

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра _____ «Педагогика и методики преподавания»
(наименование)

44.03.02 «Психолого – педагогическое образование»
(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Психология и педагогика начального образования»
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного
возраста

Студент

Р.Г. Колесников
(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Груздова
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Тольятти 2020

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы формирования эмоциональной саморегуляции у детей школьного возраста.

Целью исследования является выявление и доказательство эффективности психолого-педагогических условий формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

В исследовании решаются следующие задачи: осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выявить уровень сформированности эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста; разработать и внедрить комплекс психолого-педагогических условий формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в процессе организации внеурочных занятий; проанализировать, обобщить результаты и доказать эффективность экспериментальной работы.

Новизна исследования заключается в том, что выявлена возможность формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста; определены показатели и уровни сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 источника) и 9 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 52 страницах. Общий объем работы с приложением – 84 страниц. Текст работ иллюстрируют 9 рисунков и 3 таблицы.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретические основы формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....	9
1.1. Проблема исследования вопросов формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в психолого - педагогической литературе.....	9
1.2. Условия формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....	13
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....	20
2.1. Диагностика уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....	2020
2.2. Содержание экспериментальной работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....	333
2.3. Результаты исследования.....	388
Заключение.....	50
50	
Список используемой литературы.....	544
Приложение А «Результаты первичной диагностики по методике Холла»...577	
Приложение Б "Результаты повторной диагностики по методике Холла"....58	

Приложение В "Результаты первичной диагностики по методике «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций».....	59
Приложение Г "Результаты повторной диагностики по методике «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций»".....	60
Приложение Д Результаты первичной диагностики по методике «Что – почему – как»".....	61
Приложение Е "Результаты повторной диагностики по методике «Что – почему – как»".....	62
Приложение Ж "Результаты первичной диагностики по методике «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.)".....	63
Приложение И "Результаты повторной диагностики по методике «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.)".....	64
Приложение К "Тематическое планирование.....	65

Введение

Российское образование на современном этапе развития определяется целевыми установками Национального проекта «Образования», в котором указывается, что характерной чертой российского образования становится воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, преодоление негативизма в эмоциональной-волевой сфере, мышлении школьников.

Согласно целевой программе «Успех каждого ребенка», педагогам необходимо развивать эмоциональные чувства подрастающего поколения как основной элемент социального потенциала общества. Формирование эмоциональной саморегуляции школьников является проявлением гуманного отношения к себе и окружающим. Эмоциональная саморегуляция становится актуальной проблемой различных наук: психологии, педагоги.

Одним из ведущих направлений духовно-нравственного воспитания младших школьников является воспитание ориентации на другого человека, т.к. только через другого человека ребенок переживает свой опыт социального взаимодействия и получает знания для выстраивания взаимоотношений с окружающим миром. До сих пор в обучении младших школьников доминирующую роль играет когнитивное развитие, а эмоциональная жизнь ребенка и умение выстраивать взаимоотношения, как правило, вынесены за рамки организованного педагогического процесса в начальной школе.

Особую важность и актуальность формирование эмоциональной саморегуляции приобретает в младшем школьном возрасте, поскольку именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, возможности к рефлексии и умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Значение эмоций в младшем школьном возрасте очень велико, как и при психической деятельности, так и при становлении личности ребенка. Они обогащают психику, яркость и разнообразие чувств, делают его более интересным и для окружающих, и для самого себя. Разнообразие собственных переживаний помогает более глубоко и тонко понять происходящее.

Проблема формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста изучалась в контексте организации разных видов детской деятельности Л.И. Божович, Д.Б. Годовиковой, Т.И. Зубковой, М.И. Лисиной, Т.А. Серебряковой, Т.И. Шамова, Г.И. Щукиной.

Таким образом, содержание школьного образования должно обеспечить формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

На основании вышесказанного представляется актуальным изучить тему формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Отметим, что огромное влияние на формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста оказывает психологически обоснованная и методически грамотная организация занятий по данной тематике, необходимость трансформации методов и средств формирования эмоциональной саморегуляции младших школьников с учётом современной ситуацией развития образования и общества в целом.

Однако практики целенаправленного формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста недостаточно.

На основании вышеизложенного, нами было установлено противоречие между необходимостью формирования эмоциональной саморегуляции у

детей младшего школьного возраста и недостаточной разработанностью психологически обоснованных и педагогически эффективных методов и средств формирования данной категории.

Выявленное противоречие позволило нам обозначить проблему исследования: каковы психолого-педагогические условия формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования: выявление и доказательство эффективности психолого-педагогических условий формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс воспитания детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в процессе организации внеурочных занятий.

Гипотеза исследования: формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста будет эффективным, если:

- внеурочные занятия организованы на основе игровой мотивация, реализуемой в проектной деятельности;
- создаются проблемные ситуации, требующие творческого решения задачи;
- применяются рефлексивные методы работы, побуждающие к самоанализу;
- опыт эмоциональных переживаний обогащается средствами восприятия разных видов искусства (литература, музыка, драматизация).

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить уровень сформированности эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста.
3. Разработать и внедрить комплекс психолого-педагогических условий формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в процессе организации внеурочных занятий.
4. Проанализировать, обобщить результаты и доказать эффективность экспериментальной работы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Новизна исследования заключается в том, что выявлена возможность формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста; определены показатели и уровни сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанное содержание работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста может быть использовано в образовательном процессе школьных образовательных организаций.

Экспериментальная база исследования: МБОУ СОШ №1 пгт Тымовское.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 источников) и 9 приложений. Текст работы иллюстрирован 3 таблицами, 9 рисунками.

Глава 1. Теоретические основы формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста

1.1. Проблема исследования вопросов формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в психолога - педагогической литературе

Эмоциональная саморегуляция принадлежит к классу процессов регуляции, контроля эмоций, обеспечивающих человеку как возможности регулирования собственных чувств, так и возможности воздействия на эмоциональную сферу коммуникантов.

В психологии (Р.Д. Робертс, Д.В. Люсин) [14] под эмоциями понимаются психические процессы, которые протекают в форме различных переживаний и отражают личную значимость для человека и его оценку происходящих внешних и внутренних ситуаций окружающего мира. С помощью эмоций осуществляется регулирование социальных взаимодействий между людьми, формируя как положительные взаимоотношения, так и негативные, вплоть до игнорирования.

В. Вундт [3] считает, что эмоции являются сложным психическим явлением. К наиболее значимым для человека эмоциям относят следующие типы эмоциональных переживаний: аффект; собственно, эмоции; чувства; настроения; эмоциональный стресс.

И.В. Ковалец [12] считает, что эмоциональная саморегуляция - один из уровней регуляции активности живых систем разных уровней организации и сложности, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. На психологическом уровне саморегуляция представляет собой стихийное и осознанное использование человеком разнообразных приемов и технологий, помогающих нормализовать или настроить нужным образом свое эмоциональное состояние.

С.П. Деревянко [9] считает, что познавательные процессы, которые разворачиваются в процессе обучения, практически всегда сопровождаются позитивными и негативными эмоциональными переживаниями, которые выступают в качестве важных детерминант, определяющих его успешность. Это объясняется тем, что чувства и эмоциональные состояния могут проявлять энергизирующее и регулирующее воздействие как на ход восприятия, мышления, памяти, воображения, так и на личностные проявления (потребности, интересы, мотивы и др.).

Д. Гоулман [8] указывает, что актуализация эмоциональной саморегуляции может быть детерминирована совокупностью внешних и внутренних факторов. К внутренним относят базовые личностные качества, индивидуально-типологические характеристики, эмоциональные особенности, особенности защитно-совладающего поведения. К внешним – условия окружающей социально-природной, академической, профессиональной среды, уровень социальной интеграции личности, адаптации к требованиям социума.

Д. Гоулман [8] выделяет три основных типа регуляции эмоций: выражение эмоционального состояния; сдерживание, самообладание; переключение.

Рассмотрим специфику эмоциональных проявлений именно у детей, так как здесь происходит становление и развитие данной сферы, что дает увидеть всю картину проявления эмоциональной сферы.

Г.В. Акименко [1] считает, что младший школьный возраст чрезвычайно важен для социально-психологического благополучия детей. Понимание внутреннего механизма психического развития, аспектов воздействия социальной ситуации и ведущего вида деятельности в большей степени способно определить успех профессиональной деятельности педагога начальной школы.

В ходе своего развития дети младшего школьного возраста проходят через несколько возрастных периодов. Они характеризуются собственными

психофизиологическими особенностями и соответствующей продолжительностью.

Образ мира возникает у ребенка в процессе взаимодействия с реальностью, которую он отражает в своих мозговых структурах из-за использования личного опыта, приобретенного во время восприятия предметов и явлений окружающей среды. В процессе становления четких взглядов на мир и на себя вырабатывается определенная система ценностей и собственная жизненная позиция. Итак, взросление ребенка, его успешная физическая активность безусловно зависят от того, насколько ребенок признаётся взрослыми субъектом взаимоотношений с окружающей средой, насколько они позволяют ребенку проявлять эту субъектность, создавая условия для конструирования образа мира.

С возрастом способности детей к переживанию за других развиваются и переключаются с реакций на физические ущербы людей в реакции на их чувства и развития, при этом очень важно учитывать, что в этот период дети особенно восприимчивы к воздействию взрослых. В этом случае необходимо, чтобы сам воспитатель был эмоциональным и отзывчивым на переживания ребенка, и при этом сумел своевременно прийти ему на помощь.

Среди основных специфических черт младшего школьного детства выделяют:

- 1) ребенок-младший школьник как личность находится на этапе становления, созревания и развития; формирование основ личностной активности, самостоятельности, инициативности, ответственности и личностного становления;
- 2) самооценку этого периода определяет наличие детской субкультуры;
- 3) детские виды деятельности имеют специфический характер и формируют главные достижения ребенка в ее физическом, психическом

и социальном развитии, всегда отвечают интересам и потребностям ребенка;

4) это сенситивный период для первичной социализации личности;

5) период формирования ценностного отношения к природе, культуры, людей и самого себя, ориентации на мир людей, постижение содержания

и форм человеческих отношений;

6) высокая эмоциональная насыщенность всех сфер жизнедеятельности ребенка, его любознательность, непосредственность, оптимизм как важная предпосылка для эмоционально-практического познания окружающей среды и самого себя.

7) чувствительность к социально-психологическим механизмам внушения, подражания; сочетание механизмов идентификации. Эти механизмы социализации дают ребенку возможность развиваться, рефлексировать и соответствовать социальным ожиданиям общества.

Важным содержательным компонентом процесса социализации ребенка-младшего школьника нами определено как образ социального мира. [9].

Младший школьный возраст является важным периодом в жизни каждого человека. В этом возрасте ведущей деятельностью является игровая деятельность, во время которой ребенок осваивает основные нормы поведения, у него растет интерес ко всему, что его окружает, он становится более самостоятельным. Увеличивается и масштаб деятельности младшего школьника. Кроме близости с самыми родными, дети ощущают необходимость в коммуникации с другими знакомыми, а именно - сверстниками, другими взрослыми. Используя игровую деятельность, младший школьник осваивает и принимает правила поведения жизни коллектива, учится давать свои игрушки, ожидать своей очереди, отступить перед другими, когда это необходимо. В результате такого общения у младшего школьника проявляются такие личные качества, как

коммуникабельность, организованность, инициативность, социальная смелость.

Процесс сюжетно-ролевой игры выходит на новый уровень. В группах из нескольких человек дети разыгрывают сложные сюжеты, состоящие из серии простых действий. Они распределяют роли, обсуждают план хода игры, рассматривают предложенные друзьями варианты развития событий.

Дети школьного возраста лучше умеют запоминать, чем дети младшего возраста. В школе дети старшего возраста также учатся использовать мнемонические техники или стратегии памяти. Разработка аббревиатур, разбивка фактов (разбивка длинных списков предметов на группы по три и четыре) и повторение фактов помогают детям запоминать все более сложные объемы и типы информации.

Таким образом, эмоциональная саморегуляция выступает личностным образованием, обеспечивающим индивидууму возможности противостояния негативным влияниям внешней среды, формирование адекватных навыков переживания травмирующих эмоциональных состояний, эффективных инструментов нормализации эмоционального фона.

1.2. Условия формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста

Формирование эмоциональной саморегуляции необходимо как взрослым, так и младшим школьникам, которые часто переживают перепады настроений, эмоций.

Психолого-педагогические условия являются одним из видов педагогических условий. Современные исследователи рассматривают указанные условия как: 1) совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, использование которых способствует повышению эффективности целостного педагогического процесса; 2)

совокупность мер оказываемого воздействия, направленных на развитие личности субъектов педагогической системы (педагогов или воспитанников), что обеспечивает успешное решение задач целостного педагогического процесса; 3) организация таких мер педагогического взаимодействия, которые обеспечивают преобразование конкретных характеристик развития, воспитания и обучения личности, то есть воздействуют на личностный аспект педагогической системы.

Первое условие - применение активных методов обучения, требующих от обучающихся рефлексивного анализа своего психического состояния и выполняемых в процессе деятельности действий. Это самоконтроль.

Одним из самых распространённых методов формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступает метод проекта. Метод проектов - это такая система обучения, которая является гибкой моделью организации всей учебы. Она направлена на развитие творчества и самореализации учеников, раскрытие их физических и интеллектуальных потенциалов, совершенствование волевых качеств. Все это происходит непосредственно в процессе создания нового продукта при содействии и под контролем учителя.

Метод проектов стимулирует истинное учение, так как:

- этот метод преследует педагогические цели в аффективной, когнитивной и психомоторной областях;
- он лично ориентирован;
- метод использует различные дидактические подходы;
- проектная деятельность самомотивируема, то есть по мере выполнения работы вовлеченность в нее и интерес возрастают;
- приносит удовлетворение от продуктов своего труда.

Результат проектной деятельности – это, прежде всего ход самой деятельности, а «продукт» – это одно из воплощений замысла решения проблемы, обозначенной в проекте.

Второе условие - наличие личностно-значимых побудительных мотивов в познания и деятельности. Также методом формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступают игры. Игра, все еще оставаясь центральной деятельностью ребенка младшего школьного возраста, открывает широкие возможности для формирования эмоциональной саморегуляции, но только если сама она постепенно, поступенно формируется.

По мнению П. П. Блонского [2], игра представляет собой особую группу, которая включает в себя несколько видов деятельности.

По мнению Н.С. Ежковой [23], игра является своеобразной формой размышления ребенка о мире, отображение интересных событий в ней приводит к тому, что происходит их осмысление, присвоение.

В начальной школе игры носят прежде всего учебный характер. Для этого используют такой вид игр, как дидактическая игра. Как определяет В.Н. Кругликов [10], дидактические игры - это вид учебных занятий, организуемых в виде учебных игр, реализующих ряд принципов игрового, активного обучения и отличающихся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания, один из методов активного обучения.

Использование дидактических игр направлено на усвоение и закрепление у детей дошкольного возраста знаний, умений и навыков, речевое развитие и формирование эмоциональной саморегуляции.

Классификации дидактических игр очень разнообразны. Первая классификация учитывает способы работы во время урока:

- Индивидуальные игры (ученик играет самостоятельно);
- Парные игры (ученикам дается дидактическая игра в парах);
- Групповые игры (ученики делятся на группы (команды) и играют);
- Фронтальные игры (учитель может задействовать в игре весь класс).

Вторая классификация основана на характере деятельности детей (Д.Б. Эльконин):

- Предметно-манипулятивная игра (ученики действуют с предметами, например, с мячом или с карточками слов),
- Сюжетно-ролевая: характеризуется определенной ролью, взятой на себя в игре, например, продавец и покупатель).
- Игра с правилами (ученики выполняют задание, соблюдая правила игры, например, эстафета).

Третья классификация основана на предметных результатах обучения учеников.

- Игры на знания предполагают, что в игре дети знание определения, правила, способа деятельности, алгоритма;
- Игры на умения предполагают, что ученикам придется применить

свои

умения, например, умение находить однокоренные слова (действия) [13].

- Комплексные игры предполагают, что в игре будут задействованы и знания, и умения учеников. Такие игры разумнее использовать на этапе закрепления и повторения.

Использование игр в формировании эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста будет эффективным при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Соответствие игры учебно-воспитательным целям и особенностям разновозрастного развития [17].
2. Создание доброжелательности при взаимодействии воспитателя и воспитанников.
3. Мотивирование воспитанников на игровые действия.

Ситуация, в которой происходит действие дидактической игры, должна способствовать созданию радостного настроения, общению в атмосфере доброты, взаимопонимания и сотрудничества. Большую роль в этом играет воспитатель, который должен учитывать индивидуальные особенности ребенка [23].

Введение младших школьников в дидактическую игру осуществляется с помощью игрового приема в устной или письменной форме. Это могут быть игровые объявления. Как правило, они являются мини-играми и включают в себя игровые действия незначительной продолжительности, не имеющие правил, не предусматривающие поэтапного действия.

Реализация игровых приемов осуществляется по таким направлениям, как:

- педагогическая цель ставится перед детьми в виде игровой задачи;
- в качестве мотивации вводится элемент соревнования, который переводит педагогическую задачу в игровую;
- образовательная деятельность дошкольников подчиняется правилам игры;
- учебный материал используется в качестве средства игры;
- успешное достижение педагогической цели сочетается в себе результатом игры.

Самоанализ представляет собой изучение результатов своей деятельности, собственных суждений, знаний. Самооценка оказывает большое влияние на эффективность деятельности человека и степень проявления стремления к личному росту. Владение навыком самооценки является качественной оценкой своих знаний, умений, навыков, способностей и позволяет правильно спланировать свою учебную деятельность [30].

Для достижения данных условий необходимо осуществлять грамотный выбор дидактических игр для включения их в образовательный процесс.

Одним из эффективных и простых средств формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста является применение художественного слова. Простые пословицы и поговорки развивают мышление, ведь ребенку необходимо осмыслить фразу, понять ее содержание и значение. Также народные произведения

способствуют воспитанию любви к творчеству, знакомству с литературными произведениями своего народа [4].

Таким образом, эффективность формирования эмоциональной регуляции, как показывают данные исследования, обеспечивается рядом психолого-педагогических условий: применение активных методов обучения, требующих от обучающихся рефлексивного анализа своего психического состояния и выполняемых в процессе деятельности действий; наличие личностно-значимых побудительных мотивов в познания и деятельности. Реализация данных условий обеспечивается применением развивающих методов и средства воспитания младших школьников в процессе организации занятий во внеурочной деятельности.

Выводы по главе 1

Эмоциональная саморегуляция представляет собой стихийное, осознанное использование личностью разнообразных технологий, приемов, помогающих нормализовать ее эмоциональное состояние, создать нужный эмоциональный настрой. Актуализация эмоциональной саморегуляции может быть детерминирована совокупностью внешних и внутренних факторов. К внутренним относят базовые личностные качества, индивидуально-типологические характеристики, эмоциональные особенности, особенности защитно-совладающего поведения. К внешним – условия окружающей социально-природной, академической, профессиональной среды, уровень социальной интеграции личности, адаптации к требованиям социума. Выделяют три основных типа регуляции эмоций: выражение эмоционального состояния; сдерживание, самообладание; переключение.

Младший школьный возраст способствует изменениям в эмоциональной сфере. Как и дошкольники, ученики начальных классов

очень эмоционально отзываются на события, которые происходят вокруг них.

Одним из самых распространённых методов формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступает метод проекта. Метод проектов - это такая система обучения, которая является гибкой моделью организации всей учебы. Она направлена на развитие творчества и самореализации учеников, раскрытие их физических и интеллектуальных потенциалов, совершенствование волевых качеств. Все это происходит непосредственно в процессе создания нового продукта при содействии и под контролем учителя.

Также методом формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступают игры. Игра, все еще оставаясь центральной деятельностью ребенка младшего школьного возраста, открывает широкие возможности для формирования эмоциональной саморегуляции, но только если сама она постепенно, поступенно формируется. Одним из эффективных и простых средств формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста является применение художественного слова. Простые пословицы и поговорки развивают мышление, ведь ребенку необходимо осмыслить фразу, понять ее содержание и значение. Художественная литература –действенное средство умственного, нравственного и эмоционального воспитания детей, в силу своей эмоциональности и образности.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста

2.1. Диагностика уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ №1. В исследовании приняли участие 40 младших школьников 7-8 лет, которые для эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную (20 детей) и контрольную (20 детей).

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было выявление уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста. Критерии и показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования Е.И. Изотовой) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников

Критерии	Показатели	Диагностические задания
Когнитивный	Способность идентификации эмоций различных модальностей	Диагностическое задание 1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.
	Способность понимать и контролировать свои эмоции и эмоции окружающих людей	Диагностическое задание 2. Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла
Деятельностный	Эмоциональная ориентация ребёнка – на мир вещей или на мир людей	Диагностическое задание 3. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций».
Эмоциональный	Способность к сопереживанию	Диагностическое задание 4. Методика «Что – почему – как».

Опишем результаты диагностики.

Диагностическое задание 1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.

Цель: определить у детей младшего школьного возраста особенности идентификации эмоций различных модальностей, выявить индивидуальные особенности эмоционального развития.

Стимульный материал: лист белой бумаги, цветные карандаши, 6 карт с изображениями лиц гномов.

Инструкция 1: Хочешь, я расскажу тебе сказку о гномиках? Жили-были неразлучные друзья гномы: весельчак ЭХ, злюка УХ, плакса ОХ, бояка ОЙ, привереда ФУ, зависта (ябеда) АГА. Гномы всегда играли вместе, хотя иногда ссорились. Посмотри, здесь нарисованы все гномики. Попробуй отгадай, кто из них весельчак, злюка, плакса, бояка, зависта (ябеда) привереда. Как ты догадался? А какой гномик тебе нравится больше? Почему? Расскажи о нем. А какой гномик тебе нравится меньше всех? Почему? Расскажи о нем.

При этом результаты исследования анализировались по следующим критериям:

- высокий уровень: выделение комплекса экспрессивных признаков по 4 —6 модальностям (глаза + рот + брови);
- средний уровень нестабильное выделение комплекса экспрессивных признаков по 4 - 6 модальностям;
- низкий уровень: выделение отдельных экспрессивных признаков (рот, глаза) по всем модальностям с использованием двух видов помощи [4].

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. Они смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Испытуемые говорили наугад «Злой», после вопроса «Почему?» тут же называли другое эмоциональное проявление.

60% детей (12 человек) смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. Они смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Испытуемые говорили наугад «Злой», после вопроса «Почему?» тут же называли другое эмоциональное проявление.

60% детей (12 человек) смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на Рисунке 1.

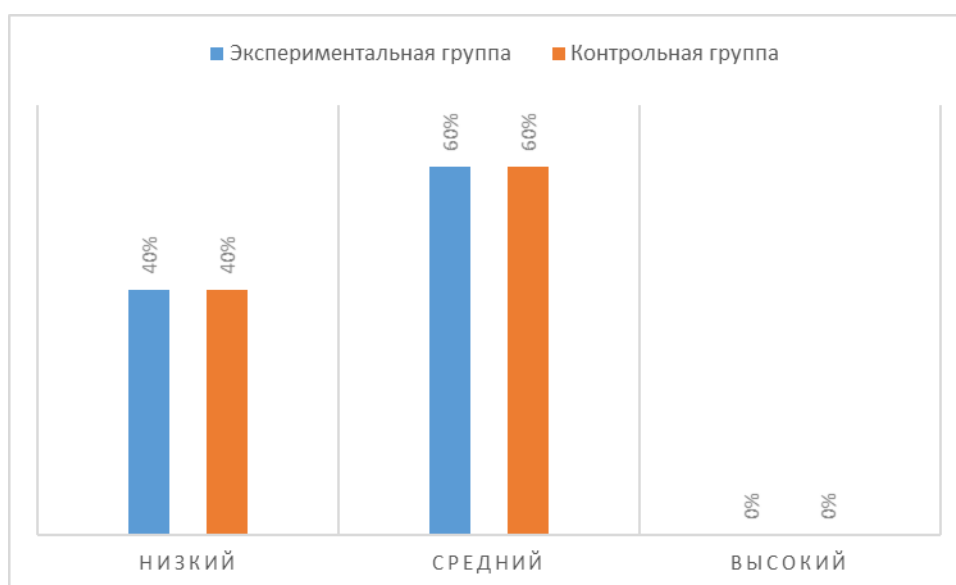


Рисунок 1 – Количественные результаты исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 1

Диагностическое задание 2. Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла.

Цель: диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.

Испытуемым была дана следующая инструкция: «Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием».

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» испытуемых с высоким уровнем не выявлено. Выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Также выявлено 60% (12 человек) с низким уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит.

По шкале «Управление своими эмоциями» выявлено 20% (4 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Другими словами, они умеют произвольно управлять своими эмоциями. Также выявлено 50% (10 человек) со средним уровнем управления своими эмоциями. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. Выявлено 30% (6 человек) с низким уровнем управления своими эмоциями. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями.

По шкале «Самомотивация» выявлено 10% (2 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют управлять своим поведением, за счет управления эмоциями. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем

самотивации. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Выявлено 50% (10 человек) с низким уровнем самотивации. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По шкале «Эмпатия» выявлено 20% (4 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети хорошо понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку. Они умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем эмпатии. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Выявлено 40% (8 человек) с низким уровнем эмпатии. Эти дети не умеют хорошо понимать эмоции других людей, не умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также не готовы оказать поддержку. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

По шкале «Управление эмоциями других людей» не выявлено испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также выявлено 30% (6 человек) со средним уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Выявлено 70% (14 человек) с низким уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Высокий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта выявлен у 10% (2 человека) испытуемых, средний – у 40% (8 человек) и низкий – у 50% (10 человек).

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» испытуемых с высоким уровнем не выявлено. Выявлено 35% (7 человек) со средним уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Также выявлено 65% (13 человек) с низким уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит.

По шкале «Управление своими эмоциями» выявлено 15% (3 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Другими словами, они умеют произвольно управлять своими эмоциями. Также выявлено 55% (11 человек) со средним уровнем управления своими эмоциями. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. Выявлено 30% (6 человек) с низким уровнем управления своими эмоциями. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями.

По шкале «Самотивация» выявлено 5% (1 человек) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют управлять своим поведением, за счет управления эмоциями. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем самотивации. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Выявлено 55% (11 человек) с низким уровнем самотивации. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По шкале «Эмпатия» выявлено 25% (5 человек) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети хорошо понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку. Они умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем эмпатии. У этих детей чаще всего получается понимать

эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Выявлено 35% (7 человек) с низким уровнем эмпатии. Эти дети не умеют хорошо понимают эмоции других людей, не умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также не готовы оказать поддержку. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

По шкале «Управление эмоциями других людей» не выявлено испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Выявлено 60% (12 человек) с низким уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Высокий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта выявлен у 0,05% (1 человек) испытуемых, средний – у 45% (9 человек) и низкий – у 50% (10 человек).

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на Рисунке 2.

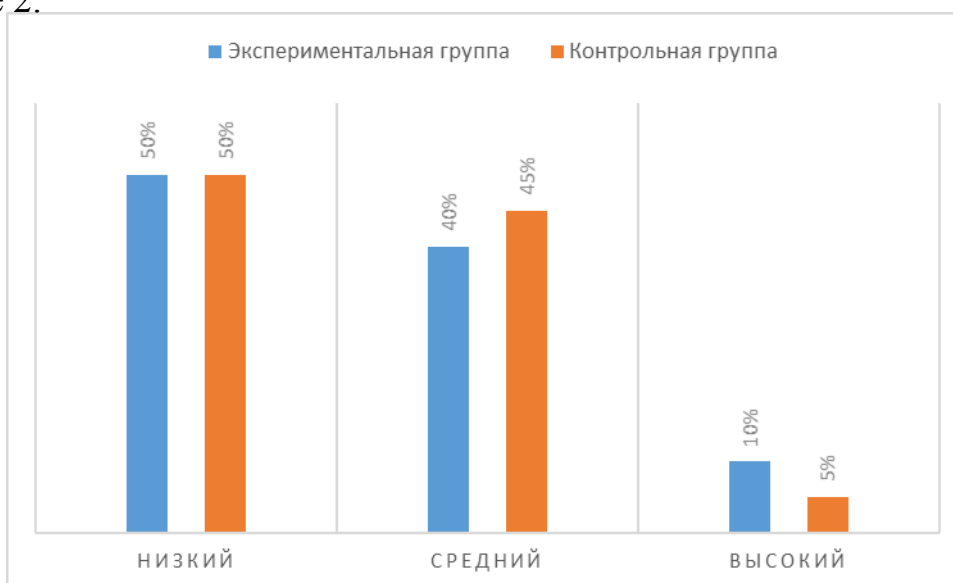


Рисунок 2 – Количественные результаты исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 2

Диагностическое задание 3. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций».

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.

Инструкция. Психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.

Обработка результатов.

- 0 баллов – дорисовка отсутствует; изображён предмет или животное;
- 1 балл – изображено человеческое лицо;
- 2 балла – изображён человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении).

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. Дорисовка задания на их рисунках отсутствует, изображён предмет или животное.

60% детей (12 человек) нарисовали человеческое лицо, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. Дорисовка задания на их рисунках отсутствует, изображён предмет или животное.

60% детей (12 человек) нарисовали человеческое лицо, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на Рисунке 3.

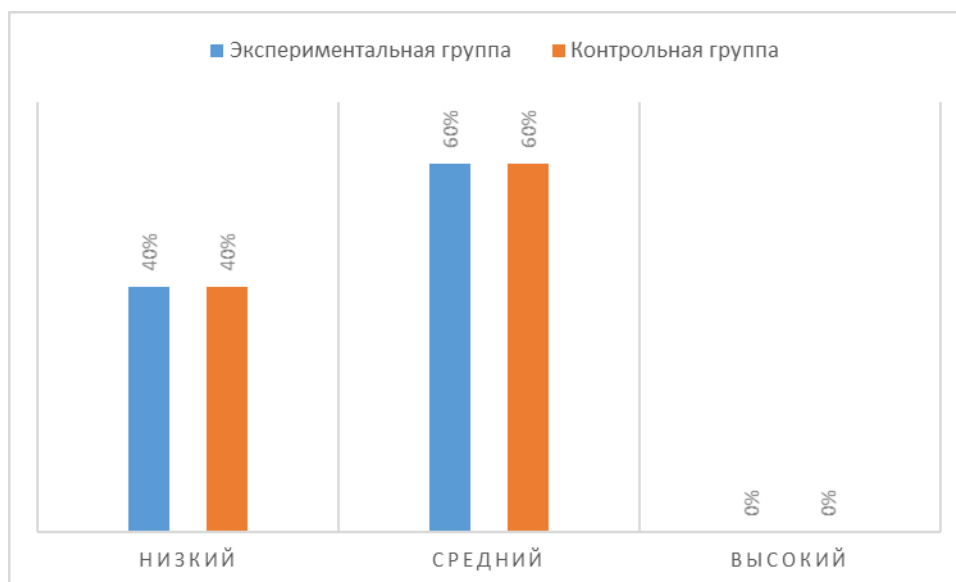


Рисунок 3 – Количественные результаты исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

Диагностическое задание 4. Методика «Что – почему – как».

Цель. Выявить степень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём. Инструкция. Учитель говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

Ребёнок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определённую проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей. Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале.

По данной методике уровень сформированности эмоциональной регуляции определяется по следующей шкале:

- Низкий: 0 – 2 балла;
- Средний: 3 – 4 балла;
- Высокий: 5 – 6 баллов.

После проведения диагностического задания 4 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

60% детей (12 человек) демонстрируют средний уровень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

После проведения диагностического задания 4 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

60% детей (12 человек) демонстрируют средний уровень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

После проведения диагностического задания 4 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на Рисунке 4.

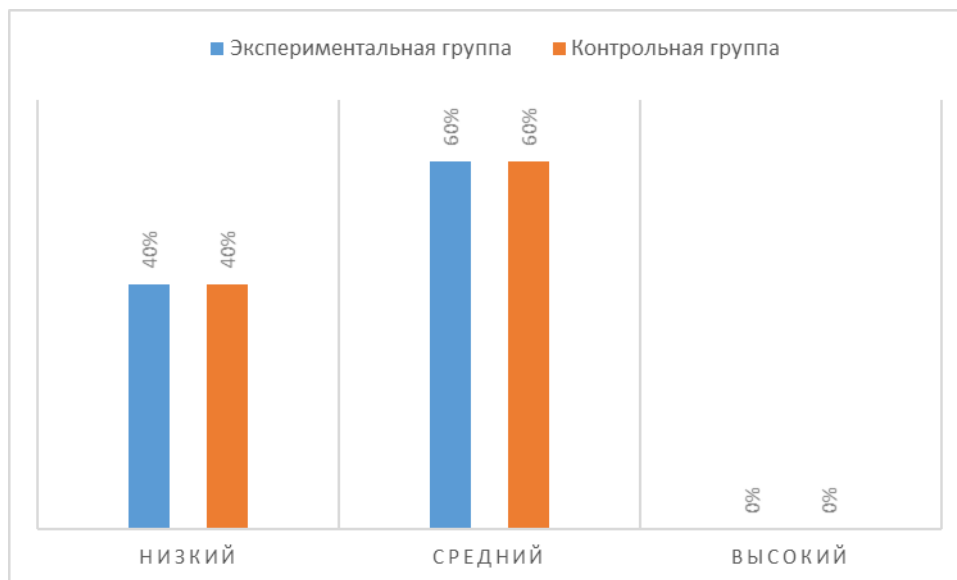


Рисунок 4 – Количественные результаты исследования уровня сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 4

После проведения всех диагностических заданий на констатирующем этапе исследования было выделено три уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста. Ниже приведена качественная характеристика каждого из уровней.

Низкий уровень выявлен у 8 человек (40%) в экспериментальной и контрольной группах (7-11 б). Такие дети смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём

Средний уровень выявлен у 12 человек (60%) в экспериментальной и контрольной группах (12-16 б). Эти дети смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен средний уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир людей. У них выявлен средний уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

Высокий уровень не выявлен у детей экспериментальной и контрольной групп (17-21 б). Эти дети способны выделить комплексы экспрессивных признаков по 4 - 6 модальностям. Такие дети демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Такие дети умеют управлять своим поведением, за счет управления эмоциями. Такие дети хорошо понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку. Они умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Такие дети умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен высокий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир людей. У них выявлен высокий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

После проведения всех диагностических заданий были выявлены следующие количественные результаты, представленные в Таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение количественных результатов состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	8 человек (40%)	12 человек (60%)	Не выявлено
Контрольная	8 человек (40%)	12 человек (60%)	Не выявлено

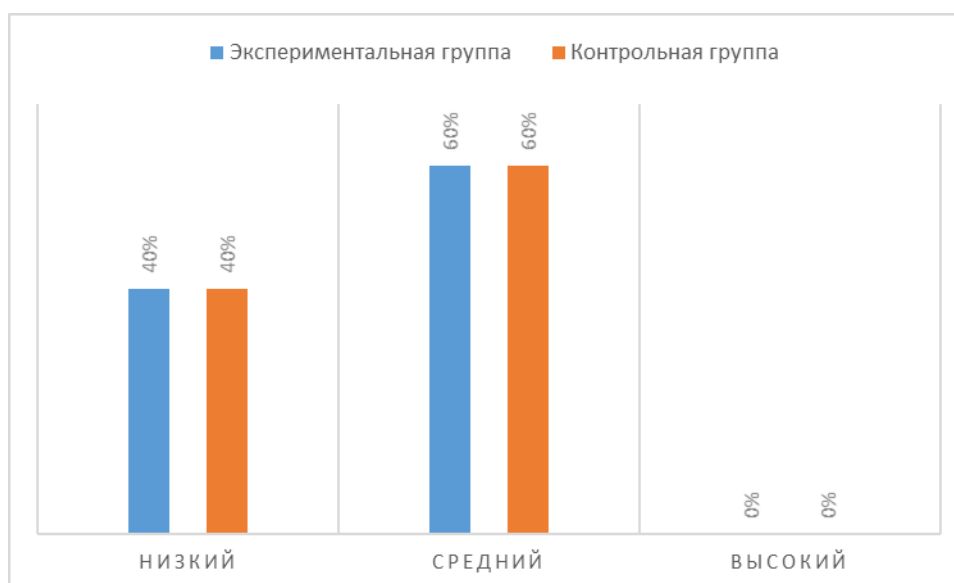


Рисунок 5 – Уровень сформированности эмоциональной регуляции у младших школьников

Таким образом, на этапе констатирующего эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности эмоциональной саморегуляции 40% детей, средним 60%, высокого уровня не выявлено. В контрольной группе выявлены аналогичные результаты: 40% детей обладает низким уровнем, у 60% детей был выявлен средний уровень.

Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации содержания работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

2.2. Содержание экспериментальной работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста

Перед началом работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста был составлен план работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций).

Эмоции оказывают влияние на все психическое развитие дошкольника. Они обладают включающей и выключающей силой по отношению к ассоциациям, мышлению его.

Кроме того, эмоциональные переживания лежат в основе эмпатийного общения между людьми, сопереживания и сочувствия друг другу.

В связи с этим, особую значимость приобретает проведение коррекционно-развивающих занятий в рамках внеурочной деятельности, направленных на формирование и совершенствование эмоциональной сферы ребенка младшего школьного возраста.

Основными задачами коррекционно-развивающих занятий являются:

1. Закреплять способы адекватного выражения эмоций (физические, творческие, словесные и пр.).
2. Расширять словарный запас детей за счет слов, обозначающих различные эмоции и их оттенки.
3. Помочь детям адаптироваться к условиям детского коллектива.
4. Познакомить детей с определенными чертами характера человека, объяснить их полярность.
5. Осуществлять профилактику нежелательных качеств личности ребенка.
6. Развитие коммуникативных умений и навыков детей.

7. Ввести ребенка в мир человеческих эмоций, помочь разобраться в своей эмоциональной чувствительности, научить адекватно ее проявлять.

Условия проведения коррекционно-развивающих занятий:

- оптимальное количество детей – до 20 человек;
- частота проведения - 1-2 раза в неделю;
- продолжительность занятий - 20-30 минут.

Первым шагом нашей работы стало проведение занятия на тему «Вот мы какие!». Его целью стало формирование эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста. В начале занятия мы провели разминку, при этом применялось игровое упражнение «Дружба начинается с улыбки». Стоящие в кругу дети смотрели соседу в глаза и молча улыбались друг другу. Детям понравилось это упражнение. После этого мы играли в игру «Позови ласково» Дети стояли в кругу. Педагог предлагал бросить мяч или передать игрушку другому сверстнику (по желанию, ласково назвав его по имени). Дети долго играли в эту игру, она им понравилась. Далее педагог предлагал: «Давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и положит свою руку (выстраивается пирамида). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая получилась пирамида. Высокая, потому, что мы любим и любимы сами». После этого мы предложили детям нарисовать то, что они любят больше всего. Под музыку дети рисовали, затем, рассказывали, что они нарисовали и почему (по желанию).

После этого мы играли в подвижную игру «Кричалки, шепталки, молчалки». Из разноцветного картона надо было сделать три силуэта ладони: красный - бегать, кричать, шуметь; синий – замереть на месте, лечь на пол, не шевелиться; желтый - шептаться, тихо передвигаться. Дети с удовольствием играли в игру, она им очень понравилась. После этого мы провели ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы». Дети вставали в круг, брались за руки и передавали, как эстафету, рукопожатие.

Следующим шагом нашей работы стало проведение занятия на тему «Что чувствуют другие люди». Его целью стало повышение уровня эмоциональной саморегуляции. На этом занятии мы учили детей понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей, старались проработать в игре повседневные отношения, то, что с ними происходит в жизни, выражать своё настроение, участвовать в диалоге, слушать собеседника, формулировать ответы на вопросы, обогащать содержание изобразительной деятельности детей в соответствии с задачами познавательного развития. В начале занятия педагог сказал: «Здравствуйте ребята! Сегодня в гости к нам пришли два клоуна – Смешинка и Грустик. Посмотрите на них. Как вы думаете, чем же они отличаются друг от друга?» Педагог показывал двух одинаково одетых клоунов, но у одного на лице выражение радости, а у другого – грусти. Педагог спросил: «Какое настроение у каждого из них? Давайте спросим у них по очереди, отчего Грустику всегда грустно, а Смешинке – весело». Дети разговаривали с клоунами. Клоуны говорили: «Я никак не могу найти себе друзей, поэтому и грущу. Я ужасно люблю веселиться, прыгать, скакать, у меня много друзей, и поэтому я радуюсь.» После этого педагог предложил: «Ребята, а давайте развеселим Грустика! Мы немного поиграем. Я буду читать стихи веселые и грустные. Когда я прочитаю грустное стихотворение – вы закроете свое лицо ладошками, а когда радостное – поднимете вверх обе руки. Понятно? Повторите.» Дети с удовольствием играли в эту игру, затруднений не возникло. После чего педагог спросил: «А как вы думаете, какого цвета грустное настроение? А веселое?». Дети высказывали предположения (грустное – холодные цвета, веселое - теплые), возникла долгая дискуссия. После этого педагог сказал: «Наше занятие подошло к концу. Мы замечательно поиграли сегодня, и вы увидели на примере Грустика, что даже плохое настроение, если постараться, можно исправить на хорошее, радостное. Улыбайтесь чаще!».

Следующим шагом нашей работы стало проведение занятия на тему «На день рождения к Воздушным шарикам». Его целью стало повышение уровня эмоциональной саморегуляции. В начале занятия педагог сказал: «Я очень рада всех вас видеть! У меня сейчас очень хорошее настроение. А у вас какое настроение? (Предполагаемые ответы детей: хорошее, веселое, радостное). – Ребята, что делают люди, когда встречаются? (здороваются). И я хочу предложить вам сейчас поздороваться необычным способом». После этого все вместе делали упражнение «Необычное приветствие». Предлагали детям поздороваться друг с другом плечами, лбами, коленями, ушами, носами. После этого педагог сказал: «Ребята, сегодня я получила необычное письмо, в нем приглашение для нас на праздник День рождения Воздушных шариков! Что бы попасть на праздник нам нужно отправиться в страну Воздушных шариков. Вы согласны пойти со мной? (да). Я знаю, что в этой стране у всех жителей хорошее настроение, они веселятся и радуются. Ребята, скажите, а когда вам бывает весело? (когда солнышко, когда мама рядом, когда праздник). А какое еще бывает настроение? (грустное, плохое) Я вижу, что сегодня у нас хорошее, радостное настроение». После этого все выполнили задание рисунок пальчиковыми красками «Радостное лицо». Педагог сказал: «Я предлагаю вам нарисовать радостное настроение. Пройдите, пожалуйста, за стол, здесь у нас есть краски и бумага. Выберите краску любого цвета и нарисуйте веселое радостное лицо! Краски необычные, они не растекаются и легко вытираются влажной салфеткой. Но я предлагаю выполнять задание аккуратно». После рисования проводится обсуждение: у кого что получилось? Уточняю, по каким признакам, можно понять, что лицо радостное. предлагаю детям устроить выставку отличного настроения». После выполнения задания педагог сказал: «Друзья мои, вы просто молодцы! Но нам пора отправляться в путь. Как вы думаете, на чем можно путешествовать?» (машина, самолет, лодка, велосипед). Я предлагаю вам начать путешествие на поезде!». После этого все выполнили телесно-ориентированное упражнение «Веселый паровозик». Дети садились на

стульчики друг за другом, и педагог предлагал им «нарисовать» и «раскрасит» пальчиками и ладошкой на спине у впереди сидящего то, что делает наше настроение веселым и радостным. Звучала музыкальная композиция «Паровоз Букашка». Дети рисовали. После игры уточняли с детьми, что они рисовали и угадал ли сосед что было нарисовано. Педагог сказал: «По вашим лицам я вижу, что после этой игры у вас замечательное настроение! Что вы можете сказать о нашем поезде? (было весело, здорово «рисовать» пальчиками на спине, щекотно)». После этого педагог предложил: «Ребята, наш поезд остановился, и мы попали в настоящего мастерского художника - скульптора! Давайте и мы с вами создадим скульптуры! Из чего можно вылепить скульптуру? (пластилин, тесто, гипс, глина). Я предлагаю лепить сегодня из глины!». После этого все выполнили упражнение «Скульпторы». Дети самостоятельно выбрали себе пару. И определяли, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Каждой паре додали задание: лепить скульптуру человека, который радуется, печалиться, злится, боится, удивляется, думает. Во время выполнения упражнения при необходимости помогали детям. После выполнения задания, предлагали рассказать о своей скульптуре. После этого все выполнили релаксацию «На лесной полянке». Педагог сказал: «Наш паровозик снова сделал остановку, и мы попали на солнечную полянку, покрытую цветами. Предлагаю детям превратится в волшебные лепестки. Даю установку лечь на спину, так что бы ноги были направлены к обручу (сердцевине цветка, руки расположить вдоль туловища, свободно, ладонями вверх. Затем предлагаю глубоко вдохнуть и выдохнуть. «Я досчитаю до пяти, и вы закроете глаза». Читаю детям текст релаксации-визуализации «На лесной полянке» (текст релаксации и музыкальное сопровождение прилагается). «Молодцы, ребята! Мы с вами прекрасно отдохнули и теперь давайте продолжим наш путь.» После этого все выполнили рисунок на цветном песке «Хорошее настроение». Педагог сказал: «В нашем путешествии в страну Воздушных шариков мы попадаем на песчаный пляж. Песок здесь необычный, а волшебный, цветной».

Приглашаю детей сесть за стол, рассмотреть песок, потрогать. Ответить на вопрос: какой он? (твердый, сыпучий, липкий) «Давайте нарисуем на песке то, что может вызвать у вас хорошее настроение!» В процессе выполнения работ уточняли, кто что изображает. После завершения детьми своих работ, педагог предлагал каждому ребенку рассказать группе, что у него получилось и что больше всего вызывает хорошее настроение. После этого все выполнили творческое задание с использованием конструктора Кукуруктора «Подарок». Педагог сказал: «Мы идем на день рождения. Что мы обязательно должны взять с собой? (подарок, хорошее настроение). А что дарят на День Рождения? (конфеты, игрушки, цветы). Давайте сделаем вот из такого необычного конструктора-кукуруктора подарок!» После этого была динамическая психогимнастика «Воздушные шарики». Дети танцевали и играли с воздушными шариками. Обнимали и подбрасывали их. После этого мы провели Ритуал прощания.

Таким образом, была проведена работа по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста. Средством служили внеклассные занятия. В ходе работы было замечено, что дети с большим энтузиазмом принимают все предложения и готовы познавать новое, развивать умения и работать как индивидуально, так и в группах.

2.3. Результаты исследования

Ниже представлены результаты контрольного среза состояния предмета исследования.

Диагностическое задание 1. Методика «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 10% детей (2 человека) возникли трудности при выполнении задания. Они смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Испытуемые говорили наугад «Злой», после вопроса «Почему?» тут же называли другое эмоциональное проявление.

40% детей (8 человек) смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний без помощи взрослого, что соответствует высокому уровню.

50% детей (10 человек) смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. Они смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Испытуемые говорили наугад «Злой», после вопроса «Почему?» тут же называли другое эмоциональное проявление.

60% детей (12 человек) смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 5.

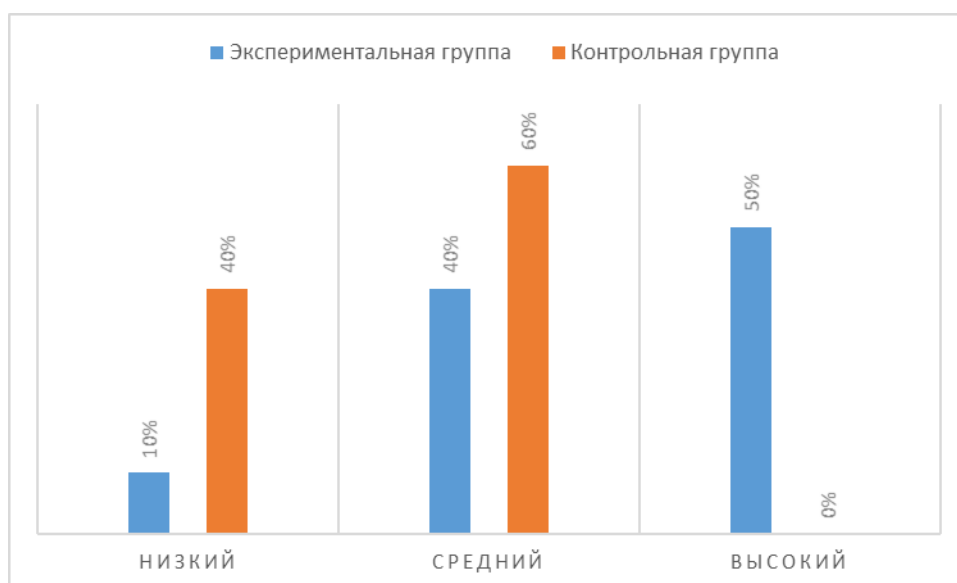


Рисунок 5 – Количественные результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 1

Диагностическое задание 2. Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» испытуемых с высоким уровнем не выявлено. Выявлено 80% (16 человек) со средним уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Также выявлено 20% (4 человека) с низким уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит.

По шкале «Управление своими эмоциями» выявлено 40% (8 человек) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Другими словами, они умеют произвольно управлять своими эмоциями. Также выявлено 50% (10 человек) со средним уровнем управления своими эмоциями. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную

гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. Выявлено 10% (2 человека) с низким уровнем управления своими эмоциями. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями.

По шкале «Самотивация» выявлено 20% (4 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют управлять своим поведением, за счет управления эмоциями. Также выявлено 60% (12 человек) со средним уровнем самотивации. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Выявлено 20% (4 человека) с низким уровнем самотивации. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По шкале «Эмпатия» выявлено 40% (8 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети хорошо понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку. Они умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем эмпатии. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Выявлено 20% (4 человека) с низким уровнем эмпатии. Эти дети не умеют хорошо понимать эмоции других людей, не умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также не готовы оказать поддержку. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

По шкале «Управление эмоциями других людей» не выявлено испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также выявлено 70% (14 человек) со средним уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Выявлено

30% (6 человек) с низким уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Высокий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта выявлен у 20% (4 человека) испытуемых, средний – у 70% (14 человек) и низкий – у 10% (2 человека).

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» испытуемых с высоким уровнем не выявлено. Выявлено 35% (7 человек) со средним уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Также выявлено 65% (13 человек) с низким уровнем эмоциональной осведомленности. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоции, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит.

По шкале «Управление своими эмоциями» выявлено 15% (3 человека) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Другими словами, они умеют произвольно управлять своими эмоциями. Также выявлено 55% (11 человек) со средним уровнем управления своими эмоциями. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. Выявлено 30% (6 человек) с низким уровнем управления своими эмоциями. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями.

По шкале «Самотивация» выявлено 5% (1 человек) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют управлять своим поведением, за счет управления эмоциями. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем самотивации. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Выявлено 55% (11 человек) с

низким уровнем самомотивации. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По шкале «Эмпатия» выявлено 25% (5 человек) испытуемых с высоким уровнем. Такие дети хорошо понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку. Они умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем эмпатии. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Выявлено 35% (7 человек) с низким уровнем эмпатии. Эти дети не умеют хорошо понимают эмоции других людей, не умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также не готовы оказать поддержку. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

По шкале «Управление эмоциями других людей» не выявлено испытуемых с высоким уровнем. Такие дети умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также выявлено 40% (8 человек) со средним уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Выявлено 60% (12 человек) с низким уровнем управления эмоциями других людей. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Высокий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта выявлен у 5% (1 человек) испытуемых, средний – у 45% (9 человек) и низкий – у 50% (10 человек).

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 6.

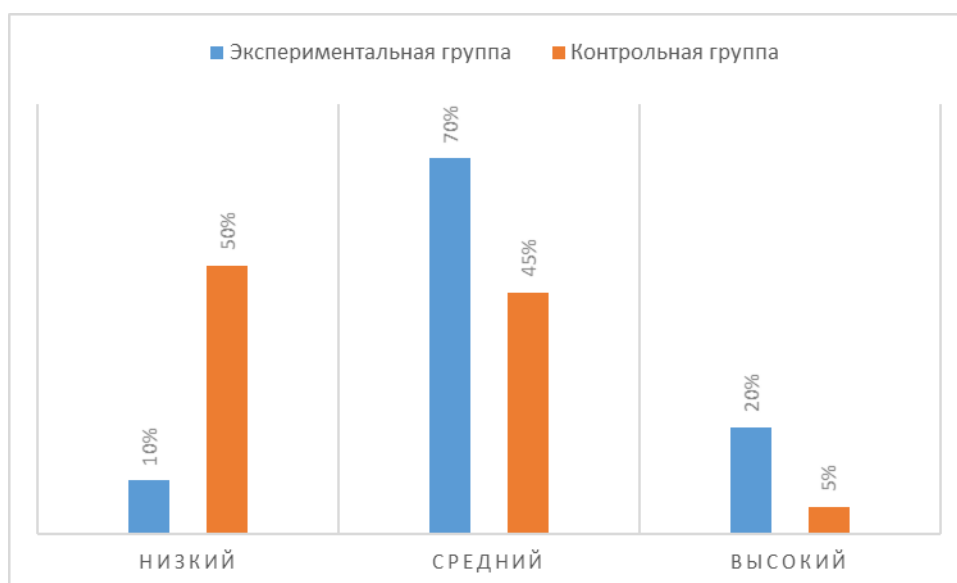


Рисунок 6 – Количественные результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 2

Диагностическое задание 3. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций».

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 20% детей (4 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. Дорисовка задания на их рисунках отсутствует, изображён предмет или животное.

70% детей (14 человек) нарисовали человеческое лицо, что соответствует среднему уровню.

10% детей (2 человека) нарисовали человека, что соответствует высокому уровню.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на

мир вещей. Дорисовка задания на их рисунках отсутствует, изображён предмет или животное.

60% детей (12 человек) нарисовали человеческое лицо, что соответствует среднему уровню.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 7.

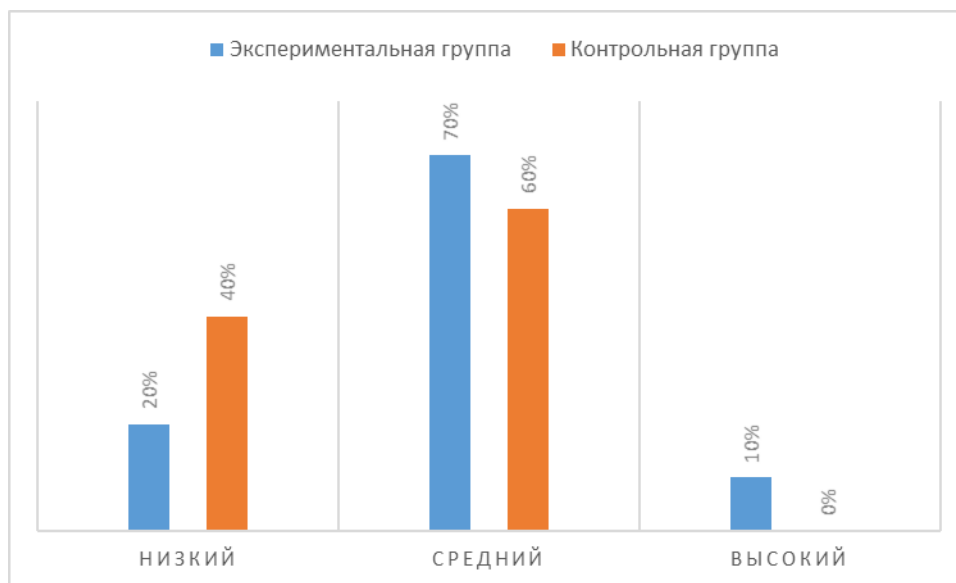


Рисунок 7 – Количественные результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

Диагностическое задание 4. Методика «Что – почему – как».

После проведения диагностического задания 4 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 20% детей (4 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

70% детей (14 человек) демонстрируют средний уровень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

10% детей (2 человека) демонстрируют средний уровень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

После проведения диагностического задания 4 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) возникли трудности при выполнении задания. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

60% детей (12 человек) демонстрируют средний уровень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

После проведения диагностического задания 4 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 8.

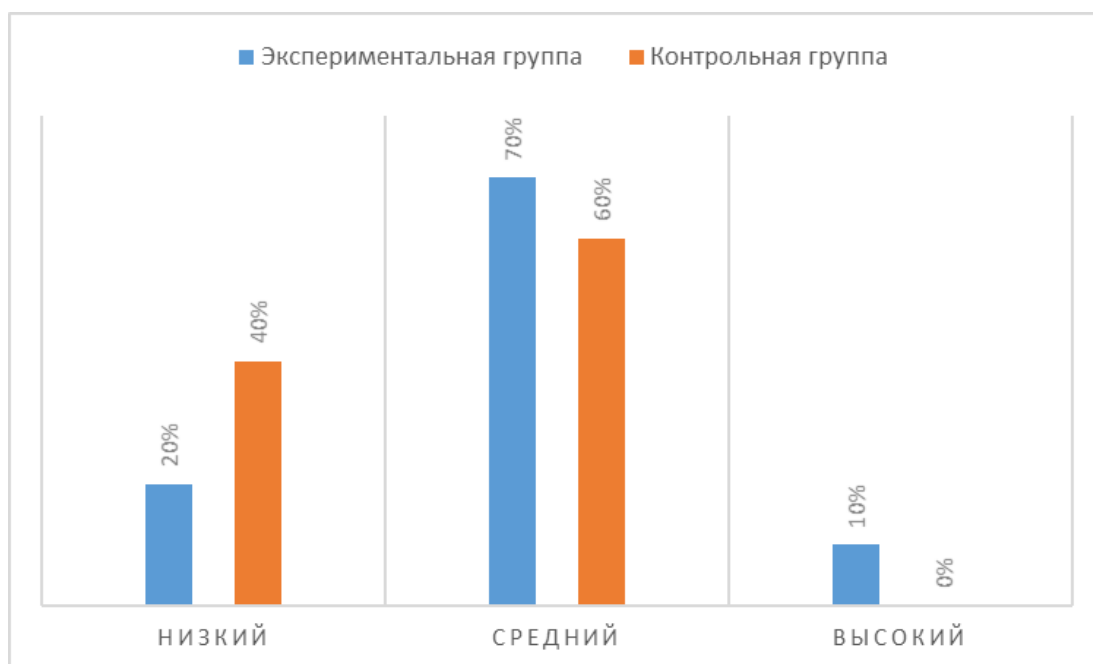


Рисунок 8 – Количественные результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

После проведения всех диагностических заданий в качестве контрольного среза были выявлены следующие количественные результаты, представленные в таблице 3, на рисунке 9.

Таблица 3 – Сравнение количественных результатов контрольного среза состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	4 человека (20%)	14 человек (70%)	2 человека (10%)
Контрольная	8 человек (40%)	12 человек (60%)	Не выявлено

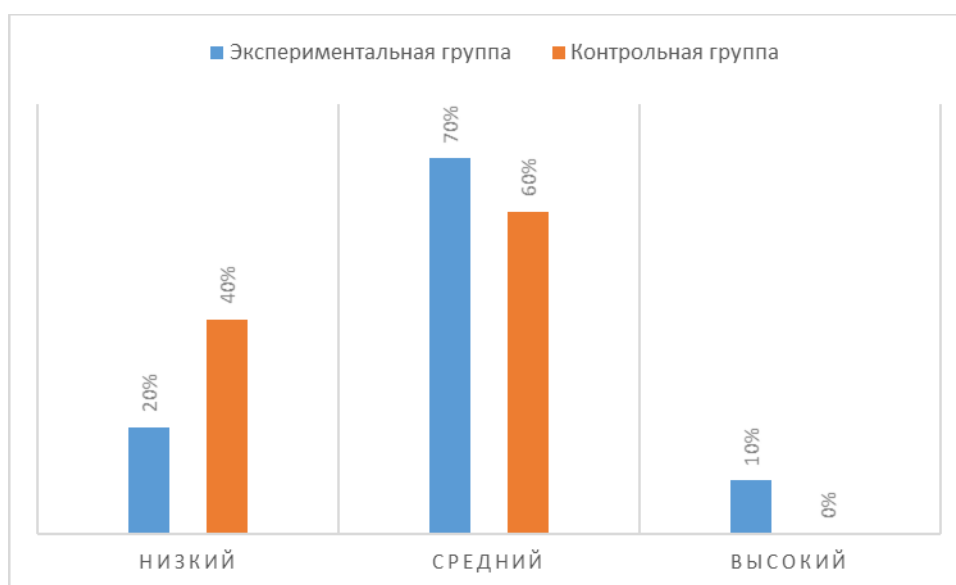


Рисунок 9 – Сравнение количественных результатов исследования контрольного среза контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим заданиям

Посредством повторной диагностики (контрольным срезом) было выявлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 20%, когда на констатирующем этапе он составлял 40%. Средний уровень возрос с 60% до 70%, высокий с 0% до 10%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились.

Анализ результатов показал, что используемые средства по формированию эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста являются эффективным.

Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Выводы по главе 2

В ходе констатирующего этапа исследования выявлено что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности эмоциональной саморегуляции 40% детей. Такие дети смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоций, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём. Средним уровнем обладают 60% детей. Эти дети смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоций, пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. У этих детей чаще всего получается управлять своим

поведением за счет управления эмоциями. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен средний уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир людей. У них выявлен средний уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём. Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации содержания работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Нами установлено и экспериментально проверено, что процесс формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста будет эффективен, если отобраны занятия с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций) и учитель осуществляет грамотное руководство занятиями.

Посредством повторной диагностики (контрольным срезом) было выявлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 20%, когда на констатирующем этапе он составлял 40%. Средний уровень возрос с 60% до 70%, высокий с 0% до 10%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились.

Анализ результатов показал, что используемые средства по формированию эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста являются эффективным.

Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Заключение

Эмоциональная саморегуляция представляет собой стихийное, осознанное использование личностью разнообразных технологий, приемов, помогающих нормализовать ее эмоциональное состояние, создать нужный эмоциональный настрой. Актуализация эмоциональной саморегуляции может быть детерминирована совокупностью внешних и внутренних факторов. К внутренним относят базовые личностные качества, индивидуально-типологические характеристики, эмоциональные особенности, особенности защитно-совладающего поведения. К внешним – условия окружающей социально-природной, академической, профессиональной среды, уровень социальной интеграции личности, адаптации к требованиям социума.

Младший школьный возраст в рамках современной периодизации психического развития включает промежуток от 6 – 7 до 9 – 11 лет. Переход от дошкольного детства к школьному происходит через кризис семи лет, при этом для завершения возрастного периода также характерен так называемый «предподростковый кризис». Для младшего школьного возраста характерно несколько показателей индивидуальной учебной деятельности. Так, ребенок этого возраста умеет: инициативно и самостоятельно различать известное и неизвестное теоретическое знание в осваиваемом предмете; задавать содержательные вопросы; принимать участие в дискуссиях, а также являться их инициатором или организатором. Младший школьный возраст способствует изменениям в эмоциональной сфере. Как и дошкольники, ученики начальных классов очень эмоционально отзываются на события, которые происходят вокруг них.

Одним из самых распространённых методов формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступает метод проекта. Метод проектов - это такая система обучения, которая является гибкой моделью организации всей учебы.

Также методом формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста выступают игры. Игра, все еще оставаясь центральной деятельностью ребенка младшего школьного возраста, открывает широкие возможности для формирования эмоциональной саморегуляции, но только если сама она постепенно, поступенно формируется. Одним из эффективных и простых средств формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста является применение художественного слова. Простые пословицы и поговорки развивают мышление, ведь ребенку необходимо осмыслить фразу, понять ее содержание и значение. Художественная литература – действенное средство умственного, нравственного и эмоционального воспитания детей, в силу своей эмоциональности и образности.

В ходе констатирующего этапа исследования выявлено что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности эмоциональной саморегуляции 40% детей. Такие дети смогли определить и соотнести до 3 эмоциональных проявления, помощь им требовалась как содержательная, так и предметно-действенная. Эти дети не осознают и не понимают свои эмоций, пополнение собственного словаря эмоций у них не происходит. Эти дети не демонстрируют эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость. Они не умеют произвольно управлять своими эмоциями. Эти дети не умеют управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Они не умеют понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Эти дети не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир вещей. У них выявлен низкий уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём. Средним уровнем обладают 60% детей. Эти дети смогли правильно определить и соотнести 4-6 эмоциональных состояний, при этом некоторым требовалась содержательная помощь. Эти дети чаще всего осознают и понимают свои эмоции,

пополнение собственного словаря эмоций в них происходит регулярно. Эти дети обычно демонстрируют эмоциональную отходчивость, а также эмоциональную гибкость. Они не всегда умеют произвольно управлять своими эмоциями. У этих детей чаще всего получается управлять своим поведением за счет управления эмоциями. У этих детей чаще всего получается понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Они чаще всего готовы оказать поддержку. Эти дети часто могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. У них выявлен средний уровень эмоционального интеллекта и ориентация на мир людей. У них выявлен средний уровень готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации содержания работы по формированию эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Нами установлено и экспериментально проверено, что процесс формирования эмоциональной саморегуляции у детей младшего школьного возраста будет эффективен, если:

- отобраны занятия с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций);
- учитель осуществляет грамотное руководство занятиями.

Посредством повторной диагностики (контрольным срезом) было выявлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 20%, когда на констатирующем этапе он составлял 40%. Средний уровень возрос с 60% до 70%, высокий с 0% до 10%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились.

Анализ результатов показал, что используемые средства по формированию эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста являются эффективным.

Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Список используемой литературы

1. Акименко Г.В., Михайлова Т.М., Валиуллина Е.В. Возрастная и педагогическая психология. Кемерово, 2013. 196 с.
2. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. М.: «БХВ-Петербург», 2012. 288 с.
3. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта// Вопросы психологии, 2012. № 5. С. 57-65.
4. Антонова Г. П. Влияние особенностей эмоций младших школьников на эффективность их обучения // Вопросы психологии, 2013. №2. С.12
5. Антонова Г.П. Учёт особенностей мышления детей-шестилеток в процессе обучения // Процессы познания и деятельности личности. Ульяновск, 2015. С. 88-97
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ, 2014. 352 с.
7. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2016. 143 с.
8. Владимирова С.А. Особенности формирования навыков эмоционально-волевой саморегуляции у обучающихся образовательных организаций деонтологического типа. Екатеринбург: Ажур, 2018. 155 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональная саморегуляция. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. 478 с.
10. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности. Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2017. Ч. 1. С. 108-112.
11. Иванова Е. С. Особенности эмоций в школьном возрасте // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 6. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. С. 264-267.
12. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер., 2001. 783 с.

13. Ковалец И. В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. М.: Владос, 2013. 136 с.
14. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: «Модэк», 2015. 384 с.
15. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональной саморегуляции // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН. С. 29-35.
16. Малахова О.А. Вокально-хоровая деятельность как средство развития эмоционально-волевой саморегуляции у младших школьников: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.02. Екатеринбург, 2016. 191 с.
17. Мэйер Дж., П. Сэловей Д. Карузо. Эмоциональный интеллект. М.: Институт психологии РАН, 2017. 146 с.
18. Нестерова Ю.С., Лапшина Т.Н. Развитие эмоциональной регуляции взрослого человека // «Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека». Астрахань, 2018. С. 54-56.
19. Психология детей школьного возраста: развитие познавательных процессов. М.: Просвещение, 2014. 127 с.
20. Реан А.А. Психология изучения личности. СПб: Издательство Михайлова В.А., 2014. 288 с.
21. Робертс Р.Д, Мэттьюс Дж., Зайднер М., Д. В. Люсин Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология, 2016. № 17. С. 3-23.
22. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 288 с.

23. Удалова Т.Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: учебное пособие. Омск: ОмГПУ, 2019. 68 с.
24. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2012. 427 с.
25. Чаркина Н.В. Конспекты коррекционно-развивающих занятий с детьми младшего школьного возраста. М.: Книга по Требованию, 2017. 759 с.
26. Чернов Д.Н. Особенности детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих младших школьников // Психология и психотехника. 2013. № 2. С. 6-14.
27. Школьная успеваемость: Практ пособие для шк. Психологов / Л.С.Колмагорова. М.: Владос-Пресс, 2016. 352 с.
28. Шурыгина И.А. Активность субъекта учения (младший школьный возраст). М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. 344 с.
29. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. М. Воронеж: Ин-т практич. психологии; МОДЭК, 2014. 416 с.
30. Эмоциональная саморегуляция: проблемы теории, измерения и применения на практике / Робертс Р.Д. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 1, N 4. С. 3-26.
31. Юрасов И. О нетрадиционных средствах развития эмоциональной сферы // Управление персоналом. №16. 2018. С. 14-17
32. Ямбург Е.А. Школа для всех: Адаптивная модель (Теоретические основы и практическая реализация). М.: Новая школа, 2014. 352 с.
33. Ясюкова Л.А. Особенности становления социального интеллекта младших школьников // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы под ред. В.А. Барабанщикова. М.: Институт психологии РАН. 2015. С. 766-770.

«Приложение А»

Результаты первичной диагностики по методике Холла

№ испытуемого	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других людей
Экспериментальная группа					
1	8	6	14	9	6
2	7	12	10	14	8
3	9	8	9	7	5
4	6	14	14	9	6
5	7	7	6	8	7
6	8	10	5	6	8
7	6	6	8	10	6
8	6	8	6	7	7
9	10	14	9	14	6
10	7	9	7	6	10
11	8	6	14	9	6
12	7	12	10	14	8
13	9	8	9	7	5
14	6	14	14	9	6
15	7	7	6	8	7
16	8	10	5	6	8
17	6	6	8	10	6
18	6	8	6	7	7
19	9	8	9	7	5
20	6	14	14	9	6
Контрольная группа					
1	10	14	9	14	6
2	7	9	7	6	10
3	8	6	14	9	6
4	7	12	10	14	8
5	9	8	9	7	5
6	6	14	14	9	6
7	7	7	6	8	7
8	8	10	5	6	8
9	6	6	8	10	6
10	6	8	6	7	7
11	10	14	9	14	6
12	7	9	7	6	10
13	8	6	14	9	6
14	7	12	10	14	8
15	9	8	9	7	5
16	6	14	14	9	6
17	7	7	6	8	7
18	8	10	5	6	8
19	6	6	8	10	6
20	6	8	6	7	7

«Приложение Б».

Результаты повторной диагностики по методике Холла

№ испытуемого	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других людей
Экспериментальная группа					
1	10	15	10	14	11
2	14	13	14	11	11
3	9	9	12	15	9
4	13	14	9	9	9
5	11	10	14	12	14
6	10	14	10	15	6
7	15	12	13	11	13
8	6	14	11	10	10
9	8	6	14	11	7
10	12	11	9	16	12
11	10	15	10	14	11
12	14	13	14	11	11
13	9	9	12	15	9
14	13	14	9	9	9
15	11	10	14	12	14
16	10	14	10	15	6
17	15	12	13	11	13
18	6	14	11	10	10
19	8	6	14	11	7
20	12	11	9	16	12
Контрольная группа					
1	10	14	9	14	6
2	7	9	7	6	10
3	8	6	14	9	6
4	7	12	10	14	8
5	9	8	9	7	5
6	6	14	14	9	6
7	7	7	6	8	7
8	8	10	5	6	8
9	6	6	8	10	6
10	6	8	6	7	7
11	10	14	9	14	6
12	7	9	7	6	10
13	8	6	14	9	6
14	7	12	10	14	8
15	9	8	9	7	5
16	6	14	14	9	6
17	7	7	6	8	7
18	8	10	5	6	8
19	6	6	8	10	6
20	6	8	6	7	7

«Приложение В».

Результаты первичной диагностики по методике «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций»

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	1
2	3
3	1
4	0
5	1
6	2
7	0
8	1
9	0
10	2
11	1
12	3
13	1
14	0
15	1
16	2
17	0
18	1
19	1
20	1
Контрольная группа	
1	1
2	0
3	2
4	1
5	3
6	1
7	0
8	1
9	2
10	0
11	1
12	0
13	2
14	1
15	3
16	1
17	0
18	1
19	2
20	0

«Приложение Г».

Результаты повторной диагностики по методике «Дорисовывание: мир вещей – мир людей - мир эмоций»

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	1
2	2
3	3
4	1
5	5
6	2
7	4
8	2
9	1
10	5
11	1
12	2
13	3
14	1
15	5
16	2
17	4
18	2
19	1
20	5
Контрольная группа	
1	1
2	0
3	2
4	1
5	3
6	1
7	0
8	1
9	2
10	0
11	1
12	0
13	2
14	1
15	3
16	1
17	0
18	1
19	2
20	0

«Приложение Д».

Результаты первичной диагностики по методике «Что – почему – как»

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	1
2	0
3	3
4	1
5	3
6	2
7	0
8	2
9	3
10	1
11	1
12	0
13	3
14	1
15	3
16	2
17	0
18	2
19	3
20	1
Контрольная группа	
1	1
2	1
3	0
4	3
5	1
6	3
7	2
8	0
9	2
10	3
11	1
12	2
13	3
14	2
15	1
16	2
17	3
18	2
19	1
20	2

«Приложение Е».

Результаты повторной диагностики по методике «Что – почему – как»

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	1
2	2
3	4
4	1
5	6
6	2
7	5
8	2
9	1
10	5
11	1
12	2
13	4
14	1
15	6
16	2
17	5
18	2
19	1
20	5
Контрольная группа	
1	1
2	1
3	0
4	3
5	1
6	3
7	2
8	0
9	2
10	3
11	1
12	2
13	3
14	2
15	1
16	2
17	3
18	2
19	1
20	2

«Приложение Ж».

Результаты первичной диагностики по методике «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.)

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	2
2	3
3	1
4	1
5	2
6	4
7	1
8	6
9	2
10	5
11	2
12	1
13	5
14	1
15	0
16	3
17	1
18	1
19	1
20	2
Контрольная группа	
1	1
2	2
3	3
4	1
5	1
6	2
7	4
8	1
9	6
10	2
11	5
12	2
13	1
14	5
15	1
16	0
17	3
18	1
19	1
20	1

«Приложение И».

Результаты повторной диагностики по методике «Эмоциональная идентификация» Е.И. Изотовой, форма С.)

№ испытуемого	Баллы
Экспериментальная группа	
1	6
2	7
3	8
4	5
5	6
6	8
7	9
8	10
9	6
10	7
11	9
12	8
13	7
14	6
15	7
16	9
17	6
18	5
19	7
20	6
Контрольная группа	
1	1
2	2
3	3
4	1
5	1
6	2
7	4
8	1
9	6
10	2
11	5
12	2
13	1
14	5
15	1
16	0
17	3
18	1
19	1
20	1

«Приложение К»

Тематическое планирование

Название занятия	Цели и задачи	Форма организации
«Вот мы какие»	Цель: • Развивать чувство единства и сплоченности. Задачи: • Учить выражать свои чувства в рисунке, используя весь колорит красок. • Развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.	Игровые задания Подвижные игры
«Наши эмоции»	Цель занятия: повышение уровня эмоциональной саморегуляции. Задачи: - развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности; снижение агрессии; - снятие психоэмоционального и мышечного напряжения; развитие внимания и воображения.	Тренинг на управление эмоциями
«Путешествие на загадочную планету»	Цель: повышение уровня эмоциональной саморегуляции. Задачи: - Закреплять знания и представления детей о эмоциях (радость, гнев, страх, грусть); - учиться понимать свои чувства и чувства других людей, рассказывать о них ⁸⁰ ; - воспитывать доброжелательное и внимательное отношение к другому, желание помогать друг другу.	Тренинг на эмоциональную саморегуляцию
«Что чувствуют другие люди».	Цель: повышение уровня эмоциональной саморегуляции. Задачи: -Понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей. -Проработать в игре повседневные отношения, то, что с ними происходит в жизни. -Выражать своё настроение. -Участвовать в диалоге, слушать собеседника, формулировать ответы на вопросы. -Обогащать содержание изобразительной деятельности детей в соответствии с задачами познавательного развития; -Вызывать желание передавать характерные признаки объектов в рисунке.	Тренинг на управление эмоциями
«На день рождения к Воздушным шарикам»	Цель: развитие эмоциональной сферы младших школьников. Задачи: - развивать психические процессы: восприятие,	Тренинг на эмоциональную саморегуляцию

	<p>произвольное внимание, долговременную память, творческое воображение; наглядно образное, словесно-логическое мышление, речь.</p> <p>Продолжать формировать умение распознавать эмоции: радость, грусть, удивление, страх, обида, объяснять их возможные причины; изображать эмоции при помощи мимики, жестов, позы, движений, графически.</p> <p>- Развивать у детей способность понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека, стремление оказать помощь в различных ситуациях, развивать эмпатию.</p>	
«Клоуны»	<p>Цель: повышение уровня эмоциональной саморегуляции.</p> <p>Задачи:</p> <p>Развивать эмоционально- нравственную сферу посредством различных видов музыкальной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для эффективной работы на занятии, привлечь внимание детей к музыкальной деятельности; • Развивать навыки чистого интонирования, выразительного исполнения песен. 	Музыкальное занятие на распознавание эмоций
«Страх»	<p>Цели: расширять представления детей об эмоции «страх»; учить понимать свои чувства и чувства других; продолжить учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающая. Учить преодолевать отрицательные эмоции. 2. Воспитательная. Помочь детям осознать чувство страха и действия связанные с ним. 	Тренинг на управление эмоциями
«Эмоции человека»	<p>Цель: инструментальное обогащение эмоционального развития.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обогащение способов идентификации эмоций и опыта их отреагирования, 2. Развитие способности произвольного воспроизведения экспрессивного комплекса, соответствующего эмоционального значения; 3. Активизация механизмов восприятия и понимания эмоциональных состояний на основе фотоэталона и произвольной экспрессии 	Тренинг на эмоциональную саморегуляцию
«Эмоции и чувства»	<p>Цель: выявить имеющийся у детей запас знаний об эмоциях и чувствах</p> <p>Задачи:</p> <p>- познакомить детей с миром эмоций и чувств;</p>	Тренинг на эмоциональную саморегуляцию

	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с отличительными особенностями эмоций - учить детей различать эмоции по схематическим изображениям; - учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя - различные выразительные средства (мимика, жесты, цвета). 	
«Калейдоскоп эмоций».	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы младших школьников.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать психические процессы: восприятие, произвольное внимание, долговременную память, творческое воображение; наглядно образное, словесно-логическое мышление, речь. <p>Продолжать формировать умение распознавать эмоции: радость, грусть, удивление, страх, обида, объяснять их возможные причины; изображать эмоции при помощи мимики, жестов, позы, движений, графически.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей способность понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека, стремление оказать помощь в различных ситуациях, развивать эмпатию. 	Тренинг на эмоциональную саморегуляцию

Конспект урока «Вот мы какие!».

Цель:

- Развивать чувство единства и сплоченности.

Задачи:

- Учить выражать свои чувства в рисунке, используя весь колорит красок.
- Развитие наблюдательности, умения действовать по правилам волевой регуляции.

Материал: мяч, игрушка, магнитофонная запись спокойной музыки, цветные карандаши, бумага.

1. Ритуал начала занятия.

«Дружба начинается с улыбки».

Стоящие в кругу дети смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

2. «Позови ласково» Дети стоят в кругу. Воспитатель предлагает бросить мяч или передать игрушку другому сверстнику (по желанию, ласково назвав его по имени).

4. Детям предлагается нарисовать то, что они любят больше всего. Под музыку дети рисуют, затем, рассказывают, что они нарисовали и почему (по желанию).

5. Подвижная игра.

«Кричалки, шепталки, молчалки».

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный - бегать, кричать, шуметь; синий – замереть на месте, лечь на пол, не шевелиться; желтый - шептаться, тихо передвигаться.

6. Ритуал окончания занятия.

«Эстафета дружбы».

Дети встают в круг, берутся за руки и психолог произносит такие слова:

В детском садике своем

Очень дружно мы живем.

Мы веселые друзья,

Ты и я, ты и я!

И далее начинают передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает взрослый: «Я вам передаю свою дружбу, и она идёт от меня к, от ... к ... и т. д. и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

Конспект урока «Что чувствуют другие люди».

Цель: повышение уровня эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

Учить детей:

-Понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей.

-Проработать в игре повседневные отношения, то, что с ними происходит в жизни.

-Выражать своё настроение.

-Участвовать в диалоге, слушать собеседника, формулировать ответы на вопросы.

-Обогащать содержание изобразительной деятельности детей в соответствии с задачами познавательного развития;

-Вызывать желание передавать характерные признаки объектов в рисунке;

-Приобщать детей к творческой познавательно-исследовательской деятельности.

-Воспитывать у детей доброжелательное отношение к персонажам игры, вызвать сочувствие к ним и желание помочь.

-Воспитывать навыки организации и планирования работы;

Воспитывать аккуратность в работе.

-Развивать способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

-Развивать произвольное восприятие.

-Развивать образную, эмоциональную, символическую, произвольную память.

-Развивать творческое воображение.

-Развивать умение доводить дело до конца.

-Развивать умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние.

-Развивать мелкую моторику;

-Развивать чувство цвета, формы;

-Развивать наглядно-образное мышление.

Материалы, инструменты, оборудование.

Лист альбомный, акварельные краски, кисточка, стаканчик для воды, салфетки, кукла Грустик и кукла Смешинка, зеркало, магнитная доска.

Содержание занятия

П: - Здравствуйте ребята! Сегодня в гости к нам пришли два клоуна – Смешинка и Грустик. Посмотрите на них. Как вы думаете, чем же они отличаются друг от друга?

П - Ребята, а давайте развеселим Грустика!

Д: - Давайте!

П: - Мы немного поиграем. Я буду читать стихи веселые и грустные. Когда я прочитаю грустное стихотворение – вы закроете свое лицо ладошками, а когда радостное – поднимете вверх обе руки. Понятно? Повторите.

Д: - Когда грустное – закрываем лицо, когда веселое – поднимаем руки вверх.

П: читает стихи

П: - Ребята, а давайте подарим Смешинке и Грустику шарики.

Д: - Давайте!

П: - Но это будут не простые шарики. Они будут отражать настроение наших гостей. Один шарик будет грустным, а другой – веселым.

А как вы думаете, какого цвета грустное настроение? А веселое?

Дети высказывают предположения (грустное – холодные цвета, веселое - теплые)

Сначала надо нарисовать на листе 2 шарика. Ваш листок линией поделен пополам. На каждой из половинок нарисуйте по одному большому шарiku. Теперь надо «оживить» эти шарики. Нарисуйте один шарик грустным, а другой веселым. После того, как вы нарисуете лицо, выберете цвет краски, который по-вашему подходит к этому настроению.

Смешинка: - Ой, Грустик, посмотри, эти шарики так похожи на наши портреты! (радуется своему портрету.)

Грустик Теперь я буду таким же как ты – веселым.

Смешинка и Грустик благодарят ребят и уходят.

П: - Наше занятие подошло к концу. Мы замечательно поиграли сегодня, и вы увидели на примере Грустика, что даже плохое настроение, если постараться, можно исправить на хорошее, радостное. Улыбайтесь чаще!

Конспект занятия «На день рождения к Воздушным шарикам»

Цель: развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

Задачи: развивать психические процессы: восприятие, произвольное внимание, долговременную память, творческое воображение; наглядно-образное, словесно-логическое мышление, речь. Продолжать формировать умение распознавать эмоции: радость, грусть, удивление, страх, обида, объяснять их возможные причины; изображать эмоции при помощи мимики, жестов, позы, движений, графически. Развивать у детей способность понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека, стремление оказать помощь в различных ситуациях, развивать эмпатию.

Тренировать умение изменять свое эмоциональное состояние под воздействием музыки, речевых установок, смоделированных и произвольных ситуаций.

Социализировать ребенка, через совершенствование коммуникативных навыков, способствовать развитию умения получать эмоциональное удовлетворение от своих успехов и достижений других членов коллектива. Продолжать формировать умение чувствовать своего партнера, умение работать в парах, в коллективе и самостоятельно.

Способствовать здоровьесбережению дошкольников через снятие психоэмоционального напряжения с помощью приемов релаксации, психогимнастики, развитие мелкой моторики и двигательной активности всего тела. Совершенствовать тактильные, кинестетические ощущения (ощущения движения, положения частей собственного тела и прилагаемых мышечных усилий, способность умению детей концентрироваться на них, различать и обозначать словами.

Воспитывать умение и желание детей договариваться, общаться, действовать коллективом, уважать и учитывать мнение всех участников.

Активизация словаря: чувства, настроение, радость, печаль, конструктор Кукуруктор.

Интеграция с другими образовательными областями: коммуникация, социализация, художественное творчество, безопасность, физкультура, музыка, труд.

Методы: арт-терапия: рисование, конструирование; песочная терапия, телесно-ориентированные методы, релаксация, психогимнастика, куклотерапия.

Оборудование: бумага, «пальчиковые краски», влажные салфетки, обручи, цветной песок, конструктор из кукурузной муки «Кукуруктор», влажные губки, фетровый конструктор, колпачки, воздушные шары. Аудио аппаратура для музыкального сопровождения, CDдиски с записями: песня «Паровоз Букашка» ансамбль «Семицветик»; песня «С днем рождения» ансамбль «Барбарики», песня «Воздушные шары» группа «Талисман», Музыка для релаксации- Midori «Gentle Slumber».

Ход занятия:

До начала занятия готовлю необходимое оборудование, размещаю раздаточные материалы по «блокам».

1. Приветствие.

Предлагаю детям привести себя в порядок, занять места на модулях. Сообщаю детям о том, что у нас сегодня будет очень интересная встреча. Говорю: «Я очень рада всех вас видеть! У меня сейчас очень хорошее настроение. А у вас какое настроение? (Предполагаемые ответы детей: хорошее, веселое, радостное). – Ребята, что делают люди, когда встречаются? (здороваются). И я хочу предложить вам сейчас поздороваться необычным способом».

Упражнение «Необычное приветствие». Предлагаю детям поздороваться друг с другом плечами, лбами, коленями, ушами, носами.

2. Разминка.

«Ребята, сегодня я получила необычное письмо, в нем приглашение для нас на праздник День рождения Воздушных шариков! Что бы попасть на

праздник нам нужно отправиться в страну Воздушных шариков. Вы согласны пойти со мной? (да). Я знаю, что в этой стране у всех жителей хорошее настроение, они веселятся и радуются. Ребята, скажите, а когда вам бывает весело? (когда солнышко, когда мама рядом, когда праздник).

А какое еще бывает настроение? (грустное, плохое) Я вижу, что сегодня у нас хорошее, радостное настроение».

Рисунок Пальчиковыми красками «Радостное лицо»

Я предлагаю вам нарисовать радостное настроение. Пройдите, пожалуйста, за стол, здесь у нас есть краски и бумага. Выберите краску любого цвета и нарисуйте веселое радостное лицо! Краски необычные, они не растекаются и легко вытираются влажной салфеткой. Но я предлагаю выполнять задание аккуратно». После рисования проводится обсуждение: у кого что получилось? Уточняю, по каким признакам, можно понять, что лицо радостное. предлагаю детям устроить выставку отличного настроения

«Друзья мои, вы просто молодцы! Но нам пора отправляться в путь. Как вы думаете, на чем можно путешествовать?» (машина, самолет, лодка, велосипед). Я предлагаю вам начать путешествие на поезде!»

Телесно-ориентированное упражнение «Веселый паровозик»

Дети садятся на стульчики друг за другом, и я предлагаю им «нарисовать» и «раскрасит» пальчиками и ладошкой на спине у впереди сидящего то, что делает наше настроение веселым и радостным. Звучит музыкальная композиция «Паровоз Букашка». Дети рисуют. После игры уточняем с детьми, что они рисовали и угадал ли сосед что было нарисовано. «По вашим лицам я вижу, что после этой игры у вас замечательное настроение! Что вы можете сказать о нашем поезде? (было весело, здорово «рисовать» пальчиками на спине, щекотно).

«Ребята, наш поезд остановился, и мы попали в настоящего мастерского художника - скульптора! Давайте и мы с вами создадим скульптуры! Из чего можно вылепить скульптуру? (пластилин, тесто, гипс, глина). Я предлагаю лепить сегодня из глины!»

3. Основная часть.

Упражнение «Скульпторы»

Дети самостоятельно выбирают себе пару. И определяют, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Каждой паре даю задание: лепить скульптуру человека, который радуется, печалиться, злится, боится, удивляется, думает. Во время выполнения упражнения при необходимости помогаю детям. После выполнения задания, предлагаю рассказать о своей скульптуре.

Релаксация «На лесной полянке»

«Наш паровозик снова сделал остановку, и мы попали на солнечную полянку, покрытую цветами. Предлагаю детям превратится в волшебные лепестки. Даю установку лечь на спину, так что бы ноги были направлены к обручу (сердцевине цветка, руки расположить вдоль туловища, свободно, ладонями вверх. Затем предлагаю глубоко вдохнуть и выдохнуть. «Я досчитаю до пяти и вы закроете глаза». Читаю детям текст релаксации-визуализации «На лесной полянке» (текст релаксации и музыкальное сопровождение прилагается). «Молодцы, ребята! Мы с вами прекрасно отдохнули и теперь давайте продолжим наш путь.»

Рисунок на цветном песке «Хорошее настроение»

«В нашем путешествии в страну Воздушных шариков мы попадаем на песчаный пляж. Песок здесь необычный, а волшебный, цветной». Приглашаю детей сесть за стол, рассмотреть песок, потрогать. Ответить на вопрос: какой он? (твердый, сыпучий, липкий) «Давайте нарисуем на песке то, что может вызвать у вас хорошее настроение!» В процессе выполнения работ уточняю, кто что изображает. После завершения детьми своих работ, я предлагаю каждому ребенку рассказать группе, что у него получилось и что больше всего вызывает хорошее настроение.

Творческое задание с использованием конструктора Кукуруктора «Подарок»

«Мы идем на день рождения. Что мы обязательно должны взять с собой? (подарок, хорошее настроение). А что дарят на День Рождения? (конфеты, игрушки, цветы). Давайте сделаем вот из такого необычного конструктора-кукуруктора подарок!» Самостоятельное выполнение творческого задания детьми. Рассматривание и анализ выполненных работ. «А сейчас, мы со своими подарками оказались в стране Воздушных шариков. Но почему то здесь никого нет? Наверно все уже собрались на празднике и ждут нас! Куда же нам идти? Дорогу подсказать может кукла Фетровичок!

Куклотерапия – «Кукла Фетровичок»

Предлагаю детям вместе собрать из фетрового конструктора красивую куклу. Дети подбирают детали для нее, проявляя эмоциональные реакции, договариваются, советуются друг с другом.

«Замечательная получилась у нас кукла и она приготовила для нас веселые колпачки! Наденьте их и вперед на встречу с Воздушными шариками!»

Динамическая психогимнастика «Воздушные шарики»

Дети танцуют и играют с воздушными шариками. Обнимают и подбрасывают их.

Ритуал прощания.

Рефлексия. Беседа с детьми (обмен мнениями о нашем путешествии).

Предполагаемый результат: создание у детей благоприятного эмоционального фона, снятие психоэмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, повышение коммуникативной компетентности у детей старшего дошкольного возраста, развитие креативности и устойчивых навыков и действий в процессе выполнения творческих практических заданий.

Конспект занятия «Клоуны»

Цель:

- Развивать эмоционально- нравственную сферу посредством различных видов музыкальной деятельности.
- Создавать условия для эффективной работы на занятии, привлечь внимание детей к музыкальной деятельности;
- Развивать навыки чистого интонирования, выразительного исполнения песен.

Задачи:

- Знакомство с творчеством Д. Б. Кабалевского, пьесой «Клоуны» (используя ИКТ);
- Продолжать учить детей определять характер, настроение музыкального произведения, высказываться о нём, используя разнообразные определения;
- Познакомиться с новой песней «Солнце улыбается» Е. Н. Тиличевой;
- Учить двигаться в соответствии с характером музыки, добиваться нужных движений в процессе закрепления нового материала;
- Вызывать желание играть в музыкальную игру, развивать творческое воображение.

Методы:

- Словесный, игровой.

Для создания радостного настроения музыкальный зал украшен воздушными шарами. Установлена мультимедиа. Изготавливаем разноцветные колпачки, клоунские носы, парики, пуговицы и помпоны из цветных ниток на липучках, воздушные шары по кол-ву детей, присутствующих на занятии. Дети празднично одеты.

Для музыкального руководителя-костюм волшебника, «волшебная палочка».

Под музыку Д. Б. Кабалевского «Вальс» дети свободным, спокойным шагом заходят в зал.

Садятся на заранее приготовленные места. Сл. №2

Я встречаю детей в костюме волшебника. Приветствую детей попевкой «Здравствуйте, ребята!» (пою по нисходящему мажорному пентахорду).

Дети «Здравствуйте!» (поют по мажорному трезвучию в нисходящем движении).

-Ребята, а вы обратили внимание какой у нас красивый зал и что я вас сегодня встречаю необычно.

Дети отвечают.

М. р.: Волшебник, маг и чародей,

Любимец взрослых и детей.

Едва он палочкой взмахнёт-

И чудо вдруг произойдёт.

-Ребята, догадались о ком я говорю? (Дети отвечают- о фокуснике, волшебнике).

Вот таким волшебником и фокусником по совместительству сейчас поработаю я. Взмахну

«Волшебной» палочкой, и мы с вами попадём в удивительный мир цирка. (На мультимед. появляется изображение шатра цирка, затем клоун).

Сл. №3, №4.

М. р.: Развесёлый бодрячок,

На нём рыжий колпачок.

То смеётся он, то плачет,

На арене резво скачет.

-Кто это, ребята?

Дети отвечают: это клоун.

-Правильно, ребята.

(Слайд меняется- портрет Д. Б. Кабалевского). Сл. №5.

-Сегодня мы продолжаем знакомство с музыкой композитора Д. Б. Кабалевского.

-Что вам известно о композиторе? (дети отвечают).

-С каким произведением вы уже знакомы? (Дети отвечают. Если затрудняются с ответом, я им помогаю).

-Мы познакомились с пьесой «Походный марш».

-Сейчас вы услышите другое произведение Д. Б. Кабалевского «Клоуны». Прослушиваем пьесу, используя мультимедиа. Сл. №6, №7, №8.

-Ребята, вам понравилась пьеса? (Дети отвечают).

-Что вы можете сказать о музыке, какое у неё настроение? (ответы детей: музыка шутивная, задорная, шаловливая, бодрая, игровая, озорная и т. д.)

-Молодцы, ребята!

-А вы заметили какое-либо изменение в музыке? Давайте ещё раз послушаем.

(Вновь звучит пьеса). Сл. №6, №7, №8.

Дети отвечают - (заметили, вначале она была громкой, весёлой, потом тихой и неуверенной, а потом опять озорной и весёлой).

-Каким был клоун? (дети отвечают -клоун был смешным, весёлым, то печальным и грустным).

-Вы молодцы, ребята, очень внимательные.

В этой пьесе 3 части. Первая и третья похожи, а вторая часть отличается своим характером. Почему пьеса называется не «Клоун», а «Клоуны»?

-Дети отвечают- потому, что в музыке рассказывается о двух клоунах-весёлом и грустном.

-Молодцы, ребята!

-Посмотрите внимательно на лица Клоунов. (дети рассматривают клоунов: один весёлый, другой грустный). Сл. №9. Под музыку (в 1 части) он появляется задорный, смешной, (во 2 части) - печальный. На 3 часть музыки он становится самим собой сл. №10.

-Дети, вам понравилась пьеса? (дети отвечают).

-Ребята, вы молодцы, очень внимательно слушали и дали правильные ответы.

-Ребята, где Клоуны, там праздник и веселье, давайте будем дальше веселиться, разучим с вами новую песенку «Солнце улыбается» Е. Н. Тиличевой. Сл. №11.

-Послушайте, ребята эту песенку (исполняю песню). Сл. №12, №13, №14, №15.

-Понравилась вам песня?

-Дети отвечают (да понравилась).

Вместе с детьми отмечаем её весёлый характер, вступление, запев, припев, заключительный проигрыш. Приходим к общему выводу: песня должна исполняться лёгким звуком, более напевно в запеве, подвижнее в припеве.

-О каком, ребята, времени года поётся в песне?

-Дети отвечают- о ранней весне. Сл. №12, №13.

-Нет ещё в саду цветочков,

мотылёчка,

Снег пока лежит в саду.

- Об этом, дети, поётся в первых двух куплетах, а что же в третьем куплете?

-Давайте послушаем ещё раз. (напеваю последний куплет: - Снега нет уже в саду,

Наконец весна в саду!

-Наконец снег растаял и наступила весна. Сл. №14, № 15.

-Давайте разучим песенку? (дети отвечают).

Запоминаем слова и мелодию первого куплета. Учусь с детьми слова, внятно проговаривая в них гласные: «солнышко», «окнышко», согласную в слове – нет. Затем поём под аккомпанемент.

-Ребята, молодцы, на следующем занятии мы продолжим изучение этой песни.

-Ребята, кто из вас хочет побыть немножко Клоуном? (дети отвечают).

Звучит музыка – пьеса Д. Б. Кабалевского «Вальс». Я вместе с воспитателем помогаю детям нацепить носы, надеть парики, колпаки, пуговицы, помпоны, которые дети самостоятельно прикрепляют к обуви и одежде.

Затем предлагаю им исполнить танец- импровизацию «Танец маленьких Клоунов». Звучит пьеса Д. Б. Кабалевского «Клоуны», сл. №16.

-Ребята, вы молодцы! Все очень хорошо танцевали.

-Дети, а теперь давайте поиграем с вами в игру, которая называется «Раз, два, три- образ Клоуна прими!»

-Внимательно послушайте правила игры: под музыку выполняем различные, произвольные движения Клоуна. Музыка резко обрывается. Игроки «замирают» на месте.

-Обращаю внимание детей, что они не должны повторять движения друг друга. Чем смешнее поза, тем лучше

-Ребята, вам понятны правила игры? (дети отвечают).

-Начинаем играть! Звучит музыка – отрывок из песни «Цирк, цирк, цирк», сл. М. Пляцковского, музыка В. Шаинского, сл. №17.

-Молодцы, ребята, порадовали меня, все ваши движения и позы были необычными и получились очень смешные Клоуны.

-Ребята, я же сегодня волшебник - фокусник! Сейчас я взмахну своей палочкой и произойдёт «чудо!» (звучит отрывок из песни «Цирк, цирк, цирк», сл. №18, №19 и откуда ни возьмись, появляются разноцветные, воздушные шары).

Дети ловят шары и садятся на свои места. Сл. №20.

В заключении спрашиваю у детей, помнят ли они композитора, автора весёлой замечательной музыки. (Дети называют имя композитора и произведение, с которым мы познакомились).

-Ребята, вы сегодня молодцы! Все очень постарались!

Звучит «Вальс» Д. Б. Кабалевского, свободным шагом дети направляются к выходу.

Конспект занятия «Эмоции человека»

Цель: инструментальное обогащение эмоционального развития.

Задачи:

1. Обогащение способов идентификации эмоций и опыта их отреагирования,
2. Развитие способности произвольного воспроизведения экспрессивного комплекса, соответствующего эмоционального значения;
3. Активизация механизмов восприятия и понимания эмоциональных состояний на основе фотоэталона и произвольной экспрессии

Форма проведения: групповая (малая группа)

Вид занятия: тематическое

Используемые методы: беседа, метод пиктограмм, метод иллюстраций, упражнение.

Оборудование: фотоэталон, пиктограммы, контурное изображение человека на листе бумаги А4, цветные карандаши.

Структура занятия:

1. Организационный момент (2-3 минуты)
2. Основная часть (20 минут)
3. Заключительная часть (7 минут)

Ход занятия

1. Организационный момент (2-3 минуты)

1. Ритуал приветствия

- Добрый день. Здравствуйте. Я рада видеть вас на занятии. Мне хотелось бы поделиться с вами своей радостью и передать ее каждому из вас. (Педагог передает по кругу теплый мешочек и просит детей поприветствовать друг друга)

2. Основная часть (20 минут)

1. Вступительная беседа.

- Сегодня на занятии мы с вами превратимся в настоящих актеров, будем загадывать друг другу загадки, но не простые. Я предлагаю скорее отправиться за столы, и начать наше интересное задание.

2. Упражнение с использованием метода фотоэтнолов.

Дети рассаживаются за круглым столом. Каждому ребенку предлагается комплект материалов (одна фотография человека в состоянии – радости, страха, гнева, печали и четыре схематические пиктограммы заданных эмоциональных состояний). Дети рассматривают каждую из фотографий стараясь не показывать друг другу.

Затем детям дается инструкция, согласно которой дети по очереди загадывают определенное эмоциональное состояние посредством мимики (каждый по своей фотографии). Разложенные перед детьми пиктограммы могут использоваться ими вместо отгадки. Каждый ребенок выбирает подходящую пиктограмму и показывает ее. Педагог может задавать уточняющие вопросы, мотивируя ребенка на более подробный, аргументированный рассказ.

При возникновении затруднений педагог оказывает помощь в опознании и воспроизведении эмоционального состояния.

3. Упражнение «Где живет эмоция?»

- Каждый из вас побывав актером познакомился с какой-то эмоцией, вы все их запомнили? (Личностный опрос детей)

После опроса детям предлагается вспомнить испытывали ли они такую эмоцию. Далее закрыв глаза подумать, где же она живет в теле человека и какого она цвета? Далее открыв глаза дети в контурном изображении человека находят место где живет эмоция и отмечают это место цветом эмоции.

- А теперь посмотрите на свой рисунок. Сколько свободного места осталось. А могут ли в человеке жить и другие эмоции, рядом с той что есть у вашего человечка?

Детям предлагается заполнить дополнительными эмоциями силуэт, по желанию поделиться с другими своими мнениями по этому поводу.

3. Заключительная часть (7 минут)

1. Актуализация знаний и подведение итогов

Педагог предлагает детям встать в круг и поиграть в игру «ласковые слова».

- Подумайте, как бы вы назвали друг друга ласково. Передавая клубочек ниток и держа нитку у себя в руках скажите своему соседу приятное и ласковое слово. (ответы детей)

После упражнения дети остаются в кругу. Педагог задает вопросы:

- Давайте вспомним, какие эмоции сегодня были с нами на занятии?
- Какие игры вам понравились?
- Что доброго вы услышали о себе?

Педагог отмечает позитивные стороны занятия, благодарит детей за работу.