правильно организованная занятость младших школьников во внеурочное время углубляет их знания, полученные во время урока, увеличивает их интерес к учебным предметам. Если ученики начальной школы не вовлечены в активную познавательную деятельность, то любой содержательный материал вызовет в них пассивное отношение к предмету, а познакомившись в одной из форм внеурочной деятельности с тем или

иным понятием или явлением, ученику станет интересно изучить его, собрав дополнительную информацию [34].

### Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста позволил выявить следующее.

1. Г. А. Урунтаева рассматривает под эмоциональным благополучием чувство защищённости, которое способствует у личности доброжелательного расположения к другим людям. Эмоциональное благополучие, являясь частью психологического здоровья, подразумевает абсолютное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благожелательных семейных отношений, благоприятных отношений в учебном или трудовом коллективах и создание одобрительного эмоционального контекста актуальных жизненных обстоятельств. Эмоциональное благополучие рассматривается так же в контексте роли эмоций в жизни человека и функций, выполняемых ими. Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с умением и возможностью выражать эти эмоции.

2. Младший школьник в отличие от дошкольника более сдержано выражает свои эмоции. Новая роль, которую он принимает, определяет обязанности, при выполнении которых у него возникают всевозможные эмоциональные переживания. В младшем школьном возрасте ребенок осознает важность и результат его учебной деятельности. Учебная деятельность становится ведущей. Значимость обретает оценка учителем его достижений и ошибок. Если родные и близкие люди не проявляют эмоциональную поддержку, то оценка может не вызывать никаких переживаний у ребёнка, а это не содействует формированию положительной мотивации к обучению. Ключевым фактором,

определяющим развитие ребёнка, является взрослый и его степень участия в жизни ребёнка. С переходом ребенка в школу у него происходят перемены, влияющие на характер и эмоциональную сферу. Эмоциональная область претерпевает изменения, что способствует росту различных психологических реакций. Одной из важнейших характеристик психологического здоровья является эмоциональное благополучие. Эмоциональная сфера младшего школьника становится более разнообразной по мере того, насколько хорошо он узнаёт окружающий мир. От взрослого человека зависит то, насколько правильным у ребенка будет восприятие жизни и окружающей действительности. Для развития гармоничной личности ребенка важно сформировать доброжелательное общение с учителем. Важно показывать ребенку, что в его силах уверены, его любят и поддержат.

3. Внеурочная деятельность – целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, реализующие потребности детей не только в познании, но и в творчестве. Во внеурочной деятельности детям предоставляется возможность выбрать ту деятельность, которая имеет для них больший интерес. Участие детей в различных направлениях внеурочной деятельности представляет метод ведения их в общественную жизнь. Особенности организации внеурочной деятельности в начальной школе должны стать девять её видов: игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение; досуговое общение; художественное творчество; социально-преобразующая добровольческая деятельность; производственная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность и туристско-краеведческая деятельность.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Задачи и содержание исследования

Эксперимент был проведен в МОУ «СОШ № 44 имени С. Ф. Бароненко» г. Копейска с учащимися 2 класса в количестве 25 человек и учащимися 4 класса в количестве 25 человек. Возраст участников эксперимента – 8-11 лет. Все учащиеся данной школы обучаются по системе «Школа России».

Цель исследования: изучение уровня психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить диагностический инструментарий для исследования психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.
2. Провести диагностику уровня психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Разработать специальные задания, направленные на повышение уровня психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Используемая методика – «Волшебная страна чувств» Т. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов.

Данная методика использовалась изучения степени психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Ответы на задания данного теста были предоставлены в форме раскрашивания и соотношения фигур.

Подготовка к организации тестирования. Мы полностью прочитали текст инструкции и продумали все части работы перед проведением тестирования. Так как для тестирования важны достоверность и надежность результатов, мы избегали дополнений и изменений в тексте

методики. Мы не использовали такие слова как «текст», «проверка», «экзамен». При возникновении необходимости, мы употребляли слова: упражнения, рисунки, иллюстрации и т.д. Соперничество, напряженность, проявление беспокойства во время проведения тестирования не допускались. Напротив, была создана благоприятная обстановка теплоты, уюта, доверия. Исследование прошло в форме сказочного повествования, что позволило добиться большого уровня вовлеченности в процесс, что крайне важно для того, чтобы достичь объективных и достоверных результатов. Все учащиеся были обеспечены бланками методики и карандашами. Все лишние предметы с рабочих мест были убраны. У нас была инструкция и образец теста. До начала тестирования каждому из детей были предоставлены 8 цветных карандашей: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный и бланк методики. Затем, с помощью подготовительной инструкции, проверено, чтобы у каждого испытуемого были указаны фамилия и имя в соответствующей графе.

После алгоритм работы был следующий:

Шаг 1. Детям был зачитан следующий текст:

«Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом...

Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены,

но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер».

После прочитывается инструкция к выполнению: «У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Шаг 2. Детям был зачитан следующий текст:

«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них».

После прочитывается инструкция к выполнению: «Покажи им, где их домики».

Шаг 3. Детям был зачитан следующий текст:

«Спасибо, ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои дома. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как, же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Интерпретация результатов тестирования.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватно ли подобраны цвета при «заселении» в домики.

Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако,

несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, он, тем не менее, является диагностичным.

3. Каким образом распределены обозначающие чувства цвета внутри силуэта человека.

Символически силуэт делится на 5 зон:

1. Голова и шея символизируют ментальную деятельность.
2. Туловище до линии талии, исключая руки – символизируют эмоциональную деятельность.
3. Руки символизируют коммуникативные функции.
4. Тазобедренная область символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний.
5. Ноги символизируют чувство «опоры», уверенность в себе, возможность «Заземления» негативных переживаний.

Таким образом, данная методика показывает нам актуальное психоэмоциональное состояние ребенка.

## 2.2 Результаты исследования и их анализ

Анализ результатов изучения уровня сформированности психоэмоционального благополучия среди учащихся 2 класса позволил нам выявить у детей следующие результаты:

1. При закрашивании домиков были задействованы все обозначенные цвета у 23 человек, а повторяющиеся цвета встречаются у 2 человек.

2. При «заселении» жителей в домики адекватно были подобраны цвета у 19 человек, а у 6 человек домики были подобраны неадекватно, т.е. такие жители как «радость» и «удовольствие» были «заселены» в черный и коричневый домики.

3. При распределении внутри «карты страны» цветов, обозначающих чувства были получены следующие результаты: ментальная деятельность хорошо развита у 8 человек, что примечательно,

чаще всего данная область окрашивалась в красный цвет; эмоциональная деятельность хорошо развита у 9 человек, что говорит о слабом уровне развития эмоциональной сферы детей. У всех 25 человек в силуэте «карта страны» были раскрашены ноги, что приводит к выводу, что дети уверены в себе, у них есть ощущение «опоры». Анализ результатов изучения уровня сформированности психоэмоционального благополучия среди учащихся 4 класса позволил нам выявить у детей следующие результаты:

1. При закрашивании домиков были задействованы все обозначенные цвета у всех 25 человек.

2. При «заселении» жителей в домики адекватно были подобраны цвета у 23 человек, а у 2 человек домики были подобраны неадекватно, т.е. такие жители как «радость» и «удовольствие» были «заселены» в черный и коричневый домики.

3. При распределении внутри «карты страны» цветов, обозначающих чувства были получены следующие результаты: ментальная деятельность хорошо развита у 15 человек; эмоциональная деятельность хорошо развита у 19 человек, что говорит о среднем уровне развития эмоциональной сферы детей.

Также, у всех 25 человек в силуэте «карта страны» были раскрашены ноги, что приводит к выводу, что как и во 2 классе, дети 4 класса уверены в себе, у них есть ощущение «опоры».

Сравнительный анализ результатов тестирования 2 и 4 классов приведен в таблице 1

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов тестирования 2 и 4 классов

№	Наименование критерия сравнения	Класс	
		2	4
1	Полнота задействования цветов	23	25
2	Адекватность подобранных цветов	19	23
3	Развитие ментальной деятельности	8	15
4	Развитие эмоциональной сферы	9	19



Представленные на диаграмме данные (рисунок 1) показывают, что уровень психоэмоционального развития в 4 классе выше, чем во 2.

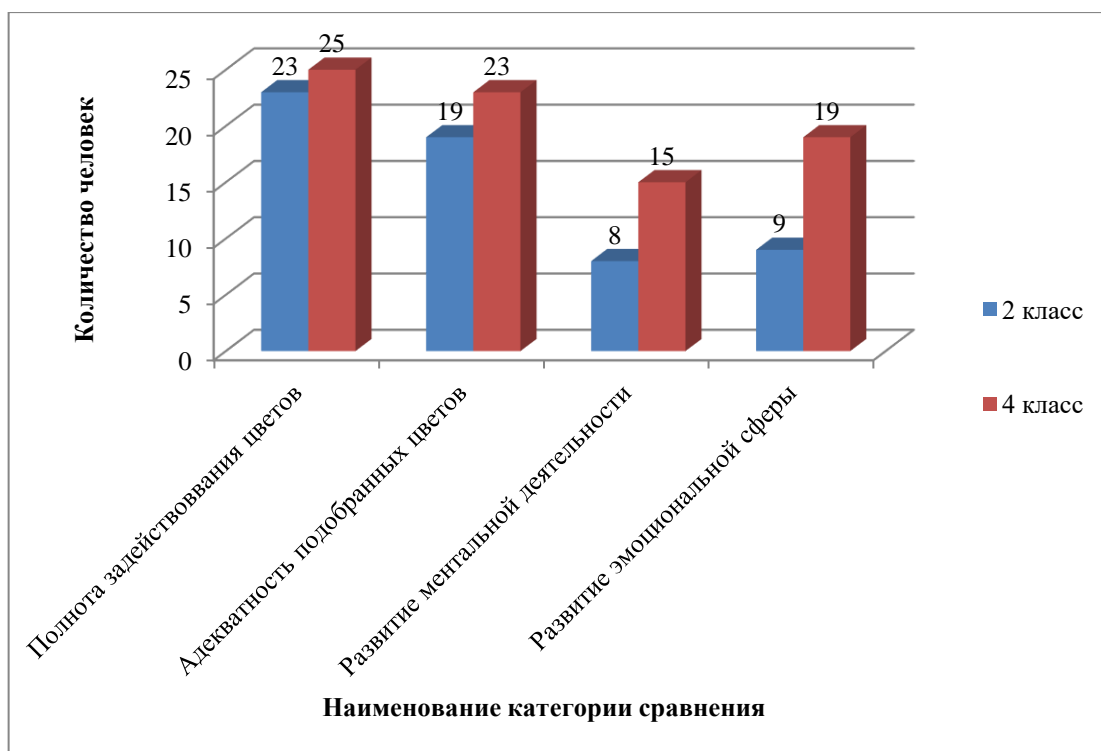


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов тестирования 2 и 4 классов

Исходя из полученных данных, можно сделать выводы, что категории в сравнении 2 и 4 классов растут по таким показателям, как полнота задействования цветов на 92 %; адекватность подобранных цветов на 83 %; развитие ментальной деятельности на 53 %; развитие эмоциональной сферы на 47 %.

Также, во 2 классе у учащихся низкий уровень развития эмоциональной сферы, а к 4 классу у учащихся эмоциональная сфера уже более развита, но находится на среднем уровне. Важно продолжать психоэмоциональное развитие детей и улучшать методики работы.

### 2.3 Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста

В данном параграфе представлена программа курса внеурочной деятельности «Эмоции и Я» для учащихся 2-4 классов, направленная на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста. Программа разработана на основе авторской программы И. А. Петровой «Мои эмоции».

Срок реализации рабочей программы – 3 года. Рабочая программа «Эмоции и Я» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

#### **Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2373-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиН, 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009).

#### **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что с каждым годом все больше увеличивается потребность в грамотном формировании эмоционального здоровья детей. С развитием возможностей диагностирования, становлением школьной психологии стало возможным выявлять особенности детского возраста на каждом из этапов обучения. В

последнее время, при определении причин заболеваемости детей и подростков социальным и поведенческим факторам стало уделяться большее внимание. Дети, выходящие из-под опеки взрослых, сталкиваются с неподготовленностью или слабой подготовленностью к социальным рискам, что может привести к неумению вовремя сказать «нет» и, как следствие, к приобретению вредных привычек. В школе реализуется важнейшая задача – приобретение навыка социализации. С появлением профилактических программ школьных психологов, все более успешно развивается личность ребенка, укрепляется состояние его здоровья, что и является сущностью и целью образовательного процесса.

Эмоциональные процессы в психологической жизни ребенка являются той областью, которая регулирует и поддерживает такие функции как память, мышление, восприятие, внимание и воображение. Эмоциональное отношение детей к процессу обучения является главным фактором эффективности обучения. Именно эмоции управляют действиями ребенка и являются главным стимулом быстрой адаптации к изменяющимся условиям жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные УУД:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им, навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

#### **Метапредметные УУД:**

##### **Познавательные:**

- осуществлять рефлексию способов и условий действий;

- ставить, формулировать и решать проблемы;
- искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, схема);
- применять и представлять информацию.

#### **Коммуникативные:**

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Регулятивные:**

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- контролировать свои действия, эмоции;
- стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач;
- концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий.

**Цель программы** – формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста.

#### **Задачи:**

1. Обогащать эмоциональную сферу детей положительными эмоциями.
2. Развить у детей эмоциональную отзывчивость, умение понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей, правильно на них реагировать.
3. Формирование у ребенка «языка» эмоций как способа выражения собственного эмоционального состояния и способности к эмоциональной саморегуляции.

4. Формирование у ребенка социально-личностных качеств, дружеских взаимоотношений через игру, игровые занятия, общение в повседневной жизни.

5. Формирование адекватной самооценки.

6. Способствовать развитию эмпатии, воображения.

### **Содержание программы**

**(2 класс, 34 часа)**

#### **Я, как личность (5 часов)**

Я и мое тело. Для чего нам нужно тело, его органы, части и функции.

Я и мои эмоции. Показать, как настроение человека связано с его мимикой. Развить способность к оценке настроения и состояния человека по его внешним признакам.

Я и мои друзья. Научить конструктивному взаимодействию с другими людьми.

#### **Оберегаем себя от болезней правильно (9 часов)**

Отдых людей. Умение вовремя распознавать признаки утомления с способность переключения между различными видами деятельности для предупреждения утомления.

Погода и одежда. Оптимальность выбора одежды с учетом погодных условий. Бережное отношение к одежде, формирование эстетического вкуса.

Поддержание иммунитета в повседневной жизни. Понимание опасности инфекционных заболеваний и необходимости правильно обезопасить себя от них. Здоровый образ жизни, как главный фактор формирования иммунитета.

#### **Значимость эмоционального спокойствия (8 часов)**

Мир вокруг меня. Развитие представлений учащихся о том, что нас окружает.

Мое спокойствие. Овладение качествами правильного реагирования в условиях экстремальных ситуаций с помощью психологических игр.

Мое плохое настроение. Сформировать привычку грамотно справляться с плохим настроением и раздражением. Развить стремление к регулированию своим настроением посредством психологических игр и тренингов.

### **Предотвращение конфликтов (12 часов)**

Понятие конфликта и конфликтных ситуаций. Способы решения конфликтных ситуаций с родителями.

Как грамотно преодолеть конфликт? Узнать причины возникновения конфликтов между близкими людьми. Научиться видеть причины возникновения конфликтов посредством установления причинно-следственных связей. Научиться с умом разрешать конфликтные ситуации.

Психологическая игра «Кто прав?». Через игру устанавливаются правила рационального общения между сверстниками, а также между взрослыми и детьми.

Скажи «нет» плохим эмоциям. Умение настроить себя на позитивное состояние и быть вежливым.

## **Содержание программы**

**(3 класс, 34 часа)**

### **Я и мы (6 часов)**

Развитие понимания функций кожи и формирование навыков ухода за ней. Понимание необходимости соблюдения личной гигиены, в особенности гигиены полости рта. Познакомить с традиционной кухней различных народов и с их пищевыми особенностями.

Формирование понимания индивидуальности и уникальности каждого человека.

### **Я и мои одноклассники и одноклассницы (9 часов)**

Умение оказывать помощь и принимать ее. Понимать вариации поведенческих особенностей людей. Сформировать представление об одинаковых и различных возможностях и особенностей поведения

мальчиков и девочек. Руководствоваться общепринятыми человеческими ценностями при выборе действий.

### **Что такое ответственность? (6 часов)**

Взаимосвязь чувства ответственности с переживанием негативных последствий проступков.

### **Конфликты и компромиссы (13 часов)**

Умение распознавать и предвидеть конфликтные ситуации и формировать способность идти на компромиссы при решении конфликтов.

## **Содержание программы**

**(4 класс, 34 часа)**

### **Стресс в жизни человека (4 часа)**

Научиться планированию своих действий, в особенности в периоды повышенной нагрузки. Овладение техникой быстрого снятия стресса и умением противостоять нагрузкам.

### **Выбор жизненных целей (9 часов)**

Умение ставить перед собой реалистичные цели и подбирать адекватные способы их достижения.

### **Критика в моей жизни (8 часов)**

Научиться отличать критику от оскорблений. Научить извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и уметь корректно критиковать других людей. Научиться грамотному критическому отношению к себе, видеть пользу в критическом мышлении.

### **Способы борьбы со стрессом и плохим настроением (13 часов)**

Закрепить представление о способах борьбы и совладения со стрессом и плохим настроением. Закрепить навык грамотного реагирования на стрессовые ситуации. Закрепить понимание важности эмоционального здоровья и что на него влияет.

Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Эмоции и Я» 2 – 4 классы приведено в таблицах 2, 3, 4.

Таблица 2 – Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Эмоции и Я» 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретических	Практических
1	2	3	4	5
<b>Раздел № 1. Я, как личность</b>		<b>5</b>		
1.	Вводное занятие «Я и мое тело».	1	+	
2.	Мое «Я»	1	+	
3.	Я и мои эмоции	1	+	
4.	Я и мои друзья	1	+	
5.	Анкетирование «О добром отношении к людям»		+	
<b>Раздел № 2. Оберегаем себя от болезней правильно</b>		<b>9</b>		
6.	Отдых людей	1		+
7.	Погода и одежда	1		+
8.	Поддержание иммунитета в повседневной жизни	1		+
9.	Как правильно пользоваться лекарствами	1		+
10.	Я и моя семья	1	+	
11.	Я и мои друзья	1	+	
12.	Я и моя безопасность	1	+	
13.	Психологическая игра «Волшебная скорая помощь»	1		+
14.	Я расту, а значит, я меняюсь	1	+	
<b>Раздел № 3. Значимость эмоционального спокойствия</b>		<b>8</b>		
15.	Мир вокруг меня	1		+
16.	Мое спокойствие	1		+
17.	Правильное реагирование на ситуации	1		+
18.	Умение принимать решения	1	+	
19.	Ты в глазах других	1	+	
20.	Что такое естественность	1	+	
21.	Психологическая игра «Мое настроение»	1		+



Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
<b>Раздел № 4. Предотвращение конфликтов</b>		<b>12</b>		
22.	Способы решения конфликтов с родителями.	1	+	
23.	Психологическая игра «Репортер».	1		+
24.	Выбор жизненных целей.	1	+	
25.	Психологическая игра «Волшебный телефон»	1		+
26.	Человек, как разносторонняя личность	1	+	
27.	Уверенный в себе человек	1	+	
28.	Как приветствовать людей и знакомиться с ними	1		+
29.	Защити себя от жестокого обращения	1	+	
30.	Как помочь человеку справиться с горем	1	+	
31.	Психологическое занятие «Вокзал мечты»	1		+
32.	Психологическая игра «Кто прав?»	1		+
33.	Психологическая игра «Корзина желаний»	1		+
34.	Обобщающее занятие «Плохим эмоциям нет»	1		+

Таблица 3 – Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Эмоции и Я» 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретических	Практических
1	2	3	4	5
<b>Раздел № 1. Я и мы</b>		<b>6</b>		
1.	Кожа человека	1	+	
2.	Гигиена человека	1	+	
3.	Разнообразие традиционной кухни			
4.	Каждый человек уникален и индивидуален	2	+	+
5.	Разговор по телефону	1		+

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
<b>Раздел № 2. Я и мои одноклассники и одноклассницы</b>		<b>9</b>		
6.	Психологическая игра «Дирижер оркестра»	1		+
7.	Рыцари	1		+
8.	Пять качеств благородных дам и рыцарей	1		+
9.	Аукцион комплиментов	1		+
10.	Алгоритм разрешения спорных ситуаций	1	+	
11.	Психологические упражнения «Продолжи фразу...», «Самым трудным для меня является...»	1		+
12.	«Трудные» и «легкие» дела	1	+	
13.	«Совы» и «жаворонки». Исследование по методике «Гэппинг» – тест.	1		+
14.	Справляемся с плохим настроением. Упражнения «Якорь», «Вверх по лестнице»	1	+	
<b>Раздел № 3. Что такое ответственность?</b>		<b>6</b>		
15.	Последствия нежелательных поступков	1		+
16.	Не ошибается тот, кто ничего не делает	1	+	
17.	Обсуждение смысла житейской мудрости. Доблесть не в том, чтобы никогда не совершать ошибки, а в умении признавать их	1	+	
18.	Обсудить, какие черты характера людей чаще всего приводят к неправильным поступкам, какие – помогают их избежать	1	+	
19.	Психологическая игра «Репортер»	1		+
20.	Обобщение полученных знаний		+	
<b>Раздел №4 Конфликты и компромиссы</b>		<b>13</b>		
21.	Способы решения конфликтов	2	+	+
22.	О пользе критического мышления	1	+	
23.	Об ассоциациях, вызванных словом критика	1	+	
24.	Психологическая игра «Волшебный телефон»	1		+
25.	Критика и оскорбление	1	+	
26.	«Аукцион идей»: «Польза критики в том, что...»	1	+	
27.	Правила принятия коллективного решения. Психологическая игра «Воздушный шар»	1		+

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
28.	О личной стратегии каждого в конфликтной ситуации	1	+	
29.	О личной стратегии. (Используются бланки с текстом «Билля»)	1		+
30.	«Долг и право: взаимное перетекание»	1		+
31.	Психологическая игра «Корзина желаний»	1		+
32.	Обобщение полученных знаний	1		+

Таблица 4 – Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Эмоции и Я» 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретических	Практических
1	2	3	4	5
<b>Раздел № 1. Стресс в жизни человека</b>		<b>4</b>		
1.	Вводное занятие «Что такое стресс»	1		+
2.	Ситуации стресса	1	+	
3.	Упражнения. Продолжи фразы: «Стресс вреден для спортсмена (учителя, врача...), потому что...». И «Стресс полезен для спортсмена (учителя, врача...), потому что...»	1	+	
4.	Способы профилактики стресса	1		+
<b>Раздел № 2 Выбор жизненных целей</b>		<b>9</b>		
5.	Какие цели бывают?	1		+
6.	Актуализация реальных жизненных целей	1		+
7.	Упражнения. Продолжи фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне... потому что...»	1		+
8.	Заполнение чистогораммы «Моя жизнь»	1		+
9.	Мозговой штурм: «На что я могу опираться ставя перед собой реальные жизненные цели»	1	+	
10.	Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора	1	+	
11.	Упражнения. «Я как все...», «Я как не все...».	1		+
12.	Актуализация знаний о собственной индивидуальности и ее проявлениях	1		+
13.	Психологическая игра «Дискуссионные качели»	1		+

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
<b>Раздел № 3. О пользе критики</b>		<b>8</b>		
14.	Корректная критика.	1	+	
15.	Психологический тест: «Умеешь ли ты критически мыслить?»	1		+
16.	Корректные высказывания критических замечаний	1		+
17.	Твоя реакция на критику	1	+	
18.	Упражнение «Люди не похожие на меня»	1		+
19.	Мои ассоциации вызванные словом «критика»	1	+	
20.	Упражнение «Люди не похожие на меня»	1		+
21.	Психологическая игра «Полезная критика друг для друга»	1		+
<b>Раздел №4. Способы борьбы со стрессом и плохим настроением</b>		<b>13</b>		
22.	Что такое настроение	1	+	
23.	Психологическая игра «От чего зависит настроение?»	1		+
24.	Я с точки зрения других	1	+	
25.	Упражнение «Презентация индивидуальности»	1		+
26.	Психологическая игра «Волшебный телефон»	1		+
27.	Неповторимость индивидуальности	1	+	
28.	Моя социальная позиция	1	+	
29.	Анкетирование. «Мои жизненные ценности»	1		+
30.	Психологическая игра: «Необитаемый остров»	1		+
31.	Тренинговое занятие «Подумай о хорошем и все будет хорошо»	1		+
32.	Психологическое занятие «Вокзал мечты»	1		+
33.	Упражнение «Ритуал окончания занятия»	1		+
34.	Психологическая игра «Корзина желаний»	1		+

Выводы по второй главе

1. Эксперимент был проведен в МОУ «СОШ № 44 имени С. Ф. Бароненко» г. Копейска с учащимися 2 класса в количестве 25

человек и учащимися 4 класса в количестве 25 человек. Возраст участников эксперимента – 8-11 лет. Все учащиеся данной школы обучаются по системе «Школа России». Цель исследования: изучение уровня психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Используемая методика – «Волшебная страна чувств» Т. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов. Данная методика использовалась изучения степени психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Ответы на задания данного теста были предоставлены в форме раскрашивания и соотношения фигур.

2. Исходя из полученных данных, можно сделать выводы, что категории в сравнении 2 и 4 классов растут по таким показателям, как полнота задеирования цветов на 92 %; адекватность подобранных цветов на 83 %; развитие ментальной деятельности на 53 %; развитие эмоциональной сферы на 47 %. Также, во 2 классе у учащихся низкий уровень развития эмоциональной сферы, а к 4 классу у учащихся эмоциональная сфера уже более развита, но находится на среднем уровне. Важно продолжать психоэмоциональное развитие детей и улучшать методики работы.

3. В 3 параграфе представлена программа курса внеурочной деятельности «Эмоции и Я» для учащихся 2-4 классов, направленная на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста. Программа разработана на основе авторской программы И. А. Петровой «Мои эмоции». Срок реализации рабочей программы – 3 года. Рабочая программа «Эмоции и Я» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста.

Г. А. Урунтаева рассматривает эмоциональное благополучие как ощущения уверенности, защищённости, способствующие правильному развитию личности, формированию у неё положительных качеств, благожелательного расположения к другим людям.

Эмоциональное благополучие, являясь частью психологического здоровья, подразумевает абсолютное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благожелательных семейных отношений, благоприятных отношений в учебном или трудовом коллективах и создание одобрительного эмоционального контекста актуальных жизненных обстоятельств.

Эмоциональное благополучие рассматривается так же в контексте роли эмоций в жизни человека и функций, выполняемых ими. Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с умением и возможностью выражать эти эмоции.

Младший школьник в отличие от дошкольника более сдержано выражает свои эмоции. Новая роль, которую он принимает, определяет обязанности, при выполнении которых у него возникают всевозможные эмоциональные переживания. В младшем школьном возрасте ребенок осознает важность и результат его учебной деятельности. Учебная деятельность становится ведущей. Значимость обретает оценка учителем его достижений и ошибок. Если родные и близкие люди не проявляют эмоциональную поддержку, то оценка может не вызывать никаких переживаний у ребёнка, а это не содействует формированию положительной мотивации к обучению.

Н. С. Лейтес и П. М. Якобсон в своем исследовании выявили, что первоклассники не способны верно понимать выражения ужаса, гнева и страха. Восприятие и понимание эмоций развивается через подражание взрослым в выражении чувств. В итоге, ключевым фактором, определяющим развитие ребёнка, является взрослый и его степень участия в жизни ребёнка.

Эмоциональная сфера младшего школьника становится более разнообразной по мере того, насколько хорошо он узнаёт окружающий мир. От взрослого человека зависит то, насколько правильным у ребенка будет восприятие жизни и окружающей действительности. Для развития гармоничной личности ребенка важно сформировать доброжелательное общение с учителем. Важно показывать ребенку, что в его силах уверены, его любят и поддержат.

Целью экспериментальной работы являлась изучение уровня психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 44 имени С. Ф. Бароненко» г. Копейска с учащимися 2 класса в количестве 25 человек и учащимися 4 класса в количестве 25 человек. Возраст участников эксперимента – 8-11 лет. Все учащиеся данной школы обучаются по системе «Школа России». Используемая методика – «Волшебная страна чувств» Т. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролова.

Исследование показало, что категории в сравнении 2 и 4 классов растут по таким показателям, как полнота задействования цветов на 92 %; адекватность подобранных цветов на 83 %; развитие ментальной деятельности на 53 %; развитие эмоциональной сферы на 47 %. Также, во 2 классе у учащихся низкий уровень развития эмоциональной сферы, а к 4 классу у учащихся эмоциональная сфера уже более развита, но находится на среднем уровне.

Изучив психолого-педагогическую литературу и проведя исследование, мы разработали программу внеурочной деятельности, направленную на формирование эмоционального благополучия у детей младшего школьного возраста. Программа «Эмоции и Я» разработана на основе авторской программы И. А. Петровой «Мои эмоции». Срок реализации рабочей программы – 3 года. Рабочая программа «Эмоции и Я» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова, Е. В. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Электронный ресурс] / Е. В. Агафонова. - Электрон. дан. - 2012. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/09/07/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Аромштам, М. Маленькие колокольчики или музыка будущих первоклассников [Текст] / М. Аромштам // Дошкольное образование. – 2012. – № 8. – С. 55–57.
3. Ахметова, М. Н. Проблемы и перспективы развития образования [Текст] : материалы междунар. заоч. науч. конф. / Сост. М. Н. Ахметова, Ю. В. Иванова, К. С. Лактионов. – Пермь : Меркурий, 2012. – 190 с.
4. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – Москва : Просвещение, 2010. – 400 с.
5. Баранцева, О. Г. Метод проектов во внеурочной деятельности [Текст] / О. Г. Баранцева // Начальная школа. – 2014. – № 3. – С. 3.
6. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия [Текст] / Ю. В. Бессонова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 146 с.
7. Бефани, А. А. Эмоциональный компонент психологического благополучия личности: эвдемонистический подход [Текст] / А. А. Бефани. – Санкт-Петербург : Астропринт, 2012. – 332с.
8. Божович, Л. И. Психология формирования личности [Текст] / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 400 с.
9. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с.
10. Болотина, Л. А. Психология и педагогика [Текст] : конспект лекций / Л. А. Болотина. – Москва : Эксмо, 2012. – 400 с.

11. Вологодина, К. А. Теоретические подходы к исследованию эмоционального благополучия в современной психологии [Текст] / К. А. Вологодина. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – 184 с.
12. Горский, В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов. – Москва : Просвещение, 2014. – 111 с.
13. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность: методический конструктор [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 223 с.
14. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности : Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 96 с.
15. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций [Текст] : Пособие для практических работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2014. – 160 с.
16. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2000. – 329 с.
17. Евладова, Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС [Текст] / Е. Б. Евладова // Воспитание школьников. – 2012. – № 3. – С. 15–26.
18. Захарова, М. Н. Развитие эмоциональной сферы как фактор повышения интеллектуального уровня младших школьников [Текст] / М. Н. Захарова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2014. – № 1 – 2. – С. 49–68.
19. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. – Москва : Эксмо, 2012. – 223 с.
20. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 203 с.

21. Лисина М. И. Электронный каталог Общение, личность и психика ребенка [Электронный ресурс] / М. И. Лисина. – Электрон. дан. – 2007. – Режим доступа : <http://lib.mgppri.ru>. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
22. Марищук, Л. В. Удовлетворённость качеством жизни как критерий психологического здоровья [Текст] / Л. В. Марищук, Е. В. Пыжьянов // Психология XXI века: материалы междунар. науч.-прак. конф. молодых ученых. – Санкт-Петербург : из-во СПбГУ, 2008. – С. 450–455.
23. Мартынова, С. А. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС НОО [Текст] / С. А. Мартынова // Молодой ученый. – Москва, 2015. – № 2. – С. 19–21.
24. Маслов, С.И. Эмоциональное развитие младших школьников [Текст] / С.И. Маслов, Т.А. Маслова. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 260 с.
25. Маслоу, А. Г. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Г. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 444 с.
26. Митин, С. Н. Трехединый адаптационный ресурс здоровья как основа готовности будущих руководителей к адаптивному совладающему поведению [Текст] / С. Н. Митин, Е. В. Барханская // Известия Самарского науч. центра РАН. – 2013. – № 2 – 3. – С. 621–624.
27. Никулина, Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия [Текст] / Д. С. Никулина // Известия Южного Федерального Университета. Технические науки. – 2008. – № 6. – С. 73–76.
28. Особенности младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2007. – Режим доступа : <http://www.liceum9.ru>. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
29. Петровский, А. В. Психология [Текст] / А. В. Петровский. – Москва : Академия, 2011. – 512 с.
30. Пожиткина, Н. В. Анализ эмоционального благополучия школьника в контексте его психологического здоровья [Электронный

ресурс] / Н. В. Пожиткина, Д. А. Савенок, А. В. Папушина // Психология, социология и педагогика. – Электрон. дан. – 2012. – Режим доступа : <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

31. Рефлексия. Педагогическая рефлексия [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – 2009. – Режим доступа : <http://www.vashpsixolog.ru>. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

32. Рожков, М. И. Классному руководителю [Текст] : учеб.-метод. пособие / М. И. Рожков. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 90 с.

33. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 713 с.

34. Сарсембенова, Г. Д. Особенности организации внеурочной работы в начальной школе [Текст] / Г. Д. Сарсембенова, А. Д. Абилхаева // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – С. 916–919.

35. Сарыева, С. Эмоциональные взаимоотношения школьников младшего подросткового возраста [Текст] / С. Сарыева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 152–154.

36. Складорова, Т. В. Возрастная психология для социальных педагогов : учеб. пособие для студентов пед. специальностей [Текст] / Т. В. Складорова, Н. В. Носкова. – Москва : ПСТГУ, 2009. – 336 с.

37. Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия [Текст] / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105 – 114.

38. Устинова, Н. А. Детерминанты эмоционального благополучия дошкольника [Текст] / Н. А. Устинова, М. Ю. Андреева. – Екатеринбург : Издательство Уральского Университета, 2015. – 146 с.

39. Хайрутдинова, Р. Р. Организация внеурочной деятельности младших школьников по литературному краеведению в контексте

требований ФГОС [Текст] / Р. Р. Хайрутдинова // Теория и практика общественного развития. – Краснодар : ХОРС, 2012. – № 12. – С. 190–194.

40. Шаповалова, О. Е. Об изучении особенностей эмоциональной сферы учащихся [Текст] / О. Е. Шаповалова. – Москва, 2013. – 353 с.

41. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности [Текст] / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

42. Шпаковская, Е. Поведенческие особенности людей, мотивированных на достижение успеха и избежание неудач [Электронный ресурс] / Е. Шпаковская. – Электрон. дан. – 2003. – Режим доступа : <http://www.komanda.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.