

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра педагогики и психологии

**Особенности проявления и коррекция  
психических состояний младших школьников**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите:**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой Манузина Е.Б.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Выполнила:**

студентка П-ЗСП121 группы

**Якушева Алесся Николаевна**

\_\_\_\_\_

**Научный руководитель:**

канд.психол.наук, доцент

**Маликова Елена Владимировна**

\_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Председатель ГЭК:**

**Скоркина Татьяна Васильевна**

Подпись \_\_\_\_\_

**Бийск-2017**

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Постановка проблемы проявления психических состояний личности</b> .....	8
1.1. Понятие психических состояний, их виды и роль в поведении .....	8
1.2. Причины, вызывающие психические состояния человека.....	18
1.3. Младший школьник: общая характеристика возраста, особенности психических состояний.....	23
1.4. Условия формирования положительных психических состояний младших школьников.....	32
<b>Выводы по 1 главе</b> .....	40
<b>Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей проявления и коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста</b> .....	42
2.1. Организации и методы исследования.....	42
2.2. Выявление особенностей психических состояний детей младшего школьного возраста.....	45
2.3. Описание программы по коррекции психических состояний учащихся младших классов.....	51
2.4. Определение эффективности групподинамических упражнений в коррекции психических состояний младших школьников.....	54
<b>Выводы по 2 главе</b> .....	58
<b>Заключение</b> .....	59
<b>Список литературы</b> .....	62
<b>Приложение</b> .....	67

## Введение

Вся жизнь человека – это череда разнообразных состояний, которые зависят от определенных событий и деятельности, в которые мы вовлечены. Каждый из нас живет и работает среди людей. В любой ситуации мы, независимо от нашего желания, общаемся с людьми. Общение, как обмен информацией, состоянием или познание людьми друг друга является составной частью совместной деятельности. Различные психологические состояния, затрудняющие общение, связаны с личностными особенностями. Деятельность является одной из основных форм реализации общественных отношений. Значимым является и то обстоятельство, что именно в деятельности формируется, развивается, проявляется, так или иначе вся система процессов, состояний, свойств и новообразований индивида, которые принято обозначать как психические.

Психические состояния – категория психических явлений, до настоящего времени во многом недостаточно изучена – как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане.

Социализация выступает как процесс и результат включения ребенка в общество. Ребенок осваивает и активно воспроизводит в деятельности социальные знания, умения, накопленные обществом ко времени их освоения ребенком. В целях подготовки человека к дальнейшей трудовой деятельности необходимо было выделить в качестве ее особого вида учение. Учение из неорганизованного, попутного, стало организованным, осуществляемым в специальных образовательных учреждениях. Человечество выделило для этого особый период в жизни подрастающего поколения и создало специальные формы существования, при которых учение является основной деятельностью.

Учение, которое следует за игрой и предваряет труд, существенно отличается от игры и сближается с трудом по общей установке: в учении, как и в труде, надо выполнять задания, соблюдать дисциплину, учебная работа строится на обязанностях. Общая установка личности в учении уже не

игровая, а трудовая. Учение складывается из освоения знаний, приобретения умений, формирование навыков.

Таким образом, об учении можно говорить лишь тогда, когда действия человека управляются сознательной целью – усвоить определенные знания, умения, навыки. Учение возможно лишь на этапе сознательной регуляции своего поведения, т.е. к 6-7 годам. Именно в этот период в жизни ребенка происходит ряд событий, которые могут повлиять на способы его взаимоотношений с окружающими людьми и внешним миром, определить развитие в нем таких черт, как познавательная активность и трудолюбие либо отсутствие интересов и пассивность. А в конечном итоге сформировать тот эмоциональный, интеллектуальный и социальный «багаж», с которым он войдет в подростковый возраст. Этот период часто бывает сложным потому, что по времени начало школьного обучения совпадает со вторым физиологическим кризисом, который приходится на возраст 7 лет.

Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения.

Напряженность, которую испытывает учащийся в учебной ситуации, может иметь положительную направленность, стимулировать усилия ребенка в работе над собой, приводить к более высоким результатам в учебной деятельности. Но эта, напряженность может создавать интеллектуальный и эмоциональный барьер для вхождения в данную образовательную среду, когда учащийся не может справиться с напряжением, не может перестроить способ деятельности, характер поведения.

Отсюда следует, что для преодоления напряженности образовательной среды необходимым условием выступает способность учащегося к произвольной регуляции своей учебной деятельности, своих эмоциональных состояний поведения. В психических состояниях проявляется личностная характеристика состояния. Некоторые школьники всегда веселые, оптимистически настроены, а кто-то всегда находится в депрессии.

Наряду с этим существуют и ситуативные состояния. Например, те состояния, которые наиболее выражены в определенные моменты учебной деятельности (начало учебного года, сессия у студента и т. п.).

Есть основания полагать, что не только окружающая среда и социальная культура оказывает влияние на психическое здоровье школьника, но и процесс обучения на разных своих этапах изменяет психическое состояние учащихся. В воспитании детей чрезвычайно важным представляется постоянное взаимодействие семьи и школы. Партнерские отношения между учителями и родителями должны быть прочными и всесторонними, особенно, что касается семей, имеющих детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

Именно поэтому изучение психических состояний младшего школьника является актуальной проблемой современных психологических исследований.

Для разработки изучаемой проблемы большое значение имели современные исследования личности человека, которые показали, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностью. Психические свойства являются основой, обуславливающей деятельность личности.

На наш взгляд, на здоровье, на успешность образовательного процесса и особенности деятельности детей младшего школьного возраста большое влияние оказывают как долговременные, так и временные, ситуативные

психические состояния человека. Данное предположение и легло в основу нашей работы.

**Цель исследования** – изучение особенностей психических состояний и выявление эффективности групподинамических упражнений в их коррекции у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования** – психические состояния как психологический феномен.

**Предмет исследования** – специфика проявления психических состояний у детей младшего школьного возраста и их коррекция посредством групподинамических упражнений.

**Гипотеза исследования** строилась на предположении о том, что:

- психические состояния учащихся младших классов на разных этапах обучения имеют специфические особенности в проявлении;
- групподинамические упражнения являются эффективным средством коррекции психических состояний младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к рассмотрению проблемы психических состояний личности.
2. Выявить особенности проявления психических состояний учащихся младших классов на разных этапах обучения.
3. Составить и реализовать программу занятий с элементами групподинамических упражнений, направленную на коррекцию психических состояний младших школьников.
4. Проверить эффективность проведенной работы по улучшению психических состояний детей младшего школьного возраста.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические - тестирование (цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг)),

эксперимент; методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных).

**Экспериментальная база.** Исследование проводилось на базе МКОУ «Беловская СОШ Алтайского края». Выборку составили 48 школьника младшего школьного возраста, из них 24 испытуемых составили экспериментальную группу и 24 испытуемых контрольную группу. Возраст испытуемых 9-10 лет.

**Практическая значимость работы** состоит в возможности использования результатов экспериментального исследования и составленной программы в деятельности психологических служб образовательных учреждений, направленной на создание благоприятных условий адаптации посредством коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста, при построении воспитательного и образовательного процесса с учетом особенностей психических состояний детей на разных этапах обучения.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования представлены в публикации:

*Якушева А.Н.* Особенности проявления и коррекция психических состояний младших школьников [Текст] / А.Н. Якушева / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 28 апреля 2017 г.) – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2017. – С. 342-345.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической «Постановка проблемы проявления психических состояний личности», и практической «Экспериментальное изучение особенностей проявления и коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста»), заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (рисунки, таблицы).

## **Глава 1. Постановка проблемы проявления эмоциональных состояний личности**

### **1.1. Понятие и виды психических состояний, их роль в поведении**

Повседневная жизнь постоянно убеждает в том, что наше физическое самочувствие определяется психическим состоянием. Некоторые формы психического отражения дают человеку возможность целенаправленно и активно воздействовать на свое физическое и психическое состояние, избирательно ориентируя отражательную функцию психики на определенные внешние и внутренние объекты [19, с. 12]. С.Л. Рубинштейн, опираясь на труды К. Маркса, обосновал принцип единства сознания и деятельности, который позволил дать новаторскую трактовку сознания не как внутреннего мира, познаваемого объектом только посредством самонаблюдения, а как высшего уровня организации психической деятельности, предполагающего включенность личности в контекст ее жизненных связей с объективным миром [33, с. 13].

А.Н. Леонтьев развивал положение о том, что все совершающееся в психической сфере человека укоренено в его деятельности [19, с. 12].

Согласно определению Н.Д. Левитова, **психическое состояние** – это целостная характеристика психической деятельности, в определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отображаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [28, с. 44]. Важно подчеркнуть, что психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды.

По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта, в какой либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности. Это понятие раскрывает многообразие состояний, присущих



человеку и имеющих своеобразие. Человек – унитарное создание и поэтому происходящее в его психике характеризует и телесность. Если человек подавлен мыслями об охватившем его отчаянии, о своей беспомощности и неудачах, то и его тело демонстрирует подобное же подавленное состояние. Это будет проявляться в снижении импульсивности, стесненном дыхании и сниженной двигательной активности. Маленькие дети обычно целиком открыты чувству радости. Редко удается увидеть человека зрелого или пожилого возраста, который переживал бы такое психическое состояние. Взрослые гораздо больше ограничивают себя в выражении психического состояния, нежели дети, и это ведет к снижению интенсивности испытываемых им чувств. Человек способен находиться под воздействием увиденного им заката или картины, пережить конкретное психическое состояние. Другим существам неведомо чувство стыда или ощущение вины. Никакое животное не способно судить самого себя. Ребенок, живущий в страхе, напряжен, обеспокоен и зажат. Такое состояние является для него болезненным, и чтобы не испытывать боль или страх, ребенок будет стремиться стать бесчувственным.

В психологии психические состояния чаще всего определяют в соответствии с тем психическим явлением, которое в нем преобладает.

**Психические состояния** – это временное повышение или понижение общей активности психической деятельности человека под влиянием внешних условий, тех или иных внутренних факторов [28, с. 25].

Наиболее изученными являются:

- общее психическое состояние.
- эмоциональные состояния, или настроения: жизнерадостное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т. д.
- интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют вдохновением.

**Таким образом,** психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое

явление, повышающее или понижающее активность или успешность индивида в сложившейся конкретной ситуации. Возникающие психические состояния имеют свои особенности. Для четкого понимания данного понятия, нам необходимо разграничить психические состояния по каким-то критериям. Психические состояния имеют свои свойства и особенности [13, с. 28]. Характерными для них являются:

- **Целостность.** Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношения всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.

- **Подвижность.** Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.

- **Относительная устойчивость.** В процессе изучения психических состояний необходимо учитывать, что динамика состояний (т.е. стадии протекания) менее выражена, чем динамика психических процессов. Поэтому сразу можно не заметить каких-то сдвигов в состоянии человека, что вовсе не означает, что такие сдвиги отсутствуют. Наоборот, в работе с людьми следует исходить из возможности таких сдвигов, это помогает вовремя предупредить их нежелательный характер.

- **Полярность и многообразие.** Психические состояния крайне многообразны, как многообразны и условия, их вызывающие. Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес- безразличие, бодрость- вялость, подъем-упадок и т.д. Полярность психических состояний заключается в быстром переходе человека из одного состояния в другое, противоположное.

- **Индивидуальное своеобразие.** Психические состояния, возникающие в процессе деятельности, индивидуально своеобразны. Это объясняется тем, что они неразрывно связаны с индивидуальными особенностями личности, с ее качествами.

- **Зависимость состояний от внутреннего мира личности.** Отражение действительности в чувствах человека и их проявление в психических состояниях в значительной степени предопределяется внутренним миром человека.

- **Психические состояния имеют внешнее проявление.** Психические состояния человека, наряду с внутренним проявлением, которое влияет на работу психики и результативность его деятельности, могут иметь и заметное внешнее выражение. Оно наблюдается в изменении дыхания, цвета лица мимике, движениях, походке, жестах, интонационных особенностях речи [27, с. 92].

Психические состояния оказывают влияние на деятельность и работоспособность людей. В основу классификации психических состояний могут быть положены различные критерии. Наиболее распространены следующие признаки. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

**К гностическим психическим состояниям** обычно относят любознательность, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т.д.

**Эмоциональные психические состояния:** радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т.д.

**Волевые психические состояния:** активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

Классификация состояний на основе системного подхода. Согласно этой классификации психические состояния разделяются на волевые (разрешение-напряжение), аффективные (удовольствие-неудовольствие) и состояния сознания (сон-активация). Волевые состояния делятся на

праксические и мотивационные; а аффективные – на гуманитарные и эмоциональные.

Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам – разделение состояний на состояния индивида, состояние субъекта деятельности.

По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.

По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.

По степени осознанности – состояния более осознанные и менее осознанные.

В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют личностные и ситуативные состояния.

По степени глубины состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:

- 1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
- 2) эмоционально-оценочная;
- 3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния [28, с. 44].

**Типические положительные психические состояния** человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека. Типично положительными состояниями являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность, творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая в свою очередь приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это, ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализация жизненного и профессионального опыта.

**К типично отрицательным психическим состояниям** относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К ним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

**Под стрессом** понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходным по своим проявлениям с отрицательным стрессом.

**Фрустрация** – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что

эта реакция лишь особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что эта ситуации «обманутых ожиданий». Фрустрация это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности встречаются неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.

**Психическая напряженность** – еще одно типичное отрицательное состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью различных факторов. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

**Экстремальные ситуации** – это такие обстоятельства, в которые попадает человек, и которые характеризуются параметрами, предъявляющими требования, выходящие за пределы функционального диапазона его приспособительных возможностей, обусловленных эволюционным развитием [17, с. 91 – 94].

**К специфическим психологическим состояниям** относятся состояния сна – бодрствования.

**Бодрствование** – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное.

**Сон** – крайний уровень напряжения естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

**Суггестивные состояния** относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на

гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушения).

**Гетеросуггестия** – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

**Самовнушение** может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное это осознаваемое внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации Луизы Хей, оригинальной методикой настроев, разработанный Г.Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т.п. К измененным состояниям относятся также транс и медитация.

Эйфория и дисфория – еще два специфических состояния. Они являются антиподами друг друга.

**Эйфория** – необоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов, или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы. Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызывать парадоксальную реакцию в виде эйфории.

**Дисфория**, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью

к агрессии. Дисфория характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий. Психические состояния сменяясь, сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т. д.

**Функциональное состояние** человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности [28, с. 85].

Многие авторы обращались к рассмотрению временных характеристик состояний. Н.Д. Левитов писал о состояниях персеверации, которые характеризуются инертностью в переживаниях, неподатливостью изменениям, трудностью переключения [28, с. 44].

Определяя состояния как психическое явление, К.К. Платонов отмечал, что они занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности, он подчеркивал: «Психические состояния достаточно продолжительны (могут продолжаться месяцами), хотя при изменении условий или вследствие адаптации могут и быстро изменяться» [26, с. 43].

По степени постоянства В.Л. Марищуков выделяет доминирующие (наиболее характерные для субъекта) и промежуточные (переходные) состояния [21, 269-274]. Ю.Е. Сосновикова разделяет состояния на такие виды как, продолжительные, относительно малопродолжительные, кратковременные [27, с. 92]. Е.П. Ильин пишет о состояниях: мимолетных (неустойчивых), длительных, хронических [13, с. 28].

Из числа хронических состояний наиболее основательно изучено **состояние хронического утомления**. Причиной затяжных психических состояний часто является эффект суммации: суммация эмоционального напряжения, накопление утомления и развитие хронического утомления.

Независимо от того, какой исследовательской парадигмы ученый придерживается, он оценивает сложность феномена состояния и предполагает многокомпонентность его структуры – существование



различных частей и структурных единиц. Есть составляющие, различающиеся степенью динамичности: более быстро и менее быстро меняющиеся. Текущие, актуальные, состояния более изменчивы, динамичны, они относятся к одному участку временной шкалы психических состояний, к более узкому масштабу (микромасштабу), а преобладающие, доминирующие – к более широкому. Последние можно было бы называть трансситуативными, но при этом мы неявно утверждали бы, что все ситуации кратковременны. Понятие ситуации довольно широко, жизненные ситуации могут иметь разные временные масштабы: и малые, и большие. Например, неприятный разговор с сослуживцем может вызывать состояние напряжения и занимать вполне определенное, небольшое время. Но ситуация конфликта с близким человеком или, конфликта внутреннего (например, конфликта роли матери и роли ученого) может вызывать длительное напряжение. Многие жизненные ситуации имеют широкие временные рамки, в них включены многие люди, события и разноплановые обстоятельства (экономические, политические, социальные, экологические и т. д.).

Текущее состояние всегда зависит от факторов конкретной ситуации, но если бы оно было полностью обусловлено только этим, то его динамику можно было бы сравнить с игрой бликов на водной поверхности в солнечный день или с чем-то подобным, постоянно колеблющимся и неустойчивым. Тогда ни в психодиагностике, оснащенной научными методами, ни в обыденной жизни было бы невозможно прогнозировать поведение и переживания человека, результативность его деятельности и многое другое.

Говоря о тесной связанности устойчивых состояний с социально-психологическим уровнем личности, необходимо обратиться и к другому аспекту – рассмотрению настроений как состояний личности. На верхнем уровне ее регуляции. В самом деле, состояние невозможно представить как простое психическое явление – оно имеет многокомпонентный состав. В нем могут быть обнаружены различные феномены, для каждого из которых

характерны свои закономерности, относящиеся к различным сферам и уровням психики.

О сложности, многообразии функций психических состояний свидетельствует разнообразие толкований их различными авторами [6, 14, 28].

**Итогом выше изложенного можно считать,** что рассмотрение психических состояний особенно значимо в прикладных областях психологического знания – в педагогической, военной, политической психологии. Ценность знаний о психических состояниях важна и для психологии чрезвычайных ситуаций. Безусловно, педагоги ставят перед психологией следующие задачи: определить основные закономерности развития психики и личности человека на каждом возрастном этапе, выяснить механизмы социализации личности; исследовать психологические причины отклонений в психическом развитии личности, а также разработать новые методы точной диагностики развития личности.

## **1.2. Причины, вызывающие психические состояния человека**

В соответствии с современными представлениями психические состояния рассматриваются как определенное состояние психики человека и находят свою естественнонаучную основу в учении о высшей нервной деятельности. Не случайно, И.П. Павлов понимал психологию как науку о психических состояниях, называя их первостепенной действительностью, имеющей большое значение в жизни человека [17].

Психические состояния не являются врожденными, навсегда присущими человеку. Они вытекают из особенностей его психики, имеют определенный механизм, который и обуславливается окружающими его условиями, теми ситуациями, в которых ребенок находится. Физиологическим механизмом психического состояния является сложная рефлекторная реакция организма младшего школьника, на какие либо

раздражители.

Понимание физиологического механизма позволяет рассматривать психические состояния как психологическую категорию с позиций их сложной взаимосвязи с другими психологическими категориями: процессами, свойствами, образованиями, их основными тенденциями и динамикой их протекания, со всеми сторонами сознательной психической жизни учащегося.

Психические состояния являются функцией центральной нервной системы и прежде всего коры головного мозга. Известно, что основными нервными процессами головного мозга являются нервные процессы возбуждения и торможения тесно связанные между собой. Возбуждение каких-либо групп клеток головного мозга может вызывать соответствующее состояние. Дело в том, что в процессе практической деятельности младшего школьника утомляются в большинстве своем только нервные клетки коры больших полушарий, а подкорковые центры и ее нервные клетки такому воздействию часто не подвержены.

Включенные подкорки в психический процесс может создавать определенный резерв нервной энергии, которую человеческий организм и использует в процессе жизнедеятельности. То есть речь идет о том, что резерв нервной энергии, который содержит подкорка, может быть использован только в связи с проявлением психических состояний детей младшего школьного возраста. Например, под влиянием каких-либо раздражителей, вызвавших то или иное психическое состояние, может разворачиваться тормозной или активирующий тип реагирования, который может в свою очередь характеризоваться общим расслаблением или напряжением психики. Это находит свое выражение в позе, мимике, движениях, особенностях протекания психических процессов, пассивности или активности свойств личности ребенка, своеобразной эмоциональной окраской по отношению к окружающему.

Этим объясняется тот факт, что многие психические состояния имеют

способность сохраняться длительное время, быть преобладающими в психике независимо от того, носят они положительную или отрицательную направленность. В то же время по нашим наблюдениям психические состояния младших школьников находятся в прямой зависимости от типа нервной системы, темперамента и характера.

Необходимо отметить, что такое понимание психических состояний несколько не противоречит рассуждениям о структуре личности, которые проводились: В.М. Тепловым, В.Д. Небылицыным, В.М. Русаловым, И.М. Палей и другими. Так, по мнению В.М. Теплова и В.Д. Небылицына, как впрочем, и других авторов структура личности имеет четыре подструктуры индивидуально-психологических различий. По нашему мнению, психические состояния органически входят во все эти подструктуры. Поэтому мы исходим из того, что человеческая психика представляет собою довольно сложную систему, включающую в себя огромное число самоорганизующихся подсистем, которые по структуре, содержанию и своей сложности различны [39, с. 4; 23, с. 7].

Психические состояния как раз и выступают организующей, регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую. Если исходить из того, что человеческий организм характеризуется высшей формой самоорганизации, то можно условно установить иерархичность известных уровней всех свойств индивида: типических особенностей нервной системы, общесоматических, т.е. эндокринно-биохимических характеристик; морфологических особенностей его организма. Каждый из этих уровней характеризуется относительной автономностью и выполняет сугубо свои функции, а психический уровень в свою очередь оказывает свое воздействие практически на каждый из них и обеспечивает организму взаимодействие с окружающей его средой. Однако необходимо иметь в виду, что возникновение того или иного психического состояния всегда связано в основном с условным рефлексом. В зависимости от степени социальной

значимости того или иного события младший школьник испытывает различные уровни психических состояний, окрашенные в те или иные эмоциональные чувства [9. с. 61].

Например, состояние подъема, которое младший школьник испытывает после или перед выполнением сложной задачи сохраняется в среднем около часа и характеризуется подвижностью повышенной, ярко выраженной мимикой, разговорчивостью и т. п. В силу своего многообразия и сложности психические состояния имеют ряд особенностей.

Анализ изученного нами исследовательского материала позволяет вычленил с достаточно высокой степенью достоверности такую особенность психических состояний как их относительная подвижность и устойчивость.

Во-первых, психические состояния изменчивы, хотя порою бывает трудно изменить их динамику протекания. Вот почему иногда ни родители, ни педагоги не замечают каких-либо изменений в ребенке. Во-вторых, особенностью психических состояний является их целостность. Дело в том, что они характеризуют психическую деятельность школьника как бы в целом. Н.Д. Левитов по этому поводу подчеркивает: «Психическое состояние есть нечто целостное. Любое психическое состояние оказывает определенное воздействие на все психические явления» [28, с. 44]. И, действительно, если учащийся в экстремальной ситуации испытывает в начальный период состояние подъема, то к концу выполнения сложной задачи, в зависимости от качества, объемности ее выполнения он начинает испытывать усталость, больше допускает ошибок, психические процессы начинают ослабевать и происходят определенные изменения в его поведенческих актах. Третьей особенностью психических состояний является их тесная связь с психическими процессами и свойствами личности. В данном случае это находит свое подтверждение в ряде исследований многих авторов. Возникнув, психическое состояние в какой-то мере определяет избирательность восприятия, влияет на продуктивность мышления ребенка, оказывает воздействие на другие психические процессы.

Однако кроме этого психическое состояние представляет собою своеобразный «строительный материал» для формирования отдельных свойств личности.

Дело в том, что психические состояния всегда детерминированы или внешними, или внутренними причинами, или теми и другими одновременно. Так, при проявлении черт характера школьник мобилизует все энергетические резервы, подчиняет психические процессы, волевые качества на достижение какой-либо значимой цели, а отсюда и преобладающими психическими состояниями могут быть состояние подъема, активности или другое какое-то положительное состояние. Психические состояния выступают своего рода «барометром» в определении особенностей характера ребенка.

Одной из особенностей психических состояний выступает их многообразие. Психические состояния порою характеризуются частой сменой, переходом одного в другое прямо противоположное. Это объясняется, на наш взгляд, тем, что в конкретной обстановке у младшего школьника быстро происходит смена мотивов, побуждений, раздражителей внутренних или внешних более сильных нежели прежних, действовавших на психику. В этом плане мы вправе рассматривать любые действия детей младшего школьного возраста как неосознанные в том смысле, что школьники не отдают себе отчет в конкретных причинах, формах и тех результатах, к которым могут привести те или иные действия и поступки. Это вовсе не значит, что действия этих учащихся психологически не мотивированы, никак не соотнесены с состоянием их психики, социального опыта. Хотя надо иметь в виду, что доминирующие психические состояния могут подавлять определенные более слабые мотивы. В этом плане четко просматривается тесная взаимосвязь в моделировании психических состояний со стороны чувств, эмоций, установок, потребностей, т.е. речь идет к регулирующей функции психических состояний в действительности или поведенческой сфере школьника.

Возбуждение каких-либо групп клеток головного мозга может вызывать соответствующие состояния. Резерв нервной энергии, который содержит подкорка, может быть использован только в связи с проявлением психического состояния. В их основе, по мнению большинства ученых, лежит, прежде всего, один из основных принципов в деятельности ЦНС господствующего очага возбуждения в нервной системе, подчиняющего себе всю деятельность и определяющего приспособительный характер организма в целом. Учение о доминанте А.А.Ухтомского говорит и о том, что данные состояния могут длиться, когда раздражитель исчезает [12, с. 11].

**Таким образом,** психические состояния выступают организующей и регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую. В зависимости от степени социальной значимости того или иного события младший школьник испытывает различные уровни психических состояний, окрашенные в те или иные эмоциональные чувства. Их физиологическое обоснование: общее возбуждение коры головного мозга, приток сахара в крови, подъем артериального давления, повышенный пульс, активизация работоспособности психических процессов, а отсюда и организма в целом. Затем наступает состояние упадка. Все психические состояния протекают на определенном фоне нервного возбуждения, перевозбуждения, успокоения или угнетения, все они являются относительно устойчивыми и подвижными, зависят от большого количества факторов, например, морально-психологической и волевой подготовленности ребенка.

### **1.3. Младший школьник: общая характеристика возраста, особенности психических состояний**

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет. Ведущая деятельность – учение. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего

мира. Новообразованиями этого периода являются произвольность психических явлений, внутренний план, рефлексия.

Э. Эриксон характеризует младший школьный возраст (6-12 лет), как предпубертатный, т.е. предшествующий половому созреванию ребенка [46, с. 64]. В это время разворачивается четвертая стадия (латентная), связанная с воспитанием у детей трудолюбия, необходимостью овладения новыми знаниями и умениями. Постижение основ трудового и социального опыта дает возможность ребенку получить признание окружающих и приобрести чувство компетентности.

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В последние годы в связи с переходом к обучению с 6 лет и введением четырехлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась, и многие дети становятся школьниками, начиная не с 7 лет, как прежде, а с 6 лет. Центральное новообразование произвольность, чувство компетентности. Другие новообразования: словесно-логическое мышление (с опорой на наглядность); анализирующее восприятие, появление синтезирующего восприятия (в конце периода); произвольная смысловая память; произвольное внимание; учебные мотивы; адекватная самооценка; обобщение переживаний, логика чувств и появление внутренней жизни.

В младшем школьном возрасте происходят большие изменения в познавательной сфере ребенка. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер. Изменения в области памяти связаны с тем, что ребенок, во-первых, начинает осознавать особую мнемическую задачу. Он определяет эту задачу от всякой другой. Во-вторых, идет интенсивное формирование приемов запоминания. От наиболее примитивных приемов (повторения, внимательное длительное рассмотрение материала) в старшем возрасте ребенок переходит к группировке, осмыслению связей разных частей материала. В области восприятия происходит переход от



непроизвольного восприятия ребенка к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задаче.

В школе вся деятельность по своему характеру является произвольной, поэтому, активно развивается воля и самоорганизация (действия планирования, самоконтроля и самооценки).

Наиболее существенные изменения можно наблюдать в области мышления, которое приобретает абстрактный и обогащенный характер. Происходит развитие новой формы обобщения, основанного на существенных признаках предметов и явлений – теоретического мышления.

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями. Согласно представлениям Л.С. Выготского и Л.И. Божович переживания являются единицей социальной ситуации развития личности, где в неразрывном единстве даны психологические особенности ребенка и социальная среда [5, с. 7; 3, с. 196]. Переживания ребенка отражают его актуальные потребности и степень их удовлетворения.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Переход к систематическому обучению создает условия для развития новых познавательных потребностей детей, активного интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять вниманием, памятью, мышлением. Согласно Л.С. Выготскому, с началом школьного обучения мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка [5, с. 7]. Развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, происходящее в ходе усвоения научных знаний, перестраивает и все другие познавательные процессы: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим» [45, с. 253].

Усвоение в ходе учебной деятельности основ теоретического сознания и мышления ведет к возникновению и развитию таких новых качественных образований, как рефлексия, анализ, внутренний план действий. В этот период качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. Происходящая в этом возрасте «утрата детской непосредственности». Л.С. Выготский характеризует новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы, что позволяет ребенку действовать не непосредственно, а руководствоваться сознательными целями, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения [5, с. 7].

На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается, все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества.

Таким образом, центральными новообразованиями младшего школьного возраста являются: качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности; рефлексия, анализ, внутренний план действий; развитие нового познавательного отношения к действительности; ориентация на группу сверстников.

Для характеристики младшего школьного возраста как качественно своеобразного этапа детского развития представляют интерес подходы зарубежных психологов к пониманию сущности данного возраста, его предназначения и возможностей. Так, согласно концепции Э. Эриксона, возраст 6-12 лет рассматривается как период передачи ребенку систематических знаний и умений, обеспечивающих приобщение к трудовой жизни и направленных на развитие трудолюбия. В этом возрасте у ребенка наиболее интенсивно развивается (или, напротив, не развивается) способность к овладению окружающей его средой [46, с. 64]. При позитивном исходе этой стадии развития у ребенка формируется переживание своей умелости, при неудачном исходе - чувство неполноценности и неспособности быть наравне с другими людьми. Инициативность, стремление активно действовать, соревноваться, пробовать свои силы в разных видах деятельности отмечаются как характерные черты детей данного возраста.

В рамках классического психоаналитического подхода возраст 6-10 лет считается латентным периодом, когда сексуальное развитие ребенка под давлением родителей и общества временно приостанавливается, и он готов принять правила, предлагаемые ему социумом. Подавление детской сексуальности создает большие возможности для дальнейшей социализации: получения образования, обучения практическим навыкам, приобретения опыта общения со сверстниками.

Согласно концепции Ж. Пиаже, интеллектуальное развитие ребенка 7-11 лет находится на стадии конкретных операций. Это значит, что в указанный период умственные действия становятся обратимыми и скоординированными. Приобретается понятие сохранения для дискретных и непрерывных величин. У ребенка возникает способность преодолеть влияние непосредственного восприятия и применить логическое мышление к конкретным ситуациям [16, с. 132].

Переход к конкретно-операциональному мышлению влечет за собой существенную перестройку всех психических процессов (восприятия, памяти, воображения, речи, воли), а также сознания ребенка, его моральных суждений, способности к сотрудничеству с другими людьми.

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшекласников.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость. Например, на уроках, ребенку с первых дней обучения необходимо в течение длительного времени сохранять повышенное внимание, быть достаточно усидчивым, воспринимать и хорошо запоминать все то, что говорит учитель.

Для того чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно две главные задачи. Первая из них состоит в том, чтобы как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательными, усидчивыми. В этой связи учебная программа должна быть составлена таким образом, чтобы вызывать и поддерживать постоянный интерес у учащихся. Вторая задача возникает в связи с тем, что многие дети приходят в школу не только не подготовленными к новой для них социально – психологической роли, но и со значительными индивидуальными различиями в мотивации, знаниях, умениях и навыках, что делает учение для

одних слишком легким, неинтересным делом, для других чрезвычайно трудным и только для третьих, которые не всегда составляют большинство, соответствующим их способностям.

Еще одна проблема состоит в том, что углубленная и продуктивная умственная работа требует от детей усидчивости, сдерживания эмоций и регуляции естественной двигательной активности, сосредоточения и поддержания внимания на учебных задачах, а это в начальных классах умеют делать далеко не все дети. Многие из них быстро утомляются, устают. Особой трудностью для детей младшего школьного возраста, является саморегуляция поведения. Как показывают наблюдения, сложность учебной деятельности и необычность переживаний часто вызывают тормозную реакцию у подвижных и возбудимых детей и, наоборот, делают возбудимыми спокойных и уравновешенных. Это происходит в результате смены условий жизни и деятельности, которая по данным А.А. Люблинской, выражается в следующем:

1. Меняется содержание жизни детей. В детском саду весь день был заполнен увлекательной и интересной деятельностью. Содержание же школьной жизни, особенно в первом полугодии, очень однообразно. Ученики должны ежедневно готовиться к урокам, выполнять школьные правила, следить за чистотой тетрадей и учебников, наличием письменных принадлежностей.
2. Совершенно по-новому складываются отношения с учителями. Для ребенка, посещающего детский сад, воспитательница была самым близким человеком после мамы. Отношения с ней отличались большей свободой, чем с учителем. Нужно время, чтобы между учащимся и педагогом установились деловые и доверительные отношения.
3. Очень резко изменяется положение и самого ребенка. Попав в школу, дети оказались самыми маленькими и потеряли занятую в детском саду позицию. Это осложняет приспособление учеников к новым условиям. Внимание учеников на этом этапе отличается узостью и неустойчивостью. Ребенок всецело прикован к тому, что делает учитель, и не замечает ничего вокруг.

Всякое случайно возникшее желание или посторонний раздражитель быстро отвлекают ребенка. Вместо того чтобы мыслить самостоятельно, дети в этот период быстро поддаются внушению, не проявляют собственной активности. Их общая скованность отмечается и в общении с коллективом сверстников. Перечисленные особенности наблюдаются не у всех детей в одинаковой мере. Это зависит от индивидуальных качеств, в частности от типа высшей нервной деятельности [20, с. 251].

Обобщив данные разных авторов и результаты собственных исследований, А.О. Прохоров предлагает следующий список способов и приемов саморегуляции психических состояний у школьников: пассивный отдых, общение как эмпирически найденный способ регуляции, отключение-переключение, двигательная разрядка, двигательная активность, самоприказы, использование приемов логики (размышления, рассуждения), переключение по контрасту, сон, самовнушение, поисковая активность, концентрация внимания, рационализация, освобождение, пассивная разрядка, самоубеждение, сюжетные представления, использование образов, речевая разрядка, уход в себя как способ психологической защиты, расслабление, самоконтроль, дифференциация, уход от решения ситуации как форма пассивной защиты, аутотренинг, отказы от продолжения деятельности [26, с. 85]

А.Л. Гройсман отмечает, что современная психология выделяет несколько фаз работоспособности, которая изменяется в нормальных условиях под влиянием условных факторов [8, с. 61].

Первая фаза умственного труда – предрабочее состояние. В организме протекают физиологические процессы под влиянием окружающей обстановки, мыслей о предстоящем деле, других условных раздражителей, сигнализирующих о начале умственной деятельности. Во второй фазе происходит постепенное включение различных функций организма, налаживание необходимых регуляторных механизмов. Эта фаза характеризуется вначале некоторым повышением работоспособности и

называется состоянием «вработываемости». В третьей фазе наступает относительная стабилизация ее на известном уровне в течение некоторого времени. Четвертая фаза характеризуется снижением работоспособности, развитием явлений утомления. Пятая фаза вторичное повышение работоспособности наблюдается в конце рабочего дня, она возникает вследствие мобилизации резервной работоспособности.

При всем многообразии можно выделить несколько наиболее встречающихся типов работоспособности у школьников: 1-й тип – постепенное повышение работоспособности. 2-й тип встречается у школьников, когда наибольший подъем работоспособности наступает в первый час и снижается в последующие. 3-й тип наблюдаются многократные колебания умственной работоспособности в течение дня. 4-й тип отличается устойчивым сохранением работоспособности с первой минуты до окончания дня. В процессе обучения и воспитания необходимо учитывать не только устойчивые особенности личности, но и временные психические состояния. Состояния – это своеобразный внутренний психологический климат, с которым школьник включается в работу, общается с друзьями, взрослыми. Воспитателю очень важно видеть состояние школьника, уметь правильно оценить и использовать его.

Произвольная регуляция психических состояний в педагогике рассматривается как возможность оптимизации психических процессов для решения конкретных дидактических задач и обозначается термином «релаксопедия». Многие психологи отмечают, что психическая саморегуляция может использоваться как в процессе обучения, так и в процессе воспитания детей и что учащиеся могут овладеть методикой такой саморегуляции. Она оказывает благоприятное влияние на состояние обучаемого, улучшает память, способствует снятию эмоционального напряжения.

Экспериментальные исследования в процессе обучения учащихся подтвердили, что психическая саморегуляция благотворно влияет на

здоровье обучающихся, не вызывает переутомления, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, активность и настроение, снижает уровень тревожности в процессе обучения, приводит к общему улучшению их состояния [44, с. 22].

Вышеизложенные положения позволяют констатировать, что дети младшего школьного возраста могут самостоятельно контролировать и оценивать себя в процессе своей деятельности. Данные полученные многими учеными, психологами и педагогами свидетельствуют о том, что самостоятельное осуществление самоконтроля и самооценки вполне достижимо уже в младшем школьном возрасте. Полноценное обучение ребенка начинается тогда, когда он учится учиться, овладевает учебной деятельностью. Самостоятельное выполнение компонентов учебной деятельности будет свидетельствовать об определенном уровне сформированности учебной деятельности. Только в этом случае можно говорить, что учебная деятельность стала ведущей.

**Таким образом,** младший школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии. Полноценное проживание ребенком данного возрастного периода возможно лишь при определяющей и активной роли взрослых и (учителей, родителей, воспитателей, психологов), основной задачей которых является создание оптимальных условий для раскрытия и реализации потенциальных возможностей младших школьников с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

#### **1.4. Условия формирования положительных психических состояний младших школьников**

При проведении специфической гармонизирующей и коррекционно-развивающей работы с младшими школьниками, особое внимание должно уделяться коррекции личностного развития. Специальные проблемы коррекции составляют такие личностные особенности, как неадекватность



самооценки, тревожность, неуверенность в своих силах, отражающие повышенную эмоциональную напряженность ребенка, а также конформизм, пассивность, безынициативность.

Управлять своими психическими состояниями способен каждый человек, но порой в силу юного возраста, неразрешенных конфликтов, эмоционального напряжения человек не может управлять своими эмоциями и своим поведением. Необходимы определённые условия, при которых человек учится управлять, контролировать и формировать свой положительный эмоциональный фон.

Основные методы развивающего и психокоррекционного характера используемые в начальных классах школ – это игровые методы. В форме игровых методов должно проводиться и предметное обучение и психотерапевтическая – тренинговая работа. Это требование продиктовано необходимостью создания постоянного поддерживающего психологического «фона» для детей, создания оптимальных психологических условий для успешного развития их личности. Главное условие при этом состоит в том, что проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться позитивным эмоциональным настроением.

В процессе обучения и воспитания необходимо учитывать не только устойчивые особенности личности, но и временные психические состояния. Состояния – это своеобразный внутренний психологический климат, с которым школьник включается в работу, общается с друзьями, взрослыми. Воспитателю очень важно видеть состояние школьника, уметь правильно оценить и использовать его.

Коррекционная работа с эмоциональной сферой ребенка может проводиться по нескольким направлениям. Так, например, она может быть связана с коррекцией эмоциональных расстройств ребенка (аутизм, невроз), со снижением эмоционального напряжения, с нейтрализацией страхов и

эмоционально-отрицательных переживаний. Что касается эмоциональных расстройств ребенка, то в данном случае эффективность методов коррекции будет зависеть от точности построения типологии симптомов и синдромов нарушения. Психокоррекционная работа связана не с деактуализацией определенных, эмоционально травмирующих ситуаций, купированием отдельного патологического симптома, а с определенным уровнем проявления этого симптома и выявлением механизма, на недостатки работы которого указывает данный симптом.

Одним из направлений в коррекции эмоциональных нарушений является работа с агрессивными детьми. На сегодняшний день существует несколько методов работы в этом направлении. Снятию эмоционального напряжения способствуют сосредоточение на процессе деятельности, а не на значимости её результата; физическая разрядка; слушание музыки; активизация чувства юмора (восприятие как комического то, что претендует быть серьезным); написание письма и рисование и др. Перечисленные условия сугубо индивидуальны. Для замкнутых и скрытных подойдут рисование, написание письма и прослушивание музыки, для более импульсивных - проигрывание значимой ситуации и физическая разрядка.

Что касается коррекции эмоциональной сферы ребенка связанной со снижением эмоционального напряжения, то одним из видов работы могут быть **уроки психологической разгрузки**. Введение уроков психологической разгрузки положительно воздействует на работоспособность учащихся и стимулирует их учебную деятельность. В программу уроков психологической разгрузки можно вводить различные формы психокоррекционной работы. Среди них аутогенная тренировка, психогимнастика, элементы танцевальной терапии, музыкотерапии, проективного рисунка. Не менее важен метод ролевой игры, где проблемы и конфликты «гасятся» посредством драматического изображения.

Подобные методы на уроках психологической разгрузки создают эмоциональную поддержку, укрепляют климат психической безопасности.

Действительность эмоциональной поддержки тем больше и выше, чем выше теплота и сердечность отношений, складывающихся на занятиях среди обучаемых. Во время таких занятий ребенок начинает осознавать неблагоприятные прежние способы поведения и постепенно, при помощи психолога, осуществляет переход к благоприятным. Прогресс во многом зависит от подготовленности обучаемого к изменениям, от психологической установки и контроля, от его воспитательного импульса. Социально неустойчивый и неуверенный в себе ребенок с преобладанием определенной пассивности начинает показывать большую активность. Более того, этим он обретает не только симпатию со стороны своих товарищей, но и уверенность в успехе. Такое поведение ему нравится значительно больше, он накапливает положительные эмоции, чувства, которые стимулируют дальнейшие положительные изменения.

Таким образом, уроки психологической разгрузки в школе помогают достигать учащимся самостоятельности, уверенности в своих силах, успехов в учебной деятельности, вызывает интерес к учебе и к себе как к личности. Коррекционно-развивающая работа с эмоциональной сферой младших школьников может быть представлена в виде групповой тренинговой и психотерапевтической работы, а также в виде большой игры.

Мы рассмотрим наиболее актуальные, на наш взгляд, условия формирования положительного эмоционального фона.

**Игротерапия.** Для понимания сути психологической игры, приведем отрывок из книги М.Р. Битяновой «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». «Психологические игры – один из видов использования психологической информации в коррекционной работе. Психологические игры широко используются в работе с детьми разного возраста, особенно эффективно их применение в работе с детьми младшего школьного возраста. Эти игры позволяют человеку сориентироваться в особенностях своего внутреннего мира, пережить и отразить

динамику его изменения при осуществлении психологического задания» [2, с. 25].

Итак, психотехнические задания и игры направлены в первую очередь на совершенствование возможностей человека в осуществлении, какого-нибудь вида активности, через это он более активно начинает выделять все параметры своего внутреннего мира. При групповом выполнении психотехнических заданий каждый из участников получает возможность проанализировать содержание психологической информации, полученной им, сопоставить ее с данными других людей. Таким образом, каждый участник группы знакомится с помощью психолога с разнообразными проявлениями психологической информации, через это осваиваются новые средства организации внутреннего мира человека. Основные психологические механизмы коррекционного воздействия игры:

1. Моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, следование им ребенка и ориентировка в этих отношениях.
2. Изменение позиции ребенка в направлении преодоления познавательного и личностного эгоцентризма и последовательной децентрации, благодаря чему происходит осознание собственного «Я» в игре и возрастает мера социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций.
3. Формирование (наряду с игровыми) реальных отношений как равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстником, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития.
4. Организация поэтапной отработки в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, их интериоризация и усвоение. Организация ориентировки ребенка на выделение переживаемых им эмоциональных состояний и обеспечение их осознания благодаря

вербализации и, соответственно. Осознанию смысла проблемной ситуации, формирование ее новых значений.

5. Формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли и правил, а также поведения в игровой комнате.

М.Р. Битянова отмечает, что для определенной категории детей за желанием играть стоит потребность в сильных и целостных эмоциональных переживаниях. Особенно это характерно для младших школьников [2, с. 25].

Игры предоставляют им возможность эмоционально отреагировать на различные волнения и трудности, построить на уровне чувств отношения с окружающими, научиться контролировать и регулировать свой внутренний мир. На сегодняшний день игры все чаще применяются в школе, их организация является одним из важнейших направлений деятельности школьного психолога. Игра как психологический метод в школе может быть использована для решения трех последовательных задач:

1. Научить детей жить в игровом пространстве, полностью погружаться в игровой мир и игровые отношения.
2. Научить быть свободным в игровом пространстве, осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими людьми.
3. Научить осмыслять свой игровой опыт, использовать игру как инструмент самопознания и жизненных экспериментов.

**Ролевая игра.** Это метод, при котором участники игры с помощью проигрывания определённых ролей в свободной от риска ситуации обнаруживают свои значимые черты поведения, с помощью руководителя, друг друга и самостоятельно критически анализируют их, обучаются более эффективному способу поведения и тренируются в его совершенстве. Роли, используемые в таких играх, могут быть самые различные: начальник, подчинённый, обиженный, успокаивающий и т.д. Одни члены группы проигрывают роли, другие наблюдают за ходом игры и анализируют

поведение актёров. В определённые моменты возможно вмешивание в процесс игры и замена одного из основных игроков. Для преодоления участников, облегчения их вживания в роль и естественности их поведения желательна минимизация вмешательства руководителя в процесс игры. Функции руководителя сводятся к ознакомлению участников с условиями, целями и техниками игры, обеспечению её нормального протекания, общему контролю над её процессом и оказанию в случае необходимости методической помощи в достижении игровых целей. Ролевые игры полезны не только непосредственным участникам-актёрам, но и участникам-зрителям, особенно если группа гомогенна. С помощью ролевых игр участники повышают свои знания и умения в области принятия самостоятельных решений, учатся взаимодействовать друг с другом [32, с. 4].

Следует отметить, что для более успешной работы по коррекции психических состояний указанные выше методы приобретут большую эффективность, если будут включены в систему упражнений, каковой являются **групподинамические упражнения**.

Групподинамические упражнения призваны формировать и совершенствовать социальную компетентность клиентов: культуру делового общения, слаженность действия в команде, умение предотвращать или конструктивно разрешать конфликты и т.п. Главная цель групподинамических упражнений – приобретение их участниками и группой в целом соответствующего опыта решения задач и коллективного взаимодействия. Разнообразие групподинамических упражнений и их специфика дают основание рассматривать их как метод оценки и обучения, или как тренинговую технику. Они построены на свободной импровизации участников тренинга, их спонтанных действиях, которые могут менять ситуацию. Групподинамические упражнения строятся по принципу «здесь и теперь», т.е. игроки вживаются в ситуацию и действуют исходя из неё [32, с. 4].

**Тренинг.** Как правило, коррекционная работа в школе проводится в виде групповых тренингов. Тренинги в начальной школе используются для коррекции поведения детей, развития сферы межличностных отношений, приобретения навыков общения и взаимодействия. К наиболее часто применяемым методам групповой тренинговой и психотерапевтической работы относятся: групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастика, проективный рисунок и музыкотерапия. Выбор того или иного методического приема зависит от нескольких факторов: содержания психокоррекционной работы, особенности группы, особенности ситуации, возможности руководителя группы. Важно подчеркнуть, что коррекционная работа с учащимися начальной школы ведется с использованием психогимнастики, проективного рисунка, музыкотерапии. Применение этих методов позволяет увеличить эффективность групповой психокоррекционной работы с детьми, поскольку они воспринимаются детьми как игра.

Таким образом, специфика групповой психокоррекции как самостоятельной формы воздействия заключается в целенаправленном использовании в коррекционных целях явлений групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы.

**Арттерапия.** Теоретические основы терапии с помощью изобразительного искусства исходят из психоаналитического воззрения Фрейда, аналитической психологии Юнга, который использовал собственное рисование для подтверждения идеи о первоначальных и универсальных символах. Рисование – это творческий акт, позволяющий клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании людей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать

рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов [24, с. 131].

**Таким образом,** выбор технологии и методов формирования позитивных психических состояний зависят от особенностей специфической деятельности тех, кто нуждается в оказании подобной помощи.

### **Выводы по 1 главе:**

1. Психические состояния играют определяющую роль в жизни и деятельности человека, они побуждают человека к деятельности, помогают преодолевать трудности, определяют поведение человека, постановку им тех или иных жизненных целей. Состояния занимают промежуточное положение по признаку динамичности. Мысль о различной локализации черт личности и состояний на шкале «стабильность-лабильность» в современных исследованиях проводится все более отчетливо. В состояниях интегрирована актуальная выраженность черт личности, сила их проявления. Состояния оказывают значимое влияние на формирование черт, обратное влияние (со стороны черт) и для текущих, и для устойчивых состояний сильнее.
2. Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к



отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

3. В психических состояниях, так же как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.
4. Психические состояния имеют индивидуальные особенности проявления, определяющиеся спецификой деятельности, выполняемой человеком, в том числе и учебной. Поступление ребенка в школу означает не только начало перехода познавательных процессов на новый уровень развития, но и появление новых условий для личностного роста человека. Психологи не раз отмечали, что в этот период времени главной для ребенка становится учебная деятельность. Такое утверждение требует двух уточнений применительно к развитию деятельности. Создание специальных условий с учетом деятельности человека будет способствовать оптимизации их психических состояний.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей проявления и коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста**

### **2.1. Организация и методы исследования**

**Целью** нашей работы стало изучение особенностей психических состояний и выявление эффективности групподинамических упражнений в их коррекции у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось **на базе** МКОУ «Беловская СОШ Алтайского края». Выборку составили 48 школьника младшего школьного возраста, из них 24 испытуемых составили экспериментальную группу и 24 испытуемых контрольную группу. Возраст испытуемых 9-10 лет.

Были определены **этапы экспериментальной работы:**

***I этап:*** выявление особенностей психических состояний детей младшего школьного возраста в начале и в конце учебного года;

***II этап:*** коррекция психических состояний младших школьников;

***III этап:*** определение эффективности групподинамических упражнений в коррекции психических состояний учащихся младших классов.

**На констатирующем этапе** мы исследовали контрольную группу детей младшего школьного возраста в начале учебного года и этих же школьников в конце учебного года.

Для диагностики психических состояний младших школьников мы использовали цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг) (**приложение 1**).

Тест предназначен для диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности. Тест удобен и доступен в применении как учителем в процессе обучения, так и психологом в условиях психологического консультирования.

Для проведения теста необходимо иметь лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, желтый, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый.

На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50 x 50 (правая будет предназначена для рисунка).

Инструкция 1. «Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листке бумаги с левой стороны нарисован квадрат. Сейчас вы должны будете в этом квадрате нарисовать ваше состояние, то есть то состояние, которое вы в данный момент испытываете (для учащихся первых классов термин «состояние» можно заменить словом «настроение»). Если ваше состояние нельзя нарисовать одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его различными цветами».

При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией, двумя перпендикулярами на четыре части, горизонтально и перпендикуляром к ней на три части и т. д.).

Если у детей возникнут вопросы, то инструкцию следует объяснить индивидуально.

После того как школьники справятся с заданием, экспериментатор дает инструкцию 2: «Ребята! Сейчас каждый из вас нарисовал свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать.

Это могут быть и окружающие вас предметы: парта, доска, ваш класс, а могут быть и предметы, которых здесь нет, но на которые похоже ваше состояние. Например, цветок, мяч, солнце, дождь и т. д. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, то нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа». Время для проведения теста не должно ограничивать.

Наша гипотеза строилась на предположении о том, что существуют различия в проявлении психического состояния у учащихся младших классов,

в начале и в конце учебного года. Поэтому данный тест мы проводим два раза, в начале и в конце учебного года.

После проведения исследования и получения данных, результаты анализируются и подвергаются методам качественного анализа (описание и сравнение данных).

Цель этой методики состоит в том, что учащийся сам оценивает своё настроение, самочувствие с помощью выбора определённого цвета. Испытуемому предлагается оценить своё состояние путём выбора цвета из 11 предложенных, который наиболее точно передаст именно ту характеристику самочувствия, которая наиболее точно описывает их состояние в данный момент.

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги, пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка или его отдельных частей, выделение отдельных деталей.

Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта. Для анализа рисунков используются три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личностную значимость, двумя способами: позитивным (если во время работы над рисунком ребенок подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также, если он возвращается к ним) или негативным (если пропускает основные детали рисуемых объектов). Интерпретация таких значимых деталей или комплексов деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего.

Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всех рисунков. Например, отсутствие таких основных деталей человека, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении.

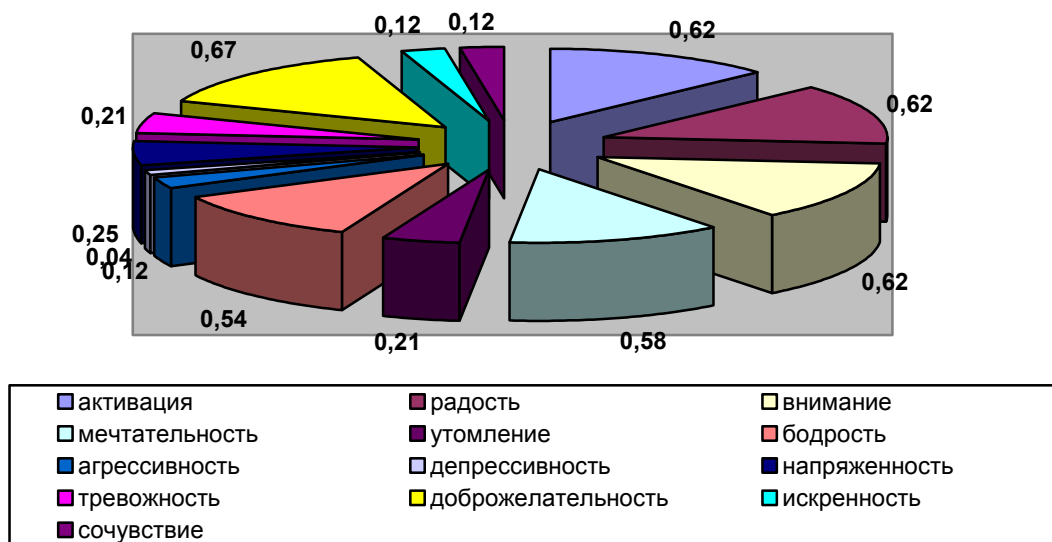
Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта. При интерпретации цветорисуночного теста необходимо исходить из целостности всех рисунков. Наличие только одного признака не свидетельствует о наличии определенной психологической особенности.

## **2.2. Выявление особенностей психических состояний детей младшего школьного возраста**

Первоначально мы исследовали младших школьников в начале учебного года и в конце учебного года.

Как отмечалось нами выше, для диагностики психических состояний младших школьников мы использовали цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг).

В результате исследования были получены следующие средние показатели (**рисунок 1**).



**Рисунок 1. Выраженность средних показателей психических состояний детей в начале учебного года (N=24)**

Среди показателей психических состояний на начало учебного года у детей доминирует состояние внимания и сосредоточенности к жизненной ситуации. У большинства испытуемых преобладает положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Для данной группы испытуемых характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности, достаточная готовность и состояние бодрости к преодолению препятствий. Субъективные ощущения внутренней собранности, запас сил, энергии испытывают, однако пять учащихся испытывают ощущение утомленности и усталости, для них характерна неготовность к работе, в том числе длительной. У данной группы испытуемых существует уверенность в своих силах и возможностях, состояние радости испытывают пятнадцать испытуемых. Для данной группы испытуемых характерна высокая степень доброжелательности, четырнадцать испытуемых склонны к мечтательности. Итак, большинство исследуемых ведут активный, творческий образ жизни. У испытуемых выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной

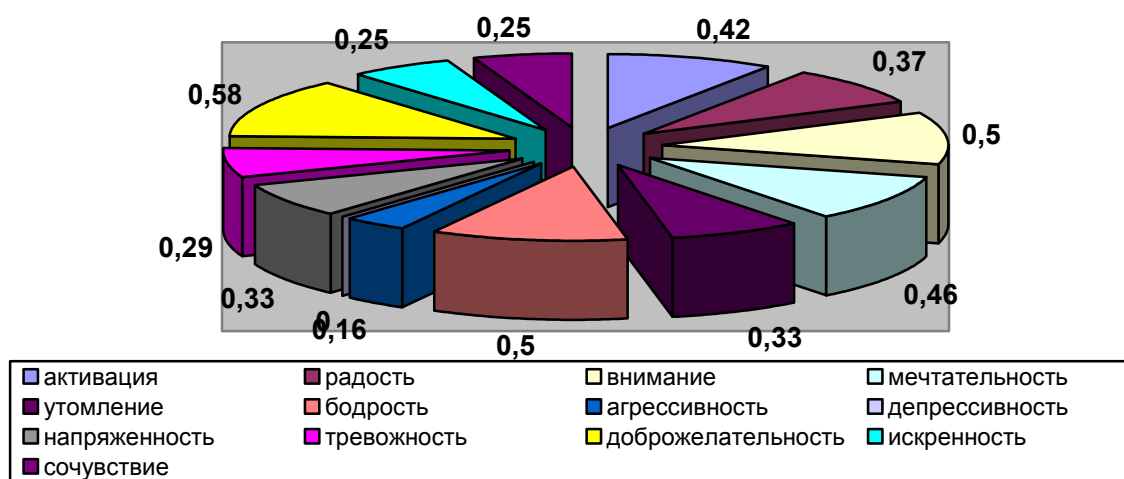
ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Для большинства испытуемых, характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запас сил, энергии.

Анализ полученных данных также позволяет сделать вывод, что пять учащихся испытывают состояние переутомления, усталости, для них характерна неготовность к работе, в том числе длительной.

У трех учащихся выявлено состояние сострадания, сочувствия и у пяти учащихся доминирует состояние тревожности, а у шести учащихся состояние внутреннего напряжения.

У большинства испытуемых преобладает положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

В конце учебного года мы провели контрольное исследование данной группы детей. В результате исследования были получены следующие показатели (рисунок 2).



**Рисунок 2. Выраженность средних показателей психических состояний детей в конце учебного года (N = 24)**

Анализ полученных данных позволяет заключить, что среди показателей психических состояний на конец учебного года у детей доминирует состояние внимания и сосредоточенности к жизненной ситуации, достаточная готовность и состояние бодрости к преодолению препятствий. Для данной группы испытуемых характерна средняя степень активности, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запас сил, энергии испытывают большинство школьников, однако восемь учащихся испытывают ощущение утомленности и усталости, для них характерна неготовность к работе, в том числе длительной. У данной группы испытуемых также отслеживается неуверенность в своих силах и возможностях, некоторые из испытуемых нуждаются в сочувствии и сострадании. У большинства испытуемых преобладает положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Состояние радости испытывают девять испытуемых.

Для данной группы испытуемых характерна высокая степень доброжелательности, одиннадцать испытуемых склонны к мечтательности.

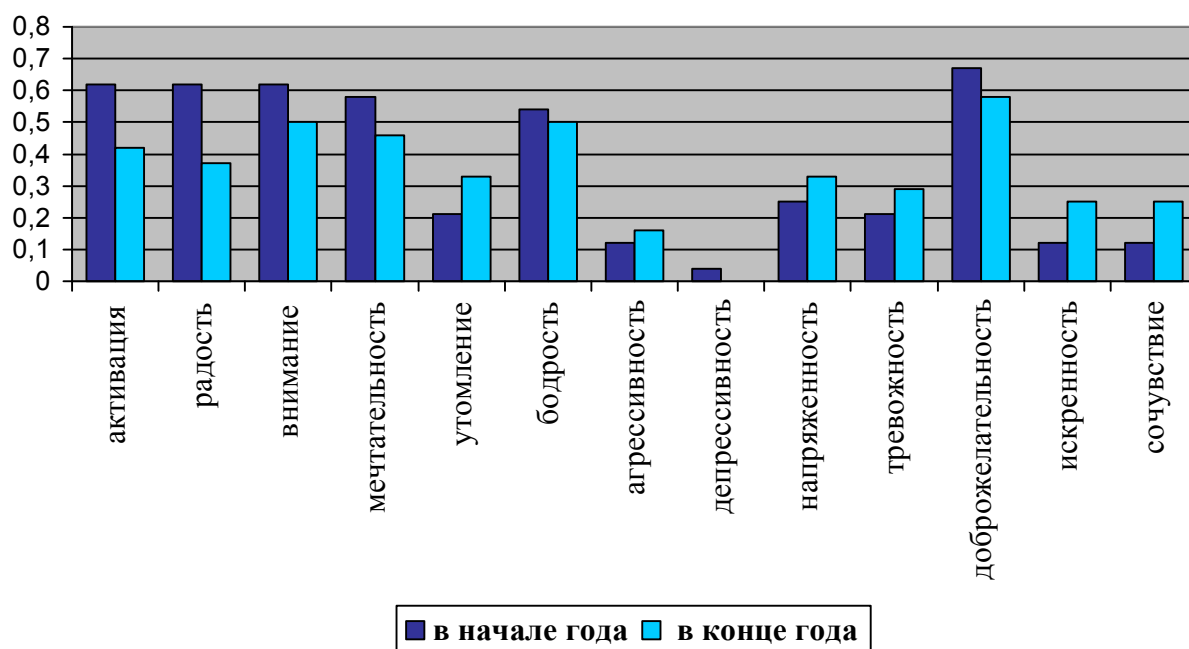
Итак, большинство исследуемых детей ведут активный, творческий образ жизни. У испытуемых выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Для испытуемых, характерна средняя степень активности, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запас сил, энергии. Анализ полученных данных также позволяет сделать вывод, что восемь учащихся испытывают состояние переутомления, усталости, для них характерна неготовность к работе, в том числе длительной.



У шести учащихся выявлено состояние сострадания, сочувствия, и у семи учащихся доминирует состояние тревожности, а у восьми учащихся состояние внутреннего напряжения.

У большинства испытуемых преобладает положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

Сравнив показатели психических состояний детей младшего школьного возраста, были получены следующие данные (рисунок 3).



**Рисунок 3. Графическое изображение выраженности средних показателей протекания психических состояний учащихся на разных этапах обучения (N=24)**

Из результатов исследования видно, что состояние радости испытывают младшие школьники в начале учебного года больше, чем к концу учебного года. Состояние доброжелательности и бодрости также несколько снижается к концу учебного года. Состояние внимания меньше в сравнении с началом учебного года.

Все это говорит о благоприятном состоянии испытуемых на начало учебного года. Можно предположить, что у испытуемых это связано с потребностью в общении со своими одноклассниками, с интересом к новым школьным предметам, с новыми впечатлениями, полученными за время летних каникул. Но к концу учебного года, несколько снижено состояние радости. Значительно возрастает, состояние утомления и потребности в сочувствии, это связано с быстрой сменой психических состояний, их непрочностью вследствие слабости и утомляемости нервной системы ребенка, которое в свою очередь приводит к снижению работоспособности, как умственной, так и физической.

Показатель напряженности и тревожности увеличивается к концу учебного года, состояние бодрости уменьшается к концу учебного года.

Понятие активации широко используется в нейрофизиологии, где оно обозначает уровень функционирования центральной нервной системы, мозга. На психологическом уровне рассмотрения повышенная активация проявляется в ясности сознания, скорости действий, движений и психомоторных реакций, энергичном поведении, в желании находить решения, в стремлении изменять ситуацию в желаемую сторону и преодолевать трудности. В большинстве случаев уровень активации обусловлен силой актуализированных потребностей и мотивов, оптимистическим отношением к жизненной ситуации, верой в свои возможности. Состояние активации понижается к концу учебного года.

Таким образом, из нашего исследования видно, что психические состояния младших школьников имеют свои особенности и зависят они от этапа обучения, от мотивационной цели, от ценностных ориентаций каждого учащегося. Психические состояния будут зависеть не только от рода деятельности, но и от её особенности.

Результаты экспериментального исследования подтвердили наше предположение о том, что психические состояния младших школьников имеют свои специфические особенности (к концу учебного года

увеличивается количество учащихся испытывающих состояние утомления и усталости) и имеют тенденцию улучшаться к началу учебного года.

Данный факт позволил нам предположить о необходимости создания условий, повышающих эмоциональное состояние учащихся в конце учебного года. С этой целью нами составлена программа по коррекции психических состояний младших школьников.

### **2.3. Описание программы по коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста**

Программа по коррекции психических состояний (**приложение 2**) для младших школьников, с использованием групподинамических упражнений, строилась таким образом, чтобы учащиеся могли раскрыться, научились взаимодействовать друг с другом.

В основу планирования работы положены некоторые теоретические предпосылки: при критичном отношении ребенка к себе это может вызвать состояние подавленности, если ребенок склонен обвинять в неудачах не себя, а других – состояние агрессивности или же наоборот – апатии, безразличия и т.д. Здесь приведен пример крайний проявлений отрицательных психических состояний, но чаще выявляются состояния менее яркие по своим проявлениям: нервозность, леность, плохое настроение.

Активный интерес к занятиям поддерживает высокую работоспособность. Для выработки устойчивой работоспособности необходимы упражнения и тренировки. В этом отношении напряженная образовательная среда предоставляет все возможности для развития. Но для того, чтобы умственный труд связывался у учащихся с положительными переживаниями, положительными психическими состояниями, необходима уверенность в результативности трудового действия, положительная оценка его учителем, а также благоприятная самооценка, самовнушение.

Стойкая отрицательная внешняя оценка, как со стороны родителей, так и педагогов подчас деморализует учащегося, закрепляет убеждение: «Все равно я этого не смогу сделать так же хорошо, как другие». Позитивное отношение, наоборот, является способом мобилизации резервов работоспособности.

В процессе обучения и воспитания необходимо учитывать не только устойчивые особенности личности, но и временные психические состояния. Состояния – это своеобразный внутренний психологический климат, с которым школьник включается в работу, общается с друзьями, взрослыми. Воспитателю очень важно видеть состояние школьника, уметь правильно оценить и использовать его.

Психическое состояние в значительной мере определяет восприятие педагогического воздействия. Например, школьник по-разному реагирует на порицание, будучи возбужденным или спокойным. Существует правило, согласно которому следует взыскивать, когда ребенок «остынет» от совершенного им проступка. Самому школьнику необходимо знать о режиме труда и отдыха, о вредных привычках, о методах и приемах психической настройки на учебу и вариантах психологической тренировки памяти, внимания, работоспособности, особенно в период напряженной умственной деятельности.

Экспериментальные исследования в процессе обучения учащихся подтвердили, что психическая саморегуляция благотворно влияет на здоровье обучающихся, не вызывает переутомления, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, активность и настроение, снижает уровень тревожности в процессе обучения, приводит к общему улучшению их состояния [44, с. 22].

**Цель программы** – коррекция психических состояний ребенка.

**Задачи программы:**

1. Снятие психического напряжения и утомления, расслабление;
2. Развитие произвольности детей, развитие раскованности и самоконтроля;

### 3. Формирование и развитие эмоциональной и волевой сфер.

#### **Принципы реализации программы:**

- опора на зону ближайшего развития;
- принцип системности – взаимосвязи всех психических процессов, программа рассчитана на детей младшего школьного возраста;
- единство коррекции и диагностики;
- учёт индивидуальных особенностей и способностей ребенка;
- принцип деятельностного подхода – основан на ведущем виде деятельности младшего школьника – учении;
- комплексность (совместные усилия психолога, учащихся и родителей).

**По форме работы:** групповая.

**По продолжительности:** короткая – длится несколько дней, для решения актуальной проблемы.

**Структура программы:** данная программа состоит из серии специально организованных занятий, составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из:

#### **1. Диагностического блока.**

**Цель:** диагностика особенностей психических состояний у детей младшего школьного возраста.

#### **2. Установочного блока.**

**Цель:** побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности в себе, формирование желания сотрудничать.

#### **3. Корректирующего блока.**

**Цель:** коррекция психического состояния детей младшего школьного возраста.

**Специалисты, реализующие программу:** данную программу может проводить психолог, имеющий базовую фундаментальную подготовку в

области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционно-развивающего воздействия.

**Этапы реализации программы:**

Перед занятиями проводится предварительная диагностика, в конце занятий проводится повторная диагностика.

Программа состоит из 7 занятий, которые проводятся два раза в неделю, продолжительностью 30-40 минут. Первые два занятия – ознакомительные.

**Необходимые материалы для реализации программы:** листы бумаги, краски и кисточки, аудиоаппаратура, стулья, коврики, карандаши, фотоаппарат и фотопленка, свеча, стенды.

**Место проведения занятий:** комната психоэмоциональной разгрузки и психологического консультирования, просторный класс, актовый зал.

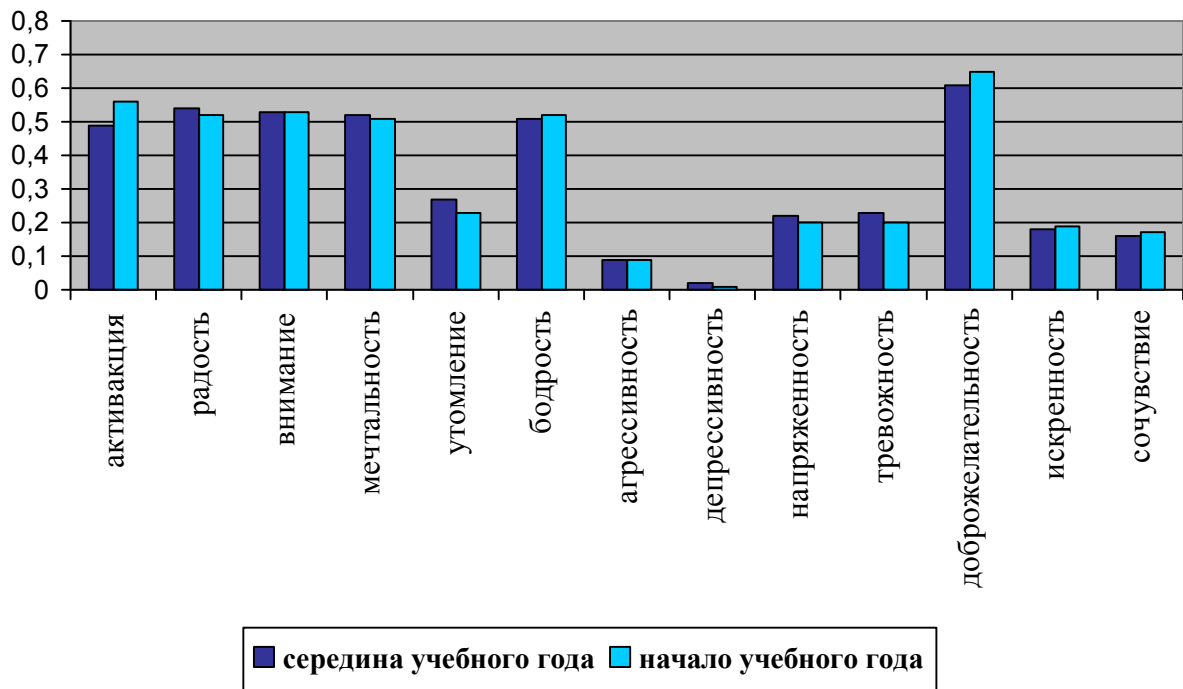
**Форма проведения занятий:** групповая, в закрытой группе составом 8-12 человек (малая группа).

#### **2.4. Определение эффективности групподинамических упражнений в коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста**

На следующем этапе нами было проведено исследование психического состояния детей младшего школьного возраста в начале учебного года и в середине учебного года (перед реализацией групподинамических упражнений для коррекции психических состояний). Для определения их состояния мы использовали цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг).

В результате исследования были получены следующие показатели: (рисунок 4).

Из результатов второго этапа видно, что у школьников средние показатели психических состояний во второй четверти ниже, чем средние показатели этих же психических состояний на начало учебного года, а это говорит об их неблагоприятном состоянии. Снижение настроения отражается на всей личности учащегося, влияет на его успеваемость и поведение. Снижение активации и внимания связано с проблемой освоения новых знаний и умений, увеличением физических нагрузок и энергетических затрат.



**Рисунок 4. Графическое изображение выраженности средних показателей протекания психических состояний учащихся до начала занятий (N=24)**

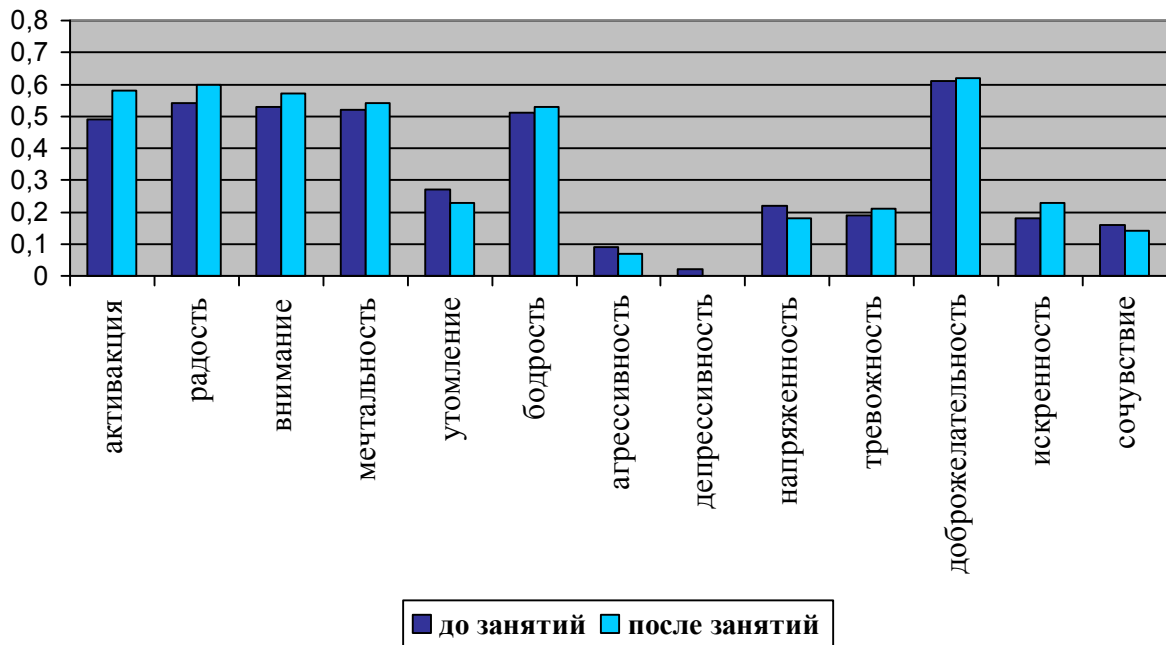
Можно также предположить, что снижение средних показателей психических состояний напрямую связано с нагрузками в периоде обучения.

Полученные нами результаты диагностики школьников, на данном этапе позволили составить программу коррекции психических состояний младших школьников. Перед реализацией коррекционной программы учащиеся были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

После реализации программы по коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста было проведено повторное тестирование.

Основная цель контрольного этапа исследования состояла в сравнении уровня психического состояния младших школьников до и после реализации программы.

Из **рисунка 5** видно, что после реализации программы с элементами групподинамических упражнений значительно улучшилось психическое состояние, вследствие чего снизились жалобы на здоровье, утомляемость и плохое настроение.



**Рисунок 5. Графическое изображение выраженности средних показателей протекания психических состояний учащихся до начала и после реализации программы (N=24)**

Результаты диагностической работы, проведенной после реализации программы, показали следующее: время, проведённое на занятиях, позволило немного отдохнуть от физических и психоэмоциональных перегрузок, а также сменить вид деятельности. Значительно улучшились показатели настроения. Повысился показатель активности – это позволяет нам предположить, что испытуемые справились с напряжённостью, научились



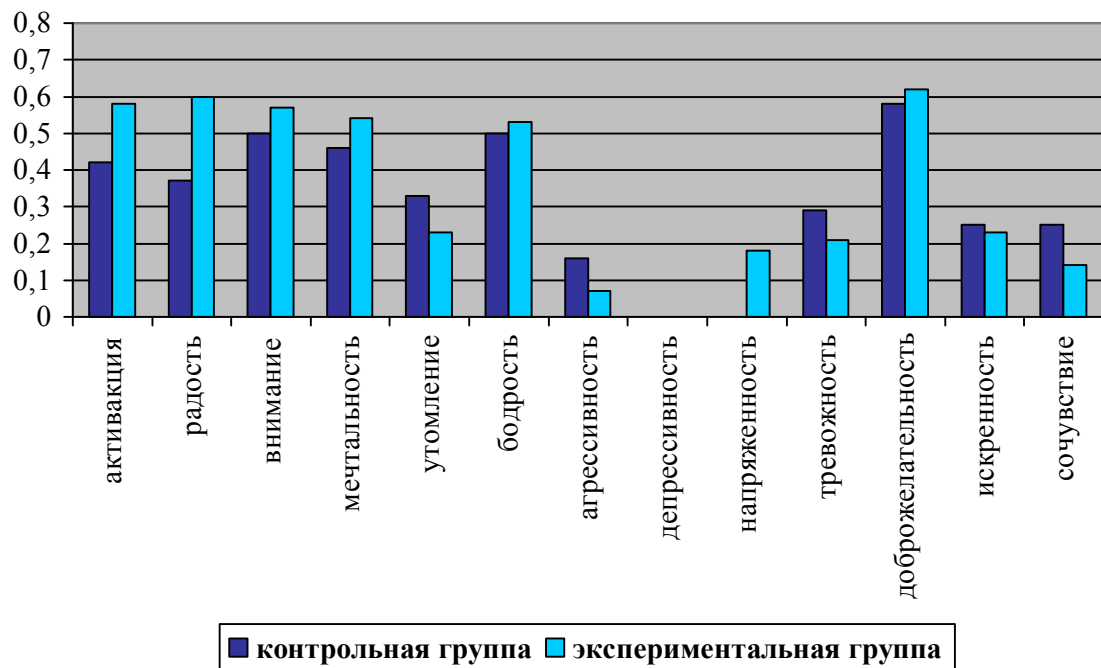
более открыто, и свободно выражать свои чувства. Ребята почувствовали себя нужными, научились оказывать поддержку друг другу.

Мы создали благоприятные условия, в которых учащиеся могли свободно взаимодействовать друг с другом, не боясь получить осуждения со стороны. В данном случае была удовлетворена потребность в общении, которого им не хватало. Младшие школьники, научились слаженно работать в команде. К концу занятий у школьников снизились показатели напряженности и тревожности.

На контрольном этапе мы сравнили данные полученные в результате исследования младших школьников в конце учебного года.

Группа, в которой были проведены занятия, значительно выделялась на фоне другого учебного класса – они свободно держались в общении со старшими, разногласия, появляющиеся в группе, решались конструктивно.

**Рисунок 6** свидетельствует, что процесс адаптации к школьным нагрузкам и формирования положительного эмоционального фона у данной группы школьников протекает достаточно успешно.



**Рисунок 6. Графическое изображение выраженности средних показателей протекания психических состояний учащихся на конец учебного года (N=48)**

Это в свою очередь ведет к снижению показателей таких психических состояний как депрессивность, агрессивность и повышению средних показателей состояния активации и бодрости, идёт привыкание к физическим нагрузкам, к определённому режиму.

**Таким образом,** результаты экспериментального исследования подтвердили эффективность применения групподинамических упражнений в коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста.

### **Выводы по 2 главе:**

1. Психические состояния школьников зависят от этапа обучения. Среди показателей психических состояний на начало учебного года у детей доминирует состояние внимания и сосредоточенности к жизненной ситуации, преобладает положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. В то время как к концу учебного года увеличивается количество учащихся испытывающих состояние утомления и усталости.
2. Реализация программы с элементами групподинамических упражнений позволяет значительно улучшить психические состояния младших школьников, вследствие чего снижаются жалобы на здоровье, утомляемость и плохое настроение, идет снижение показателей депрессивность, агрессивность и повышению средних показателей состояния активации и бодрости.

## Заключение

Психические состояния – категория психических явлений, до настоящего времени она во многом недостаточно изучена – как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане.

В общепсихологическом аспекте такое положение отражено в малой степени разработанности категории состояний по сравнению с другими категориями: неопределенно соотношение психического состояния с психическими процессами и свойствами, его место, роль и функции в целостном психическом процессе и т.д.

В прикладном плане область изучения психических состояний предстает в виде мозаичной картины разнообразных фактов, частных методик, подходов и положений, разработанных в рамках отдельных отраслей психологии: труда и инженерной психологии, спорта и медицинской психологии.

Что же касается специального изучения психических состояний младших школьников, то в литературе встречаются только единичные работы, исследующие состояния детей этой возрастной группы.

Приведенные данные свидетельствуют о недостаточной изученности психических состояний младших школьников, тогда как без их учета, диагностики и понимания значительно снижается эффективность управления образовательным процессом, уменьшается продуктивность учительского труда.

Анализ основных направлений изучения психических состояний позволили сделать вывод о многообразии самих состояний и подходов их изучению, но многие из них носят фрагментарный характер, не дают точное определение психического состояния ребенка, что влечет за собой «белые пятна» в самих методиках исследования этой категории психических явлений.

Обучение в образовательном учреждении неизбежно детерминирует создание новой картины мира в сознании учащихся. Быстрая смена

различных предметов, условий обучения и предъявляемых требований создаёт поистине экстремальные условия для школьников: еще вчера ты отдыхал, имея много свободного времени, а сейчас началась ежедневная подготовка к занятиям.

Современная жизнь диктует свои правила, в идеале сегодня младший школьник – это зрелая, психологически сформировавшаяся личность. Однако, как формировалась эта личность, это уже другой вопрос. Все гораздо сложнее – у каждого свои особенности, кто-то привык к самостоятельности, а кто-то все еще зависим от других. Это подчёркивает необходимость индивидуального подхода к детям младшего школьного возраста, знание особенностей характера для оценки их поступков, на первый взгляд кажущихся странными, особенностей и сущности процесса адаптации школьников. Адаптация к обучению в каждом новом учебном году сопряжена с перестройкой всего уклада жизни и обычно сопровождается эмоциональным напряжением. Ребенку предстоит подстраиваться к другому ритму жизни, строгому распорядку дня, требованию школьной дисциплины и т.д.

Освоение новых условий обучения сопряжено со значительными затратами нервной энергии, повышенной возбудимостью, напряженностью, нервозностью, переживанием отрицательных эмоций, конфликтностью во взаимоотношениях. Много зависит от качеств личности самого школьника. Вступая в школьную жизнь, ребенок уже имеет определённый опыт установления взаимоотношений в коллективе (в семье, детском саду и т.д.), систему ценностных ориентаций и установок по отношению к общественно-полезной деятельности, сформировавшийся характер.

Для преодоления напряженности образовательной среды необходимым условием выступает способность учащегося к произвольной регуляции своей учебной деятельности, своих эмоциональных состояний поведения. В психических состояниях проявляется личностная характеристика состояния.

Некоторые школьники всегда веселые, оптимистически настроены, а кто-то всегда находится в депрессии.

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей психических состояний и выявлении эффективности групподинамических упражнений в их коррекции у детей младшего школьного возраста.

Результаты экспериментальной работы показали, что психические состояния младших школьников имеют свои особенности и зависят от этапа обучения: к концу учебного года увеличивается количество переживаемых отрицательных психических состояний, «весенняя усталость» у детей часто возникает из-за непосильных нагрузок в школе.

Данный факт позволил нам предположить о необходимости создания условий улучшающих психическое состояние учащихся в конце учебного года. С этой целью нами составлена программа по формированию положительного эмоционального и психического состояния учащихся, включающая в себя групподинамические упражнения.

Результаты повторной диагностики показали позитивные изменения, произошедшие в эмоциональном фоне учащихся младших классов. Данный факт позволил сделать вывод о том, что групподинамические упражнения являются эффективным средством коррекции психических состояний детей младшего школьного возраста.

Отметим, что данные, полученные в ходе исследовательской работы (результаты экспериментального исследования и составленная программа), могут быть использованы в деятельности психологических служб образовательных учреждений, направленной на создание благоприятных условий адаптации посредством коррекции психических и эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста.

### Список литературы

1. *Асмолов, А.Г.* Как спроектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от мысли к действию [Текст]: Пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. - М.: Просвещение, 2008. - 151 с.
2. *Битянова, М.Р.* Развивающие возможности урока: дидактический и методический аспекты [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Р. Битянова, Т.В. Меркулова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2014. - 44 с.
3. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - СПб.: Питер, 2009. - 400 с.
4. *Волков, Б.С.* Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: Учебное пособие / Б.С. Волков. - М.: КноРус, 2016. - 352 с.
5. *Выготский, Л.С.* Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. - СПб: Союз, 2006. - 224 с.
6. *Василюк, Ф.Е.* Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Текст]: Курс лекций / Ф.Е. Василюк. - М.: МГППУ, 2012. - 126 с.
7. *Гонина, О.О.* Психология младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / О.О. Гонина. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2015. - 300 с.
8. *Гройсман, А.Л.* Медицинская психология [Текст]: лекция для врачей-слушателей курсов последиплом. образования / А.Л. Гройсман. - М.: Магистр, 1998. - 359 с.
9. *Даниленко, О.И.* Б.Г. Ананьев о противоречивости развития человеческой индивидуальности / О.И. Даниленко // Известия Саратовского университета. - Т. 12. - Сер. Философия. Психология. Педагогика, 2012. - вып. 4. - с. 61 - 65.
10. *Дарвиш, О.Б.* Возрастная психология [Текст]: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. В.Е. Ключко. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 264 с.

11. *Загрина, Н.А.* Вклад академика И.П. Павлова в психологическую науку [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2012. - N 6 (17). - URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.03.2017).
12. *Зуева, Е.Ю.* Принцип доминанты Ухтомского как подход к описанию живого / Е.Ю. зуева, Г.Б. Ефимов. - М.: Препринты ИПМ им. М.В.Келдыша, 2010. - 32 с.
13. *Ильин, Е.П.* Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
14. *Карпова, Н.Л.* Семейная групповая логопсихотерапия как модель системы социореабилитации [Текст] / Н.Л. Карпова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития, 2015.- Т. 4. - вып. 4(16). - с. 338 - 342.
15. *Коржова, Е.Ю.* Психология личности: типология теоретических моделей [Текст]: учебное пособие. В 3 ч. Ч. 3. Внутренне-целостные модели личности / Е. Ю. Коржова ; Приамур. гос. ун-т. им. Шолом-Алейхема.- 2-е изд. перераб. и доп. - Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. - 171 с.
16. *Кулагина, И.Ю.* Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: Учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - 2е изд. - М.: Академический проект, 2015. - 420 с.
17. *Курганский, Н.А.* Принципы В.Д. Небылицына и измерение психических состояний [Текст] / Н.А. Курганский // Вестник ЮУрГУ, 2010. - № 4. - с. 91- 94.
18. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность [Текст]/А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл; Академия, 2004. - 352 с.
19. *Леонтьев, А.Н.* Эволюция, движение, деятельность [Текст]/А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2012. - 110 с.

20. *Люблинская, А.А.* Детская психология [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов / А.А. Люблинская. - М.: Просвещение, 1971. - 415 с.
21. *Марищук, В.Л.* Методы психодиагностики в спорте [Текст] / В.Л. Марищук // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов, 2002. - С. 269 - 274
22. *Марищук, Л.В.* Психология : учеб. пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова ; под науч. ред. Л.В. Марищук. - Минск: Тесей, 2013. - 778 с.
23. *Небылицын, В. Д.* Избранные психологические труды [Текст]/ под ред. Б.Ф. Ломова; Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1990. - 403 с.
24. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / А.А. Осипова. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 512 с.
25. *Певнева, А.Н.* Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. - 48 с.
26. *Платонов, К.К.* Занимательная психология [Текст] / К.К. Платонов. - изд-е 5-е, исправленное. - СПб.: Питер Пресс, 1997. - 288 с.
27. Психические состояния [Текст]: Хрестоматия / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.
28. Психические состояния как общепсихологическая проблема [Текст]: Хрестоматия // Сост. И.В. Герасимова. - Владивосток: ДВГМА, 2001. - 104 с.
29. Психологическое сопровождение образовательного процесса [Текст]: сб. науч. статей / отв. ред. О.С. Попова. - Минск: РИПО, 2011. - 200 с.
30. Психология [Текст]: учеб.-метод. комплекс / Л.В. Марищук [и др.] ; под ред. Л.В. Марищук. - Минск: МГВРК, 2014. - 258 с.
31. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. А.С. Обухова. — М.: Юрайт, 2014. - 583 с.



32. *Пугачёв, В.П.* Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом [Текст] / В.П. Пугачев. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 285 с.
33. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст]/С.Л. Рубинштейн.- СПб: Питер, 2000. - 712 с.
34. *Русалов, В.М.* Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования [Текст] / В.М. Русалов. - М.: ФГБУН Институт психологии РАН. 2012. - 528 с.
35. *Русалов, В.М.* О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента/В.М. Русалов, И.Н. Трофимова// Психологический журнал, 2011. - № 3. - с. 74 - 84.
36. *Рыбникова, Е.С.* К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний [Текст]/ Е.С. Рыбникова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2010. - № 1. - с. 123 - 125.
37. Современная личность: Психологические исследования /Отв. ред. М. И. Воловикова, Н.Е. Харламенкова. - М.: Институт психологии РАН, 2012. - 392 с.
38. *Сосновикова, Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст]: Пособие для студентов и учителей/Ю.Е. Сосновикова; Горьк. гос. пед. ин-т им. А.М. Горького. - Горький: Изд-во Горьк. пед. ин-та, 1975. - 118 с.
39. *Теплов, Б.М.* Психология [Текст]: Учебник для средней школы/Б.М. Теплов. - М.: Учпедгиз, 1952. - 360 с.
40. *Ткаченко, О.В.* Эмоциональное состояние детей в игре [Текст] / О.В. Ткаченко//Психология и психотехника. - 2013. - № 7. - с. 3-21.
41. *Трошина, Е.А.* Психологические особенности детей младшего школьного возраста как субъектов учебной деятельности [Текст] / Е.А. Трошина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2012. - том 5. - № 3. - с. 30 - 36.

42. *Урунтаева, Г.А.* Детская психология [Текст]: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. / Г.А. Урунтаева. - М.: Академия, 2013.- 368 с.
43. *Цагарелли, Ю.А.* Системная диагностика человека и развитие психических функций [Текст]: Учебное пособие / Ю.А. Цагарелли. - Казань: Акцептор, 2009. - 413 с.
44. *Шварц, И.Е.* Психогигиена в школе [Текст]: Учеб. пособие /И.Е. Шварц . - Пермь ПГПИ 1986. - 70 с.
45. *Эльконин, Д.Б.* Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды [Текст]/ Д.Б. Эльконин. - Издание 2-е, стереотипное. - М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. - 416 с.
46. *Эриксон, Э.Х.* Детство и общество [Текст]/Э.Х. Эриксон. - СПб.: Университетская книга, 1996. - 241 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### **Цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг)**

Тест предназначен для диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности. Тест удобен и доступен в применении как учителем в процессе обучения, так и психологом в условиях психологического консультирования.

Для проведения теста необходимо иметь лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, желтый, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый.

На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50 x 50 (правая будет предназначена для рисунка).

Инструкция 1. «Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листке бумаги с левой стороны нарисован квадрат. Сейчас вы должны будете в этом квадрате нарисовать ваше состояние, то есть то состояние, которое вы в данный момент испытываете (для учащихся первых классов термин «состояние» можно заменить словом «настроение»). Если ваше состояние нельзя нарисовать одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его различными цветами».

При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией, двумя перпендикулярами на четыре части, горизонтально и перпендикуляром к ней на три части и т. д.). Если у детей возникнут вопросы, то инструкцию следует объяснить индивидуально.

После того как школьники справятся с заданием, экспериментатор дает инструкцию 2: «Ребята! Сейчас каждый из вас нарисовал свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать».

Это могут быть и окружающие вас предметы: парта, доска, ваш класс, а могут быть и предметы, которых здесь нет, но на которые похоже ваше состояние. Например, цветок, мяч, солнце, дождь и т. д. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, то нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа». Время для проведения теста не должно ограничивать.

Цель этой методики состоит в том, что учащийся сам оценивает своё настроение, самочувствие с помощью выбора определённого цвета. Испытуемому предлагается оценить своё состояние путём выбора цвета из 11 предложенных, который наиболее точно передаст именно ту характеристику самочувствия, которая наиболее точно описывает их состояние в данный момент.

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги, пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка или его отдельных частей, выделение отдельных деталей.

Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта. Для анализа рисунков используются три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личностную

значимость, двумя способами: позитивным (если во время работы над рисунком ребенок подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также, если он возвращается к ним) или негативным (если пропускает основные детали рисуемых объектов). Интерпретация таких значимых деталей или комплексов деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего.

Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всех рисунков. Например, отсутствие таких основных деталей человека, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении.

**Ключ к обработке результатов** представлен в таблицах, но в ней представлены не все, а только основные психические состояния детей младшего школьного возраста, отмеченные как наиболее часто встречающиеся в учебной деятельности.

**Ключ к обработке данных  
цветорисуночного теста диагностики психических состояний младших школьников**

<b>Цвет в квадрате</b>	<b>Рисунок</b>	<b>Состояние</b>
<b>Красный</b>	Тетрадь, парта, класс, доска и другие школьные атрибуты	Активация
<b>Красный, сочетание красного и желтого</b>	Радуга, Новый год, елка, торт, мороженое, конфеты, подарок, горка, «5», солнце, воздушные шары	Радость
<b>Зеленый</b>	Светофор, машина, телевизор, беговая дорожка, жонглер в цирке, классная доска	Внимание, сосредоточенность (в 1-м классе это состояние может быть изображено красным)
<b>Розовый</b>	Робот, компьютер, машина, принцесса, кукла	Мечтательность, мечтание, фантазирование
<b>Черный</b>	Дождь, клякса, ребенок сидит за партой	Утомление, усталость
<b>Оранжевый</b>	Цветы, дети играют, животные, ребенок помогает бабушке	Дружелюбие, доброжелательность
<b>Желтый</b>	Разбитая ваза, ребенок с учительницей, мамой	Искренность
<b>Голубой</b>	Душ, бассейн, море	Бодрость
<b>Синий</b>	Скакалка, волейбол, футбол, поднятая рука	Азарт
<b>Синий</b>	Дети с учительницей, со старшими	Уважение
<b>Коричневый</b>	Поле, скорая помощь, могилка, ребенок упал, мама гладит по голове	Сочувствие, сострадание

При обработке результатов нужно также учитывать особенности изображения. Наличие сильной штриховки, маленькие размеры рисунка ребенка часто свидетельствуют о неблагоприятном психическом состоянии ребенка, напряженности, скованности и т.д., тогда как большие размеры часто говорят об обратном.

<b>Состояние</b>	<b>Рисунок</b>
Активация	Тетрадь, парта, класс, доска и другие школьные атрибуты
Радость	Радуга, Новый год, елка, торт, мороженое, конфеты, подарок, горка, «5», солнце, воздушные шары
Внимание, сосредоточенность (в 1-м классе это состояние может быть изображено красным)	Светофор, машина, телевизор, беговая дорожка, жонглер в цирке, классная доска
Мечтательность, мечтание, фантазирование	Робот, компьютер, машина, принцесса, кукла
Утомление, усталость	Дождь, клякса, ребенок сидит за партой
Дружелюбие, доброжелательность	Цветы, дети играют, животные, ребенок помогает бабушке
Искренность	Разбитая ваза, ребенок с учительницей, мамой
Бодрость	Душ, бассейн, море
Азарт	Скакалка, волейбол, футбол, поднятая рука
Уважение	Дети с учительницей, со старшими
Сочувствие, сострадание	Поле, скорая помощь, могилка, ребенок упал, мама гладит по голове
Незащищенность	Рисунок в верхнем углу листа
	Рисунок – с самого края
	Рисунок внизу листа
	Много второстепенных деталей
Конфликтность	Ограничение пространства
Тревожность	Выделение отдельных деталей
	Ограничение пространства
	Штриховка
	Линия с сильным нажимом
	Много стирания
	Мертвое дерево, больной человек
	Подчеркнутая линия основания
	Облака, маленькие фигуры
Агрессия	Оружие
	Дикие животные
Напряженность	Роботовидные рисунки, гора, геометрические фигуры, дерево
Недоверие к себе, неуверенность	Весь рисунок с краю листа
Трудности общения	Человек, нарисованный схематично, из палочек
Чувство неполноценности	Рисунок очень маленький
	Отсутствуют ноги, руки
	Руки за спиной
	Непропорционально короткие руки
	Непропорционально узкие плечи
Депрессивность	Помещение рисунков в самый низ листа
	Вид дерева или дома сверху
	Линия основания, идущая в низ

**Программа коррекции психических состояний  
детей младшего школьного возраста**

**Тематический план**

№	Цель занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Установочный этап</b>				
	Выявление уровня эмоционального состояния	Проведение предварительной диагностики		
<b>Основной этап</b>				
1.	Установление контакта между психологом и группой, а также между участниками коррекционной группы, создание положительного климата в группе	Орг.момент. Приветствие.	Упражнения: «Знакомство», «Имя превратилось», «Ласковое имя», «Рисунки имени».	Проведение рефлексии, домашнее задание.
2.	Создание положительной установки на совместную деятельность, устранение эмоциональных барьеров. Снятие эмоционального напряжения.	Орг.момент. Приветствие.	Упражнения: «Шалтай-Болтай», «Хип-хоп», «Релаксация», «Игра с песком», «Игра с муравьем».	Проведение рефлексии.
3.	Устранение внутреннего напряжения.	Орг.момент. Приветствие.	«Гимнастика», «Хорошее настроение», «Споём».	Проведение рефлексии
4.	Возможность перенести эмоции на бумагу. Развитие воображения, укрепление способности к концентрации.	Орг.момент. Приветствие	Проведение арт-терапии: «Совместное рисование», «Мандалы», Рисование под музыку.	Проведение рефлексии
5.	Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.	Орг.момент. Приветствие	«Поссорились два петушка», «Иголка и нитка», «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?».	Проведение рефлексии

			«Слушай мою команду».	
6.	Развитие эмоциональной сферы ребенка.	Орг.момент. Приветствие	«Я не знал!», «Возьми и передай», «Раздумье».	Проведение медитации Домашнее задание.
7.	Улучшение настроения, укрепление эмоциональной устойчивости, развитие сплоченности, сосредоточенности. Развитие эмоциональной сферы детей.	Орг.момент. Приветствие	Игра «Рисуем настроение».  Упражнение «Рисуем настроение».	Проведение рефлексии
<b>Проведение заключительной диагностики</b>				

### Занятия по коррекции психических состояний учащихся младших классов

#### Занятие 1

**Цель:** Установление между психологом и группой, а также между участниками коррекционной группы, создание положительного климата в группе.

**Задачи:**

- а) диагностика и развитие внутригрупповых отношений (умение работать в группах, по заданию);
- б) диагностика и развитие эмоциональных отношений как внутри группы, так и между детьми и взрослыми;
- в) поднятие настроения у детей.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте, меня зовут Алесся Николаевна.
- С каким настроением вы пришли сегодня на первое занятие?
- Давайте начнем и выполним первое упражнение.

**1. Упражнение «Знакомство».**

Ведущий предлагает познакомиться, рассказав о себе самое интересное, ответить на вопросы: «Кто я?», «Чем люблю заниматься?»

**2. Упражнение «Знакомство».**

Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу ведущего – называют имя того, кому бросают мячик.

**3. Упражнение «Имя превратилось».**

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло превратиться их собственное имя.

**4. Упражнение «Ласковое имя».**

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях психологией дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

**5. Упражнение «Рисунки имени».**

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

**Домашнее задание:**

Ведущий просит детей дома нарисовать человечка и принести рисунок на следующее занятие.

**Итоговая часть.**

После этого подводится итог в виде рефлексии.

- Что вам понравилось на занятии?
- Какие трудности возникли при выполнении того или иного задания?
- Изменилось ли ваше настроение после всего занятия?

**Занятие 2**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- а) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;
- б) укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения;
- в) сплочение группы, выработка механизмов эмпатии.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть!

**1. Упражнение «Шалтай-Болтай»**

Цель – снятие напряжения.

Ведущий:

Какие вы сегодня подвижные.

Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят).

Да вы просто Шалтай – Болтай! Покажем их еще раз: покажем еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз.

Все это может показать им и сам ведущий.

Ведущий:

- Смейся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой.

Болтаем руками, ножками, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками.

Похлопали ладошками. Молодцы!

**2. Упражнение «ХИП-ХОП».**

Если ведущий говорит «ХИП», нужно назвать имя соседа слева, если «ХОП»- справа. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

**3. Ведущий предлагает разработать правила поведения в группе.** Он предлагает следующую модель:

- Каждый член группы подчиняется её законам;
- Всё неприятное и злое оставь за дверью, а если принёс с собой, то обсуди со всеми;
- Если кому-то плохо, не делай ещё хуже;
- Помогай членам группы в тяжёлых ситуациях, старайся понять своего ближнего;
- Сохраняй чувство юмора;
- Не выноси за пределы группы, происходящее в ней;
- Каждый должен быть активным;
- Перестань критиковать личность партнёра.

Ведущий предлагает обсудить правила, внести изменения, дополнения.

**4. Упражнение «Релаксация»**



Цель: снятие утомления

«Игра с песком»

Ведущий:

- Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленные руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. (Упражнение повторить 2-3 раза).

«Игра с муравьем»

Ведущий:

- Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя ноги напряженные, прямые (вдох).

Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (затаить дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают. (Упражнение повторить 2-3 раза).

### **Итоговая часть.**

В конце занятия подводится итог в виде рефлексии.

- Что вам больше всего понравилось на занятии?
- Какие трудности возникли при выполнении задания?
- Смогли ли вы расслабиться?

## **Занятие 3**

**Цель:** сплочение группы, мобилизация готовности к деятельности.

### **Задачи:**

- а) повышение готовности к деятельности;
- б) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;
- в) снятие речевых зажимов.

### **Орг.момент:**

- Здравствуйте ребята, я рада вас снова видеть на наших занятиях!
- Сегодня мы с вами вместе поиграем.

#### **1. Упражнение «Гимнастика»**

Цель – мобилизация готовности к деятельности.

Ведущий:

- Посмотрели (головой) направо, налево, вверх, вниз (повторить 4 раза).
- Подняли плечи – сбросили (4 раза).
- Кулачок. Потереть по часовой стрелке затылок, погладить затылок и шею сверху вниз. Хорошо.
- Два кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу. Как следует. Хорошо!
- Похлопали в ладошки. Отлично. Молодцы!

#### **2. Упражнение «Хорошее настроение»**

Цель – мобилизация после релаксации, снятие речевых зажимов.

Ведущий:

- Построим 10 – этажный дом!
- (Дети берут воображаемые кирпичи поочередно и строят «голосом» дом).
- 1-й этаж! – хор: низкая тональность голоса, «кладут кирпич».
- 2 –й этаж! – хор: тональность голоса повышается, «кладут кирпич еще».

И т. д.

- 10 – этаж! – хор: высокая тональность голоса, крик.

Здесь дети сильно оживляются и могут с криком вскочить: настроение завершенного дела!

#### **3. Упражнение «Споём»**

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

- 1) укорить, пристыдить другого;
- 2) удивится другому;
- 3) попросить прощения.

Ведущий:

- В заключение занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

### **Итоговая часть.**

Проводится в виде рефлексии.

- Как вы себя чувствуете?
- Какое сейчас у вас настроение?

## **Занятие 4**

**Цель:** устранение внутреннего напряжения, возможность перенести эмоции на бумагу.

### **Задачи:**

- а) снятие внутреннего напряжения;
- б) воспитание доброжелательности и сочувствия;
- в) снятие усталости и установление психического равновесия.

### **Орг. момент:**

- Добрый день, я рада снова вас всех видеть. Наше с вами занятие наполнено творчеством.

### **1. Совместное рисование.**

Инструкция: «Догадайся, что хочет нарисовать ваш партнёр, и помоги ему в этом».

Каждый из партнёров в диаде задумывает то, что он хотел бы нарисовать и, не сообщая друг другу о замысле, рисует вместе с партнёром на одном листе бумаги.

После завершения рисования проводится обсуждение рисунка.

### **2. «Мандалы».**

Нарисуйте круг. Внутри него нарисуй свой символ, твой оберег, который будет охранять тебя.

### **3. Рисование под музыку.**

- Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте свои руки, ноги, голову.

Для вас оживают звуки леса, походите по лесу, подышите его воздухом.

Мелодия звучит двадцать минут, после чего предлагается перенести своё настроение, ощущения, чувства на бумагу.

После завершения работы проводится обсуждение.

### **Итоговая часть.**

Проведение рефлексии.

## **Занятие 5**

**Цель:** развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.

### **Задачи:**

- а) развитие раскованности, произвольности;
- б) снятие напряженности, страхов, снижение возбужденности детей;
- в) развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

### **Орг. момент:**

- Мы снова вместе, здравствуйте!

- Сегодня наше занятие наполнено веселой музыкой, желаю вам хорошо провести время.

### **1. Упражнение «Поссорились два петушка»**

Цель - развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура. Звучит веселая музыка (желательно, А. Райчева «Поссорились два петушка»).

Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными.

## 2. Упражнение «Иголка и нитка»

Цель – развитие произвольности.

Процедура. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети – роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а нитка (группа детей друг за другом) – за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

## 3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Цель – снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается – от нее.

Замечание: следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

## 4. Упражнение «Лисонька, где ты?»

Цель – развитие произвольности.

Процедура. Дети становятся полукругом, ведущий – в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные – зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса.

Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?». Лиса не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

## 5. Упражнение «Слушай команду»

Цель – развитие способности к сосредоточению.

Процедура. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т.д.).

Замечание: команда дается только на выполнение спокойных движений. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

### Итоговая часть.

Проведение рефлексии.

- Трудно ли вам было выполнять задания?
- В чем возникали трудности?
- Понравилось ли вам играть в группе?

## Занятие 6

**Цель:** развитие эмоциональной сферы ребенка.

### **Задачи:**

- а) развитие произвольных движений ребенка;
- б) укрепление способности к концентрации, успокоению;
- в) развитие воображения.

### **Орг. момент:**

- Добрый день, мы уже хорошо знаем друг друга.
- Сегодня мы попытаемся научиться понимать друг друга.
- Давайте перейдем к упражнениям.

## 1. Упражнение «Я не знал!»

Цель – развитие эмоциональной сферы, развитие выразительных движений ребенка.

Процедура. Ведущий выбирает мальчика незнакомку. О чем его не спросят, он не чего не знает. Дети задают незнакомке разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел».

Выразительные движения: поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

## **2. Упражнение «Возьми и передай»**

Цель – развитие воображения.

Процедура. Дети сидят на стульях по кругу передают друг другу воображаемые предметы, называя их.

Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле его поднимает, демонстрируя какой он тяжелый.

## **3. Упражнение «Раздумье»**

Цель – укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура. Звучит спокойная музыка. Один из детей – «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие - лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки скрещены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

### **Домашнее задание:**

Ведущий просит детей дома нарисовать свое настроение и принести рисунок на следующее занятие.

### **Итоговая часть.**

Подведение итогов занятия через проведение рефлексии.

- Понравилось ли вам наше занятие?
- Какие роли вам было легче исполнять?
- какие трудности вы испытывали при выполнении заданий?

## **Занятие 7**

**Цель:** развитие и коррекция эмоциональной сферы детей начальных классов.

### **Задачи:**

- а) улучшение настроения, укрепление эмоциональной устойчивости;
- б) развитие сплоченности, сосредоточенности;
- в) развитие эмоциональной сферы детей.

### **Орг. момент:**

- Здравствуйте ребята!
- Сегодня наше занятие пройдет в виде большой игры.
- С каким настроением вы пришли сегодня, готовы ли вы поиграть?

### **1. Игра « Рисуем настроение»**

Игра предназначена для учащихся 2-4 классов.

Необходимые материалы:

- Отрывки музыкальных произведений;
- Листы бумаги А3 для каждого ребенка;
- Восковые мелки или наборы цветных карандашей;
- Стенды для размещения коллажа рисунков;
- Фотоаппарат фотопленка;
- Свеча (для проведения обсуждения).

Этапы игры

1. Разминка «Цвет, музыка, движение».
2. «Рисуем настроение».
3. Создание общего портрета.
4. Обсуждение игры.

Эта игра проводится в актовом зале. Дети и педагоги становятся в общий круг.

1. Разминка «Цвет, музыка, движение»

Ведущий.

- Сейчас кто-то из участников (пусть первый раз это будет взрослый) встанет в круг. Как только звучит музыка, участник в центре круга начинает совершать соответствующее музыке движение, а весь круг должен повторять за ним. После того как музыкальный фрагмент закончится, все должны подумать и сказать, какого цвета звучала музыка.

Звучит музыка, и учитель выполняет движения, дети повторяют за ним. После этого дети высказывают мнение о том, какого цвета звучала музыка.

Затем выбирают следующего ведущего, и звучит второй музыкальный фрагмент. Все повторяется снова. Это упражнение (желательно закончит бодрой, живой музыкой) создает хороший настрой на дальнейшую работу.

## **2. Упражнение «Рисуем настроение»**

Ведущие раздают детям наборы восковых мелков или цветных карандашей, большие листы бумаги (А3). Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Для выполнения этого задания ведущий предлагает каждому ребенку найти в зале удобное место и занять удобное положение: лежа, сидя. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение.

3. Создание общего портрета.

После того, как все закончили рисовать, ведущий предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки.

Там могут появляться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж будет отражать настроение детей.

4. Обсуждение.

Далее ведущий просит сесть в круг, он зажигает свечу, и дети должны рассказать, что они хотели сказать своими рисунками и почему выбрали именно тот или иной цвет (особое внимание уделяется тем детям, которые оказываются в своей цветовой группе одиночками).

## **Итоговая часть.**

Проведение рефлексии.

- Улучшилось ли ваше настроение?
- Понравились ли вам игры?
- Смогли ли вы расслабиться?
- Легко ли было это сделать?