



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

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

**Работа педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля
младших школьников**

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

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование. Английский язык»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

70,86 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 13 » мая 2021 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508-071-5-1

Королева Снежана Станиславовна

Научный руководитель:

Канд. пед. наук, доцент

Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Атрибутивный стиль общения как когнитивное личностное образование	7
1.2 Особенности формирования позитивного атрибутивного стиля у младших школьников	13
Выводы по 1 главе	20
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	23
2.1 Ход экспериментальной работы. Характеристика используемых методик	23
2.2. Программа работы педагога по формированию позитивного атттрибутивного стиля у младших школьников	25
2.3 Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы ...	35
Выводы по 2 главе	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	89

ВВЕДЕНИЕ

За последние десять лет в мире произошло довольно много изменений. Современный человек делает большой упор на развитии своей личности, на самопознании. Люди начинают интересоваться психологией для того чтобы улучшить качество своей жизни, чувствовать себя полноценно, научиться жить без негатива, избавиться от страхов и каких-либо психологических травм. На протяжении всей жизни человек не раз сталкивается со сложными жизненными ситуациями, но их восприятие во многом измеряется его субъективностью. Сейчас все больше и больше нам твердят, что позитивный настрой помогает человеку справиться с трудностями, быстрее достичь желаемых результатов и самое главное иметь мотивацию к жизни. При этом необходимо подчеркнуть, что личность формируется с детства и очень важно начать работать над воспитанием и прививанием детям позитивного отношения к жизни.

Тема успешности учебной деятельности, является одной из самых актуальных. По этой причине социальная психология акцентирует внимание на изучении социального познания. В связи с этим тема атрибуции привлекает к себе внимание, так как с ее помощью можно объяснить психологические явления, относящиеся к области педагогической психологии. Знания в области атрибуции помогают педагогам лучше понять механизмы, закономерности процесса обучения и мотивации учебной деятельности. Атрибутивный подход также объясняет успешность учебной и педагогической деятельности. Как известно, на успешность ученика влияет много факторов: социальных, педагогических, психологических и т.д., но наиболее важным являются – индивидуально-психологические особенности, а именно то, как ученик воспринимает все происходящее вокруг. Применение на практике атрибутивных теорий повышает эффективность и учебной, и педагогической деятельности.

Степень разработанности. Разработкой и изучением атрибутивных теорий занимались психологи: Ф. Хайдер, Х. Хекхаузен, М. Хьюстоун, Ф. Финчем, Э. Джонсон, К. Девис, Г. Келли, Дж. Роттер, В.П. Трусков, В. С. Агеев, Б. Вайнер, М. Селигман, А. Б. Орлов, С. Кранц, С. Руд, Л. Абрамсон, Дж. Тисдейл, Т. О. Гордеева и др.

Проблемой формирования позитивных отношений занимались педагоги-психологи: Ш. А. Амонашвили, Л. П. Бочкарева, Т. В. Коршикова, Е. П. Павлова, Н. Е. Щуркова, А. В. Курпатов, А. М. Васютин, В. И. Литвин, А. Юркова, И. А. Джидарьян, Г. Шереметев, М. Р. Гинзбург, М. А. Данилова, М. Н. Скаткина, И. Я. Лернер, Е.В. Бондаревская, Н.М. Борытко, В. В. Зайцев, Н. К. Сергеев, В. В. Сериков, Л. И.Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Р. Лурия, В. С. Мухина, В. В. Давыдов, Л. В. Занков, Д. Б. Эльконин, А. С. Белкиным, Е. В. Бондаревская, Н. М. Борытко, Д. А. Мещеряков, Е. Л. Федотова, С. Френе, Л. С. Выготский, В. С. Ильин, Н. К. Сергеев, В. А. Петровский, Н.В. Седова, О. Г. Торсунова, О. С. Газман, Н. В. Касицина, С. М. Юсфин и др.

Противоречие: между необходимостью в воспитании личности, которая будет мыслить в аспекте позитивного атрибутивного стиля и недостаток методического обеспечения работы педагога для обучения позитивному мышлению младших школьников.

Проблема: каковы направления деятельности педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников?

Тема исследования: «Работа педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников».

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка результативности программы деятельности педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников.

Объект: атрибутивный стиль младших школьников.

Предмет – деятельность педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля у младших школьников.

Гипотеза исследования: если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу по формированию оптимистического атрибутивного стиля, то количество оптимистичных детей в школе увеличится.

Задачи:

1. Охарактеризовать атрибутивный стиль как когнитивное личностное образование.

2. Проанализировать особенности формирования позитивного атрибутивного стиля у младших школьников.

3. Разработать программу работы педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля у младших школьников и экспериментальным путем проверить ее результативность.

Методы исследования:

– теоретические методы – изучение педагогической и психологической литературы, анализ, синтез.

– эмпирические методы – опрос, тестирование, эксперимент.

– методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость: использование программы формирования оптимистического атрибутивного стиля у младших школьников педагогами в школах для формирования позитивного атрибутивного стиля младших школьников.

Этапы исследования:

1. Первый этап (сентябрь 2020 – октябрь 2020) – формулировка темы исследования, изучение психолого-педагогической литературы по теме формирования позитивного атрибутивного стиля, постановка целей и задач исследования, систематизация полученных данных.

2. Второй этап (ноябрь 2020 – март 2021) – определение оптимального содержания экспериментальной работы, проведение

диагностического среза по изучаемому показателю (методика «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана), разработка и апробация программы работы педагога по формированию оптимистического атрибутивного стиля младших школьников в школе.

3. Третий этап (апрель 2021 – май 2021) – подведение итогов проведенной работы, повторное проведение диагностического среза по изучаемому показателю (методика «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана), интерпретация полученных результатов при помощи методов математической статистики (t-критерий Стьюдента), оформление результатов исследования в виде выпускной квалификационной работы.

База исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ «СОШ г. Челябинска».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Атрибутивный стиль общения как когнитивное личностное образование

Теме прогнозирования успешности человека посвящено большое количество научных работ по психологии личности. Теоретики когнитивного подхода объясняют данный феномен с такой точки зрения: человек, не владея данными о внутренних душевных процессах других людей, и имея небольшое количество информации, способен прокомментировать поступки и состояния окружающих разными причинами. Такое явление – приписывание причин событию – называется казуальная атрибуция. Впервые данный термин был сформулирован Ф. Хайдером (Heider, 1958). Также казуальная атрибуция позволяет человеку определить причины собственных поступков и поведения.

Казуальная атрибуция как явление межличностного восприятия в значительной степени влияет на формирование личности и выполняет следующие функции:

1. Человек получает чувство контроля над воздействием окружающего мира (см. Kelley, 1972; Vohneret al, 1988)

2. Казуальная атрибуция способствует развитию эмоциональной сферы (Weiner, 1982, 1986).

3. Казуальная атрибуция воздействует на ожидания и поведение человека. Например, если школьник объясняет свое поведение и результаты своей успешной деятельности, руководствуясь тем, что он добился всего сам, то в дальнейшем он будет стремиться к такому же исходу, посредством своих собственных усилий (см. Dweck, 1975).

Изначально теория атрибуция создавалась для объяснения процесса казуальной атрибуции в межличностном общении и взаимодействии

(Теория соответствующих предположений Е. Джонса и К. Дэвиса, модели ковариации и каузальные схемы Г. Келли). Далее была создана теория локуса контроля Дж. Роттера для объяснения атрибутирования в контексте социального взаимодействия. Дж. Роттер сопоставил атрибутивный стиль с мотивацией достижения. По мнению Роттера существует внутренний локус контроля и внешний и люди делятся на два типа: «интерналы» и «экстерналы». «Интерналы» рассматривают все происходящее с ними, как результат их собственных усилий. Такие люди обладают высокой мотивацией достижения, так как они убеждены в своей способности влиять на происходящее. «Экстерналы» имеют внешний локус контроля и объясняют происходящие с ними события внешними факторами. Такие люди обладают низкой мотивацией достижения, так как не полагаются на себя, на свои способности и усилия.

Опираясь на работы Ф. Хайдера и Дж. Роттера, Б. Вайнер создал модель каузальных атрибуций и выделил четыре типа атрибуции, которые характеризуются тремя свойствами: способности, усилия, трудность задания и везение. Люди объясняют свои достижения в ситуации успеха или неудачи с помощью одного из этих четырех типов атрибуции. Таким образом, успех или неудача являются результатом наличия или отсутствия (недостатка) способностей, старания, сложности задания, или везения.

Мартин Селигман продолжил изучение атрибутивных теорий, опираясь на работы Б. Вайнера. Он дифференцировал такие понятия, как пессимистический и оптимистический стиль атрибуции.

Атрибутивный стиль – это когнитивная личностная характеристика, отражающая характерный устойчивый способ объяснения причины событий, в которые вовлечен субъект. Поскольку атрибутивный стиль рассматривается как параметр индивидуальных различий, должны существовать средства его измерения и количественной оценки [13].

В качестве факторов, описывающих атрибутивный стиль, в конечном счете, были выделены:

- 1) фактор постоянства события во времени (постоянно – временно);
- 2) фактор глобальности, предполагающий оценку события как универсального, распространяющегося на все сферы жизни, или локального, специфического для какой-то одной области (универсально – конкретно);
- 3) фактор персонализации, определяемой самооценкой и локализацией причины событий: внутри себя (интерналы) или вовне (экстерналы) (причина во мне – причина связана с другими людьми или событиями).

Из сочетания этих факторов складываются стили атрибуции: пессимистический и оптимистический. Для первого из них характерно приписывание неприятным событиям постоянного, глобального и внутренне обусловленного характера, а приятным – временного, локального и направляемого извне. Носители оптимистического стиля оценивают плохие события как временные, локальные и случившиеся не по их вине, а хорошие события – как постоянные и глобальные, и причину их видят внутри себя.

Таким образом, пессимистический стиль понимается как стиль, при котором неблагоприятные события объясняются внутренними, постоянными и общими характеристиками, а оптимистический стиль – внешними, временными, относящимися к конкретной сфере причинами. По мнению М. Селигмана, именно стиль атрибуции является основой оптимизма – пессимизма как свойства личности. Установлено, что оптимистический атрибутивный стиль (как по позитивным, так и по негативным ситуациям) является надежным предиктором субъективного ощущения счастья, а также психического и физического здоровья.

Также немаловажную роль в формировании оптимистического или пессимистического стиля играет самооценка человека. Самооценка – это чувство: ее определяют огорчение, удовлетворение, радость и тому

подобное. Данное чувство укоренено в окружающем мире, в успешности нашего взаимодействия с миром [25, с. 37-39].

Н. Бранден определял самооценку следующим образом:

1. Уверенность в своей способности думать и справляться с жизненными задачами (успешность).

2. Уверенность в своем праве на счастье, чувство достоинства, ощущение правомочности своих потребностей и желаний, а также права на результат своих усилий (хорошее настроение).

Самооценка достаточно устойчива и часто, особенно у детей, неосознанна. Существует также и уровень притязаний, который зависит от ситуации, от выполняемой деятельности: в одних условия человек может притязать на самую высокую оценку, а в других ни на что не претендует. Уровень притязаний почти всегда осознан, и этим он отличается от самооценки [19].

Отец современной психологии У. Джеймс более ста лет назад вывел формулу самооценки:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Достижения}}{\text{Притязания}}$$

По Джеймсу, чем больше у нас достижений и чем меньше наши притязания, тем выше наша самооценка.

К индивидуальным особенностям относятся такие качества, как открытость или закрытость (экстравертность или интровертность).

Экстраверсия характеризуется

– интересом к внешнему объекту, отзывчивостью и готовностью воспринимать внешние события;

– желанием влиять и оказываться под влиянием событий;

– потребностью вступать во взаимодействие с внешним миром;

– способностью выносить суматоху и шум любого рода, а в действительности находить в этом удовольствие;

- способностью удерживать постоянное внимание к окружающему миру;
- заводить много друзей и знакомых;
- присутствием ощущения огромной важности быть рядом с кем-то избранным;
- сильной склонностью демонстрировать самого себя.

Интроверсия направлена не на объект, а на субъекта и не ориентированная объектом. Интроверсия характеризуется:

- отдаленностью, незаинтересованностью от объекта и внешних событий;
- потребностью оставаться наедине с собой;
- негативным отношением к обществу, как только оно превышает определенное количество;
- склонностью в больших компаниях чувствовать себя одиноким и потерянным [17].

Это не значит, что люди рождаются общительными или замкнутыми, эти качества формируются в процессе жизни. Но закрытым (интровертным) людям труднее вступать в контакт с незнакомыми, им трудно раскрыться до конца даже с близкими, хотя они могут быть очень общительными, любить компании и интересоваться другими людьми. Точно также открытые (экстравертные) люди могут стать конфликтными, озлобленными, необщительными, но недостаток общения тяготит их.

Экстрапунитивность (или интропунитивность) – это качество связано с оценкой сложных ситуаций. Экстрапунитивные люди в случаях затруднений решают положиться на случай, на внешние обстоятельства. Эти же внешние обстоятельства они обвиняют в случае неудач. Интрапунитивные люди, наоборот, во всем полагаются только на себя и в случае неудачи обвиняют тоже себя, а не других.

Мартинот Селигманом была выдвинута теория выученной беспомощности. Согласно выводам Селигмана, выученная

беспомощность – это дефицит способностей в трех сферах: мотивационной, когнитивной и эмоциональной. Мотивационный дефицит проявляется в отсутствии навыка побуждать себя к действию, когнитивный – в неспособности быть гибким, осознавать, что единичный промах – не катастрофа, эмоциональный – в подавленном состоянии и чувстве безысходности (на этой почве часто развивается клиническая депрессия) [10].

По словам Н. Солнцевой определить у человека выученную беспомощность возможно посредством фраз-маркеров, таких как: «не могу», «не хочу», «всегда», «никогда», «все бесполезно», «в нашей семье все такие» и так далее.

Формирование выученной беспомощности происходит с помощью дисфункционального поведения родителей. Как отмечает психолог Д. А. Циринг, к выученной беспомощности могут привести такие типы поведения:

1. Гиперпротекция (чрезмерный контроль, отслеживание каждого действия ребенка).
2. Возложение на ребенка слишком большой ответственности.
3. Жестокое обращение.
4. Непоследовательное воспитание.

Тем не менее, выученная беспомощность воспитывается и в здоровых семьях, например, если родители регулярно выполняют домашнее задание, не давая возможности ребенку самостоятельно заработать хорошую оценку.

Таким образом, в соответствии с проведенными исследованиями М. Селигман установил, что пессимистический стиль объяснения представляет собой достаточно стабильную характеристику личности, которая формируется к подростковому возрасту. Поэтому именно младший школьный возраст является основой для формирования оптимистического атрибутивного стиля.

1.2 Особенности формирования позитивного атрибутивного стиля у младших школьников

Атрибутивный стиль – важный феномен в определении успешности человека. Если у ребенка будет сформирован оптимистический атрибутивный стиль, то из него вырастет адекватная личность, способная реально оценивать самого себя, происходящее вокруг и добиваться успеха. Задача педагогов создать условия каждому ребенку для формирования оптимистического атрибутивного стиля.

Конечно, огромное влияние оказывают родители, ведь они с самого рождения передают заложенные в них установки и нормы поведения. Оптимизм с детства укрепляется посредством самостоятельных поступков. Задача ребенка – под опекой внимательных родителей получить привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их. С наступлением школьного возраста тактика воспитания оптимизма смещается с самостоятельных действий к образу мышления. В школе дети уже задумываются о причинно-следственных связях. Они находят объяснение своим успехам и неудачам. Рассуждают, что именно им нужно, чтобы превратить неудачу в успех. Такие мысли и есть корень их оптимизма и пессимизма [25].

Взаимоотношения родителей между собой, с ребенком, с другими людьми, реакции их на различные трудности, стрессы, формулировка объяснений проблем во многом служат примером для младшего школьника, а также могут вызвать различные виды расстройства детской психики.

Существует такое явление под названием «эффект Пигмалиона». Суть его заключается в том, что человек опирается на мнения и ожидания окружающих и в соответствии с этим выстраивает свое дальнейшее поведение. Если взрослый относится к ребенку как к способному, ответственному, дисциплинированному – это создает почву для развития в

ребенке этих качеств. А если ребенок чувствует негативное отношение, когда взрослый указывает на недостатки, тем самым формируя комплекс неполноценности, чувство ущербности, уязвимости и заниженную самооценку, то он и не будет стремиться стать лучше, у него не будет веры в себя.

В условиях реалий современного общества из-за материальной и духовной нестабильности повышается риск потери человеком удовлетворенности в жизни. Если взрослый не в силах преодолеть трудности, найти положительные аспекты, то и ребенок не сможет испытать счастье в повседневной жизни, не узнает, что можно самостоятельно добиваться успеха, будет бояться окружающей действительности, ожидая от нее страданий. Такое негативное отношение к жизни, окружающим, самому себе приводит ребенка к поиску острых ощущений и переживаний, к подмене подлинного счастья искусственным (жестокость, насилие, наркомания, алкоголизм, токсикомания и т.д.). Предпосылки и начальное проявление таких патологий относятся к младшему школьному возрасту. И именно этот возраст является более благоприятным для выработки позитивных отношений к жизни (ценностных ориентиров и системы взглядов на мир с позиции счастливого человека). В этом возрасте расширяется область интересов, увеличивается круг социального взаимодействия. Младший школьный возраст – это важный жизненный этап для обогащения социального опыта и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, развитие интереса к собственными переживаниям и чувствам других людей. Формирование системы отношений усиленно проходит в период обучения младших школьников. Развитие оптимистического атрибутивного стиля может осуществляться в условиях обучения и воспитания, когда происходит включение детей в позитивные эмоциональные отношения со взрослыми и сверстниками, развиваются способности к рефлексии, принимаются нормы и ценности общества, обогащается опыт социальной действительности.

Чтобы правильно сформировать стиль атрибуции нужно учитывать особенности характерные для этого возраста. В младшем школьном возрасте происходит усиленное изменение и развитие организма. Если рассматривать с анатомо-физиологической точки зрения, то этот процесс в этом возрасте происходит более спокойно и гармонично. Большое количество изменений возникает в протекании основных нервных процессов возбуждения и торможения: увеличивается возможность тормозных реакций. Это является основой для развития ряда волевых качеств школьника: самостоятельность, выдержка, настойчивость, организованность, решительность, инициативность, дисциплинированность. Для младшего школьного возраста характерны рост интеллектуальных сил и эмоциональная зрелость, т.е. уменьшение импульсивных реакций, проявление эмоций в соответствии с социальными нормами и требованиями.

Одна из потребностей детства – стать взрослым – у младшего школьника выражается в стремлении быть хорошим учеником, получить признание окружающих именно в этом качестве. Удовлетворение такой потребности обеспечивается созреванием тех структур мозга, тех психологических новообразований, которые позволяют начать регулярное образование ребенка, постоянные занятия учебной деятельностью. Овладение учебной деятельностью провоцирует новые достижения ребенка в развитии речи, психики, личности. Ребенок включается в деловые, ролевые, функциональные отношения не только с учителем, но и с родителями, со взрослыми вообще, овладевает новой для себя социальной ролью – ученик. Эта роль, «как отмечает Л. Ф. Обухова, поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, понимания того, «чем я был и чем стал». Вот почему учебная деятельность становится в этот период жизни ведущей [18, с. 41].

В связи со сменой ведущей деятельности, ребенок может впадать в стрессовые состояния, которые способствуют развитию множества

отклонений в его поведении: гиперактивность, гипердинамия, выраженная заторможенность. Эти отклонения ложатся в основу детских страхов, снижают волевую активность ребенка, вызывают у него угнетенные состояния и т.д. Например, если ребенок неадекватно оценивает ситуацию и считает, что к нему все несправедливо – учитель, который поставил плохую оценку, одноклассники, подшучивающие над ним и т.д., у него может возникнуть повышенная обидчивость, что приведет к формированию пессимистического атрибутивного стиля.

Существует теория «Триединого мозга», разработанная в середине XX века американским врачом и нейрофизиологом Полом Д. МакЛином. Согласно данной теории мозг человека состоит из трех частей (одна поверх другой), каждая из которых образовывалась на отдельном этапе эволюции.

1. Древний или рептильный мозг («ящерица»).

Считается, что он появился у животных миллионы лет назад. Рептильный мозг отвечает за биологическое выживание. Его работу можно заметить в трех проявлениях человека на стресс: бей, беги или замри.

Реакция «Бей» – атакующая. Возникает при ощущении угрозы. Такая реакция может быть не только в схватке с врагом, но и при любой другой стрессовой ситуации, требующей твердых и быстрых решений. Например, различные ситуации на экзамене или ответ у доски.

Реакция «Беги» – избегающая. Возникает, когда нет уверенности в победе или ее цена слишком высока. Такую ситуацию можно просто попробовать избежать. Например, ученик не готов к контрольной работе, поэтому просто может прогулять этот урок.

Реакция «Замри» или «притворись мертвым». Возникает в ситуациях, когда отступить уже некогда, приходится только надеяться, что враг сам отступит. Например, некоторые люди с детства так привыкли реагировать на крик родителей: я ничего не могу с этим сделать, просто пережду, пока все успокоится.

2. Лимбическая система («собака»).

Она встречается у всех млекопитающих и отвечает за эмоции (радость, грусть, злость, страх), а также за формирование привязанности к близким и безопасность, но уже не физическую, а эмоциональную.

3. Неокортекс («сова»).

Кора полушарий головного мозга, отвечающая за высшую нервную деятельность. Благодаря неокортексу человек способен принимать оптимальные решения, планировать действия и контролировать импульсы. Кора головного мозга недостаточно сформирована, так как она развивается дольше других отделов. Взрослым необходимо это учитывать, когда они пытаются обратиться к рациональности ребенка или припугнуть его будущим [24].

Когда родители или педагоги требуют от ребенка выполнения какого-либо задания, они взывают к его или ее неокортексу. Но стоит учесть, что кора головного мозга не будет реагировать, пока в других отделах не налажена нормальная работа. Если ребенок не чувствует физической или эмоциональной безопасности, ему не комфортно, то нет смысла призывать его к осмысленности чего-либо. Рептильный и лимбический мозг – это настолько древние структуры, что мы не можем сознательно управлять ими. Все деструктивные проявления – это неосознанные сигналы именно от них. Человек, даже взрослый, не всегда может отследить, назвать и контролировать эти сигналы. Если учитель заметил у ребенка проявление одной из трех реакций (бей, беги или замри) или сложное эмоциональное состояние, то с образовательными результатами придется подождать и помочь ему обрести работоспособность. Поэтому непосредственно педагог может заметить это и предпринять какие-то действия: провести беседу с самим ребенком, с родителями, пообщаться с психологом.

Именно педагог может способствовать формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников. По словам Ш. А. Амонашвили

(1983) дружеское, оптимистическое отношение педагога к успехам и неудачам школьников демонстрирует огромное положительное влияние. Для этого учителю необходимо искренне радоваться каждому успеху детей, выражая гордость за свой класс, за своего ученика.

Оценка деятельности ученика педагогом выражается в виде поощрения или наказания. Поощрение – положительная оценка, наказание отрицательное. Поощрение может выражаться, как одобрение, похвала, ответственное поручение, награда и т.д. Суть поощрения заключается в стимулировании новых правильных форм поведения и подкреплении позитивных действий и поступков учащихся.

Наказание также проявляется в различных формах: выговор, осуждение, порицание, возмущение, упрёк и т.д. Задача наказания – сдерживание негативных мотивов и форм поведения детей. И наказание, и поощрение может быть более действенным или менее действенным. Но наказание не должно вызывать чувство неполноценности, униженности и неуверенности в возможности исправить ошибки.

Как уже упоминалось выше, в формировании атрибутивного стиля большую роль играет самооценка человека. Поэтому еще одной важной задачей педагога является формирование нормальной самооценки ребенка. Для того чтобы ребенок мог адекватно воспринимать оценки учителя, он должен сам себя правильно оценивать. Самооценка – элемент самосознания, характеризующийся эмоционально насыщенными оценками самого себя как личности, собственных способностей, нравственных качеств и поступков; самооценка – это важный регулятор поведения. Она определяет взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, целей, которые человек перед собой ставит. Адекватная самооценка позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с

требованиями окружающих. Неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка деформирует внутренний мир личности, искажает ее мотивационную и эмоционально-волевую сферы и тем самым препятствует гармоничному развитию.

В формировании оптимистического атрибутивного стиля важен мотивационный аспект ребенка. По мнению Американского психолога Дж. Аткинсона, существует 2 типа мотивации: мотивация достичь успеха и мотивация избежать неудачи. Первым типом мотивации обладают люди, готовые прилагать усилия, чтобы достичь желаемой цели. Для человека со вторым типом мотивации главное – не совершить ошибку. В сознании таких учеников результат не связан с усилиями, ведь они уверены, что успех зависит от чего угодно (настроения учителя, сложности задания, способностей), но не от их действий. Оба вида мотивации работают на достижение результата, но разными способами. Задача учителя – использовать разного рода подходы при обучении учеников с разной мотивацией. Например, детям, избегающим неудачи, важно последовательно показывать связь между усилием и результатом, чтобы они видели: успех – это не про талант или удачу, а про старание и веру в себя. В этом поможет похвала (и за усилие, и за любые успехи).

У учеников, которые стремятся достичь успеха, важно поддерживать интерес. Для это нужно предлагать ребенку сложные задачи и постоянно проговаривать, зачем делать то, что мы делаем [24].

В. А. Сухомлинский (1983) придавал большое значение положительным взаимоотношениям между учителем и учеником. Он считал, что отношения должны быть доброжелательными и заинтересованными. Ребенок не может быть счастлив, если в школе ему скучно и плохо, если он не чувствует себя достаточно способным, что бы овладеть школьной наукой. Сделать ребенка счастливым – значит, прежде всего, помочь ему учиться.

«Успех в учении – единственный источник внутренних сил ребенка, рождающий энергию для преодоления трудностей, желания учиться» В. Сухомлинский.

Создание ситуаций успеха на уроках также способствует развитию оптимистического атрибутивного стиля у детей. С психологической точки зрения успех, как считает А. Белкин – это переживание состояния радости, удовлетворение оттого, что результат, к которому стремилась личность в своей деятельности, либо совпал с ее ожиданиями, надеждами, либо превзошел их. На базе этого состояния формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения. В том случае, когда успех делается устойчивым, постоянным, может начаться своего рода реакция, высвобождающая огромные, скрытые до поры возможности личности [3].

С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом [3].

Подводя итог всему вышеизложенному можно сказать, что на формирование позитивного атрибутивного стиля младшего школьника влияет 3 аспекта: родители, педагог и индивидуальные особенности личности.

Выводы по 1 главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам сделать несколько выводов:

1. Атрибутивный стиль (стиль объяснения) – когнитивная личностная характеристика, отражающая характерный устойчивый способ объяснения причины событий, в которые вовлечен субъект.

2. Атрибутивный стиль зависит от таких факторов, как постоянство, глобальность и персонализация событий.

3. Атрибутивный стиль подразделяется на оптимистический и пессимистический. Люди, имеющие оптимистический стиль объяснения характеризуют плохие события как временные, конкретные и происходящие не по их вине, а хорошие – как постоянные, универсальные, а причину их видят внутри себя. Люди с пессимистическим стилем объяснения характеризуют события так: плохие – постоянные, универсальные, случившиеся по их вине, а хорошие – временные, конкретные и причина связана с другими людьми или событиями.

4. Атрибутивный стиль начинает формироваться с детства и важную роль в его формировании играет самооценка ребенка. С наступлением школьного возраста тактика воспитания оптимизма смещается с самостоятельных действий к образу мышления. В период полового созревания мировосприятие ребенка приобретает завершённую форму. Подростки могут впасть в пессимизм, терять ко всему интерес и замыкаться в себе. Из-за болезненных отказов и неудач депрессия в пубертатном возрасте разрастается до пугающих размеров.

5. Существует такое явление под названием «эффект Пигмалиона». Суть его заключается в том, что человек опирается на мнения и ожидания окружающих и в соответствии с этим выстраивает свое дальнейшее поведение. Если взрослый относится к ребенку как к способному, ответственному, дисциплинированному – это создает почву для развития в ребенке этих качеств.

6. Взаимоотношения родителей между собой, с ребенком, с другими людьми, реакции их на различные трудности, стрессы, формулировка объяснений проблем во многом служат примером для младшего школьника, а также могут вызвать различные виды расстройства детской психики.

7. Младший школьный возраст – это важный жизненный этап для обогащения социального опыта и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, развитие интереса к собственными переживаниям и

чувствам других людей. Развитие оптимистического атрибутивного стиля может осуществляться в условиях обучения и воспитания, когда происходит включение детей в позитивные эмоциональные отношения со взрослыми и сверстниками, развиваются способности к рефлексии, принимаются нормы и ценности общества, обогащается опыт социальной действительности. Чтобы правильно сформировать стиль атрибуции нужно учитывать особенности характерные для этого возраста.

8. Учитель может способствовать формированию оптимистического атрибутивного стиля, потому что он так же, как и родитель, является авторитетом и важным человеком в жизни младшего школьника. Педагог может заметить и помочь ребенку при каких-либо психологических отклонениях: поговорить с ним, с его родителями, направить к психологу. Учитель на уроке посредством создания ситуаций успеха повышает самооценку детей. Также от педагога зависит мотивация учеников.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Ход экспериментальной работы. Характеристика используемых методик

Проанализировав литературу в теоретической части, было выявлено, что атрибутивный стиль активно формируется в младшем школьном возрасте. На его развитие большое влияние оказывают: взаимоотношение ребенка с родителями и учителями, а также индивидуальные особенности личности.

Цель экспериментальной работы – экспериментальным путем показать влияние педагога на формирование оптимистического атрибутивного стиля младших школьников.

Экспериментальная работа по формированию оптимистического атрибутивного стиля младших школьников учителем проходила в три этапа.

Первый этап (октябрь 2020) – проведение диагностического среза по изучаемому показателю (методика «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана), определить гендерные различия в степени оптимизма при помощи методов математической статистики (t-критерий Стьюдента), разработка программы работы педагога по формированию оптимистического атрибутивного стиля младших школьников в школе.

Второй этап (ноябрь 2020 – март 2021) – апробация программы работы педагога по формированию оптимистического атрибутивного стиля младших школьников в школе.

Третий этап (апрель 2021 – май 2021) – подведение итогов проведенной работы, повторное проведение диагностического среза по изучаемому показателю (методика «Опросник атрибутивного стиля»

М. Э. Селигмана), интерпретация полученных результатов, оформление результатов исследования.

Испытуемые: школьники 4-х классов МБОУ «СОШ г. Челябинска».

Количество – 24 человека (13 девочек, 11 мальчиков), возраст – 10-12 лет.

Характеристика используемой методики.

Методика «Опросник атрибутивного стиля» (Attributional style questionnaire – ASQ) М. Э. Селигмана (M. Seligman).

Методика составлена студентами М. Селигмана Н. Касловым и Р. Таненбаумом. С помощью данной методики можно определить степень оптимизма ребенка.

Целевой возраст – от 8 до 13 лет.

Оптимистичность человека определяется привычным способом объяснения и интерпретации событий – стилем объяснения, который формируется в детстве и юности. Стил объяснения описывается тремя основными параметрами: постоянство, глобальность и персонализация. Каждый из этих параметров проявляется при объяснении как плохих, так и хороших событий. Методика включает шесть первичных шкал:

- PmB (PermanentBad) – постоянство плохих событий;
- PmG (PermanentGood) – постоянство хороших событий;
- PvB (Pervasiveness Bad) – масштаб плохих событий;
- PvG (Pervasiveness Good) – масштаб хороших событий;
- PsB (PersonalizationBad) – персонализация плохих событий;
- PsG (PersonalizationGood) – персонализация хороших событий;
- HoB (HopeBad) – коэффициент надежды, отражающий силу надежды в негативных ситуациях;

- B (Bad) – общий итог (плохие события)
- G (Good) – общий итог (хорошие события);
- B – G (Good – Bed) – окончательный итог [25].

Опросник состоит из 48 вопросов (см. Приложение 1).

Примерное время тестирования 20-25 минут.

2.2. Программа работы педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля у младших школьников

Для повышения уровня оптимизма младших школьников нами была разработана программа работы педагога в школе по формированию оптимистического атрибутивного стиля у младших школьников. Основные направления работы – взаимодействие с самими учениками и сотрудничество с их родителями. Содействие педагога с родителями необходимо для решения нескольких задач: повысить психолого-педагогическую компетентность родителей, рассказать о важности формирования оптимистического атрибутивного стиля младших школьников, дать рекомендации по работе с данной проблемой.

Программа состоит из 3 блоков: работа на уроке, тематические классные часы и родительские собрания. Итого 12 классных часов (1 раз в 2 недели), 2 родительских собрания, а также применение различных методов и приемов повышения уровня оптимистичности детей на уроке.

Реализация программы рассчитана на учеников 4 класса, возраст – 10-12 лет, срок реализации 6 месяцев.

Пояснительная записка.

В наши дни главной целью школьного образования является самоопределение и достижение успешности в реализации учебных и профессиональных интересов на протяжении всей жизни. Успех – это достижение поставленных целей. Для того, чтобы ребенок был успешным, ему нужно привить самостоятельность, желание добиваться поставленных целей, не сдаваться перед трудностями и не бояться ошибок. Все это можно реализовать с помощью формирования у ребенка оптимистического атрибутивного стиля. Ведь именно оптимизм активно формируется в младшем школьном возрасте. Естественно, родители во многом влияют на то, как ребенок будет воспринимать окружающую действительность. Но еще одним важным и авторитетным человеком в жизни младшего

школьника является учитель. Каким-то детям лучше дается учеба и нужно постоянно подкреплять их интерес и мотивировать на новые достижения, какие-то дети лучше проявляют себя во внеурочной деятельности, и самое важное – взаимодействие детей с родителями. Сколько бы педагог не сделал, как бы позитивно не настраивал и мотивировал, если ребенок после школы приходит в дом, где нет никакой радости, родители постоянно ругаются, жалуются на жизнь, все время чем-то недовольны, то мало шансов, что ребенок будет оптимистом.

Цель программы – формирование оптимистического атрибутивного стиля у младших школьников.

Задачи программы:

1. Повышение уровня оптимизма младших школьников.
2. Повышение самооценки и уверенности в себе младших школьников.
3. Установление атмосферы доверия и сплочения класса.
4. Повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах формирования позитивного атрибутивного стиля младших школьников.
5. Дать рекомендации родителям по работе над формированием оптимизма детей.

Ожидаемые результаты внедрения программы:

- по окончании данной программы у детей улучшатся показатели уровня оптимизма;
- показатели самооценки и качества жизни станут лучше;
- дети будут более позитивно настроенными и более открытыми;
- родители станут более компетентными в вопросах формирования оптимистического атрибутивного стиля младших школьников.

В основу программы положены деятельный и личностно-ориентированный подходы.

Выбраны три направления работы: работа на уроке, работа вне урока, работа с родителями.

В ходе реализации программы мы показали детям, насколько важно быть оптимистом по жизни, рассказали, как справляться с трудностями, как воспринимать ошибки, учили правильно ставить цели, хвалить себя и радоваться своим победам, повышали уровень самооценки детей. При работе с родителями рассказали о важности родительского участия в образовательном процессе детей, проинформировали о психологии влияния родителей на детей и дали рекомендации по формированию оптимистического атрибутивного стиля.

Формы проведения занятий: индивидуальная работа, работа в парах, работа в малых группах, работа всей группы.

Формы работы с родителями: родительские собрания, памятки для родителей, методические рекомендации.

Методы обучения: групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, упражнения (настройки, разогревающие), проектная деятельность, игровые методы, медитативные техники, игра (ролевая, подвижная, малоподвижная). Методы обучения соответствуют поставленным в программе целям.

1 блок – классные часы.

Таблица 1 – Тематическое планирование 1 блока программы

№	Мероприятие	Содержание
1	2	3
1	Классный час «Зачем нужен оптимизм?»	На первом классном часе устанавливаются правила работы на занятиях. С помощью упражнений «Ритуал Приветствия», «Связующая нить» и «Две правды, одна ложь» педагог настраивает детей на доверительные и доброжелательные отношения (см. Приложение 2). Далее педагог определяет атрибутивный стиль детей с помощью методики «Опросник атрибутивного стиля» М.Э. Селигмана. Просмотр мультфильма «Барашек» и его обсуждение способствует повышению мотивации у детей быть оптимистами.

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		<p>К концу первого занятия дети раскрывают для себя понятия «оптимизм» и «пессимизм» и учувствуют в игре «Оптимист-пессимист». По окончании проводится рефлексия (см. Приложение 2).</p> <p>В конце классного часа детям дается домашнее задание: посмотреть мультфильм «Головоломка»</p>
2	Классный час «Головоломка»	<p>Повторение правил работы. Ритуал приветствия. С помощью обсуждения мультфильма «Головоломка» педагог проводит беседу с детьми о психической природе человека, о том, что у каждого есть ощущения, восприятие, чувства, а также эмоции (негативные и позитивные).</p> <p>С помощью игры «Прогони злость» педагог показывает, как можно справляться со своим агрессивным поведением. Педагог объясняет, что испытывать различные эмоции – это нормально, но нужно уметь выражать их так, чтобы никому не навредить.</p> <p>С помощью методики «Страна чувств» учитель определяет и корректирует эмоциональное состояние учащихся. Дети учатся распознавать свои эмоции и учатся работать с ними.</p> <p>В конце занятия проводится упражнение «Компот счастья» (см. Приложение 2).</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание: Замечать какие эмоции вы испытываете, использовать приемы работы с негативными эмоциями</p>
3	Классный час «Сила привычки»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашней работы.</p> <p>Дети знакомятся с понятием «привычка», учатся различать вредные и полезные привычки, определяют их значение в учебной деятельности, формулируют правила выработки привычки. С помощью теста определяют сформированность ряда полезных привычек у себя, а на основании результатов теста выстраивают последовательность формирования необходимых привычек для успешной учебы. Для самодисциплины, мотивирования и отслеживания результатов ученики знакомятся с игрой «Достигатор» (см. Приложение 3).</p> <p>В игре ребенок видит ясный путь к цели.</p> <p>Домашнее задание: познакомить родителей с игрой «Достигатор» и попросить быть контролёрами; каждый день отмечать шаги в достигаторе.</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
4	Классный час «Я все смогу»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашней работы. Проведение беседы про уверенность в себе.</p> <p>С помощью упражнений «Хвасталки», «Без ложной скромности», «Убеждение» и «Уверенность в себе» педагог способствует обретению и укреплению веры в себя, свои силы у детей(см. Приложение 2).Также эти упражнения содействуют развитию адекватной самооценки.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание: каждый день записывать какое-либо свое успешное дело, маленькую победу и хвалить себя</p>
5	Классный час «Ошибки предвещают успех»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашней работы.</p> <p>Сказка про Радугу и Вредного мальчика. Дискуссия на тему ошибок и трудностей в жизни. Проведение теста «Страх ошибки». Проведение упражнений «Мои успехи, мои неудачи» и «Ошибки – факторы успеха» дляповышения самооценки детей и снижению страха совершить ошибку (см. Приложение 2).</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание: замечать свои ошибки и искать положительные моменты в том, что они совершились.</p> <p>Просмотр мультфильмов «Моана», «Зверополис», «Балерина»</p>
6	Классный час «Куда приводят мечты?»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия Обсуждение домашней работы.</p> <p>Беседа на тему целеполагания. С помощью упражнений «Сейчас я чувствую» дети высказывают свое мироощущение в данный момент. С помощью упражнения «Клубочек» в классе создается атмосфера доверия и единения. Упражнения «Мои цели», «Постановка цели», «Позитивные установки» позволяют детям осознать свои цели, научиться правильно их формулировать (см. Приложение 2).</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание: Проективный рисунок «Я через 10 лет»</p>
7	Классный час «Карта желаний»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Проверка и обсуждение домашней работы.</p> <p>С помощью упражнения «5 шагов» ребята учатся работать в микрогруппах, ставить цели и продумывать пути их достижения, у них развивается фантазия и воображение, повышается уверенность в себе.</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		<p>Проведение тренинга «Карта желаний» (см. Приложение 2). Рефлексия. Домашнее задание: повесить «Карту желаний на видное место и каждое утро ее читать»</p>
8	Класный час «Вместе - мы сила»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашней работы. Проводятся упражнения «Пазл». Дети делятся на группы. Упражнение – рисунок «Дом», упражнения «Чемодан в дорогу», «Остров Анархии», «Постройка моста» способствуют сплочению коллектива и снятию состояния агрессии (см. Приложение 2). Игра «фотограф» также объединяет ребят, помогает проявлять инициативность и лидерские качества (см. Приложение 2). На рефлексии идет обсуждение важности работы в команде, каждый ребенок должен закончить фразу «Сегодня я благодарен вам за то...» Домашнее задание: стараться предотвращать конфликты, находить взаимопонимание с другими людьми</p>
9	Класный час «Позитивные мысли»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания. Снятие психологического напряжения с помощью игры «Волшебный мешочек». Просмотр мультфильма «Ох и Ах». Беседа на тему того, что от внутреннего состояния человека зависит восприятие окружающего мира. Проведение упражнений «Фиксация Я», «Убеждения», тест «Мой уровень уверенности» для осознания ребенка того, насколько он уверен в себе. Выполнение упражнения «Преодоление сомнений» способствует самоподдержке и самоодобрению ребенка, а также подводит детей к осознанию своих положительных качеств (см. Приложение 2). Через упражнение «Мыльные пузыри» выработать навык замены негативных мыслей на позитивные, а также повысить самоуважение ребенка (см. Приложение 2). Домашнее задание: В конце каждой недели выполнять упражнение «Мыльные пузыри».</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
10	Классный час «Счастье в нас самих»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>Данный классный час способствует осознанию у детей того, что ощущение счастья зависит от самого человека, формирует представления об отзывчивости, любви, понимания, щедрости и добрых поступках, повышает уровень взаимопонимания у детей и способствует развитию позитивной самооценки (см. Приложении 4).</p> <p>Беседа на тему «Что такое счастье?»</p> <p>Домашнее задание: нарисовать свое счастье</p>
11	Классный час «Уважайте и любите себя на столько, на сколько хотели бы, чтобы вас любили и уважали»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>С помощью прочтения притчи «О десяти коровах» и упражнения «Кто я?» показать детям, насколько важно ценить самого себя.</p> <p>Проведение упражнения «Пестрые письма» повышает самооценку ребенка (см. Приложение 2).</p> <p>Посредством упражнения «Мне нравится» и «Позитивная реакция на критику» повышать у детей уверенность в себе, научить адекватно воспринимать критику в свой адрес (см. Приложение 2).</p> <p>Домашнее задание: выполнение упражнения «Позитивная реакция на критику»</p>
12	Классный час «Записки на память»	<p>Повторение правил. Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>Проведение упражнения «Пессимист, Оптимист, Шут» с целью развития и закрепления навыков мыслить оптимистично (см. Приложение 2).</p> <p>Далее педагог определяет атрибутивный стиль детей с помощью методики «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана.</p> <p>С помощью упражнений «Памятка оптимизма» и «Тайные победы» развивать аналитическое и творческое мышление детей, а также способствовать укреплению оптимистического атрибутивного стиля (см. Приложение 2).</p> <p>Педагог вместе с детьми анализирует результаты игры «Достигатор», вместе с детьми анализирует, насколько привычки могут менять нашу жизнь, проводит беседу о том, насколько привычка мыслить оптимистично меняет нашу жизнь в лучшую сторону.</p> <p>Оформление посредством творческих работ детей выводов об оптимизме, подведение итогов проделанной работы.</p>

Игры, упражнения, конспект урока «Счастье в нас самих» и методические материалы представлены в приложениях (Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4).

2 блок – работа с родителями.

Таблица 2 – Тематическое планирование 2 блока программы

№	Мероприятие	Содержание
1	Родительское собрание «Триединый треугольник: ученик – родитель – учитель»	<p>Определить атрибутивный стиль родителей.</p> <p>С помощью опросника определить роль родителей в вопросе участия их в образовательном процессе.</p> <p>Рассказать о важности родительского участия в образовательном процессе детей. Познакомить концепцией «Золотой Треугольник: учитель, ученик, родитель». Золотой треугольник, в котором все стороны равны, подразумевает сотрудничество трёх сторон: учитель, ученик, родитель.</p> <p>Каждый выполняет свою роль. Даны советы родителям для того, чтобы треугольник всегда оставался разносторонним, чтобы каждый участник не уменьшал свою роль в образовательном процессе. Даны рекомендации для развития у ребенка эмоционально – волевых качеств.</p>
2	Родительское собрание «Не воспитывай ребенка, а воспитывай себя!»	<p>Проинформировать о психологии влияния родителей на детей. Познакомить с понятием «эффект Пигмалиона». Учитель предлагает задуматься над строками из стихотворения немецкого сатирика Себастьяна Бранта «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому». Рассказать о привычках, о правилах формировании их.</p> <p>Перечислить факторы, влияющие на развитие оптимистического атрибутивного стиля младших школьников. Дать рекомендации по формированию оптимистического атрибутивного стиля</p>

3 блок – работа на уроке.

Использование методов и приемов создания ситуации успеха.

Когда ребенок переживает ситуацию успеха, это мотивирует его на новые достижения, повышает познавательный интерес, самооценку и уверенность в себе, развивает креативность, активность, инициативность. Младший школьник, который ни разу не испытал чувства радости и гордости от преодоления всех трудностей и достижения поставленных

целей, теряет желание и интерес учиться. Также ситуация успеха поддерживает благоприятный психологический климат в классе.

В ходе программы педагогом активно использовались методы и приемы создания ситуации успеха. Были задействованы методы дифференцированного обучения, проблемно-поисковый метод и метод проектов. Также активно использовались приемы: «эмоциональное поглаживание», «холодный душ», «эврика», «умышленная ошибка», «сопереживание», «следуй за нами», «обмен ролями», «отсроченная отметка». При выстраивании ситуации успеха была учтена ее технология создания. В течение недели очень важно было отслеживать изменение эмоционального фона, поэтому в конце каждого учебного дня проводилась рефлексия, где ребята оценивали свою работу, труд учителя и свое эмоциональное состояние.

Также в конце каждой недели 5 человек из класса получали кубок за какую-либо заслугу. Задача педагога состояла в том, чтобы каждый ученик хотя бы 2 раза за период внедрения программы получил кубок.

Работа по формированию самооценки.

Выработку у учеников умения самооценивания лучше проводить на тех уроках, на которых предметный материал можно сократить. На первых уроках свои результаты оценивают более подготовленные ученики, остальные наблюдают и учатся. На последующих уроках пробуют оценить свою деятельность все ученики по очереди. Ученикам с завышенной или заниженной самооценкой учитель уделяет больше времени по формированию самооценки. Обучая детей правильно оценивать свою работу, учитель действует по алгоритму.

Алгоритм формирования самооценки на уроке.

1. В начале урока необходимо ознакомить учащихся с эталонами, критериями, способами деятельности.

2. В процессе урока учащиеся оценивают свою работу в соответствии с критериями, которые озвучиваются учителем в начале урока.

3. Самооценка ребенка должна предшествовать оценке учителя. Тогда оценочные отношения перестанут быть односторонними, своеобразной игрой в одни ворота.

4. В конце урока учитель дает позитивный прогноз перспектив развития учебных навыков и нравственных качеств учащегося.

Ученику дается памятка по самооцениванию.

Памятка для ученика

1. Что нужно было сделать?
2. Удалось ли сделать?
3. Всё правильно или есть недочеты?
4. Сделал сам или с чьей-то помощью?
5. Как мы отличаем «5», «4», «3»?
6. Какую поставишь себе оценку?

Если совпадает детская и учительская оценки, то нужно похвалить ученика. «Молодец! Умеешь себя оценивать!»

Если не совпадает детская и учительская оценки, то необходимо пройти по пунктам памятки и согласовать позиции. Дать рекомендации по оцениванию. «Будь строже или добрее в оценивании!»

На некоторых уроках можно использовать безотметочную систему оценки, где нет цифр. Ученики знакомятся со страной «Оценляндия» (см. Приложение 5). В этой стране есть города: Разноцветогорск, Словоград, Линейновск, Знаковобург и посёлок «Табличный». Ученики выбирают, в каком городе они будут работать на данной неделе. В каждом городе используются разные приемы:

– город «Разноцветогорск» – «Светофор», «Дерево творчества», «Букет», «Весы успеха»;

– город «Словоград» – «Оценочные суждения», «Что за птица», «Телеграмма»;

– город «Линейновск» – «Волшебная линейка», «Лестница знаний», «Дорожка успеха»;

– город «Знаковобург» – «Карточка сомнений», «Смайлики», «Ладони»;

– посёлок «Табличный» – «Оценочный лист» (оценочные листы отличаются по содержанию).

Таким образом, при взаимодействии ученика, родителей и учителя можно способствовать формированию оптимистического атрибутивного стиля младших школьников.

2.3 Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы

На констатирующем этапе экспериментальной работы был получен показатель степени оптимизма каждого исследуемого ребенка по «Опроснику атрибутивного стиля» М.Э. Селигмана по 10 основным критериям (оптимист – пессимист).

Первым направлением исследования было изучение степени оптимизма. В Таблице 3, Таблице 4 и Таблице 5 приведены данные по критерию степени оптимизма G-B (Good – Bad).

Таблица 3 – Результаты исследования степени оптимизма

Количество девочек	Результат G-B (девочки)	Количество мальчиков	Результат G-B (мальчики)
2	11,31	4	7,14
6	8,35	3	6,07
3	6,5	1	5,05
1	5,86	2	2,68
1	3,8	1	0,43

Таблица 4 – Степень оптимизма у девочек на констатирующем этапе

№	Учащиеся	Степень оптимистичности	Балл
1.	Аня К.	8,35	7
2.	Аня С.	6,5	5
3.	Вика К.	8,35	7
4.	Вика Р.	11,31	9
5.	Дарья Б.	3,8	2
6.	Дарья В.	8,35	7
7.	Дарья С.	8,35	7
8.	Елизавета И.	6,5	5
9.	Женя Х.	8,35	7
10.	Ирина Л.	6,5	5
11.	Мария С.	5,86	4
12.	Настя Ф.	8,35	7
13.	София К.	11,31	9

Таблица 5 – Степень оптимизма мальчиков на констатирующем этапе

№	Учащиеся	Степень оптимистичности	Балл
14.	Артем У.	7,14	7
15.	Влад П.	6,07	6
16.	Даниил Г.	2,68	3
17.	Дима К.	6,07	6
18.	Егор Г.	7,14	7
19.	Камил В.	0,43	1
20.	Кирилл М.	6,07	6
21.	Костя Л.	5,05	5
22.	Марат Г.	7,14	7
23.	Рома С.	7,14	7
24.	Степан Р.	2,68	3

В Таблице 6 приведены нормальные значения для детей восьми-двенадцати лет, по которым можно сравнивать полученные результаты.

Таблица 6 – Оптимальные значения уровня оптимистичности детей восьми-двенадцати лет

Процентиль	Девочки	Мальчики
90-й (самые оптимистичные)	11,31	10,30
80-й	9,67	8,16
70-й	8,35	7,14
60-й	7,22	6,07
50-й (среднее)	6,50	5,05
40-й	5,86	4,04
30-й	5,00	2,86
20-й	3,80	1,46
10-й (самые пессимистичные)	2,27	0,43

По данным показателям мы решили определить гендерные различия уровня оптимистичности по критерию Стьюдента. Данные представлены на рисунке 1 и рисунке 2.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	9	7	2.77	1.73	7.6729	2.9929
2	9	7	2.77	1.73	7.6729	2.9929
3	7	7	0.77	1.73	0.5929	2.9929
4	7	7	0.77	1.73	0.5929	2.9929
5	7	6	0.77	0.73	0.5929	0.5329
6	7	6	0.77	0.73	0.5929	0.5329
7	7	6	0.77	0.73	0.5929	0.5329
8	7	5	0.77	-0.27	0.5929	0.0729
9	5	3	-1.23	-2.27	1.5129	5.1529
10	5	3	-1.23	-2.27	1.5129	5.1529
11	5	1	-1.23	-4.27	1.5129	18.2329
12	4		-2.23		4.9729	
13	2		-4.23		17.8929	
Суммы:	81	58	0.01	0.03	46.3077	42.1819
Среднее:	6.23	5.27				

Результат: $t_{\text{эм}} = 1.2$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Рисунок 1 – Расчет t-критерия Стьюдента



Полученное эмпирическое значение t (1.2) находится в зоне незначимости.

Рисунок 2 – Ось значимости показателей

Таким образом, гендерных различий в степени оптимистичности не наблюдается, хотя в литературе указано обратное.

Данный факт может объясняться, например, недостаточным количеством испытуемых в группе.

В Таблице 7 приведены более подробные характеристики детей по 10 критериям.

Таблица 7 – Характеристика поведения испытуемых на констатирующем этапе

Результат	Показатели	Кол.дев очек	Кол.мальчи ков	Интерпретация
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
PmB	Оптимист: < 1,5	6	5	Не унывает, пробует снова
	Среднее: 1,5 – 4	5	4	Быстро впадает в уныние
	Пессимист: > 4,0	2	2	Падает духом, теряет почву под ногами
PvB	Оптимист: < 1,5	4	5	Не делает обобщений на основе неудач
	Среднее: 1,5 – 4	8	7	
	Пессимист: > 4,0	1	1	Становится беспомощным во всех жизненных ситуациях, все видит в черном цвете
PsB	Оптимист: < 1,5	5	7	Обвиняет других, имеет высокую самооценку
	Среднее: 1,5 – 4	4	2	Винит себя
	Пессимист: > 4,0	4	2	Живет с чувством вины и низкой самооценкой
PmG	Оптимист: >6,0	6	6	Воодушевляется успехом
	Среднее: 3,0 – 6,0	4	5	Может воспользоваться успехом

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5
	Пессимист: < 3,0	3	1	Раскисает от успеха
PvG	Оптимист: > 6,0	3	4	Делает обобщения на основе успешного опыта
	Среднее: 3,0 – 6,0	7	3	
	Пессимист: < 3,0	3	5	Не признает обоснованность успеха
PsG	Оптимист: > 6,0	6	3	Гордится успехом
	Среднее: 3,0 – 6,0	5	6	Легко приписывает себе причины успеха
	Пессимист: < 3,0	1	2	Не признает своей заслуги в успехе
HoB	Оптимист: < 3	5	5	Не унывает и надеется на лучшее
	Среднее: 3,0 – 8,0	5	3	
	Пессимист: > 8	3	2	Теряет почву под ногами, видит все в черном цвете
Всего В	Оптимист (девочки): < 6,25 Оптимист (мальчики): < 7,26	6	6	Почти стопроцентная сопротивляемость депрессии
	Среднее (девочки): 6,25 – 8,10 Среднее (мальчики): 7,26 – 10,0	6	3	Может иногда быть в депрессивном настроении
	Пессимист (девочки): > 8,10 Пессимист (мальчики): > 10,0	1	2	Серьезный риск депрессии
Всего G	Оптимист (девочки): > 15,27 Оптимист (мальчики): > 15,0	7	6	Активность, целенаправленность на успех
	Среднее (девочки): 12,84 – 15,27 Среднее (мальчики): 12,5 – 15,0	5	3	
	Пессимист (девочки): < 12,84 Пессимист (мальчики): < 12,5	1	2	Инертность, предрасположенность к неудачам

- PmB (PermanentBad) – постоянство плохих событий;
- PmG (PermanentGood) – постоянство хороших событий;
- PvB (Pervasiveness Bad) – масштаб плохих событий;
- PvG (Pervasiveness Good) – масштаб хороших событий;
- PsB (PersonalizationBad) – персонализация плохих событий;
- PsG (PersonalizationGood) – персонализация хороших событий
- HoB (HopeBad) – коэффициент надежды, отражающий силу надежды в негативных ситуациях;

надежды в негативных ситуациях;

- B (Bad) – общий итог (плохие события)
- G (Good) – общий итог (хорошие события);
- B – G (Good – Bed) – окончательный итог.

По итогу можно сказать, что: из 24 человек, в «группу риска депрессии» с пессимистическим атрибутивным стилем входят 3 человека, 1 человек обладают пессимистическим мышлением, 4 человека имеют средний уровень оптимизма, 13 человек – повышенный уровень оптимизма и 2 человека являются самыми оптимистичными.

Количественное соотношение можно посмотреть на рисунке 3.

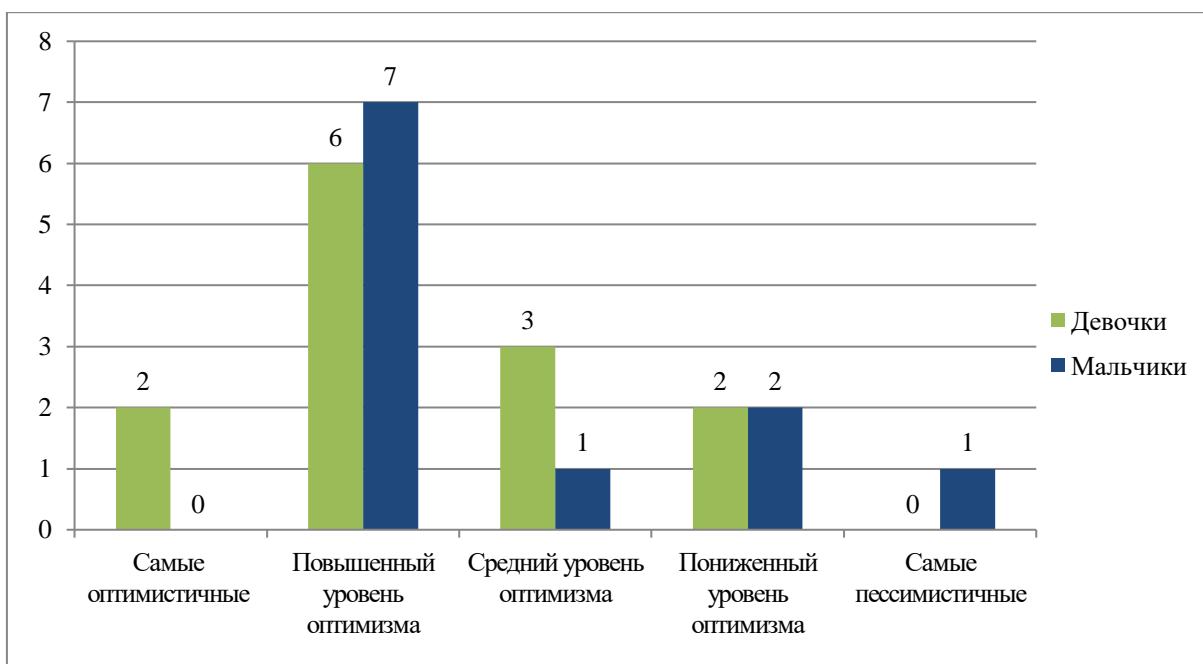


Рисунок 3 – Количественное соотношение мальчиков и девочек по уровню оптимизма и пессимизма

Анализ результатов на завершающем этапе исследования позволил выявить следующие результаты степени оптимизма, которые указаны в Таблице 8.

Таблица 8 – Результаты исследования степени оптимизма на контрольном этапе исследования.

Количество девочек	Результат G-B (девочки)	Количество мальчиков	Результат G-B (мальчики)
3	11,31	3	8,16
4	9,76	4	7,14
3	8,35	2	6,07
1	7,22		
1	6,5	1	5,05
1	5,00	1	2,68

По итогу исследования можно сказать, что из 24 человек: ни один человек не обладает самым пессимистическим атрибутивным стилем, 2 человека имеют пониженный уровень оптимизма, 2 человека – средний уровень оптимизма, 13 человек – повышенный уровень оптимизма и 3 человека – самые оптимистичные. В целом, после апробации программы показатели уровня оптимизма улучшились. Количественное соотношение детей можно увидеть на рисунке 4.

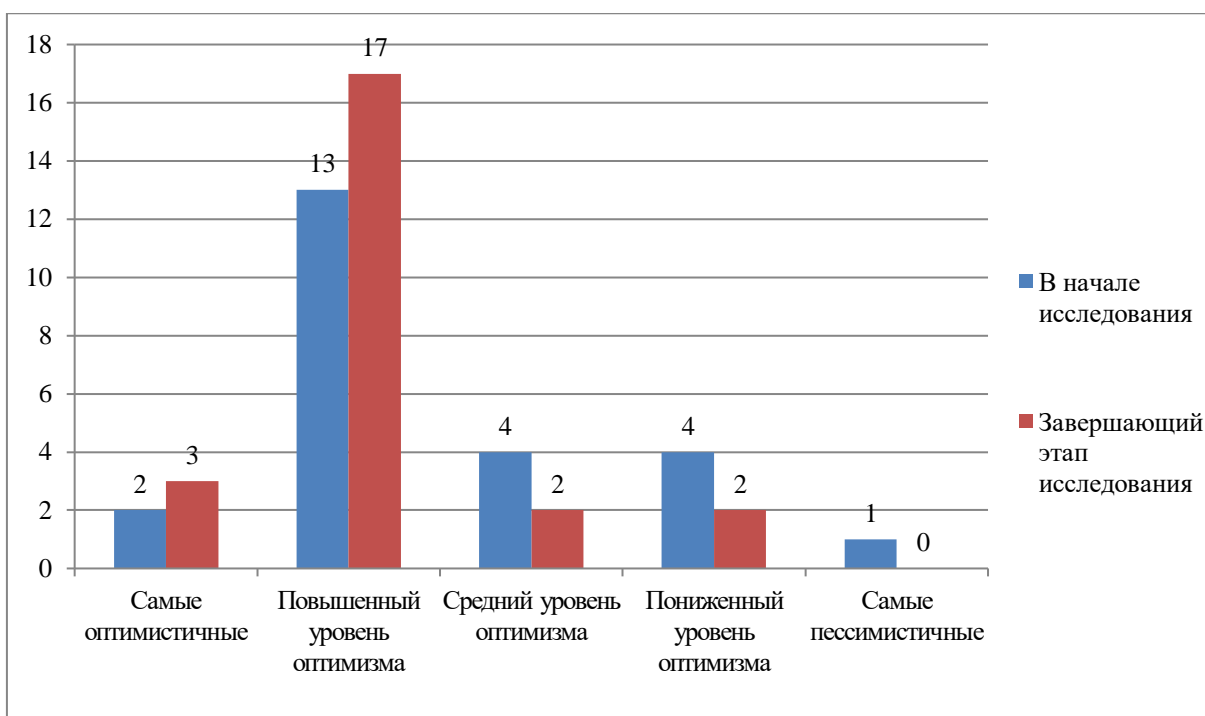


Рисунок 4 – Количественное соотношение человек по стилю атрибуции на начальном и завершающем этапе исследования.

По результатам первого исследования была выявлена группа детей, обладающих пессимистическим восприятием, а также обладающим средним уровнем оптимизма. После внедрения программы их результаты изменились в лучшую сторону. Все результаты представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительный анализ показателей степени оптимизма у детей

№	Учащиеся	Степень оптимистичности в начале исследования	Степень оптимистичности на конечном этапе исследования
1	2	3	4
1.	Аня К.	8,35	11,31
2.	Аня С.	6,5	8,35
3.	Вика К.	8,35	8,35
4.	Вика Р.	11,31	11,31
5.	Дарья Б.	3,8	5,00
6.	Дарья В.	8,35	9,67
7.	Дарья С.	8,35	9,67
8.	Елизавета И.	6,5	7,22

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
9.	Женя Х.	8,35	9,67
10.	Ирина Л.	5,68	6,5
11.	Мария С.	6,5	8,35
12.	Настя Ф.	8,35	9,67
13.	София К.	11,31	11,31
14.	Артем У.	7,14	8,16
15.	Влад П.	6,07	7,14
16.	Даниил Г.	2,68	6,07
17.	Дима К.	6,07	7,14
18.	Егор Г.	7,14	8,16
19.	Камил В.	0,43	2,68
20.	Кирилл М.	2,68	6,07
21.	Костя Л.	5,05	7,14
22.	Марат Г.	7,14	8,16
23.	Рома С.	7,14	7,14
24.	Степан Р.	2,68	5,05

Сравнительный анализ уровня оптимистичности детей по «Опроснику атрибутивного стиля» М. Селигмана на констатирующем и контрольном этапах показал:

– количество оптимистичных детей увеличилось на 5 человек, что составляет 21 %. На констатирующем этапе было 15 человек (62 %), на контрольном – 20 человек (83 %);

– количество детей со средним уровнем оптимизма уменьшилось на 2 человека, что составляет 8 %. В начале исследования было 4 человека (16 %), на завершающем этапе – 2 (8 %);

– количество пессимистичных детей уменьшилось на 3 человека, что составляет 12 %. Констатирующий этап – 5 человек (20 %), контрольный – 2 (8 %).

Таким образом, проведенное нами эмпирическое исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по 2 главе

Экспериментальная работа проходила на базе МБОУ «СОШ г. Челябинска» в 4 «Г» классе и включала в себя 3 этапа.

Цель экспериментальной работы – экспериментальным путем показать влияние педагога на формирование оптимистического атрибутивного стиля младших школьников.

На констатирующем этапе был определен уровень оптимизма у детей с помощью методики «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана. Было выявлено, что из 24 человек, в «группу риска депрессии» с пессимистическим атрибутивным стилем входят 3 человека, 1 человек склонен к пессимистическому восприятию, 4 человека имеют средний уровень оптимизма, 13 человек обладают повышенным уровнем оптимизма и 2 человека являются самыми оптимистичными. Также при помощи методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) мы обнаружили, что гендерные различия в степени оптимистичности в данном классе не наблюдается.

Для повышения уровня оптимизма младших школьников нами была разработана программа работы педагога в школе по формированию оптимистического атрибутивного стиля у младших школьников. Программа состоит из 3 блоков: работа на уроке, тематические классные часы и родительские собрания. Итого 12 классных часов (1 раз в 2 недели), 2 родительских собрания, а также применение различных методов и приемов повышения уровня оптимистичности детей на уроке.

Реализация программы рассчитана на учеников 4 класса, возраст – 10-12 лет, срок реализации 6 месяцев.

Анализ результатов экспериментальной работы позволил сделать следующий вывод:

После апробации разработанной нами программы почти у каждого ребенка повысился уровень оптимизма (таблицы 6, 7, рисунок 4). Из 24 человек: ни один человек не обладает самым пессимистическим атрибутивным стилем, 2 человека имеют пониженный уровень оптимизма, 2 человека – средний уровень оптимизма, 13 человек – повышенный уровень оптимизма и 3 человека – самые оптимистичные.

Сравнительный анализ результатов уровня оптимистичности детей на констатирующем и контрольном этапе показал, что количество оптимистичных детей увеличилось на 5 человек, количество детей со средним уровнем оптимизма уменьшилось на 2 человека и количество пессимистичных детей уменьшилось на 3.

Таким образом, в результате реализации программы работы педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников увеличилось количество оптимистичных детей в школе, что подтверждает нашу гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка результативности программы деятельности педагога по формированию позитивного атрибутивного стиля младших школьников.

Анализ литературы теоретической части, показал, что атрибутивный стиль зависит от таких факторов, как постоянство, глобальность и персонализация событий, он подразделяется на оптимистический и пессимистический. Аtribuтивный стиль активно формируется в младшем школьном возрасте и важную роль в его формировании играет самооценка ребенка. На развитие оптимистического или пессимистического стиля большое влияние оказывают: взаимоотношение ребенка с родителями и учителями, а также индивидуальные особенности личности. Также было определено, что учитель может способствовать формированию оптимистического атрибутивного стиля, потому что он так же, как и родитель, является авторитетом и важным человеком в жизни младшего школьника. Педагог может заметить и помочь ребенку при каких-либо психологических отклонениях: поговорить с ним, с его родителями, направить к психологу. Учитель на уроке посредством создания ситуаций успеха повышает самооценку детей. И вместе с тем от педагога зависит мотивация учеников.

Для повышения уровня оптимизма младших школьников нами была разработана программа работы педагога по формированию оптимистического атрибутивного стиля у младших школьников. Программа состояла из 3 блоков: работа на уроке, тематические классные часы и родительские собрания. Итого 12 классных часов (1 раз в 2 недели), 2 родительских собрания, а также применение различных методов и приемов повышения уровня оптимистичности детей на уроке. В ходе реализации программы мы показали детям, насколько важно быть

оптимистом по жизни, рассказали, как справляться с трудностями, как воспринимать ошибки, учили правильно ставить цели, хвалить себя и радоваться своим победам, повышали уровень самооценки детей. При работе с родителями рассказали о важности родительского участия в образовательном процессе детей, проинформировали о психологии влияния родителей на детей и дали рекомендации по формированию оптимистического атрибутивного стиля.

После апробации разработанной нами программы почти у каждого ребенка повысился уровень оптимизма.

В ходе исследовательской работы наша гипотеза подтвердилась: если внедрить программу по формированию оптимистического атрибутивного стиля в образовательный процесс, то количество оптимистичных детей в школе увеличится.

Цель была достигнута, поставленные нами задачи решены.

Дальнейшим направлением исследования может стать разработка и реализации программы работы с семьей младшего школьника по формированию оптимистического атрибутивного стиля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алыпина, А. А. Школа и семья: партнерство в воспитании личности [Электронный ресурс] / А. А. Алыпина, Е. Л. Никитина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 1–3. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/56452.htm> – Загл. с экрана.
2. Андреева, Т. В. Семейная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. А. Андреева – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – С. 221–222.
3. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать? [Текст] : Кн. для учителя / А. С. Белкин. – Москва : Просвещение, 1991. – 169 с.
4. Бенилова, С. Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми [Текст] / С. Ю. Бенилова. – Москва : Книголюб, 2005. – 48 с.
5. Бернс, Р. Я-концепция и Я-образы [Текст] : хрестоматия «Самосознание и защитные механизмы личности» под ред. Д. Я. Райгородский / Р. Бернс. – Самара : Бахрар, 2003. – С. 133–219.
6. Болотова, Н. П. Возможности психологических техник в работе с системой семьи [Текст] / Н. П. Болотова // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. – Москва, 2013. – № 4. – С. 85–88.
7. Бубнова, С. С. Теории каузальной атрибуции в зарубежной психологии [Электронный ресурс] / С. С. Бубнова // Электронный журнал «Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир.» – Электрон. дан. – Москва, 2019 Том 3, № 1(6). – Режим доступа к журн.: <http://chelovekimir.ru/engine/documents/document270.pdf> – Загл. с экрана.
8. Буянов, М. И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра [Текст] : Кн. для учителей и родителей / М. И. Буянова. – Москва : Просвещение, 1988.– 207с.
9. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс [Текст] / А. Я. Варга. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 144 с.

10. Варламова, А. Феномен выученной беспомощности среди нас [Электронный ресурс] / А. Варламова // Образовательный портал «Newtonew» – Санкт-Петербург, 2015. – Режим доступа: <https://newtonew.com/science/bez-menya-oboydus-ili-o-vyuchennoy-bespomoshchnosti> – Загл. с экрана.
11. Васильев, И. А. Мотивация и контроль за действием [Текст] : учеб. пособие / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва : Изд-во МГУ, 2005. – 143 с.
12. Генварева, Ю. А. Взаимодействие семьи и школы как фактор самореализации подростка [Текст] : дисс. канд. псих. Наук: 13.00.01 / Ю. А. Генварева – Оренбург, 2010. – 210 с.
13. Гордеева, Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач [Текст] : Опросник СТОУН / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. – Москва: Смысл, 2009. – 152 с.
14. Гузеев, В.В. Познавательная самостоятельность учащихся и развитие образовательной технологии [Текст] / В. В. Гузеев. – Москва : НИИ школьных технологий, 2004. – 122, [1] с.
15. Захаров, А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов [Текст] / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : изд-во КАРО, 2006. – 672 с.
16. Карелова, Г. А. Философский подход в воспитании оптимистического отношения к жизни личности [Текст] / Г. А. Карелова // Педагогическое мастерство: мат. IV Международной науч. конф.; отв. ред. Г. А. Кайнова. – Москва : Буки-Веди, 2014. – С. 4–6.
17. Козлов, Н. И. Психологос [Электронный ресурс] : образовательный проект, энциклопедия практической психологии. – 2009-2021. – Режим доступа – <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> – Загл. с экрана.
18. Максакова, В. И. Организация воспитания младших школьников [Текст] : Метод. пособие для учителя / В. И. Максакова. – Москва : Просвещение, 2003. – 253 с.

19. Натанзон, Э. Ш. Психологический анализ поступков ученика [Текст] / Э. Ш. Натанзон. – Москва : Просвещение, 2001. – 349 с.

20. Нестерова, Л. Л. Воспитание оптимизма у ребенка-дошкольника [Текст] / Л. Л. Нестерова, Т. А. Антонова // Педагогическое мастерство : материалы IX Междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2016. – С. 143–145.

21. Педагогика [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Слостенина. 3-е изд., стер. – Москва : Academia, 2004. – 576 с.

22. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности: Субъектный подход [Текст] / С. Т. Посохова. – Санкт-Петербург, 2001. – 340 с.

23. Погорелова, В. И. Как школе обрести здоровье. Социал. и валеол. аспекты образования [Текст] / В. И. Погорелова // Наука образования : сб. науч. ст. – Омск, 2000. Вып. 18. – С. 167–174.

24. Работа с трудным поведением: принципы и инструменты / онлайн-курс [Электронный ресурс] : Курсы – Я учитель // Яндекс.Учебник. 2018–2020. – Режим доступа: <https://yandex.ru/promo/education/course/rabota-s-trudnym-povedeniem-principy-i-instrumenty>. – Загл. с экрана.

25. Селигман, М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера [Текст] / Мартин Селигман совместно с Карен Рейвич, Лайзой Джейкокк, Джейн Гилхэм; пер. с англ. А. Богдановой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 352 с.

26. Силяева, Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; под ред. Е. Г. Силяевой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 190 с.

27. Торохтий, В. С. Социальная педагогика [Текст] : учебник и практикум для СПО / В. С. Торохтий / под общ. ред. В. С. Торохтия. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 451 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Опросник атрибутивного стиля» М. Э. Селигмана

Методика «Опросник атрибутивного стиля» (Attributional style questionnaire – ASQ) М. Э. Селигмана (M. Seligman).

Методика составлена студентами М. Селигмана Н. Касловым и Р. Таненбаумом. С помощью данной методики можно определить степень оптимизма ребенка.

Целевой возраст – от 8 до 13 лет.

Оптимистичность человека определяется привычным способом объяснения и интерпретации событий – стилем объяснения, который формируется в детстве и юности. Стилль объяснения описывается тремя основными параметрами: постоянство, глобальность и персонализация. Каждый из этих параметров проявляется при объяснении как плохих, так и хороших событий. Методика включает шесть первичных шкал:

- PmB (PermanentBad) - постоянство плохих событий;
- PmG (PermanentGood) - постоянство хороших событий;
- PvB (Pervasiveness Bad) – масштаб плохих событий;
- PvG (Pervasiveness Good) – масштаб хороших событий;
- PsB (PersonalizationBad) – персонализация плохих событий;
- PsG (PersonalizationGood) - персонализация хороших событий
- НоВ (HopeBad) – коэффициент надежды, отражающий силу

надежды в негативных ситуациях;

- В (Bad) – общий итог (плохие события)
- G (Good) – общий итог (хорошие события);
- В – G (Good – Bad) – окончательный итог.

Опросник состоит из 48 вопросов.

1. Ты получил «отлично» за контрольную. PvG

1. *Я сообразительный.* 1

2. *Я хорошо знаю этот предмет.* 0

2. Ты играл с друзьями в игру и выиграл. PsG
1. *У меня были слабые соперники.* 0
 2. *Я хорошо играю в эту игру.* 1
3. Ты провел интересный вечер в гостях у друга. PvG
1. *Мой друг в этот вечер был в хорошем настроении.* 0
 2. *Вся семья моего друга была в хорошем настроении.* 1
4. Вы с одноклассниками отдыхали, и ты хорошо повеселился. PsG
1. *Я был в хорошем настроении.* 1
 2. *Все мои одноклассники были в хорошем настроении.* 0
5. Все твои приятели подхватили простуду, а ты – нет. PmG
1. *В последнее время у меня со здоровьем все в порядке.* 0
 2. *У меня отличное здоровье.* 1
6. Ваше домашнее животное пострадало от автомобиля. PsB
1. *Я не позаботился о своем животном.* 1
 2. *Водители недостаточно внимательны.* 0
7. Некоторые твои знакомые ребята говорят, что ты им не нравишься. PsB
1. *Иногда люди неприятны мне.* 0
 2. *Иногда я неприятен другим людям.* 1
8. Ты получаешь отличные оценки. PsG
1. *В школе простые задания.* 0
 2. *Я много занимаюсь.* 1

9. Ты встречаешь приятеля, и он говорит, что ты выглядишь отлично.

PmG

1. *Приятель в этот день всем людям говорил, что они отлично выглядят.* 0

2. *Мой приятель постоянно восхищается тем, как выглядят люди.* 1

10. Близкий друг сказал, что ненавидит тебя. PsB

1. *У друга в этот день было плохое настроение.* 0

2. *Я доставил другу в этот день неприятности.* 1

11. Ты пошутил, но никто не засмеялся. PsB

1. *Я пошутил неудачно.* 1

2. *Это была старая шутка и поэтому не смешная.* 0

12. Учитель объясняет новую тему, а тебе сложно понять. PvB

1. *В этот день я был ко всему невнимателен.* 1

2. *Я невнимательно слушал, что рассказывал учитель.* 0

13. Ты получил плохую оценку за контрольную. PmB

1. *Учитель дал трудные задания.* 1

2. *Последние несколько недель учитель дает сложные задания.* 0

14. Ты сильно поправился и стал похож на толстяка. PsB

1. *Продукты, которые я ем, очень калорийные.* 0

2. *Я люблю калорийную пищу, от которой полнеют.* 1

15. Человек украл у тебя деньги. PvB

1. *Этот человек – мошенник.* 0

2. *Люди – мошенники.* 1

16. Родители похвалили тебя за то, что ты сделал. PsG

1. *Есть вещи, которые я делаю хорошо.* 1

2. *Родителям нравятся некоторые вещи, которые я делаю.* 0

17. Ты участвовал в игре и победил. PvG

1. *Я везучий человек.* 1

2. *Мне везет в играх.* 0

18. Ты чуть не утонул, плавая в реке. PmB

1. *Я не очень осторожный человек.* 1

2. *Иногда я бываю неосторожен.* 0

19. Тебя часто приглашают в гости. PsG

1. *Многие люди последнее время относятся ко мне по-дружески.* 0

2. *Последнее время я по-дружески отношусь ко многим людям.* 1

20. На тебя накричал взрослый человек. PvB

1. *Этот человек накричал на первого, кто ему попался.* 0

2. *Этот человек в тот день накричал на многих.* 1

21. Ты делаешь что-то вместе с другими ребятами, и дело не клеится.

PvB

1. *Когда я работаю с ребятами в группе, у меня получается не очень хорошо.* 0

2. *У меня никогда не получается работать в группе.* 1

22. У тебя появился новый друг. PsG

1. *Я приятный в общении человек.* 1

2. *С людьми, которых я встречаю, приятно общаться.* 0

23. У тебя хорошие отношения с семьей. PmG

1. *Я хорошо себя чувствую в кругу семьи.* 1

2. *Иногда я хорошо себя чувствую, когда нахожусь со своей семьей.* 0

24. Ты старался написать хорошее сочинение, но тебе за него поставили низкую оценку. УП

1. *Тема для сочинения была трудная.* 0

2. *Сочинения у меня всегда получаются плохо.* 1

25. Ты участвовал в игре и победил. PvG

1. *Когда я участвую в игре, я очень стараюсь.* 0

2. *Я всегда очень стараюсь.* 1

26. Ты получил в школе выговор. PsV

1. *Я плохо себя вел.* 1

2. *Учителя наказывают даже за мелкие шалости.* 0

27. Ты разбил нос, входя в дверь. PvB

1. *Я отвлекся.* 0

2. *Последнее время я неосторожен.* 1

28. Ты не попал по мячу, и твоя команда проиграла матч. PmB

1. *В этот день я играл плохо.* 0

2. *В играх с мячом я вообще не силен.* 1

29. Ты подвернул ногу на уроке физкультуры. PsB

1. *Последнее время на уроках физкультуры нам дают серьезную нагрузку.* 0

2. *Последнее время я веду себя неосторожно на уроках физкультуры.* 1

30. Родители взяли тебя на пляж, и ты хорошо провел время. PvG

1. *В этот день на пляже было все очень хорошо.* 1

2. *В этот день нам повезло с погодой.* 0

31. Ты сел на поезд, который прибыл так поздно, что ты пропустил кино. PmB

1. *Последнее время поезда часто опаздывают.* 0

2. *Поезда почти никогда не приходят вовремя.* 1

32. Мама приготовила твоё любимое блюдо. PvG

1. *Есть блюда, которые мама готовит, чтобы доставить мне удовольствие.* 0

2. *Мама любит делать мне приятное.* 1

33. Команда, за которую ты болел, проиграла. PmB

1. *Эта команда играет неслаженно.* 1

2. *В этот день участники команды были не в форме.* 0

34. Ты быстро сделал домашнее задание. PvG

1. *Последнее время я все делаю быстро.* 1

2. *Последнее время я быстро справляюсь с домашними заданиями.* 0

35. Учитель задал тебе вопрос, а ты ответил неправильно. PmB

1. *Я нервничаю, когда нужно отвечать на вопросы.* 1

2. *В этот день я нервничал, когда отвечал на вопросы.* 0

36. Ты сел на другой автобус и заблудился. УП

1. *В этот день я был невнимателен.* 0

2. *Я часто бываю невнимательным.* 1

37. Ты ходил в парк аттракционов и хорошо провел время. PvG

1. *Я всегда отлично развлекаюсь в парке аттракционов.* 0

2. *У меня всегда хорошее настроение.* 1

38. Старший мальчик ударил тебя по лицу. PsB

1. *Я дразнил его младшего брата.* 1

2. *Его младший брат сказал ему, что я его дразнил.* 0

39. На день рождения ты получил те подарки, которые хотел. PmG

1. *Люди обычно угадывают, что подарить мне на день рождения.* 1

2. *Гости угадали, что именно я хотел.* 0

40. Ты на каникулах ездил за город и хорошо там отдохнул. PmG

1. *В деревне всегда очень хорошо.* 1

2. *В это время года очень хорошо.* 0

41. Соседи пригласили тебя на обед. PmG

1. *Иногда люди бывают добрыми.* 0

2. *Люди – добрые.* 1

42. Учительница похвалила тебя. PmG

1. *На уроке я вел себя хорошо.* 0

2. *Я почти всегда хорошо веду себя на уроках.* 1

43. Другам с тобой весело. PmG

1. *Со мной всегда весело.* 1

2. *Иногда со мной весело.* 0

44. Тебе бесплатно досталось мороженое. PsG

1. *Я понравился продавцу мороженого.* 1

2. *Продавец мороженого был сегодня очень добрый.* 0

45. Фокусник, который был на дне рождения твоего друга, попросил тебя помочь ему. PsG

1. *Мне просто повезло, что он выбрал меня.* 0
2. *Он заметил, что я наблюдал очень внимательно.* 1

46. Ты предложил другу пойти в кино, но он отказался. PvB

1. *В этот день он никуда не хотел ходить.* 1
2. *В этот день ему не хотелось идти в кино.* 0

47. Твои родители разводятся. PvB

1. *Людям сложно жить вместе.* 1
2. *Моим родителям сложно было жить вместе.* 0

48. Ты пытался ходить в кружок по интересам, но неудачно. PvB

1. *Я плохо лажу с людьми.* 1
2. *Я плохо лажу с другими членами кружка.* 0

Результаты

PmB: _____

PmG: _____

PvB: _____

PvG: _____

HoB: _____

PsB: _____

PsG: _____

Итого B: _____

Итого G: _____

G – B: _____

Подсчет баллов начните с пунктов, помеченных PmB, то есть 13, 18, 24, 28, 31, 33, 35 и 36. Получившийся результат запишите в ячейке PmB. Затем суммируйте все пункты PmG: 5, 9, 23, 40, 41, 42, 43; запишите в ячейку PmG.

Сложите ответы по пунктам 12, 15, 20, 21, 27, 46, 47 и 48 и запишите результат в ячейке PvB. Затем определитесь с ответами к пунктам 1, 3, 17, 25, 30, 32, 34 и 37 и проставьте результат в ячейке PvG.

Сложите баллы в ячейках PmB и PvB, результат запишите в ячейку НоB.

Далее подсчитайте баллы по пунктам 6, 7, 20, 22, 24, 26, 29 и 38 и запишите итог в ячейку PsB. То же самое сделайте с пунктами 2, 4, 8, 16, 19, 22, 44 и 45, которые относятся к ячейке PsG.

Сложите результат по плохим событиям ($PmB + PvB + PsB$) и запишите его в ячейку B. Потом суммируйте баллы по хорошим событиям ($PmG + PvG + PsG$) и заполните ячейку G.

Наконец, вычтите общий балл B из G.

Сравните результат с таблицей 1. 1

Таблица 1.1 – Оптимальные значения уровня оптимистичности детей восьми-двенадцати лет

Процентиль	Девочки	Мальчики
90-й (самые оптимистичные)	11,31	10,30
80-й	9,67	8,16
70-й	8,35	7,14
60-й	7,22	6,07
50-й (среднее)	6,50	5,05
40-й	5,86	4,04
30-й	5,00	2,86
20-й	3,80	1,46
10-й (самые пессимистичные)	2,27	0,43

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Игры и упражнения для повышения уровня оптимизма у младших школьников

Упражнение «Ритуал приветствия»

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие?

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

Упражнение «Две правды, одна ложь»

Инструкция: Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью.

Пример:

Я - Людмила. Я прекрасный кулинар. Я обожаю собак. Я занималась спортивной гимнастикой (ложь – «я прекрасный кулинар»)

Упражнение «Связующая нить»

Инструкция: Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог/педагог помогает ребенку – бросает клубок ему еще

раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Упражнение «Связующая нить»

Инструкция: Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Оптимист – пессимист»

Инструкция: Рассмотрение явлений жизни с разных позиций. Детям предлагается одно и то же явление или предмет рассмотреть сначала с позиции пессимиста, потом оптимиста (например, цветок розы; половину стакана воды; дождь; солнце и т. д.).

«Выражение чувств»

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Инструкция: Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

Упражнение «Прогони злость»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции. Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Упражнение «Страна чувств»

(Разработано Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка

Задачи:

1. Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.
2. Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.
3. Развивать у детей навыки самоконтроля.

Инвентарь: цветные карандаши, заготовки карты волшебной страны.

Время работы: 25 мин.

Возрастные рамки применения: от 5 лет до 13 лет.

Алгоритм работы.

Вступление. Каждому ребенку рассказывается сказка о жизни жителей волшебной страны чувств, и помочь им в решении их жизненных трудностей.

Основная часть.

Инструкция к действию:

Перед ребенком раскладываются восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Шаг 1. Ребенку зачитывается 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.

Инструкция: У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Шаг 2. Ребенку говорят:

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.

Инструкция: Покажи им, где их домики.

Шаг 3. Ребенку говорят:

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.

Обработка результатов

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:

- голова и шея – символизируют ментальную деятельность;
- туловище до линии талии, исключая руки – символизируют эмоциональную деятельность;
- руки - символизируют коммуникативные функции;
- тазобедренная область – символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний;
- ноги – символизируют чувство «опоры», уверенность в себе, возможность «Заземления» негативных переживаний.

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

6-8 домиков (75 % – 100 %) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

3-5 (38 % – 62 %) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Выводы: Методика «Страна чувств» позволяет не только продиагностировать эмоциональную сферу ребенка, определить в каком актуальном эмоциональном состоянии ребенок пребывает, но и является хорошей коррекционной техникой направленной на выброс и отреагирование негативных эмоциональных состояний, раскрытие ресурса личности, развитие саморегуляции, формирование умения выразить свои мысли, развитие фантазии и воображения.

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Домики Жители

Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



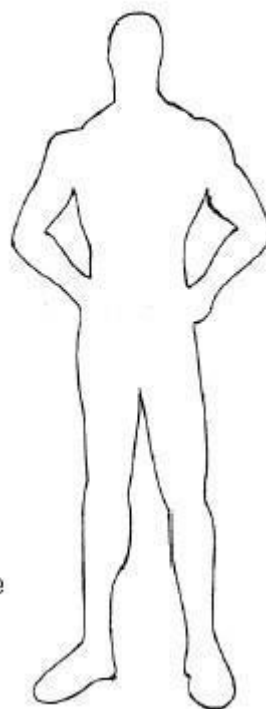
Грусть



Разочарование



Интерес



Упражнение «Компот счастья»

Инструкция: Ведущий (взрослый) берет настоящую емкость или изображает ее в руках. Обходит несколько раз всех участников группы. Каждый кладет эмоцию-ингредиент в единицах измерения, чтобы «сварить компот счастья». Когда «компот счастья» готов, все по очереди

«зачерпывают и пьют», а потом обсуждают из чего для каждого складывается это прекрасное чувство.

Упражнение «Хвасталки»

Инструкция: учитель предлагает вспомнить детям какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас (1-2 минуты). Далее учитель просит сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. А человек, которому говорят об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Упражнение «Без ложной скромности»

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю»...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы,

связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей «набивать себе цену», заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце урока забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.

Упражнение: «Убеждение»

Инструкция: Членам группы предлагается по очереди выйти в центр группы и произнести фразы. Группа анализирует, кто был увереннее, за счет чего говорил убедительнее.

Предлагаемые фразы:

«Я думаю, все меня слышали».

«Я хочу, чтобы все было именно так».

«Я уверен, что справлюсь с этим заданием» и т.п.

Упражнение: «Уверенность в себе»

Инструкция: Ответьте на вопрос «Когда вы чувствуете себя стоящим у «позорного столба», т.е. неуверенно, стесненно, застенчиво и т.д.?». Если вы не знаете ситуаций, в которых у вас возникает чувство неуверенности, то этому есть два объяснения: или вы неординарная личность, поскольку практически нет людей, которые не чувствовали бы себя время от времени неуверенно, или же вы – большой мастер обманывать самого себя. Но ведь

нежелание видеть проблемы такими, какие они есть в действительности, вряд ли приведет к их решению. Или у вас другое мнение?

Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из ситуаций, и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние «неуверенность». Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, дать оценку, ответ, высказать претензию.

Через 1-2 минуты педагог останавливает участников и просит других членов подгруппы предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение («болельщики» команды могут писать плакаты, поддерживающие лозунги и т.д.). После активной поддержки «неуверенный в себе» должен подвести итог: что ему понравилось в своем поведении, внутреннем ощущении себя, а что можно бы сделать еще более уверенно. Если у него обнаруживаются затруднения, то члены группы могут дать совет. После этого другой участник подгруппы становится партнером, и отработка взаимодействия продолжается.

Через 2-3- минуты педагог останавливает участников, и снова дается время для позитивной обратной связи. Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый член группы не сыграет роль партнера во взаимодействии. Высказывающему претензии «неуверенному в себе» важно дать возможность победить в каждой встрече и получить удовольствие от положительного опыта.

Упражнение «Мои успехи мои неудачи»

Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере". Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма». Обсуждение: «Что

мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

Упражнение «Позитивные установки»

Инструкция. Возьмите бланки и заполните правую часть таблицы, трансформируя негативные утверждения в позитивные.

Негативные утверждения	Позитивные утверждения
<i>Я не хочу болеть</i>	<i>Я хочу быть здоровым</i>
<i>Я не хочу быть несчастным</i>	
<i>Я не хочу ошибаться</i>	
<i>Я не хочу проигрывать</i>	
<i>Я не хочу быть зависимым</i>	
<i>Я не хочу ненавидеть</i>	
<i>Я не хочу быть злым</i>	
<i>Я не хочу скупым</i>	
<i>Я не хочу отстать от жизни</i>	

Упражнение «Я чувствую сейчас»

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди расскажет о своих ощущениях и чувствах. Сначала скажите: «Я чувствую.....», затем на несколько секунд прислушайтесь к себе (к своим ощущениям, чувствам, переживаниям, настроению) и продолжите начатую фразу. Например, «Я чувствую..., что у меня хорошее настроение». (Ведущий начинает выполнение этого упражнения с себя).

Упражнение «Мои цели»

Инструкция:

1. Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Пусть вас не волнует порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записываете все, что приходит в голову. Сделайте список не менее из 10-15 пунктов. Возможно, полученный список вас удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа

самого себя и повод для раздумий. Время выполнения 10 минут, после чего ведущий продолжает давать инструкцию.

2. Закончив список, включите в него то, что вы имеете и хотели бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, машина, семья, отношения...). Время выполнения 7-8 минут.

3. Прочтите список. Думайте при этом о вашем смысле жизни. Вычеркните то, что ему противоречит, или кажется вам глупым. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные, Б – очень важные, В – важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркните его. Перепишите все А-желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допишите к ним Б-желания. Из нового списка выберите одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напишите ее заново под №1. Из оставшегося списка выберите наиболее желаемое и перепишите под №2. Из оставшегося списка вновь выберите наиболее желаемое и перепишите под №3. Вот то, что вы хотите. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться.

Упражнение «5 шагов»

Инструкция:

Упражнение проводится как в круге (для 6-12 участников), так и при работе с классом.

Этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или ватмане).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь этой цели. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол,

возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске (ватмане).

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов достижения поставленной цели. На это отводится 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные 5 шагов (этапов). На это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия.

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись 5 этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет или не позволяет осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Упражнение «Карта желаний»

Инструкция:

Вариант 1. Составьте развернутую таблицу по годам и темам. Например, напишите, чего вы хотите достигнуть в карьере, личной жизни и т.д. через пять, десять, пятнадцать лет. Перед вами предстанет стройная картина вашего движения к успеху. Помимо всего прочего, такой обзор даст вам панораму желаемых событий и поможет четко осознать свои цели.

Вариант 2. Вы можете написать список своих самых жгучих желаний и хранить его в пределах досягаемости. Смотрите на него перед сном, после пробуждения, представляйте себе самые радужные картины. В общем, полностью войдите в образ.

Вариант 3. Составьте «Карту желаний». Те, кто применял этот метод, говорят, что он удивительно эффективен и точен. Вам понадобится лист ватмана, ножницы, клей и большое количество красивых журналов. Просмотрите журналы, выберите иллюстрации, которые наиболее точно отображают вашу мечту. Это может быть роскошная вилла, автомашина последней марки, фондовая биржа, образ очаровательной блондинки (брюнета), которые вам особенно по душе. Вам остается только вырезать эти привлекательные образы и наклеить вокруг своей фотографии, расположенной в центре.

1. Можно сделать ее любого размера.

2. Вы должны обязательно присутствовать на картине.

3. На изображении вы можете быть кем хотите, делать что хотите, и обладать тем, что хотите иметь: вы – директор процветающей корпорации, вы счастливая мама, вы – покоритель горных вершин, вы – путешественник, вы – модельер и т.д.

4. Изображаемая ситуация должна иметь завершенную смысловую форму, окончательный результат, не надо показывать, как это происходит. Картинки и образы должны быть жизнеутверждающие – Вы это получили, ничего нежелательного или отрицательного.

5. Изображайте себя в реальной обстановке, она должна казаться вам правдоподобной.

6. Включите в картину какой-либо символ бесконечности, который имеет для вас значение и силу. Это может быть знак "Ом", Христос, Будда, солнце, излучающее свет, или что-либо еще, выражающее Вселенский разум или Бога. «Для всеобщего блага».

7. Включите утверждения, аффирмации «Это я на своей новой машине!», «Это всё – мои деньги».

В идеале **карту желаний** делят на девять частей и по правилам их все заполняют:

Помощники. Путешествия	Карьера	Мудрость. Знания
Дети. Творчество.	Я – сам. Моя удача.	Семья. Здоровье
Любовь. Брак	Слава	Богатство

Решите, что вы хотите, и поверьте, что вы этого заслуживаете, и что это может стать реальностью для вас. Вы можете мечтать об этом с закрытыми глазами всего по несколько минут в день. И тогда вы отправите свою **мечту** во Вселенную, и она отзовется результатами.

Не стоит рассказывать всем подряд о своей **карте желаний**. Перед приходом гостей тоже лучше ее убрать, чтобы избежать ненужных вопросов. Ведь вибрации мечты - это очень тонкое дело, поэтому не стоит вмешивать туда энергию посторонних людей. Берегите свою **мечту**, а окружающие люди будут наблюдать только конечный результат и удивляться, как это вы смогли **достичь** такого **успеха**.

Упражнение «Трансформация негативных утверждений»

Инструкция:

1. Выберите в аудитории наиболее удобное для вас место. Спросите себя: «Что я хотел бы иметь в жизни, но пока не имею?» Возьмите лист бумаги, разделите его пополам по вертикали, составьте список своих желаний и запишите их в правой части листа.

2. Перейдите ко второму вопросу «Что я имею, но не желал бы иметь?», составьте список и запишите ответы в левой части листа.

3. Сравните оба списка. Какой из них больше притягивает ваше внимание? Если список в правой части листа, то это упражнение тем более является для вас необходимым.

Тот, кто развил в себе направление мотивации от, концентрируется всвоей жизни на том, чего не любит и не хочет. Человек, отстраняющийся от того, что ему не нравится, получает облегчение и избавляется от стресса, но это не приносит ему чувство удовлетворения. Чтобы испытать успех, необходимо переориентировать своё внимание. Этого можно достичь, переключив своё внимание на то, чего вам хочется.

4. Ещё раз перечитайте всё, чего вы «не хотите, но имеете», и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую то, чего вы «не имеете, но хотите».

5. Запишите все изменённые фразы в единый список своих желаний, чаще их повторяйте и вы, без сомнения, достигнете своих целей!

Упражнение «Пазл» (разделение на команды)

Инструкция: Каждый участник тренинга вытягивает деталь паззла – всего 4-5 паззлов, каждый по 5-6 деталей. Далее участники, собирая по частям паззлы, разбиваются по командам. Выбирают командира отряда.

Легенда: Отряды сформированы и теперь вас ожидает путешествие, полное неожиданностей и скрытых опасностей. Предлагаю основательно подготовиться – соберем чемоданы в дорогу! Положите в этот чемодан те качества, знания, навыки, умения, которые помогут отряду дойти до цели!

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Инструкция: Каждый участник предлагает что-то в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу» – принимаются личные качества, умения, навыки, знания. Ценятся качества, которые помогут команде быть более успешной. Капитаны докладывают о результатах.

Легенда: Итак, чемоданы упакованы, отправляемся в путь! Вы прибыли в место назначения.

Каждому группе необходимо разместиться на острове – построить свой дом.

Упражнение-рисунок группы «Дом»

Инструкция: Команда должна нарисовать дом. Каждый учащийся может нарисовать только любые три линии. Задание проходит без обсуждения того, что каждый пытается изобразить. Можно проанализировать: какие чувства вызывает рисунок, нравится ли авторам свой дом, можно ли жить в таком доме, как происходит процесс рисования дома и т.д.

Легенда: Оказалось, что вы прибыли на остров, где живет племя примитивной культуры. Здесь царит анархия, нет никакого закона. Племя вам доверяет, но, чтобы выжить, вы должны придумать **кодекс острова** – основные правила совместного проживания. Что можно, что запрещается, что приветствуется. Правила действуют для всех – и для вас, и для чужаков.

Упражнение «Остров Анархии»

Инструкция: Команда готовит свод правил. Капитаны докладывают. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения упражнения является разделение учащимися норм и ценностей группы/класса, школы/колледжа.

Легенда: Что ж, вы успешно подошли к самой главной цели экспедиции – вскоре, после того, как вы изучите природные богатства новых земель, сюда проложат маршрут специалисты, промышленная техника, индустрия.

И для этого на каждом из островов, где вы высадились, необходимо построить мост на материк. Постарайтесь, чтобы мост был как можно крепче! Тогда на ваш остров цивилизация придёт быстрее!

Упражнение «Постройка моста».

Инструкция: цель – из имеющихся материалов построить мост, любой, но он должен получиться крепче, чем у соперников и выдерживать груз без посторонней помощи. Вам даётся 5 минут на то, чтобы продумать вариант постройки. Время на постройку также ограничено.

В ходе этой игры психолог, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных лидеров, стратегии поведения и взаимодействия. Также благоприятно присутствие классного руководителя на занятии в качестве наблюдателя.

Легенда: Отлично! Поздравляю вас с успешным выполнением цели экспедиции!

Упражнение: «Фиксация «Я»

Инструкция: «Громко прокричать «Я» предлагается каждому по очереди. Если сложно одному, то предлагается всей группе. Сначала можно кричать всем вместе, потом по сигналу ведущего все замолкают, кроме одного, который продолжает громко кричать «Я».

Упражнение: «Преодоление сомнений в своей силе»

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три колонки, озаглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя проявить?», «Чего я достиг?». Далее закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1-2 минут. Что приходит вам в голову? Откройте глаза и запишите ваши положительные качества

Сделайте подобную процедуру для каждого заголовка. В заключении создайте полную картину самого себя с учетом всех этих качеств, талантов или достижений и отметьте, насколько приятно это осознавать.

Упражнение «Мыльные пузыри»

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные.

Инструкция: Ведущий предлагает взять карандаши, бумагу и проанализировать свои мысли о том, что беспокоит. Сравнить, как слова соотносятся с чувствами. Если подросток говорит: «Я себя плохо чувствую», – то он действительно себя почувствует плохо. Ведущий предлагает переформулировать: «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше». Далее на чистом листе бумаги рисуется голова, из которой вылетают мыльные пузыри мыслей подростка вправо и влево. На пузырях слева пишутся негативные мысли, а на пузырях справа – позитивные. Упражнение позволяет повысить самоуважение ребенка.

Упражнение «Кто Я»

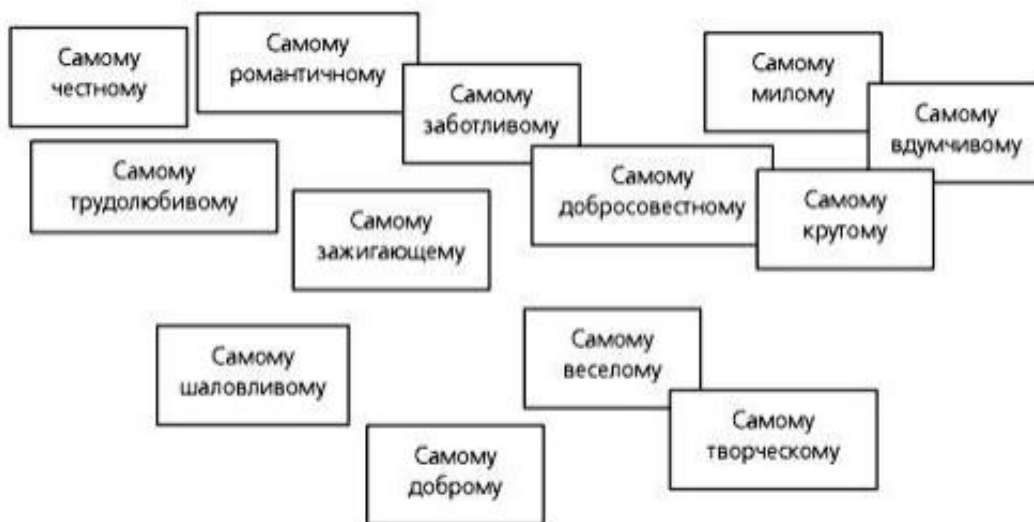
Цель: определить уровень самооценки детей.

Инструкция:

1. Ответьте 10 раз на вопрос «Кто Я?» Человек, женщина, профессионал, друг, домашний финансист и так далее.
2. Оцените свою самооценку и самоуважение по каждому пункту от 0 до 10 баллов (пишете первый балл, который приходит а голову).
3. Все что ниже 7 баллов пометьте для проработки.
4. Вы получили уровень своей самооценки и самоуважения по ключевым областям вашей жизни. Если у вас все пункты выше 7 — я вас поздравляю! У вас прекрасная самооценка. Впрочем, скорее всего у вас есть сферы жизни, в которых самооценка *ниже* 7. Чем лучше все себя оцениваете, тем больше вас любят, ценят и уважают другие люди. Да и не только люди — окружающий мир, рабочие ситуации, законы совпадения и прочие сферы вашей жизни.

Упражнение «Пестрые письма» (О. Хухлаева)

Инструкция: Давай заглянем в почтовый ящик. Здесь накопилось много писем. Какие-то из них адресованы тебе, а какие-то попали сюда из-за невнимательности почтальона. Выбери, раскрась или дорисуй те конвертики, которые точно адресованы тебе.



Упражнение «Позитивная реакция на критику»

Инструкция: «Не все люди одинаково вежливы и доброжелательны. Часто можно встретить людей, нам неприятных, которые, незаслуженно критикуют или стараются нас обмануть. Большинство людей это расстраивает и мешает получать удовольствие. Как быть в этой ситуации?»

Конечно, не отвечать хамством на хамство. Ни в коем случае не возражать и не оспаривать точку зрения партнера. Внимательно выслушать претензии или упреки партнера.

Пересказать его слова. Точнее: пересказать то в словах партнера, с чем мы можем согласиться, что соответствует истине. Очевидные вещи лучше признать сразу.

Обнаружить реальные единичные вещи за общими выводами и расспросить об этих вещах.

Переформулировать критику и ошибки в задачи на будущее.

Если партнер очень раздражен – не перебивать его, а внимательно выслушать и дать высказаться.

Далее мы перечислим некоторые типичные фразы – от мягких до довольно жестких, попробуем их прокомментировать и укажем на некоторые варианты ответов. Если у вас возникает свой вариант, пожалуйста, предложите нам его».

Обсуждение: «При каких условиях использование названных приемов неуместно и мешает хорошему самочувствию и наслаждению? Фраза – Ответ. Ты – плохой друг. Только о себе и думаешь. Совести у тебя нет (Обобщение. Пытаемся выяснить причину). Конечно, не все друзья ведут себя одинаково. Не всегда мое поведение соответствует чужим ожиданиям. Не мог бы ты рассказать, что заставляет тебя делать такие выводы?»

Ты обещаешь много, но ни разу в жизни не выполнил своих обещаний (Обобщение. Пытаемся локализовать проблему и ищем варианты ее решения). Действительно, иногда трудно понять, чего именно хочет другой человек. Я сам не люблю, когда другие не делают того, что мне нужно. Что я мог бы сделать, чтобы доказать тебе мое хорошее к тебе отношение? В чем ты видишь причину возникшего недопонимания?»

Упражнение «Мне нравится»

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие».

Обсуждение: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?»

Комментарии: Педагог записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Педагог очень активно вмешивается в выполнение этого упражнения, добываясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просит уточнить, из каких «кирпичиков» складывается это удовольствие. Иными словами, тренер стремится еще раз сконцентрировать внимание

участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило «Наслаждение внутри нас».

Упражнение: «Пессимист, Оптимист, Шут»

Инструкция: Педагог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Педагог зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение: «Памятка оптимизма»

Инструкция: Ребята, продолжаем учиться жить осознанно и оптимистично! Составляем «памятку оптимизма». Зачем? Это личный

вклад в укрепление уверенности в себе. Анализируем и записываем без всякой ложной скромности (ведь это для себя) следующее:

– Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перечислим, не принижая достоинства ни одной из них.

– Мои знания, умения и способности. Например, знаю и умею в кулинарии, умею хорошо плавать, разбираюсь в автомобилях и т. д.

– Мои успехи и достижения. Успехи в карьере, в личной жизни, спорте, помощи близким, быту и дальше – независимо от того, когда и какие они были.

Каждый день записываем по 10 пунктов в каждую «номинацию». Ежедневно дополняем наш список. Так продолжаем в течение всей недели. Просматриваем уже написанное нами и пишем еще по 10 пунктов.

Тайные победы (О.Хухлаева)

О многих победах и достижениях может быть известно только тебе. Потому что только ты знаешь, сколько труда, воли и сил потребовалось, чтобы совершить главные победы – победы над собой.

Подумай, что ты можешь, и заполни пустые места в дипломах и грамотах.

Грамота За то, что я...

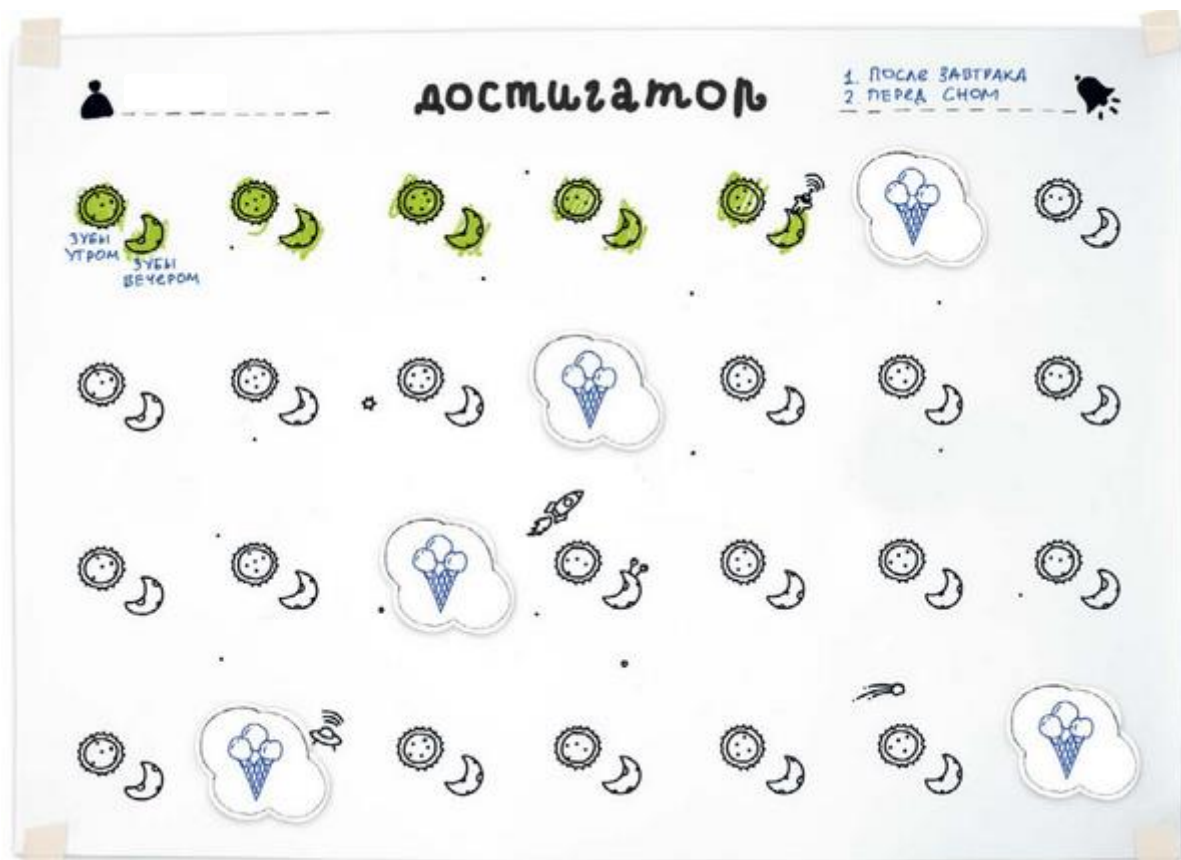
Благодарность За то, что я...

Диплом За то, что я...

Кубок За то, что я...

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примет карты игры «Достигатор»



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Конспект классного часа «Счастье нас самих»

Класс: 4

Цель: раскрыть смысл понятия «счастье», его составляющие компоненты.

Задачи:

Образовательные: ознакомление и формирование знаний у учащихся о понятии «счастье»; помочь осмыслить каждому понятие «счастье» применительно к самому себе; показать значимость проблемы счастья для всей последующей жизни.

Развивающие: развитие социальных установок, ценностных ориентиров, развитие умений «входить в положение людей», лучше понимать их чувства.

Воспитательные: воспитывать чувство прекрасного, формировать чуткое отношение друг к другу.

Формируемые универсальные учебные действия:

Познавательные УУД: познакомить с определением слова «счастье» в различных словарях, находить ответы на вопросы, развивать умение наблюдать, делать выводы.

Регулятивные УУД: уметь определять тему и цель занятия с помощью учителя, высказывать свое предположение, строить речевое высказывание, организовывать рабочее место, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

Коммуникативные УУД: развивать умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, уточнять непонятное), умение выражать свои мысли точно и полно, высказывать свое мнение, слышать и понимать других; приходить к общему мнению путем обсуждения проблемы и собственных рассуждений.

Личностные УУД: проявлять доброжелательность, толерантность; понимать чувства других людей; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности.

Форма проведения: групповая.

Методы: деятельностный, практический, информационно-сообщающий, проблемный.

Приемы: побуждающий и подводящий диалог.

Технологии: здоровьесберегающая, технология деятельностного метода, проблемно-диалогическая, проектная деятельность.

Оборудование: компьютер, колонки, набор украшений, открытки, карандаши, фломастеры, клей, листы А4.

Ход классного часа

I. Организационный момент.

– Добрый день, девочки и мальчики. Я рада приветствовать вас.

– Ребята, с каким настроением вы пришли сегодня на классный час?

А я пришла к вам с хорошим, отличным настроением. И хочу поделиться им с вами (показываю солнышко). Улыбнитесь, пожалуйста!

II. Введение в тему. Представление обсуждаемой проблемы.

– Начнем наш классный час. Ребята, обратите внимание на то, что у вас на столах много открыток. Чтобы узнать, чем мы будем заниматься, вам надо исследовать эти открытки и узнать какое слово – пожелание часто пишут в поздравлениях. (Дети находят и называют слово: **счастье**).

III. Формулирование темы и цели.

– О чём мы будем сегодня говорить? (Мы будем говорить о счастье)

– Тема нашего классного часа: «Поговорим о счастье...»?

– А для чего нужно говорить о счастье? Зачем нам это надо? (Ответы детей)

– Цель нашего урока: раскрыть смысл понятия слова «счастье», узнать его составляющие компоненты.

– Ребята, а как мы можем узнать, что такое счастье, что обозначает это слово? Из каких источников мы узнаем об этом? (Ответы детей)

Задачи:

– Провести опрос среди взрослых и детей.

– Поработать со словарями, узнать значение слова «счастье».

– Узнать слагаемые счастья.

– Представить результаты в виде открытки счастья.

– Ребята, а вы знаете, что **20 марта** во всем мире празднуется **Международный День счастья**. Он был учрежден Генеральной ассамблеей ООН в 2012 году для продвижения идеи о том, что счастье должно быть задачей государственной политики, а не только личной целью каждого человека.

– Ведущие аналитические агентства ежегодно составляют рейтинг индекса счастья всех стран мира (кадр рейтинг индекса счастья всех стран мира). Поэтому говорить о счастье надо. Ребята, я предлагаю вам создать свою открытку ко Дню Счастья. (*Показать 4 задачу*)

IV. Включение в систему знаний.

1. – Ребята, а как вы думаете для взрослых людей и для детей счастье - это одинаковые или разные понятия? (Ответы детей)

– Давайте разбираться.

– А что для вас значит счастье? Счастье – это... (Ответы детей + на солнышке вывешиваются слова)

– Молодцы, ребята. Ребёнку для счастья нужна забота и любовь родителей. От покупки любой желаемой игрушки он счастлив.

– А в чем видят счастье взрослые люди? Давайте посмотрим (кадр «Опрос прохожих»)

– Значит, для взрослых людей счастье – это любовь, рождение детей, полноценная семья, работа. (Ответы взрослых по видео + на солнышке вывешиваются слова).

– Значит, каждый человек понимает по-своему, что такое счастье.

2. – А как в научных источниках определено понятие счастье. У вас на партах лежат словари. Найдите в них значение слова счастье и зачитайте. (Дети работают со словарями «Толковый», «Этимологический», «Библия») (Можно высвечивать на слайде)

Толковый словарь Сергея Ивановича Ожегова

Счастье –

1. Чувство и состояние полного, высшего удовлетворения.

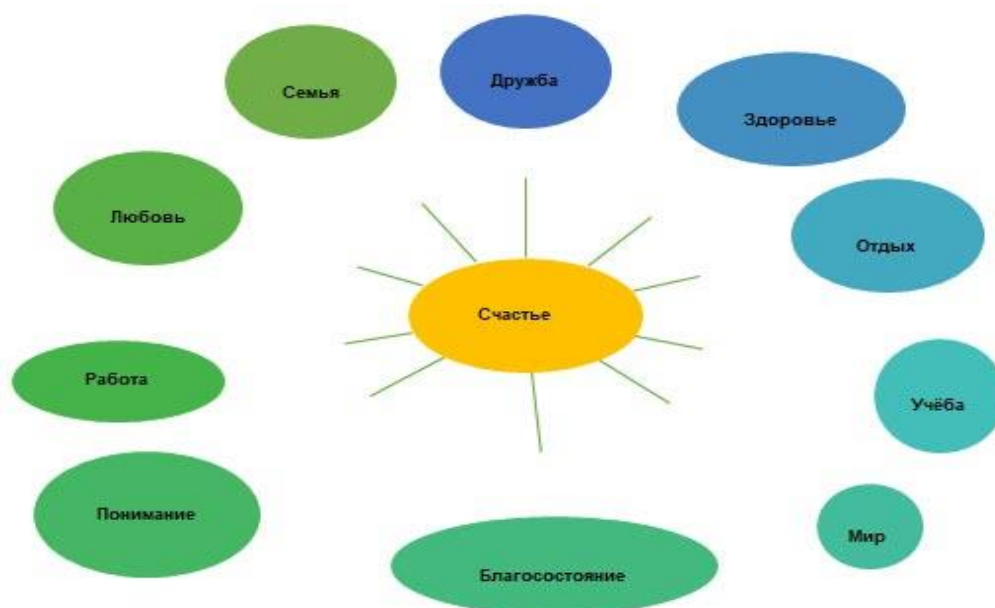
2. **Успех, удача.** (На солнышке вывешиваются слова).

Этимологический словарь. На страницах данного словаря говорится: «Счастье образовано от слова «часть». Приставка –с имеет значение «хороший». По всей видимости, изначальное значение «хорошая часть, доля». (На солнышке вывешиваются слова).

Толковый словарь Владимира Ивановича Даля.

«Счастье – рок, судьба, часть и участь, доля. Случайность, неожиданность, талант, удача, успех...»

– Давайте подведём итог. Из каких же компонентов складывается счастье?



Вывод: счастье - это здоровье, удача, успех, любовь, дети, семья, приятные моменты жизни, радость, добро(Озвучивают надписи на солнышке дети)

V. Выполнение продуктивного задания.

– Ребята, а сейчас давайте попробуем компоненты счастья изобразить на открытках, которые вы сами сделаете своими руками и написать пожелание всем людям мира. Работать будете в группах.

– Давайте разберем план выполнения работы:

1. Продумать, что будем изображено на вашей открытке.
2. Подобрать соответствующий материал. Он находится на столах в коробочках.
3. Распределить работу между членами группы.
4. Выполнить работу.
5. Написать пожелание.
6. Оценить выполненную работу по критериям, которые записаны на листах оценивания работы группы.

Критерии оценивания

№ п/п	Параметры	Баллы		
		максимально	частично	слабо
1	Идея открытки воплощена	максимально	частично	слабо
2	Организация работы в группе, занятость при работе	чёткое распределение работы и полная занятость	занятость без чёткого распределения	неполная занятость
3	Красочность, аккуратность исполнения работы	аккуратно, текст без ошибок	в тексте допущены ошибки	работа выполнена небрежно
	Итого:			

7. Подготовить презентацию-выступление.

VI. Защита проектов.

Ребята защищают свои проекты. Выходит вся группа и говорит о работе + оценку группы.

Подведение итогов по цели и задачам.

VII. Рефлексия.

Когда отмечают праздник День счастья? А можем мы продолжить нашу работу? Что можно ещё сделать? (можно спросить у родителей о счастье, написать сочинение «Счастливые минуты в моей жизни», сделать подарки и провести праздник в этот день)

Сегодня мы с вами рассмотрели одно непростое понятие – понятие «счастье», с которым человек старается идти в ногу по жизни. Но не у всех это получается. Еще раз хочу пожелать, чтобы в вашей жизни счастье шло с вами в ногу, но для этого вы должны быть добрыми, честными, трудолюбивыми людьми. И тогда счастье вас не подведет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Карта страна «Оценляндия» (система самооценки детей)

