МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и социальных наук	Кафедра «Педагогика и психология»
Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа	Социальная педагогика

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

«Социально-педагогическое регулирование образа жизни младшего школьника посредством организации образовательного процесса»

Студент _____ (подпись, дата) Хохлова Ирина Андреевна (фио полностью)

Руководитель _____ (подпись, дата) Краснова О.В. (фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр _____ (подпись, дата) Груздова О.Г. (фамилия, инициалы)

Рецензент
д.п.н., доцент, директор Зареченского технологического института – филиала ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический университет» _____ (подпись, дата) Разуваев С.Г. (фамилия, инициалы)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 28.01.22 № 6)

Заведующий выпускающей кафедрой _____ (подпись, дата) Лыгина М.А. (фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой 4 (протокол заседания ГЭК от 2.03.22 № 5)

Секретарь ГЭК _____ (подпись, дата) Назарова О.М. (фамилия, инициалы)

Пенза, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Глава 1 Образ жизни ребёнка младшего школьного возраста: нормативная картина психического развития 10

1.1 Понятие «образа жизни» в социологии, социальной и детской психологии и его влияние на развитие личности 10

1.2 Социальная ситуация развития и задачи развития в младшем школьном возрасте 17

1.3 Особенности психоэмоционального состояния младших школьников 25

Глава 2 Исследование влияния образовательного процесса на образ жизни учащегося начальной школы и его семьи 36

2.1 Нормативные документы, регламентирующие нагрузку учащихся начальной школы 36

2.2 Констатирующее исследование образа жизни учащихся начальной школы, их семей и характера его зависимости от учебного процесса 42

2.3 Возможные направления изменений образовательного процесса для гармонизации образа жизни младшего школьника 51

2.4 Деятельность социального педагога в направлении гармонизации образа жизни школьника 57

Заключение 67

Список использованных источников 68

Приложения 74

ВВЕДЕНИЕ

«Загруженность у школьников сегодня намного выше, чем у взрослых», – эта фраза в наше время очень актуальна. С наступлением начала учебного года особенно остро встаёт вопрос о загруженности детей в школе. Дети жалуются на сильную усталость, капризничают, не хотят делать уроки.

Многие родители и их дети негодуют по поводу огромного объёма заданий и сложности школьной программы. В связи с этим ученики утомляются как в умственном, так и в физическом плане, действительно лишаясь детства [3, с. 94].

Образ жизни младшего школьника на 2021 год – попеременная смена места учебной деятельности – без значимых перерывов на отдых, свободное чтение, общение, прогулки на свежем воздухе.

Если пройтись по улицам, то редкий раз можно увидеть играющих во дворах детей. Виной тому 4-6-ти часовая занятость в неделю в системе дополнительного образования или спорта. Часть занимается и там, и там – тогда нагрузка удваивается.

Первоклассник имеет минимум по 3 дополнительных платных курса. Уроки заканчиваются в 14:00 или позже как у старшеклассников.

Кружки, секции, музыкальные и художественные школы занимают всё время после уроков и до времени выполнения домашних заданий.

Домашние задания занимают всё остальное время, причем вовремя ложатся спать единицы. Из бесед с мамами первоклассников и с пятиклассниками мы выяснили, что уроки делаются до 23.00, иногда до 1.00 ночи. Субъективное ощущение у детей и родителей – «рабства», несвободы, «зажат в этих заданиях, нет жизни» (при низкой результативности в итоге).

Взрослые-родители наблюдают, понимают и вынужденно участвуют в учебной жизни младшего школьника. Но реальным решением может

являться лишь то, если родители начнут переводить своих детей на внеклассную форму обучения – очно-заочную и заочную [3, с. 132].

Все выходные дети и их родители заняты выполнением уроков на предстоящую неделю. Факт определения фактически образа жизни ученика школой очевиден.

Ученик 5-6 класса уже, как правило, озвучивает проблему – усталости и унылой картины текущих и следующих лет учёбы в школе.

Ученик младших классов ещё не в состоянии отразить происходящее как проблему, но реагирует апатией по отношению к учёбе, школе и домашнему образованию заболеваниями, повышением тревожности, замыканием в себе или агрессией [15].

Как утверждают специалисты, одной из главных причин ухудшения здоровья школьников является возникающий стресс на фоне ограничения времени. У ребёнка вовсе не остаётся времени на любимые занятия, прогулки с друзьями, отдых. Ребёнку приходится совмещать выполнение огромного объёма домашних заданий, посещение спортивных секций, кружков. Для того, чтобы всё это успеть, ребёнок просто вынужден постоянно спешить, игнорируя свои интересы и увлечения [2].

Анализ источников показывает, что проблема не нова. Ещё в 1966 году Т. Д. Демиденко и И. М. Черниловской было замечено, что школьники сталкивались с утомляемостью и перегрузкой. В. Н. Мясищев, в свою очередь, отметил важность разработки умственной и психологической гигиены обучающихся [1, с.73].

Из-за перегруженности обучения велика вероятность развития болезней, которые связаны с интеллектуальным переутомлением. Решить данную проблему можно с помощью распорядка учебной нагрузки, который прописан в СанПиН.

Изучение литературы по вопросу оптимизации учебного процесса позволило понять, что перегруженность школьников можно снизить благодаря развитию здоровьесберегающих технологий, включающих в себя

умение понимать, объяснять, контролировать своё состояние поведение с целью поддержания здоровья. Именно поэтому психологи призывают родителей обращать своё внимание не только на физическое, но и психологическое здоровье ребёнка [5].

Мы, таким образом, попытаемся посмотреть на проблему со следующих позиций.

Проблема исследования – каковы социально-педагогические ресурсы регулирования образа жизни младшего школьника посредством организации педагогического процесса.

Объект исследования – социально-педагогическое регулирование образа жизни младшего школьника.

Предмет исследования - социально-педагогическое регулирование образа жизни младшего школьника посредством организации педагогического процесса.

Цель исследования – решение поставленной проблемы.

Гипотеза исследования:

1. Школа имеет организационно-педагогические ресурсы для влияния на изменение образа жизни школьника.

2. Данные ресурсы заключаются в принципиальном переносе акцентов в построении педагогического процесса с устаревших, выполняющих свою дидактическую функцию только через перегруз, школьных форм на реальные дидактические результаты и их соотношение с затратами сил, времени и здоровья школьников на их занятии.

3. Социальный педагог как специалист потенциально имеет возможность организовать перевод педагогического процесса с традиционного на экологичный по отношению к ребёнку.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие «образа жизни» в социологии, социальной и детской психологии;

- изучить социальную ситуацию развития и задачи развития в младшем школьном возрасте;
- осуществить обзор действующих программ начальной школы и нормативных документов, регламентирующих нагрузку учащихся начальной школы;
- провести констатирующее исследование образа жизни учащихся начальной школы, их семей и характера его зависимости от учебного процесса;
- смоделировать организационно-педагогические пути устранения или смягчения проблемных мест в образе жизни младшего школьника, выявить ресурсы для реализации данных задач в деятельности социального педагога.

Теоретическими и методическими основами работы стали работы по:

– психологии (Аминов Н. А., Ананьев Б. Г., Астапов В. М., Габдреева Г. Ш., Гольдштейн К., Изард К. Е., Лазарус Р., Левитов Н. Д., Мартене Р., Наенко Н. И., Ольшанниковой А. Е., Пацявичуса И. В., Пинчук В. А., Спилбергер Ч. Д., Тейлор Ж., Фрейд З., Ханин Ю. Л.);

– вопросам возрастной психологии, в частности младшего школьного возраста (Андрущенко Т. Ю., Божович Л. И., Бреслав Г. М., Веренкина И. М., Выготский Л. С., Дубровина И. В., Захарова А. В., Леонтьев А. Н., Мухина В. С., Петровский А. В., Славина Л. С., Слободчиков В. И., Фельдштейн Д. И., Шаповаленко И. В., Эльконин Д. Б.);

– исследованию образа жизни (Лисицын Ю. П., Возьмитель А. А., Левыкин И. Т., Вебер М., Г.С. Батыгин, И. В. Бестужев-Лада, Т. М. Дридзе, Д. А. Изуткин, Г. Э. Глезерман);

– профилактики и преодоления уровня тревожности (Адлер А., Зиновьева Э. В., Калита И. И., Крюкова С. В., Костина Л. М., Овчарова Р. В., Осипова А. А., Прихожан А. М.).

Методы исследования: теоретические: анализ, обобщение и систематизация опубликованных теоретических положений и моделей; эмпирические: коррекционно-развивающая программа.

Теоретическая значимость исследования: исследование направлено на изучение связи успеваемости и уровня тревожности. Психокоррекционная работа с детьми представлена как программа коррекционно-развивающих занятий – активная форма групповой работы направленная на повышение коммуникативной компетентности личности.

Практическая значимость исследования: материалы исследования могут иметь значение для работы психологов детских учреждений и классных руководителей.

На защиту выносится:

1. Положение о сущности и роли образа жизни в развитии.
2. Нормативная картина социальной ситуации развития и задачи развития в младшем школьном возрасте.
3. Результаты анализа действующих нормативных документов в контексте их самостоятельного влияния на образ жизни младшего школьника, отражающееся:

- проблемные места – противоречия с задачами развития в младшем школьном возрасте;
- нормативные механизмы формирования и изменения структуры и характера образовательного процесса

4. Констатирующая модель образа жизни младшего школьника 2021-2022гг.
5. Модель социально-педагогического регулирования образа жизни младшего школьника посредством организации педагогического процесса.

Апробация результатов диссертации. Результаты исследования обсуждались на методологических вебинарах для магистрантов, а также докладывались на научно-практических конференциях: XX Международная научно-практическая конференция «Модернизация системы

профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования», Научный журнал «International independent scientific journal».

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, 2-х основных глав и параграфов к ним, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЁНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: НОРМАТИВНАЯ КАРТИНА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1 Понятие «образа жизни» в социологии, социальной и детской психологии

Понятие образ жизни как философский и социологический аспект был включён в научный оборот лишь в 70-е гг. XX в. в СССР. В это время шло активное исследование его сущности, создавался подход к определению его содержания [3].

Образ жизни характеризуется как определённые способы, формы и механизмы жизнедеятельности социальных субъектов [1, с. 476]. Это определение выделяет следующие основные характеристики образа жизни:

– образ жизни сфокусирован на социальной реальности и имеет социальную основу;

– по своей сущности образ жизни определяется жизнедеятельностью, её формами, способами и механизмами.

Изучение литературных источников в русле проблемы теоретического понимания образа жизни позволило определить отсутствие однозначности в восприятии роли условий среды. Здесь можно отметить два подхода:

- условия среды не относятся к образу жизни, а являются факторами, его обусловливающими (А.П. Бутенко, Ю.П. Лисицын);
- условия среды являются составляющей образа жизни вместе с его жизнедеятельностью (Г.С. Батыгин, И.В. Бестужев-Лада, Т.М. Дридзе, Д.А. Изуткин, Г.Э. Глезерман).

Что касается первого подхода, то здесь наблюдается расхождение того, как человек живёт, как и где протекает его жизнедеятельность, чем она окружена. Ю.П. Лисицын утверждает: «Условия жизни – материальные и

нематериальные факторы, которые воздействуют на образ жизни; образ жизни – деятельность, активность людей, которые реагируют на условия жизни, используют их» [2, с. 48]. Очевидно, что действие внешних условий на жизнедеятельность человека является безусловным фактом. Но всё же форма взаимоотношений в системе «деятельность – условия» является наиболее трудным. Стоит отметить, что условия жизни не только влияют на жизнедеятельность человека, но они и включены в структуру образа жизни.

Жизнедеятельность людей всегда отражается в условиях, которые на неё воздействуют. Любое действие человека соотносится с комплексом условий: социальных, экономических, политических, экологических, физиологических, культурных. Именно благодаря человеку условия среды наделяются какими-либо качествами, так как в них он осуществляет свою жизнедеятельность и преобразование. Основой воспроизводства образа жизни является именно взаимовлияние условий и деятельности [53].

Проявление условий среды наблюдается лишь тогда, когда они начинают взаимодействовать с человеком, после чего раскрывается истинное бытие: наделяются качествами, приобретают оценку, воздействуют на действия и поступки человека.

Очевидно, что именно второй подход показывает всю сложность системы «деятельность – условия» в рамках изучения феномена образа жизни. Образ жизни состоит из единства жизнедеятельности и условий, которую Д. А. Изуткин характеризует следующим образом: «В образе жизни необходимо брать во внимание определенное соотношение деятельности и ее условий. К условиям жизнедеятельности относится, прежде всего, внешняя среда (различные постройки, транспортные средства, бытовая обстановка и т.д.). Но более непосредственно образ жизни соотносится с теми общественными и материальными отношениями, которые определяют те или иные способы жизнедеятельности человека в различных сферах» [3, с. 196].

Жизнедеятельность человека - есть продукт свободного творчества. Человек не загнан в рамки инстинктов, он обладает мышлением, разумом, в

результате которого он самостоятелен в своих действиях. Э. Фромм пишет: «Человеческую жизнь нельзя прожить путём простого повторения образцов поведения, свойственных виду; человек должен жить сам» [4, с. 31]. Жить – означает самому творить деятельность, согласовывать её с разумом, преследовать собственные цели и интересы, выражать свою индивидуальность, быть творцом собственной жизни.

Т. Ф. Орехова утверждает: «Человек – это природно-социально-духовное существо, которое развивается и реализует себя в процессе постоянного взаимодействия с окружающим миром во всем многообразии его проявлений (миром природы, миром людей, миром культуры), а также и миром своего Я». Здесь же автор выдвигает положения, которые определяют пониманием им человеческого здоровья: «Во-первых, тело человека имеет свою собственную жизнь, поэтому для того, чтобы быть здоровым человеку необходимо понимать жизнь своего тела, и учитывать эту жизнь в своем сознательном, то есть целенаправленно управляемом, поведении. Во-вторых, человек как личность может управлять становлением своего здоровья в пределах осознаваемой им культурной деятельности. В-третьих, здоровье человека как целостное состояние организма допустимо исследовать как нравственно-духовный феномен» [6, с. 64].

Что касается младшего школьного возраста, то здесь образ жизни направлен целиком и полностью на учебную деятельность. Сначала ребёнок находится в школе около 5-6 часов, а затем примерно столько же выполняет домашнее задание.

Исходя из того, что у дошкольников ведущей деятельностью была игра, то учебная деятельность, которая теперь становится ведущей на данном этапе, должна быть непосредственно связана с игрой. Именно по этой причине учебная деятельность может появиться лишь на определённом этапе развития игры [27].

С помощью учебной деятельности грани восприятия школьником окружающей действительности смогут увеличиться. Неосознанные и выдуманные переживания прошлых лет меняются на более осознанные.

На данном возрастном этапе у ребёнка возникает стремление к саморазвитию и познанию – это мотив, побуждающий ребёнка к учебной деятельности. Дружинин В.Н. придерживается мнения, что «Это интерес к содержательной стороне учебной деятельности, к тому, что изучается, и интерес к процессу деятельности – как, какими методами и способами достигаются результаты, решаются учебные задачи» [5, с.255].

Не только результат учебой деятельности и оценка может мотивировать школьника, но и сам процесс обучения: становление и развитие самого себя как личности, своих талантов и особенностей. Становясь субъектом познавательной деятельности, школьник наделяется личностными свойствами и отношением к тому, чем он занимается, к процессу обучения в целом [8, с. 206].

Еще одной важной составляющей образа жизни младшего школьника является здоровье.

Все чаще на государственном уровне затрагивается проблема изменения представлений о правильном, здоровом образе жизни. С каждым годом возрастает количество учащихся, которые согласно состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе. Это зависит не только от проблем экологии, но и от отсутствия должной просветительской работы с населением, связанной с формированием представлений о правильном образе жизни [39].

По данным исследований, в школах России «лишь 14% школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания». Ситуация с состоянием здоровья школьников продолжает оставаться одной из главных стратегических проблем в области образования [30].

В современной литературе существует множество трактовок термина «здоровье». Основополагающим принято считать определение, которое приведено в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [36].

А. С. Шинкаренко характеризует здоровье как «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности». Укрепление и защита здоровья детей – одна из главных стратегических задач нашей страны [40].

Здоровый образ жизни предполагает поддержание правильного питания, режима дня, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья, а также беспоследственного отношения к экологии. В.Д. Иванов, З.И. Матина отмечают, что здоровый образ жизни школьника во многом зависит от образа жизни родителей и социальной среды, в которой растет и воспитывается ребенок [11].

Процесс формирования представлений о здоровом образе жизни – это опыт, получаемый в ходе всей жизни. В дошкольном возрасте представления о здоровом образе жизни формируются с учетом того, в какой среде растет ребенок и какие привычки прививают ему в детстве родители. В младшем школьном возрасте родительское внимание менее сконцентрировано на ребенке, поэтому ребенок начинает сам овладевать навыками гигиены, распределением режима дня и др. Поэтому на данном возрастном этапе учреждению дополнительного образования важно ознакомить детей с навыками ведения здорового образа жизни, чтобы у ребенка начали сформировываться свои личные представления о здоровом образе жизни.

Для того чтобы здоровый образ жизни стал внутренним (личным) убеждением, недостаточно объяснения взрослого. Для эффективного

формирования представлений о здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте важно привлекать внимание детей к эмоциональному миру человека, окружающей социальной действительности, создавать соответствующую здоровьесберегающую образовательную среду, которая способствовала бы формированию основ здорового и безопасного образа жизни.

Важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка младшего школьного возраста играют здоровьесберегающие технологии. М. И. Скоморохова понимает под ними совокупность методов и приемов, способствующих формированию здорового образа жизни [34].

Как отмечает Р.Ю. Мардеев, к здоровьесберегающей технологии, реализуемой учреждениями дополнительного образования, можно отнести активное физическое развитие (прогулки на свежем воздухе, дни здоровья, спортивные соревнования и эстафеты) [15].

В современной ситуации невозможно говорить о полностью безопасной жизнедеятельности в силу разных причин (глобальных климатических изменений, развития производств, увеличения средств вторичной природы и др.). Всё это требует повышения уровня ответственности каждого человека за свое существование.

В своих исследованиях Л. Сорокина отмечает, что «в широком смысле слова, безопасный образ жизни – это сформированное представление (образ) о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, а также методах и средствах их воплощения в жизнь. В узком смысле, безопасный образ жизни человека – основанная на повседневном выполнении норм и правил безопасности устойчивая во времени индивидуальная форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение физического и психического здорового образа жизни»[35].

Н.А. Склянова утверждает, что безопасный образ жизни включает в себя несколько компонентов [33]:

- набор определённых потребностей, интересов, мотивов, побуждающих его к жизнедеятельности;
- ментальность, силу воли и другие способности;
- виды безопасности, где формируются мотивы, способы, условия этой безопасности (бытовая, семейная, трудовая, политическая);
- предметную среду, в которой реализуется его жизнедеятельность и которая становится средством удовлетворения его потребностей, интересов, целей.

Безопасный образ жизни включает в качестве составных частей следующие аспекты [1]:

- общая теоретическая подготовка к безопасной жизнедеятельности (понимание общих проблем риска, безопасности и опасности);
- формирование предметных умений и навыков (видов деятельности, осуществляющиеся так же в условиях риска);
- психологическая подготовка к безопасной жизнедеятельности (смелость, решительность, разумный риск);
- формирование качеств личности, которые необходимы для безопасной жизнедеятельности (проницательность, дальновидность, гуманность, оптимизм).

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что здоровый образ жизни с необходимостью включает в себя практическое соблюдение правил личной гигиены, развитую иммунную систему, а также поддержание резервных возможностей организма человека.

Младший школьный возраст – период интенсивного формирования представлений об образе жизни, о его безопасном периоде формирования на этой основе и основе опыта; глобализация привычек и поведения.

1.2 Социальная ситуация развития и задачи развития в младшем школьном возрасте

Исследованием проблемы младшего школьного возраста занимались такие психологи, как: Д. Б. Эльконин, Ю. А. Полуянов, Л. И. Айдарова, В. В. Давыдова и др. Данный возрастной период привлекает к себе внимание многих учёных, так как он ещё не в полной мере изучен. Содержание и задачи среднего образования не до конца определены и именно по этой причине особенности психологического развития младших школьников нельзя оценивать как окончательные и неизменные [19].

Под младшим школьным возрастом подразумевается возраст 6/7-10-летних детей, обучающихся начальной школы. Этот период отсутствует у детей, не обучающихся в школе. Не выделяется он и тогда, когда начальное обучение — единственная ступень образования» [32, с. 267].

Еникеев М. И. утверждает: «Ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность; осуществляется становление духовного и физического развития ребенка, логического мышления, формируются предметные и умственные действия при помощи решения задач и выполнения других учебных заданий. У ребенка развивается способность корректировать свои текущие действия в соответствии с запланированным результатом, критически оценивать итоги своей деятельности» [8, с. 242].

Социальная ситуация развития младшего школьника включает в себя новообразования: произвольность поведения, рефлексию, самоанализ и внутренний план действий.

На данном этапе у ребёнка наблюдается перестройка всех существующих систем отношений с окружающей его действительностью. Если обратить внимание на дошкольный возраст, то здесь наблюдается две сферы социальных отношений: «ребёнок-взрослый» и «ребёнок-дети». Относительно младшего школьного возраста, система отношений «ребёнок-

взрослый» претерпевает существенные изменения. Она расходится на две части: «ребёнок-родитель» и «ребёнок-учитель»[5, с. 251].

Система отношений «ребёнок-учитель» становится для младшего школьника основополагающей, так как здесь появляется оценочная система: хорошие отметки и хорошее поведение, оценку которым даёт учитель. Именно от того, какие оценки будет получать ребёнок, будут зависеть его отношения с родителями и сверстниками. Сверстники стараются дружить только с теми, у кого хорошие отметки. Так же родители чаще спрашивают у ребёнка не «Как у тебя дела?», а «Какие оценки ты получил сегодня?». Ребёнку в этом случае приходится наблюдать взаимосвязь оценок и настроения родителей [43].

Если рассматривать отношения «ребёнок-учитель», то школьник очень чуток к тому, какое отношение у учителя к детям. Когда ребёнок замечает, что учитель выделил кого-то из детей, то уровень уважения к нему начинает снижаться. Изначально дети чётко следуют указаниям учителя, но как только он проявляет лояльное отношение, тогда правило начинает терять свою значимость.

С моментом поступления ребёнка в школу у него начинают меняться отношения с окружающими его людьми. Обучение в школе обязывает подчиняться определённому ряду правил. Родители начинают контролировать своего ребёнка: интересуются его оценками в школе и выражают своё мнение по их поводу, проверяют домашнее задание, составляют распорядок дня. Как итог, ребёнку начинает казаться, что родители его теперь меньше любят или любят только за хорошие оценки. Данная ситуация возлагает на школьника новую зону ответственности: ему приходится больше стараться, чтобы угодить, контролировать себя и организовывать свою жизнь. По этой причине ребёнок начинает испытывать одиночество и отчуждение [21].

Новая социальная ситуация усугубляет жизненные условия ребёнка и становится для него стрессогенной. У детей происходит изменение

эмоционального состояния, начинает повышаться психическая напряжённость, что находит своё отражение в психическом и физическом здоровье, а также поведении ребёнка.

Степень процесса адаптации ребёнка к новым для него жизненным условиям и отношение родителей к нему приводит к формированию чувства личности. Младший школьный возраст начинает характеризоваться тем, что у ребёнка формируется совершенно новый статус: он ученик и ответственный человек.

Учебная деятельность характеризуется как процесс формирования у человека знаний, умений и навыков. Данная деятельность не даётся человеку от рождения, её необходимо сформировать. Именно по этой причине задачей начальной школы является научить ребёнка учиться [9].

К важным характеристикам личности младшего школьника можно отнести: восприимчивость, внимательность, подчинение авторитету, игровое отношение ко всему, с чем он сталкивается. На процесс формирования личности влияют успеваемость в школе и оценка взрослыми ребёнка.

Для успешного процесса обучения необходимо формирование положительной мотивации, ребёнку важно самому захотеть учиться. Главной задачей здесь выступает развитие познавательной мотивации, которая взаимосвязана со способами и содержанием процесса обучения [56].

На данном этапе у школьника появляется стремление к росту его достижений. Именно поэтому главным мотивом деятельности младшего школьника становится мотив достижения успеха (или же, напротив, мотив избегания неудач) [25].

Предметом всех изменений в учебной деятельности является сам ребёнок. Учебная деятельность фокусирует внимание ребёнка на самом себе, стимулирует рефлексию и оценку того, «кем я был» и «кем я стал». Здесь главным является то, чтобы ученик посмотрел на себя и оценил свои изменения. Оценка самого себя является предметом учебной деятельности.

Д. Б. Эльконин выделяет структуру учебной деятельности:

- мотивация ребёнка – комплекс побуждений, заставляющий школьника учиться, наполняет учебную деятельность смыслом;
- учебная задача – та система знаний, во время выполнения которых школьник закрепляет общие способы действия;
- учебные действия – действия, которые помогают усваивать учебные задачи (действия, производимые ребёнком на уроке);
- действия контроля – система действий, которые помогают контролировать процесс усвоения учебной задачи;
- действие оценки – комплекс действий, при помощи которых осуществляется оценка успешности усвоения учебной задачи.

Процесс учебной деятельности тесно связан с трудом. Приобщение детей к трудовой деятельности оказывает положительное влияние на процесс усвоения знаний. Основная трудность заключается в том, что школьник усваивает знания, но не может их применить на практике. Так происходит из-за того, что школа не организует деятельность, которая была бы направлена на применение приобретённых знаний на практике [55].

Младший школьный возраст – самый благоприятный период для развития нравственных качеств и положительных черт личности. Для данного возраста характерно безграничное доверие статусному взрослому - учителю[23].

Задача школы состоит не только в том, чтобы наполнить ребёнка определённым количеством знаний – необходимо воспитать в ребёнке нравственные качества в процессе учебной деятельности. В процессе трудовой деятельности возникает необходимость коллективного усилия для достижения определённой цели. Именно по этой причине труд является особенно важным в становлении нравственных качеств личности школьника.

На младший школьный возраст приходится кризис семи лет. Развитие личности и формирования самосознания в данном возрасте приводят к кризису семи лет. Рассмотрим основные признаки:

− потеря непосредственности (во время появления желаний и выполнения действия появляется переживание, суть которого заключается в том, какое значение данное действие имеет для школьника);

− манерничание (возникают секреты, которые ребёнок начинает скрывать от взрослых, пытается казаться строгим, строит из себя умного);

− симптом «горькой конфеты» (ребёнку плохо, но он этого не показывает).

Возникновение данных признаков приводит к сложностям во взаимодействии со взрослыми, ребёнок может замкнуться в себе, стать неуправляемым.

Суть данных проблем заключается в переживаниях, с появление которых связано становление внутренне жизни ребёнка. Возникновение внутренней жизни (или жизни переживаний) – довольно значимый момент, так как отныне смысл поведения основывается на личных переживаниях ребёнка. Внутренняя жизнь оказывает непосредственное влияние на внешнюю жизнь [47].

Кризис семи лет приводит к переходу ребёнка на новую социальную ситуацию, требующая другого содержания отношений. Ребёнок должен вступить во взаимосвязь с людьми, которые выполняют новую для него деятельность. Прошлые социальной отношения уже изжили себя, поэтому ребёнок стремится быстрее пойти в школу и оказаться в совершенно новых социальных отношениях.

Протекание кризиса зависит от того, когда ребёнок пойдёт в школу и насколько он готов к обучению. Если ребёнка отдают в школу поздно (7,3-8 лет), то тогда ему приходится пройти через три фазы.

Докритическая фаза (Игра перестаёт интересовать ребёнка, она начинает отходить на второй план. У ребёнка появляется желание к продуктивной и оцениваемой взрослыми деятельности);

Критическая фаза (Ребёнок фактически уже готов к поступлению в школу, а формальный переход задерживается, тогда появляется

неудовлетворённость своим положением, возникают эмоциональные переживания);

Посткритическая фаза (Ребёнок приходит в школу, после чего приходит в баланс его эмоциональное состояние).

Рассмотрим фазы, которые проходят дети, если приходят в школу в возрасте 6-6,3 лет.

Во-первых, ребёнок больше интересуется игрой (она всё ещё является ведущей деятельностью), а не учёбой. У него возникают лишь субъективные предпосылки для обучения, а объективные пока что не сформированы.

Во-вторых, у ребёнка всё ещё отсутствуют предпосылки для перехода к учебной деятельности, поэтому он играет на уроках, что ведёт за собой проблемы с учёбой и поведением. Он испытывает эмоциональные переживания и неудовлетворённость своим общественным положением. Появляется негатив в поведении, который направлен в сторону взрослых (родителей и учителей).

В-третьих, ребёнок в равной мере старается усвоить как учебную программу, так и уделить время игровой деятельности. Если у него это получается, то происходит восстановление эмоционального комфорта, постепенно сглаживается негативная симптоматика поведения [48].

Оценка учителем младшего школьника становится судьбоносной, так она непосредственно влияет на становление самооценки ребёнка. Учителю необходимо оценивать не просто результат, но и действия ребёнка, выбранный им метод решения задачи. Желательно, чтобы преподаватель объяснил ученику, почему он поставил именно такую оценку, важно отметить достоинства и недостатки работы ребёнка. В результате ученик всецело отталкивается от мнения преподавателя [17] .

Для младшего школьного возраста характерна смена интересов и ценностей. В этом возрасте также активно развиваются психические процессы. Среди психических функций ребенка 7-11 лет на первом месте стоит мышление это главная функция для дальнейшего развития личности:

осуществляется переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. На смену игровому виду деятельности приходит учебный [1].

В структуре познавательной деятельности младшего школьника, особенно впервые годы обучения, значимое место продолжает занимать память. А. А. Смирнов отмечает, что память, а также другие психические процессы у детей младшего школьного возраста являются предметом очевидных изменений. Младший школьный возраст характеризуется насыщенным развитием умения к запоминанию и воспроизведению [26, с. 50].

Именно в младших классах происходят изменения, которые влияют на учебную деятельность. Их смысл заключается в том, что память ребенка постепенно становится осознанно регулируемой и опосредствованной, и принимает черты произвольности. По мнению Д.Б. Эльконина, «память в этом возрасте становится мыслящей» [26, с. 345].

У учащихся младшего школьного возраста наблюдается установка к развитию и расширению сферы «Я». На основе самонаблюдения и рефлексии, формируется понятие о ценностях, в том числе и о ценности здоровья. Стоит отметить, что учебно-познавательная деятельность, позволяет органично включить в содержание педагогически управляемого процесса формирование представлений о здоровом образе жизни [26, с. 152].

Для формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни, младший школьный возраст наиболее сензитивен. Так как именно этот возраст характеризуется рядом возрастных особенностей [26, с. 154].

Во-первых, в школьном возрасте у детей на основе повседневной жизни, которую координируют родители, уже сложились свои представления о здоровом образе жизни. Но это не всегда хорошо, потому что не все родители ведут здоровый образ жизни и даже элементарно не все учат своих детей правилам личной гигиены.

Поэтому педагогу необходимо осознавать, что в младшем школьном возрасте, представления о здоровом образе жизни – достаточно

индивидуальный процесс, так как опирается он на личный опыт, чаще положительный. Учащимся 1-4 класса присущи три основные формы мышления – умозаключение, суждение и понятие. Исходя из особенностей данного возраста, формировать здоровьесберегающую грамотность необходимо, опираясь на анализ материала о здоровье, то есть на разделение связанных между собой элементов. Так как в этом возрасте детям легче и проще находить различия, а не сходства [5].

В-вторых, важной особенностью достижения сформированных представлений о здоровом образе жизни является понимание представлений младшего школьника о самом себе, осознаваемой, рефлексивной части личности. М. Н. Нурматова пришла к выводу о том, что представления о себе самом на этапе начального обучения становятся осознанными и относительно устойчивыми, что и определяет успех процесса формирования функциональной здоровьесберегающей грамотности [16].

В-третьих, младший школьный возраст – это время, когда у ребенка особенно проявлена потребность в двигательной активности.

В-четвертых, учебно-познавательная деятельность младшего школьника опирается на интерес к знанию в целом. Проявление такого интереса можно наблюдать в активности младшего школьника, связанной с вопросами о здоровье собственного организма. Педагогу не нужно оставлять без внимания такой интерес ребенка, его необходимо использовать в процессе обучения, обозначать важность знаний о здоровом образе жизни, показывать их необходимость на протяжении всей жизни.

Как считает Т.Н. Андреева: «У младших школьников на основе конкретных знаний о здоровье своего организма необходимо формировать абстрактные обобщения, позволяющие в дальнейшем осуществлять перенос этих знаний в область обобщенного понятия здоровья как физического, психического и социального благополучия» [3].

К детям приходит осознание важности бережного отношения к себе и своему телу. Младшие школьники впервые начинают задумываться о

значении суточного режима, о вреде некоторой употребляемой пищи; приходит осознание значимости физической культуры, которая укрепляет и сохраняет здоровье. В связи с этим целесообразно формировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте, т.к. этому возрасту присущ ряд особенностей таких, как становление устойчивых знаний, приводящих к внутреннему анализу собственного здоровья; формирование интереса к спорту, что влечет за собой развитие двигательных способностей; формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям [13].

Таким образом, при формировании основ здорового и безопасного образа жизни у младших школьников необходимо учитывать их возрастные особенности: мышление, память, внимание, представление о себе самом и проявление интереса к знанию.

1.3 Особенности психоэмоционального состояния младших школьников

Ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте является обучение и в зависимости от того, насколько эта деятельность будет успешной, общее состояние ребёнка будет либо положительным, либо отрицательным. Рассмотрим основное отрицательное состояние: тревожность.

Исследованием тревожности занимались: Е. Ю. Брель, Р. В. Кисловская, Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова, А. М. Прихожан.

М. И. Еникеев определяет тревожность, как «состояние эмоционального дискомфорта, которое вызвано постоянным ожиданием какой-либо опасности, чувство страха; предрасположенность индивида к переживанию состояния тревоги» [7, с. 490].

По мнению А. В. Петровского: «Тревожность – это склонность человека испытывать тревогу, которая характеризуется низкой степенью возникновения реакции тревоги. Уровень тревожности особенно повышен

при нервно-психических расстройствах, а также у тех людей, которые переживают последствия психотравмы» [14].

Зинченко В. П. и Мещеряков Б. Г. характеризуют тревожность, как «индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в частом состоянии тревоги. Отмечается как свойство темперамента, вызванное слабостью нервных процессов» [32].

Работы многих авторов посвящены рассматриваемой нами проблеме: например, Р. Филлипс разработал методику по выявлению школьной тревожности; исследования А.М. Прихожан направлены на изучение школьной тревожности и ее проявления у детей различного возраста и половой дифференциации. Так же, многие авторы занимались изучением возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, это: Л.С. Выготский, Г.А. Цукерман, Д. Б. Эльконин и многие другие. Личность ребенка находится в непрерывном развитии [20].

Каждый возрастной этап характеризуется своими специфическими потребностями, которые являются движущей силой в развитии ребенка, а не удовлетворение этих потребностей ведет к внутри личностному конфликту в начальной школе, что вызывает повышенную ситуативную тревожность [22].

Понятие «личностная тревожность» рассматривается как черта личности, которая проявляется в частой склонности к переживаниям тревоги в самых различных ситуациях, происходящих в жизни, в том числе объективно к этому не располагающих. Такую тревожность характеризуют состоянием безотчетного страха, неопределенными ощущениями угрозы, восприятием любого события как неблагоприятного и опасного. У ребенка, подверженного этому состоянию, наблюдается настороженное и подавленное настроение, затруднительный контакт с окружающим миром, его он воспринимает как пугающий и враждебный. Если тревожность такого вида закрепится в процессе, когда идет становление характера, то это может привести к становлению низкой самооценки и мрачного пессимизма [12].

Тот или иной уровень тревоги говорит о внутреннем отношении ребенка к различным типам ситуаций и информирует о природе взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Таким образом, проявляющаяся в различных ситуациях тревожность не одинакова. В одном случае человек склонен вести себя тревожно всегда и везде, в другом он обнаруживает свою личную тревожность иногда, это зависит от обстоятельств, которые складываются в данный момент времени [13].

Современная психология разделяет понятия «тревога» и «тревожность», хотя раньше данное расхождение было незначительным.

Тревожность в контексте черты характера – пессимистическое отношение к жизни, где высока вероятность возникновения угрозы и опасности.

Ж. М. Глозман и В. В. Зоткин описали в своей работе механизм формирования тревожности как свойства личности. Они говорят, что изменения в структуре личности будут формироваться не сразу, а постепенно, по мере того, как будут закрепляться отрицательные личностные установки, тенденции восприятия достаточно широкого круга ситуаций как угрожающих и реагировать на них тревожным состоянием. То есть, повторяющиеся условия, провоцирующие высокую тревожность, создают постоянную готовность к переживанию этого состояния. Такое постоянное переживание тревоги остается в памяти и становится личностным свойством – тревожностью [5].

Тревожность владеет своей побудительной силой, и может выступать мотивом, имеющим достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, то есть, специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно - потребностной сферы» [32].

В психолого – педагогической литературе исследователи большое внимание уделяют возрастным особенностям, при которых чаще всего

проявляются состояния тревожности. Данная проблема является одной из самых актуальных, с ней по большей части сталкиваются школьные психологи в наше время, с ней же связано изучение и исследование школьной тревожности [14].

Неуверенность приводит к состоянию тревожности и нерешительности, которые, в свою очередь, сказываются на формировании характера.

К основным причинам возникновения тревожности в младшем школьном возрасте можно отнести:

- внутриличностные конфликты, которые связаны с оценкой самого себя, своих действий и собственной успешности в какой-либо сфере деятельности (Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова и др.) [13];
- ухудшение во взаимодействии с родителями, сверстниками (А. И. Захаров А. М. Прихожан, А. С. Спиваковская, и др.) [13; 10];
- соматические нарушения (Ю. В. Щербатых, П. И. Ивлева).

Особенно часто возникновение тревожности у ребёнка происходит в случае возникновения конфликта, который вызван:

- требованиями с негативным подтекстом, которые вызывают у ребёнка чувство унижения;
- слишком завышенными требованиями, порой неадекватными;
- противоречивыми требованиями, которые ставят перед ребёнком родители, школа и сверстники.

В период младшего школьного возраста тревожность последствием фрустрации необходимости в надёжности, чувства безопасности со стороны ближайшего окружения (что является ведущей потребностью данного возрастного периода). Поэтому, тревожность в этом возрасте заключается в ухудшении отношений с близкими взрослыми (родителями и учителями) [24].

Школьная тревожность – это понятие, которое включает в себя разные аспекты эмоционального неблагополучия. Она находит своё выражение во взволнованности, высоком переживании в учебных ситуациях, в ожидании

негативного отношения к себе, неодобрении со стороны учителей и сверстников.

Школьник чувствует свою неадекватность, неполноценность, неуверенность в своих действиях, решениях и поступках [7].

Ощущение тревоги в школьном возрасте является неизбежным, так как процесс познания всегда сопровождается тревогой. Познание таит в себе нечто новое, а всё новое приводит человека в состояние неопределённости. Искоренение возникшей тревоги приравнивается к устранению трудностей в познании, которые необходимы для успешного усвоения знаний.

Конструктивная тревога придает решениям оригинальность, замыслу уникальность, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности [11] .

Деструктивная же тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога может дезорганизовать не только учебную деятельность, но и разрушить личностные структуры человека. Конечно же, причины нарушений в поведении могут быть разнообразны, их вызывает не только тревожность. Существенно влияют на механизмы отклонений в развитии личности ребенка и другие факторы извне. Тем не менее, значительная часть явно выраженных нарушений, которые препятствуют нормальному процессу обучения, и воспитания все-таки связана с тревожностью ребенка. Так же неправильным считается снижение ситуативной тревожности, например, человек перед лицом серьезных обстоятельств показывает свою безалаберность и безответственность, что чаще говорит о слабой жизненной позиции и недостаточной зрелости самосознания [46, с. 51].

Именно по этой причине оптимальный уровень учёбы возможен лишь в том случае, если будет присутствовать незначительное переживание тревоги в процессе учебной деятельности. Стоит отметить, что степень данного переживания не должна быть выше индивидуального критического уровня, после которого оказывается дезорганизующее влияние, а не мобилизующее.

В данной работе школьная тревожность рассматривается как специфический вид тревожности, который выражается во взаимодействии ребёнка с различными компонентами образовательного процесса. Повышенный уровень школьной тревожности, который оказывает дезорганизующее влияние на процесс обучения ребёнка, может быть вызван индивидуальными особенностями школьника: темперамент, характер, система взаимоотношений с другими людьми) [29].

На основании анализа рассмотренной литературы можно выделить ряд факторов, воздействие которых способствует развитию и закреплению тревожности:

- учебная перегруженность;
- неспособность ребёнка справиться со школьной программой;
- неадекватно завышенные ожидания и требования со стороны родителей;
- негативные отношения с педагогом;
- смена школы или презрение со стороны сверстников.

Разберём подробнее каждый из факторов.

Учебная перегруженность вызвана различными сторонами современной системы организации процесса обучения.

Во-первых, перегрузка связана со структурой учебного года. После шести недель активного обучения у ребёнка возникает резкое снижение работоспособности и повышается уровень тревожности. Для того, чтобы восстановить ресурс для дальнейшего процесса обучения, необходимо давать школьникам недельный отдых. К сожалению, данным правилом пренебрегают, как минимум, в трёх учебных четвертях из четырёх. В последнее время и только для учащихся первых классов сделали исключение – дополнительные каникулы в третьей четверти [13].

Во-вторых, учебные перегрузки могут быть связаны с огромным количеством заданий в течение всей учебной недели. Дни, в которые

наблюдается высокая работоспособность: вторник и среда, а уже с четверга работоспособность начинает идти на спад.

Для того чтобы ребёнок смогу восстановить свои силы, ему необходим хотя бы один выходной в неделю. Те школьники, которым даётся домашнее задание на выходные дни, отличаются более высоким уровнем тревожности, чем те, которые воскресенье посвящают отдыху [42].

В-третьих, ещё одной причиной школьной перегрузки учащихся является продолжительность урока. Согласно наблюдениям, в первые 30 минут урока школьник отвлекается намного меньше раз, чем за последние 15.

Можно сделать вывод, что основная часть отвлекаемости на уроке происходит на последних 10 минутах. Именно в этот момент возрастает уровень школьной тревожности. Рассмотрим основные причины, по которым ребёнок не может справиться со школьной программой.

Слишком сложная учебная программа, которая не соответствует уровню развития детей. В большей степени это характерно для престижных школ, где дети отличаются большей тревожностью, чем дети из обычных школ [36].

Важно учитывать, что чем сложнее школьная программа, тем более высока вероятность возникновения дезорганизующего влияния тревожности (Имеадзе Н. В., Неймарк М. С.) [31].

Низкий уровень развития высших психический функций у ребёнка, педагогическая запущенность, недостаточный уровень компетентности педагога, который не владеет способами доступной подачи материала и т.д.

Психологическая установка на отсутствие успешности, формирующаяся в младшем школьном возрасте. Высокий уровень тревожности в данном случае вызван расхождениями между ожиданиями взрослых и реальными способностями ребёнка.

Наиболее высокий уровень тревожности наблюдается, как правило, у «двоечников» и «отличников». Большая эмоциональная стабильность характерна для «среднячков» [54].

По мнению Б. И. Кочубея и Е. В. Новиковой признаками школьной тревожности могут быть:

– низкая активность на уроках и стеснение при ответах;

– ребёнок с трудом контактирует со сверстниками, не может найти себе занятие на переменах;

– по причине сильных эмоциональных перегрузок школьник часто болеет, из-за чего часто остаётся сидеть дома (могут возникать головные боли и боли в животе, температура);

– отказ ребёнка посещать школу или определённые занятия (может говорить о том, что ребёнку не комфортно находиться в школе) [7, с. 215];

– агрессивность и раздражительность ребёнка (тем самым школьник маскирует эмоциональный дискомфорт, который вызван пребыванием в школе. Дети могу огрызаться в ответ на замечания учителей, обижаться на сверстников);

– невнимательность и рассеянность на уроках (частая отвлекаемость на уроках характерна для детей, которые стремятся избегать оказывающих переживание фрагментов школьной среды. В этот момент они могут парить в собственных мыслях, которые не вызывают тревогу);

– отсутствие самоконтроля в стрессовых ситуациях (школьник краснеет или бледнеет во время ответа у доски, может ощущать дрожь, тошноту, головокружение. Кроме того, часто ученики начальных классов могут столкнуться с более острой формой отсутствия самоконтроля – это непроизвольное мочеиспускание) [28].

Ухудшение соматического здоровья так же является признаком возникновения школьной тревожности, что вполне ожидаемо с точки зрения психосоматики. Тревожные дети болеют намного чаще, поэтому им

приходится оставаться дома. Могут возникать «беспочвенные» головные боли, боли в животе, может подняться температура. Очень часто такое происходит, если ребёнок не справился с выполнением домашнего задания и он заранее предугадывает реакцию учителя на это.

Отсутствие желания у ребёнка ходить в школу может возникнуть с точки зрения низкой школьной мотивации, которая говорит о том, что ребёнок в школе испытывает дискомфорт. Как итог, ребёнок может начать прогуливать уроки, а именно: контрольные работы, нелюбимые предметы с нелюбимыми учителями. Противоположная сторона школьной тревожности проявляется в чрезмерной старательности выполнения заданий. В данном случае ребёнок, максимально пытаясь добиться безупречности, может несколько раз переписывать классные и домашние работы, тратя на это слишком много времени. При этом он жертвует отдыхом, прогулками на свежем воздухе, встречами с друзьями. Такой чрезмерный перфекционизм говорит о стремлении ребёнка быть лучше всех, он находится в постоянном ожидании одобрения со стороны взрослых [45].

К ещё одному признаку школьной тревожности относится отказ от выполнения сложных заданий. Если у ребёнка не получается выполнить какое-либо задание, то он просто может его перестать выполнять. Данная форма наблюдается в тех классах, которые относят к слабым в параллели. Дети здесь, как правило, не выполняют домашние задания, не отвечают на уроках.

Другим признаком проявления школьной тревожности является проявление раздражительности и агрессивности у ребёнка. Часто тревожные дети маскируют свои эмоциональные переживания за раздражительностью, чрезмерной обидчивостью.

Рассеянность и снижение концентрации внимания так же являются признаками проявления школьной тревожности, которые во многом сходны с предыдущим критерием. Данный симптом является самостоятельным и сигнализирует о недостаточном внимании. Зачастую дети, отвлекаясь на

уроках, тем самым пытаются абстрагироваться от вызывающих у них беспокойство фрагментов школьной среды. Таким образом, они находятся в мире собственных мыслей, которые не вызывают тревогу, благодаря чему они чувствуют себя более комфортно. Если ребёнку помочь стать более внимательным, то это поможет им справиться с тревожностью [7, с.178].

Особое внимание необходимо обратить на такую форму проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях. Данный вид формы проявляется в следующем: ребёнок может покраснеть или побледнеть при ответе у доски, может чувствоваться дрожь в коленях, подсасывание под ложечкой. В некоторых ситуациях, если ребёнок чем-то обеспокоен, может появиться тошнота, головокружение [7, с.490].

Также можно выделить ещё несколько форм проявления тревожности, которые характерны конкретно для первоклассников. Поступление в школу – одно из главных событий в жизни ребёнка. С этого момента на него возлагается ответственность за успешное обучение и соблюдение правил и требований в школе. Довольно часто первоклассник боится опоздать в школу. Этот страх проявляется по-разному: ребёнок торопит родителей и себя, часто смотрит на время, суетится, раздражается [2].

Школа занимает центральное место в жизни первоклассника и порой даже во сне ему снятся какие-то школьные моменты. В основном снится то, что может вызывать дискомфорт и тревожность [17].

Большинство из приобретённых в младшем школьном возрасте форм выражения тревожности преследуют ребёнка в процессе всего обучения [49].

Из всего вышесказанного можно прийти к заключению о том, что современная система образования в большей степени нацелена на то, чтобы ребёнок получил как можно больше знаний. Но при этом не принимается к сведению, что:

– завышенный уровень трудности учебной программы не соответствуют уровню развития школьников;

– младший школьник после 30 минут урока начинает часто отвлекаться, что свидетельствует о его переутомлении;

– как минимум, ребёнку необходим один полноценный выходной от уроков в неделю.

Установлено, что после 6-ти недель школьного обучения ребёнку требуется неделя каникул для восстановления работоспособности.

Всё это негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом состоянии ребёнка, возникает школьная тревожность, переживания, волнение и беспокойство.

Выводы по 1 главе

В теоретической части данной работы рассматривается влияние школьного обучения на образ жизни ребёнка и его психоэмоциональное состояние. Изучив психолого-педагогическую литературу можно сделать вывод о том, что учебная деятельность негативно сказывается на общем состоянии детей младшего школьного возраста.

Рациональное распределение учебной нагрузки является одним из важных условий профилактики переутомления и перегрузки школьников, которое содействует снижению уровня тревожности и повышению работоспособности детей.

Благоприятная атмосфера в школе помогает максимально поддерживать состояние здоровья детей, формирует адекватное поведение и продуктивность деятельности, способствует устойчивому состоянию радости и удовлетворения.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕГОСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ И ЕГО СЕМЬИ

2.1. Обзор действующих программ начальной школы и нормативных документов, регламентирующих нагрузку учащихся начальной школы

Санитарные нормы пребывания ребёнка в образовательном учреждении должны переплетаться с его жизнедеятельностью за пределами школы. Всё свободное время, не относящееся к школе, должно быть направлено на формирование и укрепление здоровья ребёнка.

Основной документ, регламентирующий нагрузку и гигиенические требования к образовательному процессу СанПиН 2.4.2.2821-10 для школьников. Данный документ устанавливает следующий объём учебной нагрузки для младших школьников

Данный документ должен быть изучен каждым педагогом и родителями. Именно соблюдение всех представленных норм будет способствовать сохранению здоровья ребёнка в процессе обучения.

Рассмотрим допустимые нормы школьной нагрузки. Ознакомимся поподробнее с тем, сколько же времени школьнику необходимо заниматься без ущерба его здоровью.

Образовательная нагрузка в течение недели должна быть равномерно распределена, а максимальный уровень нагрузки в течение учебного дня составляет:

– для учащихся 1-го класса (не больше 4 уроков в день и 1 день в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры);

– для учащихся 2-4-го класса (5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры) [37].

Важно отметить, что нельзя физкультуру заменять уроками танцев.

Что касается факультативных занятий, то их следует ставить в те дни, когда самое маленькое количество обязательных предметов. После последнего урока и перед началом факультативных занятий необходимо дать перерыв школьникам в 45 минут.

Составление учебного расписания должно коррелировать с дневной и недельной умственной работоспособностью учащихся и шкалой трудности школьных предметов.

Во время составления учебного расписания предлагается чередовать разные по уровню сложности предметы и недели. Для младших школьников основные предметы (русский язык, математика, иностранный язык, информатика и природоведение) необходимо разбавлять уроками музыки, ИЗО, труда и физической культуры.

Что касается более трудных предметов, то их необходимо проводить:

– в 1-х классах на 2-м уроке;

– во 2-4-х классах на 2-3-м уроках.

Не рекомендуется назначать более одной контрольной работы в течение учебного дня. Лучше всего проводить контрольные на 2-4-м уроках.

СанПиН устанавливает допустимую продолжительность урока – 45 минут; в сентябре-октябре 1 класса – 20 минут.

Чтобы предупредить переутомление и поддержать работоспособность у ребёнка в течение недели, необходимо сделать менее загруженными и более лёгкими учебные дни в четверг и пятницу.

Процесс обучения в 1-м классе опирается на ряд дополнительных правил:

– занятия в школе осуществляются в течение 5-дневной учебной неделе (только в первую смену);

– процесс обучения осуществляется без оценивания в баллах как самих обучающихся, так и домашней работы;

– необходимо организовывать 40-минутные паузы для отдыха в середине учебного дня;

– для тех детей, которые посещают группу продленного дня, рекомендуется внедрить дневной сон, прогулки и 3х-разовое питание;

– обязательные недельные мини-каникулы в середине третьей четверти.

Определим общее количество времени, необходимое для отдыха от учебных занятий.

Длительность перемены между занятиями должна быть не менее 10 минут, а большая перемена должна длиться от 20 до 30 минут.

Полезным будет проведение перемены на свежем воздухе. По этой причине необходимо увеличить перемену до 45 минут, 30 минут из которых должны быть направлены на активную двигательную деятельность. В качестве места проведения можно использовать как спортивную площадку, так и спортивный зал.

Для профилактики переутомления, проблем с осанкой и зрением необходимо проводить физкультминутки и гимнастику для глаз во время уроков.

В процессе урока рекомендуется чередовать различные виды учебной деятельности. Оптимальное время для различных видов учебной деятельности школьников (процесс чтения, письма и т.д.) в 1-4 классах не более 7-10 минут.

В течение учебной недели необходимо проводить минимум 3 урока физической культуры. Строго запрещается заменять какими-либо другими предметами физическую культуру. Для ещё большего увеличения двигательной активности можно добавить занятия хореографией, ритмикой, играми.

Помимо этого двигательная активность может быть обеспечена и другими занятиями:

– организация физкультминуток;

– подвижные игры;

– спортивные паузы для детей группы продлённого дня;

– дни здоровья, спортивные мероприятия и соревнования;

– занятие в спортивных кружках и секциях.

Нагрузка на уроке физической культуры должна строго соответствовать возрасту учащихся, их физической подготовке и состоянию здоровья.

В самом начале обучения врач определяет каждого ученика, с учётом состояния их здоровья, по трём группам:

– дети, относящиеся к основной физкультурной группе, могут принимать участие во всех спортивных мероприятиях;

– с детьми, относящимися к подготовительной и специальной физкультурной группе, спортивная работа проводится на основе заключения врача.

Те дети, которых определяют в основную и подготовительную группу по состоянию здоровья, занимаются вместе, при этом объём нагрузки для последних значительно снижен.

Дети, которых относят к специальной группе, занимаются отдельно и по специальному физическому расписанию.

Что касается домашней работы, то для её выполнения предлагается придерживаться существующих норм и правил, с которыми необходимо считаться как педагогам, там и родителям. В первом учебном полугодии, запрещается нагружать первоклассников домашней работой, а вот уже со второго полугодия школьник может выполнять домашнее задание, но не более одного часа в день.

Величина домашней работы по всем предметам должна быть такой, чтобы время на её выполнение соответствовало нормам:

– во 2-3-классах-1,5 ч.;

– в 4-5 классах – 2 ч.

После того как ребёнок выполнил все задания, ему необходим 1 час для отдыха. Здесь хорошо подойдёт любое спокойное занятие: вышивание, рисование, прогулка на свежем воздухе.

Вес учебников и остальных принадлежностей должен соответствовать нормам:

– для 1-2-х классов – не более 1,5 кг.;

– для 3-4-х классов – не более 2 кг.

В качестве профилактики проблем с осанкой ученикам необходимо иметь два набора учебников: один для школы, другой для выполнения домашнего задания.

Вес рюкзака без учебников для учащихся начальных классов не должен превышать 700г. При этом он должен быть на широких лямках (от 4 до 4,5 см.), а также плотно прилегать к спине и равномерно распределять вес. Материал, из которого изготовлен ранец, должен быть довольно лёгким, прочным, не промокаемым и удобным в стирке [38].

То есть фактически ребёнок учится от 7 до 10 часов в сутки. Это очень много, ведь даже не каждый взрослый столько времени проводит на работе. В этом случае необходимо чередование высоких нагрузок и отдыха. Абсолютно каждому школьнику необходимо проводить время на свежем воздухе не менее 2-2,5 часов в день. Младшим школьникам рекомендуется гулять на 30-45 минут дольше.

Родителям в свою очередь необходимо контролировать, чтобы данные правила соблюдались, а также сформировать правильный режим сна для ребёнка. Детям от 7 до 10 лет рекомендуется спать не менее 11 часов, помимо этого необходимо осуществлять и тихий час (1,5-2 часа). Количество часов, отведённых на сон, для старшеклассников должно составлять не меньше 9 часов.

Далее рассмотрим методику определения чрезмерности нагрузки на школьника. Абсолютно любой родитель стремится дать своему ребёнку

только всё самое лучшее. Мы думаем, что чем больше секций и кружков будет посещать ребёнок, тем более развитым и успешным он станет. Именно поэтому ребёнка записывают и на танцы, и в бассейн, и вокал, и рисование и многое другое. При этом не учитывается тот факт, что вся эта совместная нагрузка на ребёнка в школе, дома во время приготовления уроков, потом ещё и кружков является просто огромной.

Далее будет представлен ряд правил, благодаря которым можно организовать наиболее подходящий распорядок дня для конкретного ребёнка.

Внимательно присмотритесь к ребёнку. Не жалуется ли он на частые головные боли, не участились ли простудные заболевания.

Если раньше ребёнок был весёлым и активным, то теперь он стал вялым и поникшим.

Быть может, ваш ребёнок, который до этого был дружелюбным, теперь стал более агрессивным и необщительным.

Все эти факторы должны быть приняты во внимание. Возможно, что появляется необходимость корректировать нагрузку для вашего ребёнка.

Часто сами родители становятся причиной тревожности и перегруза своих детей, записывая их в большое количество секций, не учитывая его возможности.

Оптимальное время для занятий за компьютером:

– 7-10 лет - не более 15 минут;

– 11-13 лет – не более 20 минут;

Учебный план является документом, который определяет: трудоёмкость, последовательность и распределение по этапам и периодам обучения видов учебной деятельности, продолжительность и объёмы реализации дополнительных образовательных программ по проблемным областям, соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Анализ СанПин показывает, что:

− высокая степень нагрузки и время интеллектуальной деятельности у детей больше, чем у взрослого;

− при этом общепринятые нормы ещё и нарушены, о чём мы указали в параграфе 1.2.

2.2. Констатирующее исследование образа жизни учащихся начальной школы, их семей и характера его зависимости от учебного процесса

Умение вовремя различить эмоциональное состояние ребенка является крайне необходимым качеством учителя начальной школы, методом может стать эмпатийное поведение учителя. Эмпатийное поведение направлено на постижение, воспроизводство и понимание эмоциональных состояний ребенка, коррекцию неблагоприятных и актуализацию положительных эмоциональных состояний, способствующих повышению адаптивных возможностей личности. Учитель также имеет механизм создания в классе атмосферы психологической защищенности детей.

В то же время, анализ педагогической практики свидетельствует о необходимости начальной школы, в частности в период перехода на обучение с шести лет, в нахождении путей подготовки учителей к управлению развития эмоциональных состояний, с целью сохранения психического здоровья и формирования у учащихся положительных личностных качеств под время адаптации в школу.

Осуществленное нами экспериментальное исследование преследовало цель изучения образа жизни младших школьников через особенности взаимодействия учителя с учениками в период адаптации детей к школьному обучению. Мной было проведено анкетирование среди учащихся 1 «А» классов МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан.

С этой целью нами разработана программа исследуемой проблемы:

− экспресс-оценка функциональных эмоциональных состояний на основе цветного теста М. Люшера;

- изучение школьной тревожности (тест школьной тревожности Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен);
- опрос детей и их родителей на тему восприятия ими учебной нагрузки.

Используя методы математической статистики, была проведена обработка полученных результатов, построены диаграммы.

К исследованию были привлечены учитель 1 «А» класса, Монахова Наталья Владимировна и учащиеся класса в количестве 24 человек.

Проведение экспериментального исследования (приложение А).

С помощью серии рисунков в двух вариантах (для мальчиков и для девочек) каждому ученику необходимо было выбрать подходящее лицо. Работа проводится индивидуально с каждым учеником по инструкции «Посмотри внимательно на картинку. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка – грустное или веселое? Покажи внизу».

Словесные выражения ребенка и выбор лица фиксируем в соответствующем протоколе (таблица 1).

В целях изучения функционального состояния ребенка, предлагаем цветной тест Люшера (приложение Б).

Нами было подготовлено 8 цветных карт размером 3х8,5 см. Выбор ребенком того или иного цвета, фиксировали в соответствующий бланк для ответов.

Работа с детьми проводилась по инструкции: «Перед вами 8 цветных карт. Выберите из них ту, которая вам больше всего понравилась по цвету. Теперь отложите его. Осталось семь карточек. Снова выберите из них ту, которая больше нравится вам по цвету. И так далее, пока не останется ни одной карты».

Анализ результатов.

Полученные результаты заносим в таблицу.

Таблица 1 – Уровень тревожности младших школьников

Количество учащихся	Количество выбранных печальных лиц	Сумма баллов	Уровень тревожности
1	4	3	средний
5	5	4	средний
3	6	4	средний
10	7	5	удовлетворительный
3	8	6	высокий
1	9	6	высокий
1	10	7	высокий

По полученным данным, мы имеем следующие результаты (см. рисунок 1).

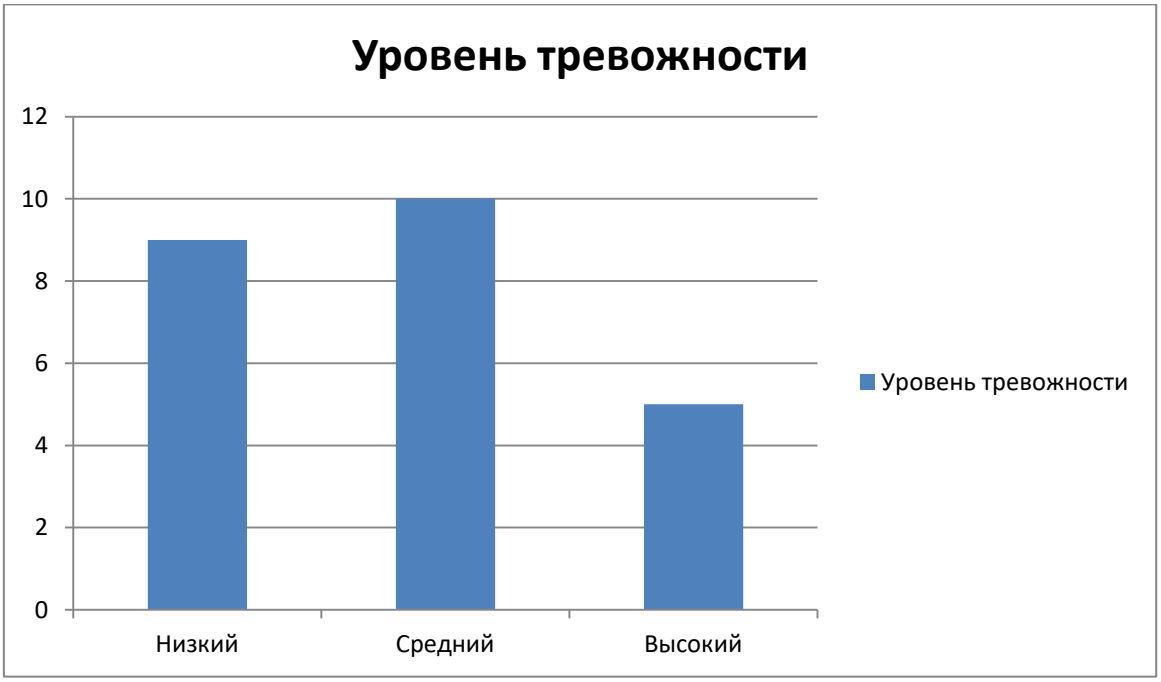


Рисунок 1 -Уровень тревожности

Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня тревожности (42% учащихся). Это характерно для первых месяцев адаптации к школе: снижение самооценки, наблюдается неуверенность в себе, внутреннее напряжение, быстрая утомляемость.

Проведенный цветной тест позволил подтвердить повышение уровня тревожности у младших школьников. Обобщенные данные занесем в следующую таблицу.

Таблица 2 – Результаты теста Люшера

Цвет	Зеле-ный	Крас-ный	Си-ний	Жел-тый	Фиоле-товый	Се-рый	Чер-ный	Кори-чневый
Количество учеников	7	5	4	6	11	3	1	11

Большинство детей из класса выбирают коричневый и фиолетовый цвет. Это свидетельствует об эмоциональной незрелости, потребности в ослаблении тревоги. Учителю следует учитывать этот аспект.

Ведь в 1-м классе в результате доминирования тревоги проявляются стойкие реакции избегания и «бегства», происходят астенические изменения, вследствие чего ребенок отказывается идти в школу, у него исчезает мотивация к обучению, появляются объективные или субъективные жалобы на здоровье и др. Это подтверждает наше мнение, что отрицательные психические состояния являются источником ухудшения образа жизни учащихся.

По полученным данным, мы имеем следующие результаты (см. рисунок 2).

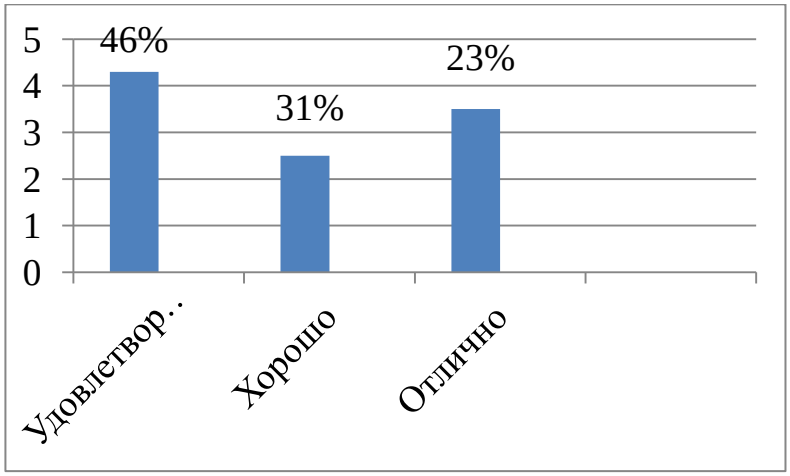


Рисунок 2 – Результаты теста Люшера

По результатам исследования подтвердилось наше предположение, что негативные психические состояния деструктивно отражаются на жизнедеятельности ребенка, в частности, на показателях его успешности обучения и поведения в школе, а также на межличностных взаимоотношениях в детском коллективе, что ухудшает образ жизни учеников. По нашим наблюдениям у детей с повышенной тревожностью, успешность обучения значительно ниже, чем у детей нормы. Выявлено, что около 46% детей с отрицательными психическими состояниями учатся на «удовлетворительно». Количество детей с отрицательными психическими состояниями, обучающимися на «хорошо» составляет всего 31%, а на – «отлично» обучаются только 23% таких учащихся.

При наблюдении за поведением учащихся с негативными эмоциональными состояниями, было выявлено характерное неудовлетворительное поведение, отрицательные психические состояния младших школьников деструктивно сказываются на особенностях их взаимоотношений с другими детьми и на социальном положении в классе. Таким образом, большинство школьников с отрицательными психическими состояниями имеют неблагополучный статус в классе, что еще больше усложняет условия их развития и образ жизни, и приводит к усилению уже имеющихся негативных психических состояний, снижает успешность их обучения и общения.

Так же был проведён опрос среди 24 учащихся 1 «А» класса на тему восприятия ими учебной нагрузки. Участниками опроса стали ученики МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан. Результаты данного опроса представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3 – Восприятие школьниками учебной нагрузки

Вопросы	Количество человек
Хорошо справляются с учебной нагрузкой	10 чел.
Затруднительно усваивают	14 чел.

учебный материал	
Иногда бывает, что к вечеру болит голова	15 чел.
Утверждают, что головные боли связаны с учёбой	13 чел.
Не высыпаются из-за того, что слишком много домашних заданий	20 чел.
Довольно быстро и легко выполняют все домашние задания	11 чел.
Часто гуляют	10 чел.
Есть свободное время для отдыха и хобби	13 чел.
Успевают выполнить все домашние задания	11 чел.
Не успевают выполнить домашние задания в полном объёме	13 чел.
Обучение приносит удовольствие	14 чел.
Обучение совсем не приносит удовольствие	10 чел.
Чувствуют усталость в конце недели	20 чел.
Домашние задания выполнить сложно	13 чел.
Домашние задания выполнить легко	11 чел.

Исходя из данных таблицы, мы видим, что для большинства учащихся является затруднительным процесс усвоения материала.

Так же можно сделать вывод о том, что учебный процесс, по мнению учащихся, влияет на появление головных болей, усталость и недосыпания.

Подавляющее большинство учащихся считают, что учителя задают слишком много домашнего задания. Из-за этого практически не остаётся свободного времени для прогулок, отдыха и занятия любимым делом.

В младшем школьном возрасте отрицательные психические состояния изменчивы, но в случае частого повторения психогенных ситуаций они могут трансформироваться в устойчивые психические свойства и качества личности и вызвать дисгармонию личностного развития ребенка, нарушение его взаимоотношений со сверстниками и учителями, снижение успешности обучения. В таком случае крайне необходимо проведение психокоррекционной работы с целью приостановления их деформирующего влияния на развитие личности.

Поэтому создание учителем ситуации успеха и установки «ты это сможешь» поможет развивать у ученика чувство адекватности и самоценности. Учитель обязан уметь созидать эмоциональный конфликт. Именно эмпатийное поведение учителя даст возможность предвидеть, к каким именно состояниям могут привести те или иные действия учителя, и строить учебно-воспитательный процесс с учетом этого важного фактора.

В опросе также приняли участие и родители младших школьников. Результаты приведены ниже в таблице 4.

Таблица 4 – Восприятие родителями учебной нагрузки детей

Вопрос	Варианты ответов	Количество человек	%
В котором часу Вы забираете ребёнка из школы?	12:00-13:00	8	33,3%
	14:00-15:00	11	45,9%
	16:00-17:00	5	20,8%
Сколько дополнительных занятий (кружков, секций)	1	7	29,2%
	2-3	13	54,2%

посещает Ваш ребёнок?	Больше 3-х	4	16,6%
Сколько времени Ваш ребёнок тратит на выполнение домашнего задания?	1-2 часа	2	8,3%
	3-4 часа	14	58,3%
	более 4-х часов	8	33,4%
Время отхода ко сну	20:00-21:00	6	25%
	22:00-23:00	14	58,3%
	Позднее 23:00	4	16,7%
Продолжительность ночного сна ребёнка	10-11 часов	7	29,2%
	8-9 часов	13	54,1%
	Менее 8 часов	4	16,7%
Практикуете ли дневной сон ребёнка?	Да	5	20,8%
	Нет	19	79,2%
Можете ли утверждать, что Ваш ребёнок имеет возможность гулять на свежем воздухе каждый день?	Да	6	25%
	Нет	18	75%
Сколько часов в неделю Ваш ребёнок имеет возможность гулять с друзьями на свежем воздухе?	Менее 6-ти часов	12	49,9%
	6-8 часов	8	33,4%
	Более 8-ми часов	4	16,7%
Какое отношение демонстрирует Ваш ребёнок к учёбе в школе?	Восторженное	3	12,5
	Скорее позитивное	4	16,7%
	Скорее негативное	10	41,6%
	Резко негативное	7	29,2%

Можете ли утверждать, что Ваш ребёнок испытывает позитивные эмоции в его школьной жизнедеятельности (удовлетворён своим образом жизни)?	Да	6	25%
	Нет	18	75%

Анализ данных таблицы показывает относительно негативную ситуацию.

Родители отмечают, что из-за большого объёма домашних заданий, у детей остаётся совсем мало времени на прогулки на свежем воздухе, на неформальное общение со сверстниками.

Дети слишком много времени проводят за выполнением домашнего задания, поздно ложатся спать, не высыпаются.

По мнению большинства родителей, у их детей скорее негативное отношение к процессу обучения. Школьники не удовлетворены своим образом жизни.

Исходя из всего вышесказанного, можно сформулировать проблемную карту (таблица 5).

Таблица 5 – Проблемная карта младших школьников

Здоровье	**Структура дня**	**Эмоциональная сфера**
Переутомление	Уроки	Тревожность
Неврозы	Доп. занятия и кружки	Апатия
Головные боли	Отсутствие прогулок на свежем воздухе	Тягостное представление о последующих 11-ти годах

Сбитый режим сна	Отсутствие межличностного общения со сверстниками в неформальной обстановке	Перепады настроения
Малоактивный образ жизни	Отсутствие хобби	Эмоциональное выгорание

Фактически, образ жизни младшего школьника можно расписать по пунктам:

- подъём в 6:30-7:00;
- школа до 13:00-15:00;
- кружки до 17:00-18:00;
- спортивные секции до 19:00-20:00;
- ужин, отдых, игры до 20:30-21:00;
- уроки до 22:00-23:00.

При этом у школьника не остаётся времени на такие виды деятельности, как:

- прогулки на свежем воздухе;
- свободное чтение;
- встречи с друзьями;
- посещение музеев, театра, кино, кафе.

2.3 Возможные направления изменений образовательного процесса для гармонизации образа жизни младшего школьника

Результаты проведенного исследования позволили разработать рекомендации по организации образа жизни младших школьников.

Для того, чтобы сохранить психофизическое здоровье школьников, снижение уровня перегрузок из-за большого объёма заданий и их интенсивности, рекомендуется:

- организовывать образовательный процесс в соответствии с нормативными правовыми документами, которые регламентируют учебную нагрузку школьников;
- разнообразить использование форм, методов и технологий обучения детей, которые ориентируется на деятельностный характер овладения знаниями, умениями и навыками;
- разумно распределять объём домашних заданий, добавлять что-то новое в методику работы учителя по выполнению домашних заданий школьниками и осуществлению педагогической деятельности учащихся;
- не навредить психическому здоровью школьников в процессе контроля и оценки результатов учебной деятельности.

Эффективным способом предупреждения и снижения переутомления школьников является двигательная активность. Она должна занимать не менее 60% от всего времени нахождения ребёнка в школе. Верное распределение в режиме дня подвижных игр и физкультминуток во время уроков положительно сказывается на процессе функционирования всех систем организма [50].

Образ жизни младшего школьника характеризуется повышенной нагрузкой на ребёнка. Для предупреждения перегрузки в образовательном процессе рекомендуется:

- сопоставление содержания урока и объёма нагрузки с состоянием здоровья, степенью физической подготовки, возраста ребёнка;
- правильно выстраивать структуру урока;
- регулировать общую и моторную плотность урока и физиологическую нагрузку ребёнка.

Организационно-педагогические пути смягчения проблемных мест в образе жизни младшего школьника (методическая и правовая подготовка педагогов к построению системы деятельности учащихся на уроках):

- право педагога на свободу выбора метода педагогической деятельности на уроке;
- право по ситуации менять продолжительность и время начала/окончания уроков;
- право организовать выход класса на свежий воздух для отдыха и проведения уроков;
- право учителя на организацию эргономичного пространства класса;
- урок ИЗО можно провести на свежем воздухе, например, срисовывать пейзаж вокруг школы;
- урок окружающего мира можно организовать в виде просмотра фильма про животных;
- урок чтения можно повести в виде театральной постановки по какому-либо произведению.

Современное общество неразрывно связано с развитием информатизации. Приоритетным направлением становится включение информационных технологий в систему образования, которые помогут разнообразить процесс обучения, сделать его более продуктивным, снизить нагрузку на учащихся [41].

Внедрение компьютерных технологий способствует:

- развитию индивидуализации процесса обучения и воспитания с учётом степени подготовленности, индивидуальных особенностей ребёнка, его интересов и потребностей;
- перенаправлению характера познавательной деятельности школьников в сторону поиска и самостоятельности;
- формированию у школьников стремления к самосовершенствованию;

– возможности соединять разные дисциплины, их комплексное изучение;

– изменению методов и форм проведения вне учебной деятельности и досуга ребёнка.

Таким образом, благодаря использованию технологий можно достигнуть более высокого и результата в процессе усвоения знаний, умений и навыков младшими школьниками.

Начальная школа – это та образовательная область, в которой рекомендуется использование ИКТ, при этом необходимо учитывать все санитарно-гигиенические требования и негативные стороны применения презентаций [44].

Во-первых, презентации предполагают чёткую последовательность всех процессов на уроке, а урок – творчество.

Во-вторых, при помощи презентаций урок становится развлечением.

Весь процесс обучения характеризуется тяжестью, упорством работы, преодолением трудностей и решением поставленных проблем. Как итог, достигается успех, который способствует реальной мотивации к обучению. Важно понимать, что заслуга успешности не в компьютере, а в учителе, который смог грамотно воспользоваться данным инструментом и подарить детям радость [51].

Интерактивные технологии играют важную роль в становлении потребностно-мотивационного компонента обучения. Так как лишь мотивация может обеспечить осознанное и целенаправленное усвоение знаний, повышает продуктивность учебного процесса и создаёт ситуацию успешности в учебной деятельности. Полное отсутствие мотива в обучении снижает успеваемость ребёнка и приводит к деградации.

Можно выделить следующее:

– мотивация становится главным фактором успешной учебной деятельности;

- через мотивацию происходит перенаправление с педагогических целей в психические цели обучаемых;
- мотивация формирует особое отношение детей к учебному предмету, происходит осознание ценностной значимости для личностного развития;
- положительная мотивация повышает качество показателей познавательных процессов [52].

Развитие положительной мотивации происходит благодаря использованию интерактивных технологий, которые делают весь процесс обучения более интересным и увлекательным. Значение аудиовизуальных интерактивных технологий с каждым годом набирает свои обороты, они становятся неразрывными со всем процессом образования. Учебники, доска, мел – это те технологии, которые были эффективны раньше. Новое поколение школьников этим уже сложнее заинтересовать, так как они выросли на компьютерах, телефонах. Интерактивные технологии соответствуют нынешнему способу восприятия информации, поэтому они оказывают влияние на содержание учебных предметов:

- увеличивается возможность поиска новой информации, что позволяет более подробно изучить тот или иной материал;
- разнообразие форм работы с использованием ИКТ способствуют большей заинтересованности и самостоятельности детей в процессе обучения;
- появляется возможность качественно и быстро контролировать учащихся. Таким образом, в будущем можно выстроить весь учебный процесс так, чтобы каждый школьник мог усвоить основное содержание учебного предмета [42].

Можно выделить основные достоинства использования компьютерных технологий:

- работа с компьютером повышает заинтересованность учащихся в работе и увеличивает мотивацию;

- цвет, мультипликации, музыка увеличивают способы предоставления информации;
- компьютер помогает выстроить индивидуальное обучение на основе модели учащегося, учитывает его индивидуальные особенности психических процессов;
- использование ИКТ позволяет привлекать детей в учебный процесс, помогает сосредоточить своё внимание на главных аспектах изучаемого материала;
- при помощи компьютера увеличивается возможность использования ранее недоступной информации.

Использование в обучении компьютерных технологий даёт ученику:

- формирование личностной рефлексии;
- осознание включённости в общую работу;
- развитие активной субъектной позиции в процессе обучения;
- формирование навыков общения;
- осознание нравственности норм и правил в совместной деятельности;
- увеличение познавательной активности;
- способствует релаксации, снижению нервной нагрузки.

Классу:

- становление класса как групповой общности;
- увеличение познавательного интереса;
- развитие коммуникативных навыков, установление эмоциональных контактов между детьми;
- формирование навыков анализа и самоанализа в процессе коллективной рефлексии.

Учителю:

- нестандартное отношение к организации образовательного процесса;

– развитие мотивации к межличностному взаимодействию в разных ситуациях (помимо учебных).

Таким образом, использование на уроках интерактивных методов позволяет педагогу расширить свои возможности в преподнесении и изучении материала.

2.4 Деятельность социального педагога в направлении гармонизации образа жизни школьника

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психологическая коррекция - один из видов психологической помощи (среди других – психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств, для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Для того чтобы снизить повышенный уровень ситуативной тревожности прислушайтесь к следующим рекомендациям психологов.

Педагогам следует осознавать, что младшему школьнику необходимо создавать условия для формирования представлений о правильном образе жизни не только в системе общего и дополнительного образования, но и в семье. Задачи МБОУ СОШ №1, направленные на работу с родителями:

– повышение уровня педагогической культуры родителей;

– просвещение родителей в вопросах здорового и безопасного образа жизни;

– увеличение активности родителей в организации детского и семейного досуга;

– привлечение родителей к работе с детьми.

Необходимо провести родительское собрание, на котором дать рекомендации для родителей на тему снижения перегрузок младших школьников и создания благоприятной обстановки дома:

- чаще называйте ребенка по имени, показывайте ему свою любовь и нежность;
- обнимайте ребенка даже тогда, когда у него что-то не получается;
- следите за поведение ребёнка, его общим состоянием;
- не заставляйте ребёнка сразу выполнять домашние задания, как только он пришёл со школы, дайте ему возможность немного отдохнуть;
- повышайте самооценку ребенка и чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- не нужно ребенка сравнивать с кем-либо;
- не стоит перегружать ребёнка дополнительными занятиями;
- не делайте ребенку много замечаний; наказывайте в крайних случаях; не унижайте ребенка, наказывая его;
- воспитывайте ребенка последовательно, так как тревожность нередко является результатом противоречивых требований взрослых к ребенку;
- не предъявляйте ребенку завышенных требований, так как часто желаемые родителями качества не соотносятся с реальными возможностями детей;
- доверяйте своим детям, давайте им право на собственные поступки;

- основа уверенности ребенка - безусловное принятие родителями; пусть ребенок знает, что он любимый, хороший и будет таким всегда, даже если он совершает ошибки.
- доверяйте выбору ребенка в общении с другими детьми, но обязательно сохраняйте искренний, глубокий контакт с ним для своевременной помощи и поддержки.

Практические рекомендации педагогам для создания ситуации успеха в обучении младших школьников:

- ребенку необходимо давать поручения, соответствующие его возможностям, а сложными и непосильными заданиями можно заранее запрограммировать ребенка на неуспех, снижение самооценки, неудовлетворенность собой;
- самооценку ребенка с повышенной тревожностью нужно повышать, для этого деятельность ребенка должна подбадриваться словами, выражающими уверенность в его успех («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»);
- не сравнивайте ребёнка с кем-либо, тем более, если это сравнение не в его пользу; рекомендуется давать ребенку оптимистические прогнозы «на завтра», они способствуют повышению уверенности в себе;
- составлять подробный план действий вместе с ребенком, потому что его пугает неизвестность;
- развивать уверенность и самостоятельность у детей с повышенной тревожностью; рекомендуется давать ребенку советы, а не приказы, и чаще предоставлять возможности для творчества;
- чаще хвалить ребенка, так как похвала учителя особенно нужна младшему школьнику.

Тревожность у детей младшего школьного возраста еще устойчивая черта характера и поэтому ее можно снизить при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и коррекционной работы.

Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит, прежде всего, от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования. Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей учащихся.

При построении коррекционно-развивающей работы учитываются принцип системности развития, единства диагностики и коррекции, коррекция «сверху вниз» (создание зоны ближайшего развития), учёт возрастных особенностей ребенка.

Данная программа направлена на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию агрессии у учащихся с целью улучшения образа жизни. Таким образом, система представленных на занятиях задач и упражнений позволит решить проблемы тревожностью и агрессией у младших школьников.

Цель: создание условий для минимизации проявления школьной тревожности и агрессивности с целью оптимизации образа жизни младших школьников.

Задачи:

1) Формировать навыки самоконтроля у младших школьников.

2) Создавать условия для эмоционального благополучия младшего школьника.

3) Формировать адекватную самооценку у младших школьников.

Организация занятий.

Число занятий: 4 занятий

Форма работы групповая и индивидуальные консультации. Индивидуальные будут иметь место при семейных проблемах.

Таблица 6 – Содержание занятий педагога-психолога с детьми младшего школьного возраста

№ занятия	Цель занятия	Содержание занятия
Занятие 1	Создание благоприятного настроя, раскрепощение детей.	Приветствие «Комплименты» «Водопад» Корабль и ветер «Мне понравилось, как ты сегодня…» Рефлексия Прощание
Занятие 2	Создание условий для анализа своих страхов, прояснить свои чувства и проговорить это, а также снять напряжение, вызванное переживанием трудной ситуации.	Приветствие «Танцующие руки» Индивидуальный диагностический рисунок «Почему дети боятся ходить в школу…» Рефлексия Прощание
Занятие 3	Создание условий для расслабления мышц рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.	Приветствие «Скалолаз» «Насос и мяч» Рефлексия Прощание
Занятие 4	Создание условий для развития положительных эмоциональных реакций.	Приветствие «Дудочка» «Слепой танец» Рефлексия Прощание

В процессе занятий должна корректироваться имеющаяся у детей проблема с агрессивностью и школьной тревожностью.

Чтобы решить проблему школьной тревожности и агрессивности у младших школьников, требуется создать условия коррекции, способствующие коррекции самооценки и личностному росту младших школьников. Эти действия требуют точного подхода ко всем аспектам школьной жизни.

Во время обучения детей, нужно отдавать себе отчет о том, что Ваша роль в этом процессе неимоверно велика.

Предлагаемая коррекционно-развивающая программа учитывает все вышеприведенные требования, как для педагогических работников, так и для педагогов-психологов, работающих с детьми младшего школьного. Программа состоит из 4 занятий, направленных на снижение агрессивности и школьной тревожности у младших школьников.

Методы: медитативные упражнения, терапевтические сказки (метафорические ассоциативные карты), арт-терапия.

Материал каждого занятия рассчитан на 35-40 минут.

Психогимнастика (1-2 минуты). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Эксперименты психологов совершенно убеждают, в том, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

Разминка (3-5 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Уровень сложности низкий, задания способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

Кинезиологические, телесно-ориентированные занятия. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе познавательных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления (10-15 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

Весёлая переменка (3-5 минут). Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

Логически-поисковые задания. На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей: наблюдать, сравнивать, обобщать, находить

закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

Коррегирующая гимнастика для глаз (1-2 минуты). Выполнение корригирующей гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта.

Графический диктант. Штриховка (10 минут). В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности (продолжение в приложении В).

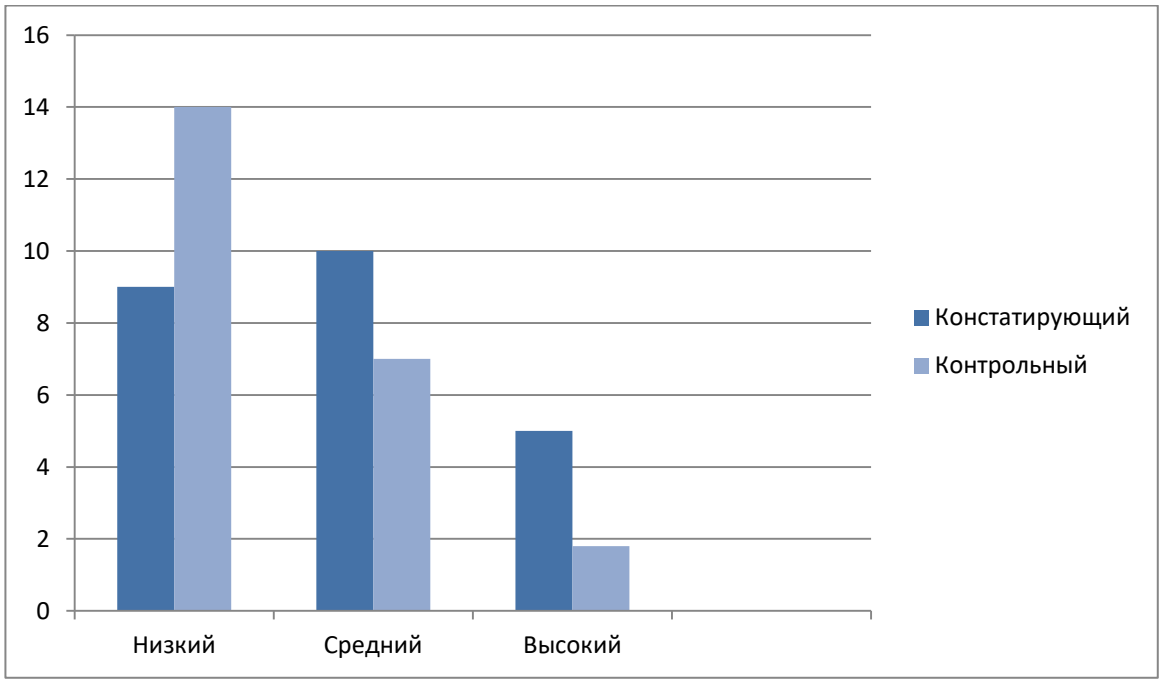
Ожидаемые результаты:

- скорректированы возможные агрессивные и негативистические проявления;
- развиты механизмы, обеспечивающие адаптацию ребенка к новым социальным условиям (в том числе снятие тревожности, робости и т.п.);
- ребенок владеет самопознанием и сформирована адекватной самооценки.

Таким образом, социальный педагог имеет возможность снизить показатели агрессивности и школьной тревожности у младших школьников с помощью своевременного выявления и коррекции. Снижение тревожности улучшит образ жизни младшего школьника.

Контрольное проведение исследования на выявление уровня тревожности младших школьников (тест школьной тревожности Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен). По полученным данным, мы имеем следующие результаты (см. рисунок 3).

Рисунок 3 – Сравнение уровня тревожности на констатирующем и контрольном этапе эксперимента



Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике снижения уровня тревожности младших школьников.

Увеличилось число детей с низким уровнем тревожности (было 9, стало 14). Снизилось количество человек со средним уровнем тревожности (было 10, стало 7). Также уменьшилось количество школьников с высоким уровнем тревожности (было 5, стало 3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Образ жизни школьника – острая, больная проблема в РФ 2022 г. Нагрузки и требования к школьнику 2022 года не сбалансированы во всех плоскостях – дидактической, психологической, валеологической. Кризис несоответствия системы образования как цифровой реальности и открытым ею возможностям, так и потребностям развивающейся личности ребёнка тому причиной.

В нашей работе мы предприняли попытку поиска возможностей гуманизации образовательного процесса, в который включён младший школьник, поиска социально-педагогического ресурса для этого.

Мы оттолкнулись от нормативной картины психического развития в младшем школьном возрасте и попытались вскрыть противоречия между ними и реальной картиной жизни школьника, строящейся на сложившейся системе дидактических требований и форм, в которых реализуется его развитие. В качестве практически пригодных параметров оценки образа жизни школьника мы полагались на его всестороннюю безопасность для личности и развивающий потенциал, а также на объективное сложное порождающее влияние образа жизни в детском возрасте на образ жизни будущего взрослого. От анализа выявленных противоречий мы двигались к проектированию направлений их устранения в системе координат педагогического процесса и к деятельности социального педагога по инициированию коллегиальной работы педагогического коллектива в этом направлении.

И психологические источники показывают существенное влияние начального школьного обучения на нормативную картину развития в младшем школьном возрасте:

- опосредованная опытом и представлениями ребёнка память приобретает черты сознательной регуляции и произвольности;

– сдвиг внутренней позиции, связанный с началом школьного обучения, – с «вторжением системы в сложившуюся ранее экзистенциальную, социально-психологическую, деятельностную системы» личности;

– значительное изменение интенсивности социализации.

Указанный период жизни ребенка характеризуется становлением не только новых способов деятельности, но и формированием «базовых» качеств личности.

Решающую роль в успешности адаптационных процессов учащихся играет первый учитель. Первый учитель может стать творцом дальнейшей судьбы ученика. Ведь дети, которые именно в начальной школе органично включаются в школьную жизнь, успешно выполняли задачи учителя, как правило, нормально учатся как в начальной, так и в средней, и дальше - в старшей школе. Ученики же, вовремя не получившие соответствующей помощи в первом классе, были лишены переживаний радости от успешности своих усилий, а, наоборот, терпели неудачи, могут впоследствии отчаяться в собственных возможностях, привыкают к разочарованиям, теряют положительное отношение к школе, учителям, сверстникам, которые учатся успешно.

Эффективность взаимодействия учителя с учениками в адаптационный период имеет проявление не только в успешности овладения ими учебной деятельностью, но в психических состояниях, сопровождающих эту деятельность. Оптимальное осуществление адаптационного процесса требует общей положительной модальности эмоциональных состояний школьников при умеренной силе их проявления. Негативные эмоциональные состояния оказывают тормозное и деформирующее влияние на общее развитие школьника.

В системе негативных психических состояний младших школьников, имеющих преимущественно социально-психологическое происхождение, ведущее место занимают эмоциональные негативные состояния, которые

могут трансформироваться в устойчивые свойства личности и деформировать дальнейшее развитие. Базовым эмоциональным состоянием, из которого развиваются все остальные негативные состояния у учащихся, является тревога. Именно оно является фактором дезадаптации.

На базе МБОУ СОШ №1 был проведен анализ тревожности младших школьников 1 «А» класса. Результаты исследования – тревожность высокая.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. М. : Просвещение, 2015. 400 с.

2. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений . 5-е изд., испр. и доп. М. : Аспект Пресс, 2017. 363 с.

3. Беспалько В. П. Образование и обучение с участием компьютеров. М. : Бином, 2005. 349 с.

4. Бодалев А. А. Общение и формирование личности школьника. М. : Эксмо, 2014. 305 с.

5. Бодалев А. А. Психология общения. Энциклопедический словарь. 2-е изд.,испр. и доп. М. : Когито-Центр, 2015. 672 с.

6. Братчикова Ю. В., Носова А. И. Взаимосвязь самооценки и коммуникативной компетентности младших школьников // Всероссийская весенняя психологическая сессия : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. 2017. С. 59 – 63.

7. Бурень С. А. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетентностей школьников // Мастер-класс. 2014. № 8. С. 20–26.

8. Варданян Ю. В., Михалкина С. А., Савинова Т. В. Психология общения и конфликта. Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т., 2016. 112 с.

9. Варданян Ю. В., Филиппова А. О. Самооценка детей старшего дошкольного возраста как проблема перспективы жизни // Евсевьевские чтения. Серия: Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : сб. научных трудов по материалам международной научно-практической конференции с элементами научной школы для молодых учёных «53-и Евсевьевские чтения» под науч. ред. Ю. В. Варданян ; Мордов. гос. пед. ин-т имени М. Е. Евсевьева. Саранск, 2017. С. 7 – 11.

10. Вяткина Ю. Ю., Мызина Ю. В. Влияние стиля семейного воспитания на формирование личности ребенка // Материалы научной и науч.-методич. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 154 – 155.

11. Гришаева О.А. К вопросу о стилях семейного воспитания // Развитие родительских компетенций: материалы всерос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием) отв. ред. Т. А. Семенова. 2015. С. 136 – 138.

12. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: Учебник. М. : Перо, 2016. 241 с.

13. Долгова, В. И., Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки первоклассников: кросскультурное исследование // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 9. С. 165 – 170.

14. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М. : Вако, 2010. 462 с.

15. Захаров А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов, КАРО, 2006. 672 с.

16. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб. : Питер, 2013. 576 с.

17. Ишмухаметов Р. Р. Барьеры в самореализации школьников в учебной деятельности // Психология образования. 2017. №2. С. 95–102.

18. Карабанова Е. А. Исследование самооценки личности // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире : сб. статей междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 179 – 181.

19. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности. СПб. : Речь, 2006. 198 с.

20. Коул М. Д. Новые информационные технологии, основные навыки и изнанка образования: что следует делать? Социально-исторический

подход в психологии обучения / под ред. М. Коула. М. : Педагогика, 2004. 179 с.

21. Кузнецов А. А. Основные направления деятельности РАО по созданию школьных стандартов нового поколения // Проблемы современного образования. 2010. № 1. С. 14–17.

22. Лагуненок В. А. Работа социального педагога с «трудными» детьми младшего школьного возраста // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. ст. Витебск. 2019. С. 130–133.

23. Лепешев Д. В. , Ахметжанова А. Т. Психологические факторы влияния семьи на личность ребенка // Вестник Омского регионального института. 2017. Т. 1. № 1 (2). С. 135 – 141.

24. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2010. 256 с.

25. Мандель Б. Р. Возрастная психология. М. : Инфра-М, Вузовский учебник, 2013. 352 с.

26. Мандель Б. Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учеб, пособие М. : Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2018. 152 с.

27. Мясищев В. Н. Психология отношений. М. : МПСИ, 2011. 400 с.

28. Мясоед Т. А. Интерактивные технологии обучения : Спец. семинар для учителей. М., 2004. 346 с.

29. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. М. : Юрайт, 2013. 464 с.

30. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2016. 460 с.

31. Овчарова А. П. Понятие «психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста» как педагогическая категория // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2012. Т. 3.№ 4. С. 70–78.

32. Петрова К. С. Работа классного руководителя и социального педагога при социальной профилактике и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста в условиях средней общеобразовательной школы // Россия в многовекторном мире: национальная безопасность, вызовы и ответы: материалы междунар. междисциплин. науч. конф. 2017. С. 177–179.

33. Полат Е.С. Новые педагогические технологии: Пособие для учителей. М., 2010. 442 с.

34. Проектирование и реализация тренинга с учащимися: учебно-методическое пособие / авт. сост. Ю. В. Варданян, Е. А. Лежнева. Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т, 2015. 82 с.

35. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие. М. : Владос, 2016. 384 с.

36. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2015. 705 с.

37. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

38. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

39. Сергеева Б. В. Проблема тревожности в процессе адаптации младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 34.С. 62–70.

40. Столяренко Л. Д. , Самыгин С. И. Психология личности : учеб. пособие для студ. вузов. 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. 574 с.

41. Табарданова Т. Б. Адаптивность педагогической системы как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся профильных классов: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Ульяновск, 2009. 224 с.

42. Турина И. С., Гулякевич А. И. Деятельность классного руководителя по профилактике девиантного поведения подростков во время

обучения в средней школе // Технологии формирования правовой культуры в современном образовательном пространстве : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 2018. С. 131–134.

43. Урунтаева Г. А. Детская практическая психология. М. : Academia, 2015. 256 с.

44. Усманова Э. Ф. Влияние стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики: сб. статей Междунар. науч.-практ. конф.; отв. ред. А. А. Сукиасян. 2015. С. 266 – 268.

45. Фардзинова А. Р. , Гогицаева О. У. Влияние детско-родительских отношений на самооценку подростка // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с дистанционным и международным участием. 2018. С. 175 – 179.

46. Харитонова Т. Г. Онтология, специфика и особенности организации психопрофилактики в деятельности практического психолога: дис. … доктора психол. наук: 19.00.07. Нижний Новгород, 2012. 468 с.

47. Харламова И. Б. Влияние родительского отношения на развитие самооценки ребенка дошкольного возраста, подростка // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. 2017. № 1 (58). С. 16 – 22.

48. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М. : Академия, 2016. 208 с.

49. Хухлаева О. В., Зыков Е. В., Бубнова Г. В. Психология развития и возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2016. 367 с.

50. Цукерман Г. А. Как младшие школьники учатся учиться. М. : «Эксперимент», 2000. 222 с.

51. Чекунова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности в образовательном пространстве школ // Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 6. С.239–247.

52. Черепанова К. И., Рюмина Ю.Н. Особенности работы социального педагога с трудными детьми в общеобразовательных учреждениях // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2013. № 4 (20). С. 207–210.

53. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. М. : Юрайт, 2016. 576 с.

54. Штейнмец А. Э. Общая психология. М.: Академия, 2012. 288с.

55. Юнг К. Психологические типы. М. : Академический проект, 2018. 538 с.

56. Юрченко Л. Г. , Абраменко А. Е. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 64. С. 80 – 87.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика определения уровня тревожности

Тест «Тревожность» (Теммл, Дорка, Амен)

Оборудование: серия рисунков из 14 картинок размером 8,5 на 11 см в двух вариантах (для мальчиков и для девочек). Каждый рисунок сюжетно типичен для жизни ребенка ситуацией. Бланк фиксации результатов №8 и специальный протокол.

Инструкция: «Посмотри внимательно на картинку. Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка – грустное или веселое? Покажи внизу». Выбор ребенком соответствующего лица и его словесных высказываний фиксируется в специальном протоколе.

Интерпретация результатов:

Полученный протокол подвергается анализу, имеющему две формы: количественную и качественную.

Качественный анализ предполагает внимательное изучение высказываний ребенка, фиксируемых во втором столбце специального протокола. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребенка с окружающими и следом, что этот опыт оставил в душе ребенка. Особенно высокое проективное значение в этой связи имеют рисунки серии 4, 6, 14 и 2, 7, 9, 11. Дети, дающие нечеткие пояснения к этим рисункам, с большей вероятностью получат высокий ИТ (индекс три вожности).

Количественный анализ может быть выражен как в баллах, так и в процентах. Выводы заносятся в бланк фиксации текущего результата.

ИТ = (количество эмоционально-отрицательных выборов: 14) х 100%

Слабый уровень: баллы - 0-1; ИТ - 0-7,2%.

Средний уровень: баллы - 2-5; ИТ - 14,3-35,7%.

Хороший уровень: баллы - 6-7; ИТ - 42,9-5

Высокий уровень: баллы – 8 и более, ИТ – 57,1% и более.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Изучение функционального состояния ребенка

Цветной тест Люшера

Оборудование: 8 цветных карточек для теста М. Люшера (для индивидуальной работы размером 2,5 х 2,5 см, для групповой работы – размером 3 х 8,5 см, бланк для ответов).

Методика проведения. Ребенку предоставляется инструкция: «Перед тобой 8 цветных карт. Выбери из них ту, которая тебе больше всего понравилась по цвету. Теперь отложим ее. Осталось семь карточек. Снова выбери из них ту, которая больше нравится тебе по цвету... И так далее, пока не останется ни одной карты».

Проводить обследование необходимо в условиях естественного или искусственного освещения, но не в лучах солнечного света.

Если ребенок отказывается выбрать карточку с симпатичным для нее цветом, утверждая, что такой нет, нужно предложить ему выбрать самый пессимпатичный цвет (т.е. начать обратный отбор).

Обработка результатов. В отобранном по желанию ребенка цветной строке анализируются только два первых (наисимпатичных для ребенка) цвета.

Интерпретация результатов. Каждому из основных цветов (красный, зеленый, синий, желтый), если они оказались в выборе ребенка на первых двух местах, свойственны определенные характеристики относительно ведущего мотива, типа реагирования и позиции, ведущей эмоции и потребностей личности. Вспомогательным цветам (фиолетовому, коричневому, серому и черному) свойственны только характеристики потребностей человека.

Красный цвет:

- тип реагирования – лидерство, самоутверждение;
- ведущий мотив – достижение успеха;
- ведущая эмоция-агрессивность;
- позиция – мужество;
- потребность - в достижениях, власти; целеустремленность, высокая поисковая активность.

Синий цвет:

- тип реагирования – сензитивность, потребность в понимании;
- ведущий мотив – стремление избегать неудачи;
- ведущая эмоция – пессимистичность;
- позиция – женственность;
- потребность - в глубинной привязанности и эмоциональном комфорте и защите.

Зеленый цвет:

- тип реагирования – сопротивляемость, настойчивость;
- ведущий мотив – удержание позиции;
- ведущая эмоция – ригидность;
- позиция – зрелость;
- потребность – в удержании собственной позиции, агрессивность защитного характера.

Желтый цвет:

- тип реагирования – спонтанность, неустойчивость интересов;
- ведущий мотив — эмоциональная вовлеченность;
- ведущая эмоция – оптимистичность;
- позиция – инфантилизм;
- потребность - в социальной активности, эмоциональной вовлечённости, в общении и ярких переживаниях.

Фиолетовый цвет:

– потребность в отходе от реальной действительности, иррациональность притязаний, субъективизм, индивидуальность, личность, эмоциональная незрелость.

Серый цвет:

– потребность в покое, отдыхе, пассивности.

Коричневый цвет:

– потребность в ослаблении тревоги, стремление к психологическому и физическому комфорту.

Черный цвет:

– потребность в независимости через протест, негативизм в отношении авторитетов, сопротивления извне.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Занятия по тренинговой программе коррекции «Путешествие в мир своего Я»

Занятие 1: «Давайте познакомимся: подготовка к путешествию».

Материалы: плакаты с изображениями кораблей, карты путешествий, распечатанные изображения водопадов, бумага для написания судового журнала.

Психолог. Скажите, любите ли вы путешествовать? Сейчас я приглашаю вас в увлекательное путешествие. Как насчет лодки? Это нелегкое путешествие. Используйте свое воображение и фантазию, и мы отправляемся.

Комплименты.

Цель: Создание позитивной атмосферы.

Давайте по очереди похвалим первого члена нашей команды. И как много похвалы может дать каждый из нас. (Сколько нас?) Дети по очереди хвалят друг друга.

Теперь еще одна основная вещь. Я думаю, что нам обязательно нужно решить, как мы будем путешествовать. Я храбрый главный моряк, и мы уважаем друг друга. Когда люди разговаривают и говорят о важных вещах, я стараюсь слушать и не перебивать. Когда дела идут не очень хорошо, мы помогаем и поддерживаем друг друга. Мы не спорим. Мы путешествуем в команде и не боимся высказывать свое мнение. Итак, вот правила, остальное зависит от вашего воображения.

«Водопад».

Цель: развитие воображения.

«Сядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это не обычный водопад.

Воды нет, но есть мягкий мир, падающий на него. Представьте, что вы стоите рядом с этим водопадом и почувствуйте, как прекрасный мир струится над вами. Почувствуйте, как расслабляется лоб, затем рот, затем мышцы шеи.

Позвольте миру течь по вашим плечам и затылку, мягко и спокойно. По мере того, как мир будет стекать по вашей спине, вы почувствуете, как напряжение в спине исчезает, и вы становитесь мягкими и расслабленными.

Теперь поиграем в игру «Лодка и ветер».

Цель: создание условий для позитивной атмосферы.

«Представьте себе: Парусник плывет по волнам и внезапно останавливается. Чтобы помочь ему, вы взываете к ветру. Вдохните и поднесите к нему лицо. Затем подуйте в парусник и дайте ветру унести лодку. Попробуйте еще раз. Я хочу почувствовать шум ветра! Повторить три раза.

Психолог: Молодцы! Теперь мы готовы к следующему путешествию! И прежде чем мы попрощаемся, у меня есть для вас очень хорошая игра.

Цель: Создание положительной обратной связи, которая повышает самооценку и укрепляет их веру в себя.

Ребята, давайте скажем человеку справа от вас, что вам нравится в его поведении.

Спасибо!

Занятие 2 «Страна образов»

Материалы: плакаты с изображениями кораблей, 4 пустых плаката, краски, 10 кисточек, тетради, бумага А4, мелки

Психолог: Здравствуйте, смелые лидеры. Я рад, что вы все на борту нашего корабля. Мы собираемся отправиться в наше первое путешествие и составили карту, куда мы направляемся: Правильно. Я бы хотел придать парусам немного ветра. Вы помните, как это делается?

«Танцующие руки».

Цель: Создание условий для гармонизации состояния.

Положите пустой плакат на пол. Держите его в обеих руках. Выберите любимый цвет для каждой руки. Сядьте перед плакатом. Закройте глаза и с помощью рук нарисуйте рисунок на бумаге, пока играет музыка. Двигайте руками в такт музыке. Затем посмотрите, что у вас получилось» (2-3 минуты). Игра ведется в такт музыке. Когда рисунок будет закончен, спросите детей: «Как у вас получилось?»

Психолог: Вы сделали прекрасную картину. Мы отдадим его жителям Лисовандии. Потому что они находятся в сложной ситуации. Они находятся в трудной ситуации и нуждаются в поддержке. Вы так не думаете?

Цель: создание условий для анализа страхов.

Люди в этой стране боятся ходить в школу. У каждого свои причины. Мы должны подумать о том, почему дети боятся ходить в школу. Затем на листе бумаги нарисуйте изображение вашего окружения. Дети потратят 5-7 минут на рисование картинки мелками.

Затем опишите картину и обстановку и спросите детей, что они чувствуют, что их пугает и что они хотят сделать.

Часть 2: Теперь предложите им связаться со своим партнером. Поставьте плетеный венок на пол или стол и раскрасьте ладони двух детей краской. Оставьте четкий след на каждом из них.

Скажите: «Увидимся в следующий раз (церемония прощания)».

Занятие 3: Урок физкультуры

Материалы: плакат с изображением корабля, карта маршрута, мяч.

Психолог: Здравствуйте, это моя отважная команда. Я рад, что вы все на нашем корабле. Сегодня мы отправимся в наше второе путешествие. Вот карта. Куда мы сегодня едем? Правильно. Нашим парусам нужен воздух. Вы помните его имя?

«Лодка и ветер».

Цель: Создание условий для позитивного настроя детей.

«Сделайте глубокий вдох и улыбнитесь»: Теперь сделайте глубокий вдох ртом и позвольте ветру унести вашу лодку. Попробуйте еще раз. Я хочу слышать шум ветра! Вы можете повторить это упражнение три раза.

Психолог: Сейчас вы подошли к берегу лодки. Как вы думаете, что больше всего нравится жителям этой земли? Они играют во всевозможные веселые игры. Они поддерживают свое здоровье, силу и хорошее самочувствие. Давайте поиграем в игру под названием «Гантель».

Цель: создание условий для расслабления мышц спины.

«Теперь мы с вами станем тяжелоатлетами. Представьте себе тяжелую гантель на полу. Вдохните и с помощью вытянутых рук поднимите гантель с пола. Это тяжелый груз. На выдохе опустите гантель на пол и сделайте вдох. Попробуйте еще раз.

Психолог: Отныне мы будем ходить в горы как настоящие спортсмены. Мы будем скалолазами. Это очень опасно, и скалолазание требует большого мужества. Но все мы знаем, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей в мире нет), а тот, кто знает, как преодолеть страх. Давайте попробуем?

«Альпинисты».

Цель: Создание условий для доверительных и близких отношений друг с другом.

Дети становятся плечом к плечу (изображая скалу) и ставят ноги на одну линию (которая является краем скалы). Один ребенок будет альпинистом. Он должен пройти от одного конца скалы до другого, преодолевая любые препятствия. Дети по очереди выставляют руки и пытаются задержать альпиниста, альпинист преодолевает препятствия и в конце становится скалой. Первый ребенок, изображающий скалу, становится альпинистом. Все дети должны поучаствовать в игре.

Позже в ходе упражнения попросите детей рассказать о том, что они чувствуют.

Психолог: вы отличные альпинисты и умеете преодолевать трудности. После трудного подъема надо расслабиться. Поиграем в игру под названием «Насос и мяч».

Цель: Создание условий для расслабления как можно большего числа мышц тела.

«Один человек держит большой мяч, а другой накачивает и надувает его. Мяч располагается так, чтобы все тело было прямым, ноги полусогнуты, а руки и шея расслаблены. Тело слегка наклонено вперед, голова направлена вниз (мяч не надувается). Каждый раз, когда вы добавляете воздух, шар расширяется все больше и больше: первое «с» растягивает ваши ноги и колени для воздуха, второе «с» растягивает ваше туловище, третье «с» поднимает вашу голову, а четвертое «с» раздувает ваше лицо и сводит ваши руки к бокам. Шарик надувается. Насос останавливается. Товарищ отсоединяет шланг насоса от шара.

Церемония прощания.

Занятие 4:Освещение

Материалы: плакат с изображениями кораблей, карта путешествия.

Психолог: Здравствуйте, отважная группа. Рад видеть вас на нашей яхте. Сегодня мы совершим наше третье путешествие. Вот карта, показывающая, куда мы сегодня отправимся. Правильно. Нам нужно, чтобы воздух попадал в паруса. Вы помните, как это делать?

«Корабль и ветер».

Цель: Создание условий для благоприятного настроя детей.

Сделайте глубокий вдох и сильно вытяните лицо. Теперь сделайте глубокий вдох ртом и позвольте ветру унести лодку. Попробуйте еще раз. Я хочу слышать шум ветра!

Психолог: Теперь дайте волю своему воображению. Нам предстоит долгий путь.

«Кусок трубы».

Цель: Создание условий для расслабления мышц лица.

Давайте сыграем в небольшую игру «удар». Сделайте неглубокий вдох и поднесите дыхательную трубку близко к губам. Медленно начните выдыхать, следя за тем, чтобы губы складывались в цилиндрическую форму во время выдоха.

Психолог. Вам интересно, какой у островитян любимый танец? Позвольте мне объяснить вам это.

«Танец слепых».

Цель: Создание условий для укрепления доверия друг к другу и снятия излишнего мышечного напряжения.

В «Танце слепых» одному человеку завязывают глаза, и он не видит другого. Другой человек остается «видимым» и может управлять «невидимым». Теперь возьмитесь за руки и танцуйте вместе под спокойную музыку (от 1 до 2 минут). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите своему партнеру самому надеть повязку на глаза.

Увидимся в следующий раз (церемония прощания).

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Шаблон опроса младших школьников

Вопросы	Варианты ответов
Хорошо справляешься с учебной нагрузкой	Да / Нет
С трудом усваиваешь учебный материал	Да / Нет
Иногда бывает, что к вечеру болит голова	Да / Нет
Считаешь ли ты, что головные боли связаны с учёбой?	Да / Нет
Не высыпаешься из-за того, что слишком много домашних заданий	Да / Нет
Довольно быстро и легко выполняешь все домашние задания	Да / Нет
Часто гуляешь	Да / Нет
Есть свободное время для отдыха и хобби	Да / Нет
Успеваешь выполнить все домашние задания	Да / Нет
Не успеваешь выполнить домашние задания в полном объёме	Да / Нет
Обучение приносит удовольствие	Да / Нет
Обучение совсем не приносит удовольствие	Да / Нет
Чувствуешь усталость в конце недели	Да / Нет
Домашние задания выполнить сложно	Да / Нет
Домашние задания выполнить легко	Да / Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Шаблон опроса родителей

Вопрос	Варианты ответов
В котором часу Вы забираете ребёнка из школы?	12:00-13:00
	14:00-15:00
	16:00-17:00
Сколько дополнительных занятий (кружков, секций) посещает Ваш ребёнок?	1
	2-3
	Больше 3-х
Сколько времени Ваш ребёнок тратит на выполнение домашнего задания?	1-2 часа
	3-4 часа
	более 4-х часов
Время отхода ко сну	20:00-21:00
	22:00-23:00
	Позднее 23:00
Продолжительность ночного сна ребёнка	10-11 часов
	8-9 часов
	Менее 8 часов
Практикуете ли дневной сон ребёнка?	Да
	Нет
Можете ли утверждать, что Ваш ребёнок имеет возможность гулять на свежем воздухе каждый день?	Да
	Нет
Сколько часов в неделю Ваш ребёнок имеет возможность	Менее 6-ти часов

гулять с друзьями на свежем воздухе?	7-8 часов
	Более 8-ми часов
Какое отношение демонстрирует Ваш ребёнок к учёбе в школе?	Восторженное
	Скорее позитивное
	Скорее негативное
	Резко негативное
Можете ли утверждать, что Ваш ребёнок испытывает позитивные эмоции в его школьной жизнедеятельности (удовлетворён своим образом жизни)?	Да
	Нет