Тема исследования: развитие саногенных представлений младшего школьника.

Исследование выполнил:

Никифоров Антон Андреевич

Учитель начальных классов МБОУ СОШ №136

Казань 2014

Демографическая ситуация в Российской Федерации остается катастрофической. Продолжается уменьшение абсолютной численности населения. Можно смело утверждать, что главный виновник нашей демографической проблемы – это система образования, прежде всего начальная школа. Потому что именно в этом возрасте закладываются основные жизнедеятельные механизмы.

Министерство образования и науки РФ признавало еще в 1999 г. «…спустя только первый год обучения у 60-70% малышей выявляются первые признаки психических нарушений". Искать виноватых в создавшейся ситуации – занятие неблагодарное, но вот заняться каждому из нас поиском в себе сил и решимости хоть как-то помочь детям - давно настало время.

Сложившаяся в России система школьного образования традиционно ориентирована на интеллектуальное развитие личности, основу которой составляют разрушающие здоровье авторитарные механизмы обучения и воспитания учащихся.

Реализация саногенного подхода в общеобразовательной школе предполагает новое содержание образования, имеющее своей целью защиту человека от разрушения.

Саногенные представления - припоминание образов предметов, событий необходимых для акта здоровье сохранения. Саногенные представления знакомят ребенка с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

Отсутствие целостной системы формирования саногенных представлений учащихся начальных классов инициирует разработку программы организации процесса развития саногенных представлений и инновационных подходов к её проектированию.

Цель исследования: выявление уровня самооценки младших школьников.

Для выявления уровня самооценки мы использовали метод тестирования. Учащимся было предложено поставить себя на одну из 5 ступенек различных качеств личности. 10 – 6 балов высокая самооценка, 5-3 балов средняя самооценка и 2-1 бал низкая самооценка. Результаты обследования представлены в таблице №2.

Таблица № 2. Результаты обследования самооценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Ф.И. ученика | Баллы |
| 1. | С.К. | 9 |
| 2. | Р.Т. | 6 |
| 3. | Е.У. | 8 |
| 4. | Г.Ж. | 10 |
| 5. | Д.Д. | 6 |
| 6. | О.Н. | 2 |
| 7. | Ш.М. | 6 |
| 8. | З.Я. | 6 |
| 9. | Б.А. | 4 |
| 10. | Т.Э. | 1 |
| 11. | Д.С. | 2 |
| 12. | Г.А. | 9 |
| 13. | Г.С. | 9 |
| 14. | Г.И. | 9 |
| 15. | Ш.И. | 8 |
| 16. | Х.А. | 10 |
| 17. | З.А. | 8 |
| 18. | В.В. | 4 |
| 19. | Е.У. | 3 |
| 20. | З.А. | 7 |
| 21. | Ш.Я. | 7 |



Выявлено, что качество самооценки у младших школьников в этом классе 71.4%.

Высокую самооценку имеют 6 учеников это 28.6%, средняя самооценка встречается у 42,8% и низкая самооценка у 28.6% учащихся.

Случаи жалоб на:

- самочувствие (19.0%);

- слабость (14.3%);

- низкую активность (14.3%);

- недостаточную подвижность (9.5%);

- отсутствие настроения (23.8%);

- отсутствие интереса (любопытства) (33.3%);

- недостаточность положительных переживаний (радости) (4.8%);

Для выявления уровня сформированности саногенных представлений мы использовали тестирование с помощью пословиц: продиктовать пословицу и попросить быстро, за 40-60 секунд, письменно ответить, что она означает. После ответа на 10 пословиц обработать результаты и оценить следующим образом: 100% адекватных ответов – 9 баллов, 95% – 8, 90% – 7, 80% – 6, 70% – 5, 60% – 4, 50% – 3, 40% – 2, 30% – 1. Норме соответствуют результаты тестирования, лежащие в пределах от 2 до 9 баллов, патологии – 1 балл. Если тестируемый наберет от 7 до 9 баллов – отлично; 5 или 6 – хорошо, 3-4 балла соответствуют удовлетворительному состоянию, 2 балла означают минимальную норму.

Тестирование показало, что качество сформированности саногенных представлений в этом классе 40%. Высокие показатели у 20% учащихся, средние - 20% и низкие показатели у 60% младших школьников. Результаты представлены в таблице и диаграмме № 3.

Таблица №3. Результаты развития саногенных представлений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Ф.И. ученика | Балл |
| 1 | О.Н. | 10 |
| 2 | Г.Г. | 10 |
| 3 | Ш.Я. | 10 |
| 4 | Т.Э. | 8 |
| 5 | С.К. | 6 |
| 6 | Г.Ж. | 6 |
| 7 | Ш.М. | 6 |
| 8 | Д.Д. | 5 |
| 9 | Ф.А. | 4 |
| 10 | А.М. | 4 |
| 11 | Ш.И. | 4 |
| 12 | В.В. | 4 |
| 13 | Г.А. | 3 |
| 14 | Г.И. | 3 |
| 15 | Х.А. | 3 |
| 16 | Г.С. | 2 |
| 17 | Е.У. | 2 |
| 18 | З.А. | 2 |
| 19 | З.Я. | 1 |
| 20 | Д.С. | 1 |



Так же диагностика младшего школьника в области саногенности проводилась Т.Н. Васильевой. Было обследовано 210 детей девяти - десятилетнего возраста - учащихся школ г. Калининграда. Выявлено, что:

- 45,3% детей обладают саногенным мышлением;

- 32,1% иногда используют патогенные формы мышления на общем фоне саногенного мышления;

- 8% в равной степени используют элементы саногенного и патогенного мышления;

- 10,1% чаще реагируют патогенно;

- 5,6% всегда чувствуют себя в плену культурных стереотипов.

Наиболее яркими формами патогенного мышления являются:

- внутренняя агрессия (19,5 %);

- возбуждение с навязчивыми действиями (18,6 %);

- растерянность в чувствах (17,8 %);

- вербальная агрессия (13,8 %);

- обида (13 %).

В наибольшей степени повинны в том, что в поведении детей проявляются элементы патогенного мышления:

-мать (20,7 %);

-отец(8,2 %);

-друзья(7,9 %);

-брат, сестра (4 %);

- учитель (3,5 %).

Наиболее значимыми причинами несформированности у детей саногенного мышления являются:

- успокоение отрицанием (88 %);

- использование слов - “должников” (82 %);

- негативная критика (79 %);

- “допросы” (66 %);

- оскорбительные прозвища (60 %);

- угрозы (53 %).

Кроме того, выявлено, что мальчики более склонны к патогенным формам мышления по сравнению с девочками.

Итак, постановка вопроса о необходимости организации работы по формированию саногенных представлений у детей правомерна.

Для выявления уровня сформированности саногенных представлений много информации почерпнет учитель с помощью целенаправленного наблюдения: по тому, как рассуждает учащийся, какие задает вопросы, как на них отвечает, как выполняет те или иные задания, можно судить об их уровне развития. Наблюдение дает первое представление (зачастую субъективное) об изучаемом качестве; чтобы повысить его объективность, необходимо применять другие диагностические методики.

Одной из самых распространенных школьных проблем, связанных с патогенными представлениями, является проблема перегрузки. Переутомление ведет к неудачам, которые, постепенно накапливаясь, рождают страх, неуверенность и новые неудачи. Подавляющее большинство педагогических, психологических, медицинских исследований показывают, что многие традиционные правила загрузки младших школьников не только не стимулируют учебу, но и разрушают психику, снижают работоспособность. Е.В.Новикова, В.И.Кочубей называют некоторые из них:

- структура учебного года. Через шесть недель непрерывных занятий уровень функциональных возможностей школьников резко снижается. Уровень тревожности, патогенные реакции в этот период возрастают, а также обостряется склонность к заболеваниям. Младший школьник нуждается в семидесятидневном отдыхе;

- длительность учебной недели. Последние дни недели - это не только дни малоэффективной учебы, но и наибольшего числа дисциплинарных нарушений.

Дети, которым задают домашние задания на понедельник, повышенно раздражительны, конфликтны, напряженны. С этой же точки зрения наиболее эффективной является пятидневная школьная неделя;

- время начала занятий. В некоторых современных школах - гимназиях, лицеях первый урок начинается в восемь часов утра. Исследования показывают, что в таких условиях эффективность учебной деятельности постепенно нарастает и достигает своих максимальных значений только к третьему уроку. На протяжении первого урока дети вынуждены бороться со сном;

- Экзамены. Практикующиеся в некоторых гимназиях и лицеях экзамены в начальной школе приводят к массовым явлениям стресса и серьезным психотравмам.

Наиболее распространенным следствием патогенных представлений ребенка является школьная дезадаптация, которая проявляется не только в виде затруднений в учении, но и в частых нарушениях дисциплины, конфликтах с одноклассниками и учителями.

По мнению одного из исследователей школьной дездаптации Д.Стотта, существует несколько симптомокомплексов, в которых она проявляется. Проявление патогенных свойств младшего школьника в условиях школьной дезадаптации представлены в Схеме 3.

Схема 3. Проявление патогенных свойств младшего школьника в условиях школьной дезадаптации.

Симтомокомплексы патогенных представлений младшего школьника с трудностями адаптации.

Недоверие к новым людям, вещам, ситуациям.

Нетерпеливость, потеря интереса к работе.

Уход в себя.

Тревожность по отношению к взрослым.

Враждебность по отношению к взрослым.

Тревога по отношению к детям.

Недостаток социальной нормативности.

Враждебность к детям.

Неугомонность, эмоциональное напряжение.

1.Недоверие к новым людям, вещам, ситуациям. Такие школьники разговаривают с учителем только наедине, остро реагируют на замечания (чаще - плач), лгут из боязни, говорят невыразительно, не предлагают своей помощи, устраняются от активного участия в игре, не обращаются к учителю за помощью, имеют одного друга, выбирают “подчиненные” социальные роли. Наиболее ярко этот симптомокомплекс выражен у первоклассников в период адаптации к школе и в случаях перехода детей в новые классы, школу. Перечисленные выше особенности поведения ребенка в значительной степени влияют на успех его деятельности, требуя огромных затрат нервной энергии.

2.Депрессия. Время от времени в более легкой форме этот симптомокомплекс проявляется в разного рода перепадах активности и смене настроения.

Сложнее обстоит дело, если ребенок нетерпелив, теряет интерес к работе по мере ее выполнения, часто и ярко сердится, испытывает крайнее раздражение, на долгие периоды времени становится вял, безынициативен, апатичен, невнимателен, вызывает жалость (угнетенный, несчастный вид).

3.Уход в себя. Такие дети ни с кем не здороваются и не реагируют на приветствия, не проявляют дружелюбия, избегают разговоров, мечтают (часто вместо занятия учебной деятельностью), избегают людей, изолируются от сверстников, в общении беспокойны, сбиваются с темы разговора (ведут себя подобно “настороженному животному”). Таким образом, настоящий симптомокомплекс проявляется чаще в избегании контактов с людьми и самоустранении или защитной установке по отношению к общению и в неприятии доброжелательности, чувства любви.

4.Тревожность по отношению к взрослым. В основе данного симптомокомплекса лежит беспокойство и неуверенность ребенка в том, интересуются ли им взрослые. Ребенок старается убедиться, “принимает” ли его учитель (активно здоровается, охотно выполняет поручения, докучает разговорами, подарками, демонстрирует дружелюбие, “подлизывается”) или преувеличенно (иногда - истерично) добивается любви учителя (пытается “монополизировать” учителя, рассказывает вымышленные истории о себе, бурно реагирует в ситуациях невнимания к себе).

5.Враждебность по отношению к взрослым. Встречается разная степень выраженности настоящего симптомокомплекса. Ребенок может проявлять разные формы неприятия взрослых, которые свидетельствуют о начале враждебности (переменчивость настроения, нетерпеливость в совместной деятельности, упрямство, обидчивость), или быть открыто враждебным с элементами асоциального поведения (вульгарный язык, рассказы, рисунки, порча общественной и личной собственности, негативная реакция на замечания, лживость, взгляд “исподлобья” или “дикий”, агрессивность, воровство, непристойное поведение).

6.Тревога по отношению к детям. Чаще всего эта тревога сопровождает поведение школьника, который борется за свой социальный статус. Временами она принимает форму открытой враждебности. Такие дети “играют героя”, “рисуются”, “прикидываются дурачком”, навязывают другим свое общество, общаются исключительно со старшими детьми, шумно ведут себя, вызывающе одеваются, подражают хулиганским проделкам других.

7.Недостаток социальной нормативности (асоциальность). В основе симптомокомплекса лежит неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Это могут быть: отсутствие старания понравиться взрослым, безразличие или отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними (не заинтересованы в учебе, безразличны в разговоре, никогда не просят о помощи), проявление определенной степени независимости (не заинтересованы в одобрении, избегают контактов с учителем, списывают домашние задания), восприятие взрослых как недружелюбных и как следствие этого отсутствие моральной щепетильности в поведении со взрослыми (ведут себя эгоистично, используют интриги, хитрость, непорядочность, не смотрят в глаза собеседника, проявляют скрытность).

8.Враждебность к детям. Формы ее проявления: от ревнивого соперничества до открытой враждебности. Дети могут мешать другим в играх, подсмеиваться над ними, надоедать и приставать, прятать и уничтожать предметы, принадлежащие другим, драться несоответствующим образом (кусаться, царапаться).

9.Неугомонность. Чаще всего этот симптомокомплекс проявляется у детей в нетерпеливости, неспособности к учебной деятельности, требующей усидчивости, концентрации внимания, размышлений; склонности к кратковременным и легким усилиям.

10.Эмоциональное напряжение. Формы его проявления: от эмоциональной незрелости (играют слишком детскими для их возраста игрушками, инфантильны, общаются исключительно с младшими детьми) до страхов (боятся наказания, темноты, одиночества, “видят” страшные сны) и серьзных невротических проявлений (заикаются, говорят беспорядочно, часто моргают, бесцельно двигают руками, грызут ногти).

Организуя целенаправленную работу по саногенному воспитанию, учитель может в значительной степени уменьшить число конкретных случаев школьной дезадаптации. Описанные выше симптомокомплексы позволяют своевременно заметить даже слабые признаки начинающейся школьной дезадаптации и своевременно организовать коррекционную работу.

Именно педагогическая диагностика поможет учителю определить наиболее точно достоинства или недостатки в развитии саногенных представлений каждого ребенка благодаря систематическому взаимодействию с ним в педагогическом процессе.

2.2. Модульная программа формирования саногенных представлений.

Если самореализация направлена вовне, на создание какого-то продукта, в котором проявляется индивидуальность ребенка, то самосознание устремлено на самого себя, на понимание законов своего существования. Если в первом случае ребенок узнаёт себя в мире, то во втором – мир в себе.

Схема 4. Направление развития саногенных представлений.

Направление развития саногенных представлений.

Строение тела

Понимание работы своих органов чувств.

Различие эмоции и чувств.

Рассмотрим, как развиваются эти способности в младшем школьном возрасте, и какую роль играет в этом педагог. Младший школьник, как и человек любого возраста, реализует себя в деятельности. Но не во всякой, а в той, которая имеет творчески характер. Стереотипные, шаблонные действия или повторение чужих образцов, хотя и необходимы в некоторых случаях, не позволяют человеку раскрыть и выразить свою индивидуальность. И только тогда, когда он создает что-то своё, неповторимое, происходит реализация своего Я. В различных видах детской творческой деятельности: рисовании, лепке, сочинении истории, песне, танце, творческой игре – ребенок выражает себя. Пускай это своё не имеет пока эстетической ценности или общественного значения. Но для самого ребенка – это нечто новое, созданное лично им, потому что в своих, пускай еще примитивных продуктах творческой деятельности он выражает свой взгляд, свои мысли и чувства, самого себя. Такое самовыражение не может быть формальным, безразличным для ребёнка актом. Всегда есть радость, озарение, открытие себя в результатах соей деятельности. Поэтому творчество всегда связано с яркими эмоциями. Собственная творческая активность возможна лишь в том случае, если деятельность не просто нравится, но увлекает ребенка, если он вовлечен в неё всеми своими мыслями и чувствами, при этом его чувства реализуются в образе, а образ оживлён и освещён чувством.

Как же помочь ребёнку достигнуть единства чувства и образа? В младшем школьном возрасте главная роль в этом принадлежит педагогу. Он придумывает для ребёнка эстетическую и развивающую обстановку. Организация пространства, в котором находятся дети, правильно подобранная музыка, вызывающая определенное настроение, создание воображаемых игровых ситуаций – всё это погружает ребёнка в особый мир, где он чувствует себя свободно и раскованно, где снимаются все барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать. Однако сама по себе обстановка, как бы эстетична она не была, не может полностью увлечь ребёнка. Для этого необходимо участие другого человека, который своим интересом к деятельности вызвал бы у ребёнка ответный. В младшем школьном возрасте может и должен стать педагог. Его задача - не просто продемонстрировать, как и что нужно делать, но «заразить» ребёнка своей увлечённостью, открыть ему радость творчества, показать, как интересно лепить, рисовать, строить из конструктора и пр. но это возможно, если только педагог сам по-настоящему увлечён своим делом.

Эмоциональность, живость и открытость педагога, его искренний интерес к тому, что он делает вместе с детьми, - главное условие для появления интереса и эмоций у ребёнка. Эмоциональное отношение к чему-либо всегда передаётся от одного человека к другому. А младший школьник особенно чувствителен к этому. Стремясь во всём подражать взрослому – учитель, он легко заражается его состоянием и отношением. Поэтому важно, вовремя помочь ребёнку реализовать себя в понравившемся ему деле. Нужно, чтобы он не просто восхищался педагогом («Как он здорово умеет это делать!»), но почувствовал свои силы и возможности («И я так могу! У меня получилось!»). Для этого необходимы постоянная поддержка учителя, его акцент на малейших успехах ребёнка: «Смотри, как хорошо ты придумал! Вот что ты умеешь сам делать (видеть, создавать, сочинять)!» Важно поймать и подчеркнуть любые оригинальные проявления ребёнка в самых обычных занятиях – постройках из конструктора, описаниях картинок, игре, рисовании – везде, где он выражает себя, создавая что-то своё. Сам ребёнок может или не заметить, или не обратить на это внимания. Задача педагога как раз в том, чтобы помочь ему увидеть себя, свою индивидуальность и оригинальность в продуктах своей деятельности. Ощущение своей состоятельности и самостоятельности даёт младшему школьнику уверенность в себе и свободу для самореализации.

Но ребёнку надо дать почувствовать и понять себя не только в результатах своей деятельности, но и через знания о самом себе. Как устроено моё тело? Как оно работает? Что для него полезно, а что вредно? Что я переживаю и почему именно так выражаю свои переживания? Все эти вопросы возникают у ребёнка уже в младшем школьном возрасте. Ответы на них предполагают обращение на себя, умение посмотреть на себя со стороны. Но человеку трудно видеть себя «изнутри». Для этого нужна какая-то точка опоры (точка зрения) вне себя самого, с которой можно посмотреть на своё Я, как на особый и чрезвычайно сложный организм – предмет познания, оценки т воздействия. Взглянув на себя со стороны, ребёнок может научиться владеть собой, контролировать свои действия, управлять своим поведением. Задача педагога в данном случае как раз и заключается в том, чтобы дать ребёнку точку опоры для узнавания и оценки самого себя.

Знакомство с собой лучше начинать со строения собственного тела. Это самая наглядная, чувственно-воспринимаемая сторона существования, которую проще всего увидеть и ощутить. Как устроен организм человека? Какие части у него есть? Для чего они нужны? Что надо делать, чтобы они работали нормально и «не ломались»? Все эти знания, хотя бы в элементарном виде, необходимо дать ребёнку в младшем школьном возрасте, не дожидаясь курса анатомии и физиологии человека в старших классах. Но это должны быть не абстрактные знания, а та точка опоры, которая поможет ребёнку посмотреть на себя со стороны, почувствовать свой собственный организм. Чрезвычайно важно, чтобы дети осознали и научились нести ответственность за своё здоровье, бережно к нему относясь. Никто другой не сможет сделать это лучше их самих. А ведь здоровье – необходимое условие не только хорошего физического самочувствия, но и всей, в том числе и психической, жизни человека.

 Следующим этапом самосознания может стать понимание работы своих органов чувств, закономерностей своих ощущений и восприятий. Как я воспринимаю мир? Для чего мне нужны глаза, уши, нос? А как это делают другие люди? Почему они воспринимают одно и то же по-разному? Почему одни видят много, а другие мало? Эти вопросы обычно очень интересуют младших школьников. Отвечая на них, можно не только дать элементарные знания по анатомии и физиологии органов чувств, но и показать окружающий мир через разные модальности восприятия: цвет, звук, запах, вкус.

Как поёт дерево? Какого цвета разные мелодии? Как воспринимает мир человек, лишённый слуха? Как ориентируется в пространстве слепой? Всё это ребёнок начинает чувствовать и понимать на специально организованных игровых занятиях. Особое место на них отводится работе с сюжетными картинками. Сначала дети узнают и называют отдельные детали рисунков. Потом описывают картинки, связывая их между собой. На третьей ступени они уже пытаются по-своему интерпретировать воспринимаемый сюжет. На собственном опыте они убеждаются, что через зрительное восприятие можно не только увидеть, но и услышать, почувствовать обстановку, ощутить температуру того, что изображено. Через свои органы чувств дети также учатся воспринимать и анализировать пространство. Они начинают понимать, что форму и величину предметов можно воспринимать глазами и руками (зрительно и осязательно), что удалённость предметов можно определить на глаз и на слух, что разные точки пространства можно изобразить и соединить между собой.

Очень важный аспект внутренней жизни человека, и взрослого и ребёнка, - эмоции и переживания. Как правило, эмоциональная жизнь у детей достаточно бурная и интенсивная. Однако они обычно не замечают своих эмоций, не обращают на них никакого внимания: например, они просто радуются и все. На занятиях педагог должен помочь детям понять и осознать собственные переживания и чувства. Он обращает внимание на те или иные состояния (как свои, так и чужие), учит их более тонко различать разные, но близкие эмоции: тревогу и волнение, печаль и скуку, страх и гнев. Называя различные эмоциональные состояния, учитель рассказывает детям, как обычно они выражаются. Осваивая язык эмоций, дети начинают лучше понимать себя и других.

Как на лице человека выражается страх? Чувство вины? Удивление? Горе? Дети учатся узнавать эти эмоции на картинках, на лицах своих товарищей и, конечно, на своём собственном лице. Большую роль в этом играет зеркало. Зеркало, как известно, специально предназначено для того, чтобы человек мог увидеть, как он выглядит со стороны, и понять, как его воспринимают другие. Для формирования образа себя этот привычный прибор имеет незаменимое значение. Его может использовать педагог в специальных упражнениях, для того чтобы дети лучше поняли, как выражаются те или иные эмоции, или как они сами выглядят в различных своих состояниях. Например, на занятиях учитель говорит: «Давайте сделаем скучные лица», или «У кого из нас самое удивленное лицо?», или «Покажите мне, как вы боитесь и как вы выражаете свой страх? А теперь пусть страх превратится в смелость и решительность!» Такие упражнения не только увлекают детей, но и чрезвычайно полезны для осознания своих эмоциональных состояний.

Зеркало может пригодиться также в самых разных ситуациях, где нужно сконцентрировать внимание ребёнка на самом себе, чтобы дать ему понять, что с ним происходит, и помочь овладеть собой. Например, разгневанному и рассерженному ребёнку следует неожиданно дать зеркало и сказать: «Посмотри, мне кажется, ты сердишься. Тебе нравится твоё выражение лица? Давай попробуем его изменить».

Осознание своих эмоций делает внутреннюю жизнь ребёнка более богатой, сложной и дифференцированной. Он начинает различать не только весёлое и грустное настроение, но и более тонкие и глубокие оттенки эмоциональных состояний. Кроме того, такое осознание учит владению собой. С помощью педагога дети начинают понимать, что некоторые эмоции лучше скрывать, потому что они могут обидеть других, и учатся управлять своим лицом. Но самое главное – дети постепенно начинают узнавать и понимать различные эмоциональные состояния других людей.

Схема 5. Основные направления развития и регуляции межличностных отношений.

Основные направления развития и регуляции межличностных отношений.

Сравнение себя и другого.

Формирование общности, единство группы.

Важность другого.

Развитию межличностных взаимоотношений и общению детей уделяется особое место. Это, пожалуй, главная сфера жизни человека, которая во многом определяет не только его положение в коллективе, но и его самочувствие, самосознание, отношение к миру и к себе. Вся жизнь человека буквально пропитана его отношениями с другими людьми. Между тем в школьных программах эта сфера совершенно не отражена. Детей не учат общаться, понимать и чувствовать другого, правильно относиться к тем или иным его поступкам. В результате очень часто младшие школьники не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самую элементарную конфликтную ситуацию. Мы полагаем, что развитие этой важнейшей сферы жизни нельзя пускать «на самотёк». Педагог может и должен вовремя, пока не поздно, помочь детям.

Развитие детских взаимоотношений может осуществляться по нескольким линиям. Во-первых, это сравнение себя и другого, обнаружение общего и особенного в себе и в сверстнике. Уже на первом уровне знакомства со своим телом ребёнок сравнивает свой и чужой организм, свою внешность и другого. Он понимает, что в основном все люди устроены одинаково, но у каждого есть свои особенности: цвет волос и глаз, форма носа и пр. это, пока ещё чисто внешнее, сравнение привлекает внимание ребёнка к другому, делает его интересным для него. При знакомстве с работой органов чувств дети сравнивают собственные ощущения и восприятия с впечатлениями товарищей. Они убеждаются, что одно и то же можно видеть и слышать по-разному, в зависимости от пространственной и смысловой позиции. С помощью педагога они учатся воспринимать окружающее с разных позиций и принимать точку зрения другого. Это очень важно для понимания самого себя. Чтобы осознать собственную индивидуальность, ребёнок должен сравнить себя с кем-то другим, ощутить, как тот, другой, воспринимает вкус, цвет, запахи, понять различие между собой и другим.

На занятиях по осознанию эмоций дети присматриваются друг к другу и стремятся понять переживания сверстников. Происходит сравнение своих и чужих эмоций. Очень полезны игры с отражением – когда в качестве зеркала выступает другой ребёнок. Без слов он воспроизводит, отражает выражение лица своего товарища и через это лучше понимает его эмоциональное состояние. Такие упражнения учат детей быть более чуткими к переживаниям других людей, «читать» с лица их эмоции. Полезны также речевые описания своих и чужих эмоций, анализ их причин и мотивов действий. Можно обсудить, почему Таня заплакала, а Аня засмеялась, почему Миша забрал себе игрушки, а Серёжа отдал свою машинку Саше и пр. Однако такие обсуждения ни в коем случае нельзя сводить к однозначной оценке (Таня – плакса, Миша – жадина и пр.). Это должен быть именно анализ мотивов и эмоций, вызывающих то или иное поведение. Вопросы взрослого «Как ты думаешь, что он чувствовал, или переживал в это время?» помогут детям поставить его переживания. Ещё одну возможность понять себя через другого, дают продукты детского творчества. Мы уже говорили, что в творчестве ребёнок реализует свою особенность и неповторимость. Сравнивая свои рисунки и поделки, дети сопоставляют свою индивидуальность и сверстника. Однако нельзя допускать прямых оценок (кто рисует лучше, а кто хуже)!

Важно выявить именно своеобразие каждого ребёнка, показать, что все они разные, что каждый видит мир и выражает его по-своему, и это нормально.

Вторая линия развития детских отношений направлена на формирование их общности, единства группы. Происходит это в совместной деятельности детей. Большинство игр и занятий в разделе имеют совместный характер. Дети вместе строят огромный корабль, на котором потом плывут в неведомые страны, рисуют общую картину, сочиняют общую сказку. Здесь неважно, кто, что и как сделал, кто лучше, а кто хуже умеет. Главное, чтобы получился общий хороший результат. В нем сливаются много разных Я, которые образуют одно большое, общее МЫ. Опыт такой совместной деятельности чрезвычайно полезен для ребёнка. Он даёт ощущение своей причастности к другим, единства с ними, радость от общности с товарищами. Кроме того, в совместной деятельности дети просто вынуждены не только замечать, но и ориентироваться на действия других, подстраиваться под общий замысел и согласовывать свои действия с другими. Уже давно доказано, что совместная деятельность сближает детей и готовит их к жизни в коллективе.

Есть ещё одна чрезвычайно важная линия развития детских взаимоотношений, где в центре находится не собственное Я и не общее МЫ, а неповторимое ТЫ другого человека. Этот другой человек здесь выступает не как объект сравнения, не как совокупность каких-то определённых качеств, а как целостное существо, не сводимое к каким-либо частичным характеристикам. Его не нужно познавать, оценивать или использовать для достижения общего результата, с ним можно только общаться: принимать его и выражать ему самого себя. Но это «только» оказывается самым драгоценным в жизни человека. Способность принять другого таким, какой он есть, и относится к нему как к высшей ценности, - наверное, главное достоинство человека. Именно из этой способности рождается стремление помочь, поддержать, уступить, отдать что-то своё, а может быть, и всего себя. Ведь забывая о себе, человек обретает, в конечном счете, самого себя. Это важнейшее качество нужно воспитывать с раннего детства. Конечно, такому гуманному отношению к людям учить очень трудно. Слова тут бессильны. Положительные примеры тоже не всегда оказывают нужное воздействие. Но всё же можно создавать условия, в которых дети чувствуют радость от того, что они сделали что-то хорошее для другого: подарили подарок, помогли справиться с трудной задачей, уступили место в игре. Совершая эти поступки, ребёнок должен испытывать не чувство выполненного долга, а радость от того, что другому стало лучше и в этом есть и его заслуга.

Большую роль в формировании таких отношений играет общение ребёнка с детьми-инвалидами. Оно позволяет увидеть за внешними дефектами живую душу другого, который так нуждается в помощи и в общении. Интеграция детей-инвалидов в обычную группу может играть неоценимую роль не только для самих инвалидов, но и для нормальных детей, для их нравственного и духовного развития. Однако это чрезвычайно сложный педагогический процесс, требующий от учителя особой чуткости, такта и творчества. Более простой способ научить гуманному отношению к другому – выполнение правил человеческого общения. Как мы знаем, таких правил множество: нельзя перебивать другого; нужно быть вежливым, как можно чаще говорить «спасибо» и «пожалуйста» ; обязательно здороваться и прощаться, при этом смотреть в глаза и называть человека по имени; более сильные должны помогать и уступать слабым (мальчики - девочкам, старшие - младшим); то, что нужно всем, - делить поровну и пр. Все они основаны на уважении к другому, на признании его ценности, и, выполняя их, дети воспроизводят образцы гуманных отношений.

Несколько слов нужно сказать о правилах поведения. С ними младший школьник сталкивается не только в общении, но и в самых разных областях своей жизни. Правила личной гигиены, правила дорожного движения, поведения на уроке, игры и т.д. Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Научить ребенка следовать всем этим правилам и контролировать своё поведение – важная задача педагога, решить которую далеко не просто. Естественно, для того, чтобы выполнить правило, ребёнок должен, прежде всего, хорошо его знать. Однако опыт свидетельствует, что само по себе знание правила ещё ничего не значит. Вынужденное, навязанное действие по правилу также не даёт желанных результатов: ребёнок сам не может отличить правильное действие от неправильного и, в результате, не может использовать правило самостоятельно. Как же можно научить ребёнка выполнять правила и самостоятельно контролировать своё поведение? Надо сделать так, чтобы оно стало понятным и личностно значимым для ребёнка. Оно должно приобрести личностный смысл, быть не просто формальной, мёртвой формулой, но живым источником нужного поведения. Ведь для того, чтобы перед ребёнком встал вопрос: «Правильно ли я делаю?», он должен захотеть так действовать (т.е. по правилу). «Оживить» правило, понять его необходимость помогает ребёнку педагог. Только в том случае, если ребёнок не только знает, как нужно вести себя, но и хочет так поступить, правило становится точкой опоры для осознания своего поведения и для овладения им. Можно видеть, что здесь знание и переживание также находятся в неразрывном единстве. Это единство саногенного представления и лежит в ниже представленной нами инвариантной и вариативной программе.

Эта программа дает школьникам базовые знания в области роста и строения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональные состояния и определять психические и физические возможности собственного организма. Изучается понимание базовых принципов и практических способов общения, а также методов эффективного взаимодействия. Помогает решить вопросы конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.

Цель программы – знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой.

Исходя из цели, были сформированы задачи программы:

* Дать представление о различных методах эмоционального, сенсорного восприятия и оценки себя и окружающих.
* Показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного.
* Предоставить представление конфликтных вопросов с взрослыми и сверстниками.
* Дать представление о самостоятельном принятие решения направленного на здоровье.

В нашей программе мы не используем методы запугивания: «Не делай этого!». Такой подход по данным многих психологов не эффективен. Структура программы представлена в схеме 6.

Схема 6. Структура программы.

Структура программы развития саногенных представлений.

Блок 1. Мир вокруг меня.

Блок 2. Мир внутри меня.

Модуль 1.1. Твое тело самый нужный инструмент.

Модуль 1.2. Как мне помочь своему организму.

Модуль 2.1. Каждый может стать другом.

Модуль 2.2. Что такое мое Я.

Таблица 4. Программа развития саногенных представлений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пп\№ | Тема. | Метод. | Форма организации. |
| Блок 1. Мир вокруг меня. Модуль 1.1. Твое тело самый нужный инструмент.Этот раздел дает школьникам базовые знания в области роста истроения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. |
| 1 | Как проходит твой день. | Беседа, тестирование, инсценировка с использованием загадки, оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок.  |
| 2 | Как ты растешь. | Беседа, игра «Кто больше?», оздоровительная минутка, работа в группах, рефлексия. | Урок. |
| 3 | Части твоего тела. | Беседа, тренинг, игра «Почему это произошло»?, оздоровительная минутка, | Урок.  |
| 4 | Что могут глаза. | Отгадывание загадок, игра «Назови возможные последствия событий», анализ ситуации «Умей выбирать», рефлексия. | Урок.  |
| 5 | Для чего нам уши. | Беседа, игра «Какой ты ученик?», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок.  |
| 6 | На что способен нос. | Беседа, оздоровительная минутка, игра «Консилиум», рефлексия. | Урок.  |
| 7 | Язык и зубы помогают узнавать новое. | Беседа, оздоровительная минутка, практическая работа – наблюдение, рефлексия. | Урок.  |
| 8 | Крепкие зубы здоровью любы. | Беседа, оздоровительная минутка, игра «Три криминалиста», рефлексия. | Урок.  |
| Модуль 1.2. Как мне помочь своему организму. |
| 1 | Скелет – наша опора | Обсуждение, оздоровительная минутка, практическая работа, рефлексия. | Урок.  |
| 2 | Надежная защита организма – кожа. | Опыт, беседа, оздоровительная минутка, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах, рефлексия.  | Урок.  |
| 3 | Закаливание организма. | Беседа, оздоровительная минутка, игра «Полезно – вредно», рефлексия. | Урок.  |
| 4 | Питание и здоровье. | Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин», обсуждение, оздоровительная минутка, рассказы – наблюдения, игра «Мое меню», рефлексия. | Урок. |
| 5 | Сон – лучшее лекарство. | Игра «Какой ты ученик?», оздоровительная минутка, Игра «Плохо – хорошо», рефлексия. | Урок. |
| 6 | Как человек воспринимает окружающий мир? | Игра «Аукцион идей», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 7 | Я и другие. | Беседа, оздоровительная минутка, анализ ситуации «Умей выбирать», сообщение, рефлексия. | Урок. |
| 8 | Какое у тебя лицо? Почему мы все разные? | Расскажите себе о себе, оздоровительная минутка, беседа, игра «Какой ты ученик?», рефлексия, тест – опрос. | Внеклассное мероприятие. |
| Блок 2. Мир внутри меня.Модуль 2.1. Каждый может стать другом.Этот раздел направлен на самопознание младшего школьника. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональные состояния и определять психические и физические возможности собственного организма. |
| 1 | Сколько у тебя друзей? | Игра «Графический отклик», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 2 | Что ты знаешь о себе? | Игра «Интервью спиной друг к другу», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 3 | Как разговаривать с другом? | Игра «Графический отклик», придумать продолжение истории, оздоровительная минутка, беседа, рефлексия. | Урок. |
| 4 | Как преодолевать трудности вместе? | Беседа, игра «аплодисменты», оздоровительная минутка, игра «поддержка», игра «Поймай мяч», игра «Подарок», игра «Сделаем вместе», игра «Отказ», рефлексия. | Урок. |
| 5 | Как помириться после ссоры? | Беседа, игра «Ссоримся и миримся», оздоровительная минутка, придумать продолжение истории, рефлексия. | Урок. |
| 6 | Как правильно отстаивать свое мнение? | Беседа, игра «Да и нет, не говорите», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 7 | Какие у тебя привычки? | Беседа, рассказ о себе, оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 8 | Как понимать других без слов? | Беседа, игра «изобрази профессию», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| Модуль 2.2. Что такое мое Я. |
| 1 | Для чего нужна улыбка? | Рефлексия, чтение по ролям оздоровительная минутка. | Урок. |
| 2 | Какие чувства тебе нравятся больше? | Работа по группам, оздоровительная минутка, придумать продолжение истории, рефлексия. | Урок. |
| 3 | Какой у тебя характер? | Беседа, игра «Характер героя», оздоровительная минутка, рефлексия. | Урок. |
| 4 | Как изменять свой характер? | Игра «Просьба», оздоровительная минутка, игра «хороший плохой», придумать продолжение истории, рефлексия. | Урок. |
| 5 | Как изменять настроение? | Оздоровительная минутка, | Урок. |
| 6 | Я познаю себя. | «Аукцион идей», оздоровительная минутка, игра «Испуганный Ёжик», придумать продолжение истории , беседа, рефлексия. | Урок.  |
| 7 | Я познаю себя. | Игра «Послушай меня», оздоровительная минутка, придумать продолжение истории, рефлексия, беседа. | Урок. |
| 8 | Мы все похожие и мы все разные. | Игра «Пушистый котенок», оздоровительная минутка, рефлексия, беседа, придумать продолжение истории. | Урок.  |
| 9 | Человек в мире людей. | Беседа, оздоровительная минутка, придумать продолжение истории, тестирование. | Урок. |
| 10 | Человек в мире людей. | Постановка сценария «Маленький принц». | Внеклассное мероприятие. |

В программе используются такие методы как: беседа, тестирование, игровые методы, импровизированные сценки, ролевые игры, рассказывание историй, кукольные представления, контролируемое чтение, исследования причин, проблемные уроки, самостоятельные исследования, экскурсии, учебные походы, интервью, обсуждение, направляемая дискуссия, бесконтрольное обсуждение, мини-лекция, рассказывание историй, анализ прессы.

Вариативный подход подразумевает ведение личного дневника с записью собственных наблюдений за состоянием физического и психического функционирования организма. Этот вид работы стимулирует развитие речи, и не только его. Дневник может оказать большое влияние на развитие личности. Это подтверждает тот факт, что большинство направлений современной психотерапии используют этот метод для самопознания, самонаблюдения, самооценки что. На страницах дневника младший школьник записывает свои мысли, чувства, наблюдения. В процессе записи мысль становится более ясной и определенной – ведь приходится выбирать одну точку зрения из нескольких возможных. Это снимает вероятность непроизвольного самообмана, когда человек, сам того не подозревая, придерживается нескольких противоположных точек зрения. Ведя записи, можно быстрее обнаружить подлежащую разрешению проблему, что важно для процесса формирования саногенных представлений. Так же важно не только вести записи, но и перечитывать их. Ведение дневника не стоит делать обязательным.

В нашей работе с ведением личного дневника у младшего школьника можно выделить пять этапов представленных в Схеме 7.

Схема 7. Этапы ведения личного дневника.

Этапы ведения личного дневника.

«Знакомство с жанром

личного дневника»

«Первая запись в личный дневник»

«Пятнадцать минут на заполнение»

«В течение недели»

«Самостоятельно»

Таблица 5. Содержание этапов ведения личного дневника.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Этап. | Описание. |
| 1 | «Знакомство с жанром личного дневника» | Рассказ учителя о личных дневниках, вошедших в фонд мировой литературы и истории: о дневниках Анны Франк, Тани Савичевой, Юры Рябинкина, Л.Н. Толстого, Павла Пущина. |
| 2 | «Первая запись в личный дневник» | Учащимся важно дать понять что если ведение дневника для человека имеет большое значение то попробовать должен каждый. |
| 3 | «Пятнадцать минут на заполнение» | В конце урока русского языка младшему школьнику предлагается сделать запись на тему «Как начался этот день». |
| 4 | «В течение недели» | Первую неделю учащиеся заполняют дневник и по желанию индивидуально консультируются у учителя. Все записи младший школьник делает дома самостоятельно. |
| 5 | «Самостоятельно» | Последний этап подразумевает бесконтрольный период, когда учащиеся ведут дневник самостоятельно |