**Государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**«Читинский педагогический колледж»**

Кафедра начального общего образования

(наименование выпускающей кафедры)

Специальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | Выполнил(а):  студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы  Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись  /Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |
|  | Допущена к защите (шрифт 12)  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись  /Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста**

Чита

2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение**....…………………………………………..……………..………… | 3 |
| 1 Понятие эмоциональной сферы в психолого-педагогической литературе…………………………………………..……………..………… | 7 |
| 2 Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста………………….…………………………………………………… | 11 |
| 3 Методы и приемы развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.………………………………………………………… | 16 |
| **Заключение**………….………………………………………………………. | 21 |
| **Список использованных источников** ………………………………..…. | 24 |
| **Приложение А.**………………....……………………………………............ | 27 |
| **Приложение Б**………………….……………………………..……...…....... | 28 |
| **Приложение В**………………….……………………………..……...…....... | 29 |
| **Приложение Г**………………….……………………………..……...…....... | 31 |

**Введение**

Эмоции являются основным компонентом психической жизни человека, который воздействует на его деятельность, поведение и личностное становление. Отечественные психологи рассматривают эмоциональную сферу как сложную систему переживаний, состояний и процессов, отражающих субъективное отношение человека к окружающей действительности и самому себе (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Эмоции выполняют важнейшие регулятивные функции: направляют деятельность, выявляют ее мотивацию, воздействуют на когнитивные процессы, создают внутреннюю картину мира ребенка. Именно через эмоции ребенок постигает значимость происходящих событий, создает систему ценностей и норм поведения.

Особую значимость исследование эмоциональной сферы приобретает относительно детского возраста. Согласно психологии развития, что детство – это сенситивный период для становления базовых психических процессов и личностных качеств (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец). В младшем школьном возрасте, который относится к периоду от 6–7 до 10–11 лет, происходит интенсивное развитие не только познавательных функций, но и эмоциональной сферы. Именно в этот период ребенок сталкивается с новыми условиями социальной жизни: происходит изменение ведущей деятельности (на смену игровой деятельности приходит учебная), появляются новые обязанности и требования, создается учебная мотивация. Все эти изменения начинают формировать у ребенка высокие требования в вопросах самоконтроля, произвольной регуляции и умения выражать свои эмоции социально приемлемыми способами.

Наряду с этим, эмоциональной сфере детей младшего школьного возраста присущи определенные особенности. В качестве таких особенностей необходимо отметить непосредственность, импульсивность и нестабильность эмоциональных проявлений, сильную зависимость от внешних обстоятельств и оценок взрослых. По имеющимся наблюдениям педагогов и психологов, дети рассматриваемого возраста склонны к резким перепадам настроения, быстрой смене эмоциональных состояний, высокой впечатлительности. Вместе с тем, именно в этот период закладываются основы эмоциональной стабильности, происходит формирование таких качеств, как эмпатия, сопереживание, умение учитывать чувства других людей.

Ввиду сложных социальных условий, присущих современному обществу, рассматриваемая проблема становится еще более актуальной. Так, дети вынуждены сталкиваться с повышенной нагрузкой: интенсивностью учебного процесса, информационным перенасыщением, стрессом, возникающим из-за адаптации к школе. Чаще специалисты выделяют рост эмоциональных проблем у детей: повышенную тревожность, раздражительность, агрессивность, проблемы с межличностными контактами. Выявленные явления осложняют учебную деятельность, препятствуют полноценному личностному развитию, созданию слаженных отношений в коллективе, успешной социализации.

Необходимо также учитывать воздействие современных технологий на эмоциональное развитие детей. Современные младшие школьники с раннего возраста знакомы с информационным потоком, цифровыми играми и интернет-контентом, которые формируют не всегда соответствующие реальности эмоции. Психологи отмечают, что чрезмерное пользование гаджетами снижает уровень эмпатии, повышает эмоциональную возбудимость и формирует поверхностное восприятие эмоциональных состояний других людей. В результате возникает необходимость в разработке и применении методов развития эмоциональной сферы, ориентированные на формирование эмоциональной грамотности и умения осознавать свои чувства.

Помимо этого, значимым направлением современного исследования является исследование влияния семейного воспитания на эмоциональное развитие ребенка. Эмоциональная поддержка родителей, их способность к адекватной реакции на эмоциональные проявления ребенка, а также формирование безопасной и благоприятной среды являются основными факторами формирования эмоциональной устойчивости. Согласно опыту исследований дети, получающие эмоционально насыщенное общение с родителями, легче адаптируются к школе, обладают более высоким уровнем самоконтроля и способны к конструктивной эмоциональной саморегуляции.

Безусловно, исследование особенностей эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста является актуальной научной и практической задачей.

Цель курсовой работы состоит в изучении особенностей эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать понятие эмоциональной сферы в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть методы и приемы, способствующие развитию эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования** – эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – особенности развития и проявления эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

Для написания работы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; сравнительный анализ различных подходов к пониманию и классификации эмоциональных процессов; изучение эмпирических данных, представленных в исследованиях отечественных и зарубежных психологов; обобщение педагогического опыта по применению методов развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

**Структура работы** определяется целью и задачами исследования. Курсовая работа состоит из введения, трех параграфов, заключения и списка использованной литературы. В первом параграфе рассматривается понятие эмоциональной сферы в психолого-педагогической литературе. Во втором параграфе анализируются особенности развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста. В третьем параграфе раскрываются методы и приемы, направленные на развитие эмоциональной сферы детей данной возрастной группы.

1 Понятие эмоциональной сферы в психолого-педагогической литературе

Эмоциональная сфера человека является достаточно сложной системой психических процессов, которая объединяет переживания, состояния, реакции и способы их регуляции, в свою очередь, отражающих субъективное отношение личности к окружающему миру и к себе. Она является основным механизмом психической организации, объединяя когнитивные, волевые и мотивационные процессы, создавая личностные качества, помогая в социальной адаптации и формируя поведенческие стратегии. Эмоции не только отражают субъективные оценки ситуации, но и осуществляют регулятивную функцию, направляя поведение человека согласно потребностям, целям и социальным нормам.

В отечественной психологии существует несколько подходов к изучению эмоциональной сферы. С.Л. Рубинштейн обращал внимание на интегративную природу эмоций, анализируя их как выражение субъективного отношения человека к реальности, которое связывает когнитивные процессы с волевыми, обеспечивая целостность личностного опыта. Эмоции, согласно этому подходу, являются внутренним механизмом, формирующим осмысленное и целенаправленное поведение [19].

Л.С. Выготский рассматривает эмоции как социально определенные психические явления, которые возникают в результате взаимодействия ребенка с культурным окружением и взрослыми. Им выявлено, что эмоциональные реакции ребенка становятся структурированными и осознанными только через усвоение социальных норм и правил [8].

А.Н. Леонтьев предложил рассматривать эмоции в качестве механизма мотивированной деятельности, который выполняет функцию регулятора поведения. Он считает, что эмоции помогают оценить значимость ситуации для достижения целей и поддерживают согласованность действий с мотивами личности [7].

Важное место в изучении эмоциональной сферы занимают работы Д.Б. Эльконина, который подробно анализировал эмоциональные реакции детей ввиду игровой и учебной деятельности. Д.Б. Эльконин отмечал, что игра, являясь ведущей деятельностью в младшем возрасте, обеспечивает развитие эмоциональных навыков, учит ребенка управлять своими переживаниями, формирует первые представления о социальных нормах и правилах взаимодействия [12].

Л.И. Божович в своих исследованиях подчеркивала роль эмоций в формировании мотивов поведения и личностных качеств. Ей обращено внимание на то, что эмоциональные переживания являются источником психической активности, определяют влечение к социальным и учебным достижениям, а также воздействуют на характер межличностных отношений [17].

Для Б.Г. Ананьева эмоции – это адаптивный механизм, который обеспечивает эффективную социализацию ребенка и приспособление к меняющимся условиям среды. По его мнению, эмоциональная сфера образует внутренние механизмы регулирования поведения и дает возможность ребенку взаимодействовать с окружающими адекватно социальным требованиям [14].

Помимо традиционных отечественных подходов, весомый вклад внесли исследователи психофизиологического и педагогического направления. Так, И.П. Павлов анализировал эмоциональные реакции с точки зрения условных рефлексов, рассматривая их как исходные положения формирования стабильных поведенческих стереотипов. Он показал, что эмоции связаны с физиологическими процессами, а также, что им присуща приспособительная функция, обеспечивающая адекватное реагирование на различные стимулы [3].

Д.И. Фельдштейн в своих исследованиях проводил исследования эмоциональной сферы детей и выявлял возрастные особенности, факторы, воздействующие на развитие эмоций, и рекомендации по развитию эмоциональной сферы. По его мнению, эмоции – важная особенность психического развития ребенка, и их исследование помогает понять закономерности становления личности и определить пути направленного развития социальной активности [18].

Важно отметить, что эмоциональная сфера состоит из нескольких взаимосвязанных компонент ов.

Первым являются эмоциональные переживания, которые представляют собой внутренние субъективные состояния, образующиеся как ответ на значимые события и оценивающие их значение для личности. Переживания бывают положительными (радость, удовлетворение, интерес) и отрицательными (грусть, страх, тревога, раздражение) [11].

Второй компонент – эмоциональные реакции, которые внешне проявляются через мимику, жесты, интонацию, поведение и двигательную активность. Эти реакции, в свою очередь, выполняют коммуникативную функцию и являются сигналом о внутреннем состоянии личности.

Третий компонент – эмоциональная регуляция, обеспечивающая возможность осознавать, контролировать и управлять своими эмоциональными состояниями, адаптировать поведение к социальным нормам и требованиям ситуации.

Четвертый компонент – эмоциональная оценка, отражающая субъективное восприятие значимости событий, которое формирует систему ценностей, мотивов и личностных установок.

Имеющиеся современные психолого-педагогические исследования позволяют отметить, что эмоциональная сфера развивается в тесной взаимосвязи с когнитивными и волевыми процессами, а также с социальным окружением ребенка.

Эмоции выполняют целый ряд функций:

1. регулятивную;
2. мотивационную;
3. адаптивную;
4. коммуникативную;
5. интегративную.

С помощью регулятивной функции можно координировать поведение и деятельность с внутренними целями; мотивационная стимулирует активность и поддерживает интерес; адаптивная обеспечивает адаптацию к среде; коммуникативная помогает межличностному взаимодействию; интегративная объединяет эмоциональные, когнитивные и волевые процессы в единый механизм.

Особое внимание в научных исследованиях уделяется формированию эмоциональной компетентности, которая позволяет развивать способность распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, адекватно их выражать, регулировать и использовать для эффективного взаимодействия [4]. Эмоциональная компетентность является важным фактором успешной социализации, создания межличностных отношений, а также адаптации к образовательной среде. В младшем школьном возрасте формирование таких навыков имеет важнейшее значение, так как ребенок вынужден принимать новые социальные роли, обязанности и требования учебной деятельности [6].

Таким образом, эмоциональная сфера представляет собой многокомпонентную, динамичную и социально детерминированную систему, которая объединяет психические процессы и обеспечивающую личностное развитие ребенка. Научные исследования отечественных и зарубежных авторов позволяют отметить, что изучение эмоциональной сферы важно для понимания закономерностей психического развития, а также для формирования эффективных методов педагогического воздействия, ориентированных на гармонизацию эмоциональной жизни и социализацию ребенка.

2 Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста

Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста является одним из ключевых направлений психического развития, так как именно в этот период происходят значимые изменения в особенностях эмоциональных переживаний, их глубине, стабильности и способах проявления. Если в дошкольном возрасте эмоциям ребенка присущ преимущественно ситуативный, импульсивный характер, то начиная с поступления в школу, дети чаще связываются с социальными требованиями, нормами и ожиданиями окружающих взрослых и сверстников. Младший школьный возраст (от 6–7 до 10–11 лет) является переходным этапом, когда ребенок сохраняет характерную для детства непосредственность эмоциональных реакций, но наряду с этим осваивает элементы произвольной регуляции чувств, что и является важным условием благополучного обучения и социализации [2].

С поступлением ребенка в школу эмоциональная сфера начинает тесно взаимодействовать с учебной деятельностью, которая становится ведущей. Эмоции уже не ограничиваются только в рамках игровых ситуаций или бытовых впечатлений, а формируют в качестве ответа на оценку успеваемости, взаимодействие с педагогами и одноклассниками, личные успехи или поражения. Учебная деятельность – это высокая концентрация, усидчивость, умение преодолевать трудности, а все это способствует развитию волевых качеств и умению контролировать эмоциональные проявления. Бесспорно, школа становится важнейшей средой, в которой формируются новые способы эмоционального реагирования.

Далее перейдем к рассмотрению возрастных особенностей эмоционального развития.

Младшему школьному возрасту присуще постепенное становление стабильности эмоциональных состояний. Ребенок начинает различать и называть более широкий спектр чувств: радость, грусть, обиду, гордость, вину, тревогу. При этом происходит переход от непосредственных эмоциональных реакций к более осознанным переживаниям, связанным не только с настоящей ситуацией, но и с ее последствиями. Например, если дошкольник может быстро забыть о неприятном событии, то младший школьник уже может переживать его в течение длительного времени, возвращаясь мысленно к ситуации и анализируя ее [20].

Произвольность эмоциональной сферы в этот период развивается достаточно активно. Так, дети учатся подавлять нежелательные реакции (например, не плакать при одноклассниках, даже если они в этот момент испытывают обиду), показывать социально одобряемые эмоции (улыбку, радость при успехе товарища), регулировать свое настроение в зависимости от учебных и других обстоятельств. Такие возможности связаны с развитием корковых механизмов регуляции и формированием самосознания.

Учебная деятельность является основным механизмом, определяющим развитие эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте. Успехи и неудачи в учебе порождают сильные эмоциональные переживания, которые напрямую влияют на мотивацию. Радость от правильно выполненного задания и похвалы учителя усиливает желание учиться, а постоянные или частые неудачи могут быть причинами возникновения чувства неуверенности, тревожности, а иногда и негативного отношение к школе в целом [15].

Нельзя не обратить внимание на значение системы оценивания. Так, для младших школьников учитель является безусловным авторитетом, и его одобрение воспринимается как источник положительных эмоций, тогда как неодобрение способно вызвать сильные переживания. В этом возрасте дети еще не в полной мере могут отделять результат труда от собственной личности, ввиду чего неудача в каких-то заданиях для них – личная несостоятельность. Важно отметить, что эмоциональная реакция на оценки в большинстве случаев зависит от воспитания в семье: поддержка родителей помогает сгладить отрицательные переживания, а чрезмерная критика усиливает их [5].

Эмоции также выполняют функцию регуляции познавательной активности. Интерес, удивление, радость открытия вырабатывают стремление ребенка к познанию, тогда как разочарование снижает продуктивность учебной работы. Педагогу всегда важно обращать внимание на эти особенности и всячески формировать благоприятную окружающую среду в классе.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие способности к сопереживанию и пониманию эмоциональных состояний других людей. Дети начинают лучше понимать, что окружающие могут испытывать чувства, которые отличаются от их личных. Появляются зачатки децентрации, описанной Ж.Пиаже, то есть способность рассмотреть ситуацию с позиции другого человека [13].

Эмпатия формирует стабильные межличностные связи в классе, усиливает дружеские отношения, делает детей более отзывчивыми и готовыми к сотрудничеству. Наряду с этим, в рассматриваемом возрасте дети могут проявлять избирательную эмпатию: сопереживать друзьям, но испытывать безразличие к тем, с кем у них сложные отношения. Поэтому педагогическому сопровождению межличностного развития принадлежит значимая роль в развитии эмоциональной сферы.

Нельзя не обратить и на социальные факторы, так как эмоциональное развитие ребенка во многом определяется социальной средой. Основными факторами здесь являются семья, школа и ближайшее окружение.

В семье обеспечивается основной уровень эмоциональной стабильности. Атмосфера любви, уважения и поддержки создает чувство защищенности, снижает тревожность и позволяет развиваться позитивному эмоциональному фону. Напротив, конфликты в семье, авторитарный стиль воспитания или эмоциональная холодность родителей приводят к повышенной уязвимости, неустойчивости настроения и сложностям адаптации в школе.

Школа становится новой социальной средой, в которой эмоциональное благополучие ребенка напрямую зависит от стиля общения учителя, характера учебных заданий, атмосферы в классе. Поддерживающее отношение педагога содействует образованию уверенности и позитивной самооценки, тогда как чрезвычайная строгость, равнодушие или критичность могут приводить к эмоциональным срывам и снижению мотивации.

Сверстникам в младшем школьном возрасте постепенно начинает принадлежать более важная роль в эмоциональной жизни ребенка. Признание со стороны одноклассников, дружба, общие игры и занятия вырабатывают чувство принадлежности к группе, закрепляют положительный эмоциональный опыт. Вместе с тем, конфликты, насмешки или исключение из группы могут вызывать острые отрицательные переживания.

Несмотря на положительную динамику, у младших школьников могут быть сложности в сфере эмоций. В качестве наиболее частых проблем в этой сфере необходимо отметить повышенную тревожность, эмоциональную нестабильность и низкий уровень самоконтроля.

Тревожность часто проявляется в учебном процессе, особенно когда он касается контроля знаний. Страх не справиться с заданием, получить плохую оценку или быть раскритикованным приводит к сильному напряжению и снижению продуктивности.

Эмоциональная неустойчивость выражается в резких перепадах настроения, бурных реакциях на незначительные события.

Недостаток самоконтроля, в свою очередь, связан с тем, что механизмы произвольной регуляции еще только формируются. Ребенку сложно сдерживать сильные эмоции, поэтому он может плакать или сердиться из-за неудач, даже понимая, отрицательные последствия таких эмоций.

Таким образом, изучение эмоциональной сферы младших школьников имеет большое практическое значение для педагогики и психологии. Понимание особенностей эмоционального развития позволяет правильно реагировать на переживания детей, формировать благоприятную атмосферу для их психологического комфорта.

Немаловажным направлением является профилактика эмоциональных нарушений. Своевременное обнаружение повышенной тревожности, агрессивности или замкнутости позволяет изменить воспитательные подходы и предупредить формирование стойких психологических трудностей.

Вместе с тем, поддержка положительного эмоционального климата в классе содействует благополучной социализации детей, образованию навыков сотрудничества, взаимопомощи и эмпатии.

3 Методы и приемы развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста

Развитие эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста – это, пожалуй, основная задача современного образования. В этот период ребенок впервые регулярно участвует в учебной деятельности, принимает необходимость адаптироваться к новым социальным условиям, развивает умение регулировать собственные эмоции и строить конструктивное взаимодействие с окружающими людьми. Именно поэтому педагоги и психологи выделяют целый комплекс методов и приемов, с помощью которых можно уравновесить эмоциональную жизнь младших школьников, развить у них эмпатию, навыки саморегуляции, эмоциональное постоянство и позитивное отношение к учебному процессу.

Психолого-педагогическая наука рассматривает эмоциональную сферу ребенка в качестве целостного образования, предполагающего способность к переживанию и выражению чувств, их осознанию и регулированию. Сравнивая ее с дошкольной деятельностью, отметим, что в первом случае эмоциям присущ преимущественно ситуативный и непосредственный характер, младшему школьному возрасту присуще появлением элементов произвольности, связанной с развитием волевой сферы. Иными словами, ребенок уже может в определенной степени контролировать свои реакции, скрывать или выражать чувства в зависимости от ситуации. Но этот процесс невозможен без педагогического сопровождения, для которого и необходимы соответствующие приемы и методы.

Один из важнейших методов развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте – это формирование благоприятного эмоционального климата в образовательном пространстве. Атмосфера доверия, доброжелательности и поддержки со стороны учителя и одноклассников является фундаментом для благополучного формирования эмоциональной стабильности ребенка. Когда ребенок чувствует себя защищенным и принятым, он более открывается новому опыту, легче воспринимает учебный материал и активнее взаимодействует с одноклассниками. Безусловно, холодная атмосфера, в которой преобладает страх перед плохой оценкой, мешает гармоничному развитию эмоций и является одной из причин повышенной тревожности [9].

Не менее значимым является использование поощрения и поддержки в педагогическом процессе. В младшем школьном возрасте ребенок особенно чувствителен к похвале со стороны взрослых, и каждое позитивное слово учителя имеет для него большое значение. Поддержка содействует укреплению уверенности в себе, формированию положительной самооценки и стабильной мотивации к учебной деятельности. Необходимо, чтобы поощрение было искренним и адресным, то есть ребенок должен понимать, за что именно он заслужил похвалу, и связывать ее с определенными действиями. Именно так формируется связь между эмоциональным переживанием и итогом деятельности, что является основой для развития волевой регуляции [10].

Особое место в деятельности по развитию эмоций принадлежит организации ситуаций успеха. Для большинства младших школьников учеба является источником тревог и переживаний, ввиду боязни ошибок и неудач. С целью компенсирования этого фактора, педагог выстраивает образовательный процесс так, чтобы каждый ребенок имел возможность испытать радость достижения. Даже небольшие победы значительно влияют на эмоциональное состояние: благодаря ним формируется чувство уверенности в собственных силах, создается положительное настроение и появляется интерес к учебе. Именно в этом проявляется не только педагогический, но и психотерапевтический эффект ситуации успеха [16].

Вместе с педагогическими методами широкое распространение получили психологические подходы к развитию эмоциональной сферы. В них входят упражнения на определение и выражение эмоций, тренинги саморегуляции, методы релаксации и коррекции эмоционального состояния. Например, детям предлагаются задания, в которых они учатся по выражению лица, интонации или жестам определять настроение собеседника. Такие упражнения помогают развивать эмоциональный интеллект, увеличивают спектр возможностей ребенка в области межличностного общения. Важное значение принадлежит и практикам релаксации: дыхательные упражнения, визуализация приятных образов, легкая гимнастика. Все это помогает контролировать излишнюю возбудимость, снижает уровень тревожности и способствует гармонизации психоэмоционального состояния.

Важной частью такой работы становится применение игры как метода развития эмоциональной сферы. Игра сохраняет огромное значение как средство воспитания и обучения. В ролевых и сюжетно-игровых ситуациях ребенок может безопасно проигрывать различные эмоциональные сценарии, примерять на себя разные роли, выражать свои переживания в символической форме. Игры-драматизации позволяют детям переживать вместе с героями радость или печаль, учиться сопереживанию и взаимопониманию. Подвижные игры, в свою очередь, помогают бороться с напряжением и формируют навыки самоконтроля.

Большое распространение получили методы арт-терапии, например, изотерапия, музыкотерапия и сказкотерапия. Через рисование ребенок выражает внутренние переживания, которые он не всегда может описать словами. Музыка помогает развивать эмоциональную отзывчивость и возможность воспринимать тонкие оттенки настроения. С помощью сказкотерапии создаются условия для осознания собственных эмоций и поиска способов их преодоления через знакомые образы и сюжеты. Внедрение элементов театрализации и драматизации усиливает эффект, позволяя детям отрабатывать модели поведения в безопасной игровой форме.

Социально-психологические методы развития эмоциональной сферы связаны с организацией общения и совместной деятельности. Групповые обсуждения, коллективные проекты, совместные творческие дела развивают у ребенка чувство принадлежности к коллективу, способствуют развитию эмпатии и взаимной поддержки. Здесь особенно важен прием «Я-высказываний», который учит ребенка выражать свои чувства словами, а не агрессивными действиями. Такой прием помогает не только понять личное эмоциональное состояние, но и донести его до окружающих.

Итак, в настоящее время существует большое множество методик. Нами были отобраны 4, которые представлены в Приложениях А-Г соответственно. Среди них:

* методика «Определение уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина);
* методика «Исследование уровня мобилизации воли» (Ш.Н. Чхарташвили);
* тест «Автопортрет» (В.В. Ветрова);
* методика «Эмоциональные лица» (Н.Я. Семаго).

На практике ценность использования перечисленных методов состоит в том, что они не только развивают эмоциональную сферу ребенка, но и способствуют благополучной адаптации к школьной жизни, укрепляют учебную мотивацию и создают положительное отношение к себе и окружающим. Своевременное применение приемов эмоционального развития предупреждает возникновение тревожности, агрессивности и других отрицательных проявлений.

Таким образом, методы и приемы развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста представляют собой многогранный комплекс педагогических, психологических и творческих воздействий, ориентированных на формирование эмоциональной стабильности, эмпатии, саморегуляции и положительного отношения к окружающему миру. Их правильное использование в учебно-воспитательном процессе позволяет обеспечить не только успешное усвоение знаний, но и согласованное развитие личности ребенка, создавая крепкую основу для последующего обучения и социализации.

Заключение

Проведенный анализ особенностей эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста позволил сделать следующие выводы.

Эмоциональная сфера ребенка младшего школьного возраста является одним из основных факторов, которые определяют его личностное развитие, эффективность учебной деятельности и специфику взаимодействия с окружающими. Обзор психолого-педагогической литературы показал, что в современном научном дискурсе понятие «эмоциональная сфера» рассматривается как многогранная система, содержащая в себе возможность человека воспринимать, выражать, понимать и регулировать личные чувства и переживания. Эмоции, с одной стороны, являются отражением внутреннего состояния ребенка, а с другой – основным средством его социализации, формирования мотивации и становления целостной личности. Именно в младшем школьном возрасте происходят достаточно важные изменения в эмоциональной жизни ребенка, которые закладывают основы последующего психического и социального развития.

Исследование эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста позволило также выявить присущие ей особенности. На этом этапе развития наблюдается постепенный переход от непосредственных и ситуативных реакций, свойственных дошкольникам, к более осознанным и регулируемым формам эмоционального поведения. У ребенка возникает способность к произвольной регуляции личных эмоций, развивается самоконтроль, появляется влечение учитывать требования социальной среды и ожидания взрослых. Вместе с тем именно в этот период эмоциональная сфера остается особенно чувствительной и уязвимой: повышенная впечатлительность, зависимость от внешней оценки, существенность отношений с учителем и одноклассниками делают детей этого возраста подверженными тревожности, эмоциональной нестабильности и стрессовым переживаниям. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования эмоциональной сферы.

Особое внимание в работе было уделено методам и приемам развития эмоциональной сферы младших школьников. Исследование показало, что эффективное влияние на эмоциональное развитие ребенка возможно только при комплексном подходе, который предполагает педагогические, психологические и творческие методы. Формирование позитивного эмоционального климата в образовательном процессе, поощрение и поддержка, развитие навыков саморегуляции, использование игровых и арт-терапевтических методов – все эти приемы содействуют согласованности эмоциональной жизни ребенка. Немаловажное значение принадлежит также групповым формам работы, ориентированным на развитие эмпатии, навыков общения и конструктивного выражения эмоций.

Эмоциональная сфера младшего школьника является неотъемлемым элементом его личностного развития и оказывает прямое воздействие на все стороны учебной и социальной деятельности. Без целенаправленного формирования эмоциональной стабильности, навыков саморегуляции и эмпатии невозможно обеспечить полноценное развитие ребенка. Ввиду вышеназванного, развитие эмоциональной сферы должно анализироваться как одна из приоритетных задач современной школы.

Исходя из вышеизложенного, считаем необходимым выделить следующие особенности для создания положительного климата при развитии эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста.

Во-первых, учителям начальной школы необходимо обращать особое внимание на формирование в классе атмосферы доверия, поддержки и эмоционального комфорта, так как именно положительный климат является началом успешного формирования эмоциональной стабильности ребенка.

Во-вторых, в систему учебной работы необходимо внедрять специальные приемы и упражнения, ориентированные на развитие эмоционального интеллекта, например, определение и выражение эмоций, формирование умения сопереживать.

В-третьих, необходимо активно подключать игровые и арт-терапевтические методы, позволяющие детям безопасно и творчески выражать свои переживания, осознавать эмоции и находить способы их преодоления.

В-четвертых, необходимо периодически организовывать ситуации успеха, позволяющие каждому ребенку почувствовать уверенность в личных силах и сформировать положительное отношение к учебе.

В-пятых, в образовательный процесс разумно подключать сотрудничество с психологами, которые помогут выявить эмоциональные трудности детей и оказать своевременную поддержку.

Список использованных источников

1. Белопольская А. А. Особенности формирования эмоционального интеллекта младших школьников во внеучебной деятельности (теоретический аспект) // Молодой ученый. 2021. № 21 (363). С. 381-383.
2. Бондарева П.Г. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников // Педагогика: история, перспективы. 2022. С. 108-116.
3. Бондарь Л.С., Волобуев В.В. Роль условных и безусловных рефлексов в психической деятельности человека // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 12 (89). URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/rol-uslovnykh-i-bezuslovnykh-refleksov-v-psikhicheskoj-deyatelnosti-cheloveka.html (дата обращения: 02.03.2025).
4. Золотых К.В., Спирина Т.А. Особенности эмоциональной компетентности в младшем школьном возрасте // Научный журнал. 2023. С. 63-66.
5. Козлова В. С. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста // Актуальные исследования. 2023. №14 (144). Ч.II. С. 47-49. URL: <https://apni.ru/article/5949-psikhologo-pedagogicheskaya-kharakteristika> (дата обращения: 01.09.2025).
6. Курдакова А.А. Проблема развития коммуникативной компетентности младшего школьного возраста // Научные высказывания. 2023. №7 (31). С. 23-25. URL: <https://nvjournal.ru/article/Problema_razvitija_kommunikativnoj_kompetentnosti_mladshego_shkolnogo_vozrasta> (дата обращения: 02.03.2025).
7. Лекторский В.А. Психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева и современные когнитивные исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. №2. С. 67-83.
8. Леонтьева А.А. Л.С. Выготский в 21 веке: влияние на психологию эмоций (на основе англоязычных диссертаций) // Культурно-историческая психология. 2022. Том 18. № 2. C. 136–144.
9. Ломова С.А. Методы, приемы и условия, направленные на развитие эмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста // Образование и воспитание. 2024. № 1 (47). С. 58-60.
10. Михайлова А.Р., Головнева Н.А. Методы поощрения и наказания в воспитании младших школьников // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2021. URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018025633 (дата обращения: 02.09.2025).
11. Михалькова Е.И. Эмоциональные состояния личности: понятия, сущность, классификация // Молодой ученый. – 2023. – № 34 (481). – С. 127-136.
12. Осинина Т.Н. Д.Б. Эльконин о развитии способностей ребенка: взгляд с позиций концепции произвольного воспроизведения // Культурно-историческая психология. 2024. С. 48–55.
13. Рубцов В.В. Развитие и обучение в контексте социальных взаимодействий: Л. Выготский vs Ж. Пиаже // Культурно-историческая психология. 2024. С. 77–88.
14. Сараева А.В., Эльдаров А.Т. Основные теоретические идеи и методы Ананьева // Научный Лидер. 2024. №3 (153). URL: <https://scilead.ru/article/5764-osnovnie-teoreticheskie-idei-i-metodi-ananeva> (дата обращения: 02.09.2025).
15. Смердова Е.А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnoy-sfery-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (дата обращения: 01.09.2025).
16. Старкова Л.А. Проблема высокой тревожности учащихся младшего школьного возраста и ее коррекции в современных // Молодой ученый. 2024. № 30 (529). С. 135-138.
17. Толстых Н. Н. Теория Л.И. Божович: личность, психика, индивидуальность // Культурно-историческая психология. 2019. №2. С. 85–90.
18. Фельдштейн Д.И. Современное Детство как социокультурный и психологический феномен // Universum: Вестник Герценовского университета. 2012. С. 20-29.
19. Фисенко М.Д. Предпосылки исследований эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. №11 (137). URL: https://research-journal.org/archive/11-137-2023-november/10.23670/IRJ.2023.137.1 (дата обращения: 02.09.2025).
20. Эммануэль Д.С. Особенности эмоционально-волевой сферы дошкольников // Педагогика: история, перспективы. 2021. С. 91-101.

Приложение А

Методика «Определение уровня саморегуляции» (автор Н.А. Мишина)

Цель данной методики: изучение эмоционально-волевой сферы младших школьников.

Оборудование и материалы: в качестве стимульного материала используются образец, представленный в приложении  и простой карандаш.

Инструкция к проведению: детям предлагается задание: «На этом листе дан образец написания палочек. Продолжи написание палочек, соблюдая следующие правила:

1) пиши палочки и черточки в такой же последовательности;

2) правильно переноси их с одной строчки на другую;

3) не пиши на полях;

4) пиши не в каждой строчке, а через одну».

Время выполнения задания 5 минут.

Обработка данных. Анализ проводится по следующим критериям**:**5 баллов - ребенок воспринимает задание полностью и во всех компонентах сохраняет его до конца занятия; работает, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе на протяжении всего времени; если допускает ошибки, то сам их находит и исправляет; не спешит сдать работу после сигнала, стремится проверить ее, делает все возможное, чтобы работа была выполнена правильно и аккуратно. 4 балла - по ходу работы ученик допускает немногочисленные ошибки, но не замечает и не устраняет их; качество работы, ее оформление его не заботит, хотя желание получить хороший результат есть. 3 балла - ребенок воспринимает лишь часть задания, но и ее не может сохранить до конца в полном объеме; постепенно (примерно через 2-3 минуты) система знаков нарушается, допускаются ошибки, он не замечает их, не проявляет желания улучшить качество работы; к результату работы безразличен. 2 балла - ребенок воспринимает лишь небольшую часть задания, но сразу ее теряет и пишет палочки и строчки в случайном порядке; ошибки не замечает и не исправляет, к качеству работы безразличен. 1 балл - ребенок не воспринимает задания и пишет (или рисует) на своем листе что-то свое или ничего не делает.

Приложение Б

Методика «Исследование уровня мобилизации воли» (автор Ш.Н. Чхарташвили)

Цель: определение уровня мобилизации воли младшего школьника.

Инструкция к проведению: «Вот альбом. В нем есть картинки и кружки. Нужно внимательно смотреть поочередно на каждый кружок: сначала на нижние, потом на верхние. И так на каждой странице. На картинки смотреть нельзя» (последнее слово интонационно выделяется). Правильность выполнения задания фиксируется педагогом по направлению взгляда испытуемого.

Оборудование и материалы: альбом с изображением картинок и кружков представленный в приложении, простой карандаш и чистый лист.

Обработка результатов. Анализ выполнения проводится по следующим критериям: 10 баллов - высшая оценка. Ставится в том случае, если ученик при выполнении всех заданий не отвлекался на картинки. Невыполнение условий для каждого задания снижает оценку на 1 балл. Высокий уровень - 9-10 баллов. Средний уровень - 6-8 баллов. Очень низкий уровень - 1-2 балла.

Приложение В

Тест «Автопортрет» (автор В. В. Ветрова)

Цель: диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности - самооценка, невротические реакции, тревожность, страх, агрессивность.

Оборудование и материалы: чистый лист бумаги, простой карандаш.

Инструкция к проведению: детям предлагается нарисовать самих себя в полный рост.

Обработка результатов.

Интерпретация  результатов  данного  теста представлены в приложении.

*Интерпретация  результатов*

|  |  |
| --- | --- |
| Признак | Критерии признака |
| 1 - самооценка (расположение рисунка на листе) | 1.1 в центре - адекватная;  1.2 в верхней части листа - завышенная;  1.3 в нижней части листа - пониженная. |
| 2 - интеллектуальная и социальная адекватность (голова) | 2.1 пропорциональная, нормальная по размеру голова - интеллектуальная и социальная адекватность;  2.2 большая голова - высокие интеллектуальные и социальные притязания;  2.3 маленькая голова - интеллектуальная и социальная неадекватность. |
| 3 - контроль над телесными влечениями (шея) | 3.1 нормальная шея - адекватный (сбалансированный) контроль над телесными влечениями;  3.2 длинная шея - потребность в защитном контроле;  3.3 короткая шея - поведение больше направляется побуждениями, нежели интеллектом; уступки слабостям;  3.4 отсутствие шеи - отсутствие контроля. |
| 4 - местонахождение базовых потребностей и влечений (туловище) | 4.1 нормальное, пропорциональное туловище - равновесие потребностей и влечений;  4.2 маленькое туловище - отрицание потребностей и влечений;  4.3 большое, крупное туловище - неудовлетворенность осознаваемыми влечениями;  4.4 отсутствие туловища - потеря схемы тела, отрицание телесных влечений. |
| 5 - чувствительность к критике, общественному мнению | 5.1 большие уши - повышенная чувствительность к критике, реактивность на критику;  5.2 большие глаза - повышенная чувствительность к критике. |
| 6 - тревожность | 6.1 сильный нажим;  6.2 помещение рисунка в левой части листа (интравертированность);  6.3 перерисовка и стирание;  6.4 заштрихованные волосы (беспокойство);  6.5 руки прижаты к телу. |
| 7 - страхи | 7.1 интенсивная штриховка;  7.2 обведение контура;  7.3 затушеванные зрачки. |
| 8 - агрессивность | 8.1 сильный нажим;  8.2 жирный контур рисунка;  8.3 ноги расставлены;  8.4 видны зубы (вербальная агрессия);  8.5 выделены «уши-ноздри-рот» (выраженная агрессивность);  8.6 подбородок увеличен и акцентирован;  8.7 ноздри выделены (примитивная агрессия - самозащита);  8.8 руки большие, подчеркнутые – компенсация слабости;  8.9 оружие. |
| 9 - выраженная защита | 9.1 улыбка;  9.2 руки за спиной или в карманах;  9.3 человек изображен в профиль (замкнутость). |
| 10 - эгоизм, нарциссизм | 10.1 пишет свое имя;  10.2 крупный рисунок;  10.3 глаза без зрачков; полуприкрытые глаза (сосредоточенность на себе). |
| 11 - депрессия | 11.1 рисунок в нижней части листа;  11.2 слабый нажим и контур;  11.3 скованная, статичная поза;  11.4 эскизный контур. |
| 12 - зависимость  (в том числе и от матери) | 12.1 крупный (красный) рот;  12.2 пуговицы по центральной оси;  12.3 маленькие ступни и ладони;  12.4 наличие карманов (зависимость от матери) и у мужчины, и у женщины;  12.5 груди подчеркнуты (зависимость от матери) у мужчины. |
| 13 - эмоциональная незрелость, инфантилизм | 13.1 глаза без зрачков;  13.2 опускание шеи;  13.3 детские черты лица;  13.4 пальцы как листочки или гроздья винограда. |
| 14 - демонстративность | 14.1 длинные ресницы;  14.2 волосам уделено много внимания;  14.3 выделенные крупные губы;  14.4 одежда, тщательно прорисованная, украшенная;  14.5 макияж и украшения. |

Приложение Г

Методика «Эмоциональные лица» (автор Н. Я. Семаго)

Цель: оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка.

Оборудование и материалы: в качестве стимульного материала используются две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии представленные в приложении.

Инструкция к проведению: процедура проведения исследования в полном объеме состоит из трех последовательных этапов.

1-й этап: предъявление для опознания эмоциональных состояний 1-й серии изображений (схематичные изображения). Ребенку предъявляются схематичные изображения лиц, раскладываемые в случайном порядке перед ребенком. Раскладка производится так, чтобы все изображения находились в поле зрения ребенка.

Инструкция 1: «Посмотри на эти рожицы и скажи, какое у каждой настроение».

2-й этап: предъявление реальных фотографических изображений (в соответствии с полом ребенка). На этом этапе ребенку предъявляются изображения 2-й серии: реальные фотографии. При этом предъявляются фотографии, соответствующие полу ребенка.

Инструкция 2 (модифицируется в зависимости от пола ребенка): «Теперь я тебе покажу другие картинки, на которых изображен мальчик (девочка). Посмотри на эту фотографию, как ты думаешь, какое настроение у этого (этой) мальчика (девочки)?».

3-й этап: придумывание истории по какому-либо изображению. Ребенку предлагается придумать рассказ, историю по какому-либо из предъявляемых ранее реальных изображений. Для этого реальные изображения раскладываются в том же порядке (слева - направо), как они проводились на первом этапе обследования, или просто даются ребенку в руки с предложением разложить их самому.

Инструкция 3: «Посмотри снова на эти картинки. Выбери одну из них, какая тебе больше нравится и попробуй придумать рассказ о том, что могло вызвать такое настроение мальчика (соответственно, девочки), почему он это чувствует».

Обработка результатов. «Высокий уровень - развёрнутый и подробный ответ, способность адекватно обозначать эмоциональные состояния и оценивать лицевую экспрессию; высокая способность к оречевлению собственных переживаний. Средний уровень - ответы на вопросы с помощью; трудности в опознании и назывании абстрактных изображений, оценивает настроение и называет эмоции с помощью взрослого. Низкий уровень - задание не выполняет даже с помощью вопросов, не называет настроение, не может показать его на себе».