**Коррекция эмоционального неблагополучия у детей младшего школьного возраста**

Психическое развитие младшего школьника определяется его эмоциональным благополучием. Однако в детской психике часто существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, которые негативно влияют на развитие ребёнка.

В результате совокупного влияния стрессовых социальных факторов, неблагоприятной семейной ситуации и индивидуальных особенностей развития ребенка может формироваться эмоциональное неблагополучие, которое также является актуальной проблемой современных младших школьников.

**Цель исследования:** обосновать, разработать и реализовать в общеобразовательной организации программу, обеспечивающую преодоление эмоционального неблагополучия у младших школьников.

**Объект исследования:** эмоциональное неблагополучие младших школьников.

**Предмет исследования:** коррекция эмоционального неблагополучия у младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему эмоционального неблагополучия младших школьников в трудах зарубежных и отечественных психологов.
2. Провести изучение проявлений эмоционального неблагополучия младших школьников.
3. Разработать и апробировать в условиях общеобразовательной организации программу коррекции эмоционального неблагополучия младшего школьника.
4. Провести анализ результатов апробации программы коррекции

В рамках нашего исследования под эмоциональным неблагополучием младшего школьника будем понимать аффективные состояния, которые влияют на адекватное восприятие окружающего мира, затрудняют процесс формирования у него активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с социумом.

Анализ литературы показал, что к эмоциональному неблагополучию в младшем школьном возрасте относятся страхи школы, учителя, вызова к доске, контрольных работ, наказания, тревожность, плохое настроение, агрессия. Средствами коррекции эмоционального неблагополучия детей младшего школьного возраста являются: релаксационные упражнения, игротерапия, арт-терапия, сказкотерапия.

С целью: разработки и апробации программы коррекции эмоционального неблагополучия младшего школьника было проведено эмпирическое исследование.

Эмпирическое исследование проводилось на базе в средней школе Волгоградской области. В исследовании приняло участие 20 учащихся 3 класса в возрасте 10-11 лет.

В рамках нашего исследования показателем переживания младшим школьником эмоционального неблагополучия являлась тревожность.

Эмпирическое исследование включало 3 этапа:

На первом этапе нашего исследования был проведён подбор методик для диагностики тревожности младших школьников. Методики представлены на слайде:

* «опросник для выявления тревожности у ребенка (Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко),
* методика определения уровня **личностной тревожности** А.М. Прихожан,
* тест тревожности Филлипса.

Обобщение и анализ результатов проведенных методик на констатирующем этапе эмпирического исследования позволили определить уровень тревожности младших школьников

Диаграмма распределения младших школьников по уровням тревожности представлена

Рисунок 2. Распределение младших школьников по уровням тревожности (констатирующий этап)

Проведенная диагностика, показала, что у 20% детей отмечен высокий уровень тревожности, что ставит нас перед необходимостью разработки и апробации коррекционной программы.

На втором этапе нашего эмпирического исследования была разработана и реализована программа коррекции эмоционального неблагополучия младшего школьника.

Программа рассчитана на 10 коррекционных занятий. Учитывая возрастные особенности младших школьников, занятия проводились один раз в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 40 минут.

В качестве метода коррекции эмоционального неблагополучия младших школьников использовалась игра, арт-терапевтические и релаксационные упражнения, направленные на выработку адекватной самооценки, осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения.

Так для стимулирования аффективной сферы ребёнка проводились упражнения «Расскажи свой страх», «Чужие рисунки» и другие. Например, в упражнении «Расскажи свой страх» мы рассказывали детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывали, что или кого они боялись, когда были маленькими.

При работе с младшими школьниками мы использовали также игры, включающие телесный контакт и упражнения на релаксацию.

**На третьем (контрольном) этапе эмпирического** исследования проводился анализ практической апробации программы эмоционального неблагополучия младшего школьника. Для этого проводилась повторная диагностика тревожности младших школьников.

Изменения в уровне тревожности младших школьников в ходе эмпирического исследования отражены

Тревожность младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

Анализ результатов показал, что снизилось число детей с высоким и средним уровнями тревожности. И увеличилось число младших школьников, имеющих низкий уровеннь тревожности.

Таким образом, мы можем утверждать, что апробированная программа способствует снижению уровня тревожности и преодолению эмоционального неблагополучия младших школьников.