

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 4 / 2023, Vol. 11, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN423.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Безбородова, Л. А. Эмоциональная стрессоустойчивость младших школьников в условиях досуговой деятельности / Л. А. Безбородова, М. А. Безбородова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN423.pdf>

**For citation:**

Bezborodova L.A., Bezborodova M.A. Emotional resilience of younger students in terms of leisure activity. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(4): 28PDMN423. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN423.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.943

ГРНТИ 15.81.21

**Безбородова Людмила Александровна**

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия  
Профессор кафедры «Теории и практики начального образования»  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: [purity2002@mail.ru](mailto:purity2002@mail.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=271279](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=271279)

**Безбородова Мария Александровна**

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия  
Доцент кафедры «Теории и практики начального образования»  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [bezborodova.ma@mail.ru](mailto:bezborodova.ma@mail.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=713399](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=713399)

## Эмоциональная стрессоустойчивость младших школьников в условиях досуговой деятельности

**Аннотация.** Актуальность темы статьи обусловлена высоким воспитательным потенциалом досуговой деятельности человека и ее значимостью как средства формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников, при организации и осуществлении культурных мероприятий начальной школы. Эмоции человека — это движущая сила его поведения, так как именно эмоции выражают отношение человека к разным сторонам его окружающей действительности. Эмоциональные процессы человека тесно связаны со следующими сторонами личности: с познавательными и физиологическими процессами, личностными характеристиками. Именно эмоциональные процессы являются центральным механизмом регуляции человеческого поведения и деятельности.

Данная статья посвящена выявлению сущности и особенностей эмоционального стресса, видам и причинам стрессов у младших школьников. Проблема исследования состоит в следующем: каковы психолого-педагогические условия формирования эмоциональной стрессоустойчивости обучающихся начальной школы? Цель исследования: определить и теоретически обосновать условия формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников.

Авторами представлены теоретические подходы к проблеме формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников, осуществлен анализ данной проблемы в теории отечественной психологии и педагогики с уточнением определения «эмоциональная стрессоустойчивость младших школьников».

Статья содержит обоснование теоретико-практических возможностей формирования эмоциональной стрессоустойчивости обучающихся в начальной школе и определение влияния возрастных особенностей младшего школьника на процесс формирования эмоциональной стрессоустойчивости, а также предложены педагогические условия эффективного формирования эмоциональной стрессоустойчивости у обучающихся, выявлена роль досуговой деятельности как средства формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников.

Особый акцент в статье сделан на том, что формирование эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников происходит успешнее, если в его содержание включается досуговая деятельность, культурно-праздничные мероприятия.

**Ключевые слова:** эмоциональный стресс; стрессоустойчивость; эмоции; младшие школьники; начальная школа; досуговая деятельность; тревожность

### Введение

Проблема отсутствия стрессоустойчивости у детей в последние годы стала одной из самых острых насущных проблем. Вопросам изучения понятия эмоционального стресса, особенностей стресса у школьников разной возрастной группы и психологических особенностей стресса в возрасте 6–12 лет (возраст начальной школы) посвящены исследования и научные труды психологов, педагогов и медицинских работников. Несмотря на то, что количество публикаций по психологии и педагогике с каждым годом растет, практика управления психологическим состоянием учеников по-прежнему сталкивается с определенными трудностями в поиске средств и методов коррекции поведения детей. Не редко у детей в начальной школе можно наблюдать потерю мотивации к самостоятельной работе при обучении. Отказ что-либо делать самостоятельно появляется после первых же неудачных действий, и мы видим проявления отказа в виде высокого уровня возбудимости, агрессивного отношения со стороны ребенка к процессу получения знаний, полного отсутствия способности сосредоточиться даже на простых вещах и вплоть до недомогания на физическом уровне, когда начинают поступать жалобы на боли в животе или на головную боль. Могут начаться психосоматические болезни.

Хорошо развитая эмоциональная сфера у ребенка позволяет ему испытывать искренние эмоции, понимать свои чувства, а также чувства окружающих его людей, четко обозначать свои желания и намерения. Кроме того, развитие эмоциональной сферы ребенка помогает ему быть восприимчивым ко всему, что его окружает, то есть развивает его чувственное отношение к жизни, искусству и т. д. От эмоциональной сферы ребенка зависит то, как он понимает мир и как взаимодействует с ним.

Теоретическое и практическое изучение понятия стрессоустойчивости находит свое отражение в работах ученых: физиолог Ганс Селье, психологи Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.Д. Шадриков. Проблему стресса и способов формирования стрессоустойчивости в разных возрастных категориях рассматривали Франкенхойзер М., Вальдман А.В., Судаков К.В., Бодров В.А., Крюкова Т.Л., Рассказова Е.И.

**Цель исследования:** определить и теоретически обосновать психолого-педагогические условия эффективного формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников в процессе досуговой деятельности.

### Теоретическая база статьи

Основоположником учения о стрессе считается лауреат Нобелевской премии физиолог Ганс Селье (1907–1982). Были изданы работы, посвященные проблеме стресса и способов формирования стрессоустойчивости в разных возрастных категориях (Франкенхойзер М., 1972; Вальдман А.В., 1976; Судаков К.В., 1982; Бодров В.А., 2000; Крюкова Т.Л., 2004; Рассказова Е.И., 2005).

В жизни ребенка эмоции играют важную роль. Эмоциональная сфера ребенка связана с его представлениями, которые формируются на основе деятельности ребенка, то есть того, чем он занимается дома, в школе, на секциях, в досуговой деятельности, все это насыщает эмоциональную сферу ребенка [1]. К эмоциональной сфере также относят темперамент, который проявляется в эмоциях и чувствах. Эмоции также являются важной составляющей в межличностном общении, воспитании и обучении, так как эмоции связаны с памятью человека, благодаря которой формируются новые навыки ребенка [1].

Эмоциональную сферу детей рассматривали многие педагоги и психологи, в частности Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев. Под эмоциональной сферой понимается выражение характера и темперамента через эмоции и чувства.

Л.С. Выготский высказал мнение о том, что одной из важнейших задач педагога является эмоциональное развитие детей, поскольку эмоции занимают центральное место в психике человека, особенно ребенка, так как дети в силу своего возраста склонны совершать свои действия исходя из своих эмоций [2]. Придерживаясь работы Л.С. Выготского, можно высказать мнение, что создание основы становления и совершенствования личности ребенка, заключается в том духовном и материальном отношении к детям, что дают в процессе общения и совместной деятельности им окружающие их взрослые [2]. В эмоциональную сферу ребенка входят совокупность его личностных качеств, настроение, состояния и чувства. Следовательно, рассматривая эмоциональную сферу, стоит упомянуть такие понятия как «чувства» и «эмоции». А.Н. Леонтьев высказал мнение о том, что эмоция соответствует деятельности и является причиной ее возникновения, более того подчиняется ее мотивам. В основе эмоций лежат чувства, потребности и эмоции. Основными функциями эмоций являются защитные, когнитивные и креативные с помощью которых происходит внешнее воздействие, что способствует обретению познавательно личностному смыслу человеком. В процессе взросления эмоции человека усложняются и приобретают замкнутую структуру [3].

Академик В.Д. Шадриков [4] выделил следующие функции эмоций: активационно-мобилизационная; гиперкомпенсаторная; информационная; интегральная; формирование сознания; формирование внутренней реальной человеческой жизни, с помощью понимания своих эмоций как переживаний.

Как отмечает В.Д. Шадриков, первые эмоции ребенка связаны с удовлетворением его органических потребностей. Удовлетворение потребностей ребенка зависят от его матери, поэтому она является источником эмоций ребенка. От родителей зависит каким образом будет происходить эмоциональное развитие ребенка, их эмоциональный стиль поведения оказывает влияние на черты характера ребенка, то есть в процессе взросления ребенок начинает подражать их поведению и это подражание переходит в черты характера ребенка [4].

### Основная часть

Для рассмотрения проблемы, необходимо разобрать само понятие стресс и механизм его возникновения, а также рассмотреть современные представления о стрессоустойчивости. Физиолог Ганс Селье многие годы своей жизни занимался тем, что приводил в порядок всю терминологию, имеющую отношение к процессу изучения такого явления как «стресс». В результате чего сложились понятия «эустресс» и «дистресс». Эустресс — вызванная положительными эмоциями стрессовая реакция, также это может быть несильный стресс, при этом мобилирующий организм. Дистресс — неблагоприятный или отрицательный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Вводится и рассматривается понятие «стрессор» — как внешний или внутренний фактор, вызывающий состояние стресса. Рассматривается также классификация стрессоров и несмотря на то, что до сих пор нет точной классификации, выделяются две основных группы стрессоров:

- стрессоры физиологические (чрезмерные боль и шум, воздействие экстремальных температур и т. д.);
- стрессоры психологические (информационные перегрузки; соревнование; угроза социальному статусу, снижение самооценки и др.).

Были выделены три фазы реагирования организма на стресс:

1. Фаза тревоги. Фаза, когда мобилируются все ресурсы организма, обостряются восприятие, внимание, память, долговременная память переводится в повышенную готовность, увеличивается оригинальность, продуктивность и креативность мышления [5].
2. Фаза сопротивления. Фаза, когда человек адаптируется к сложившейся ситуации. Происходит привыкание к вновь сложившейся ситуации. Деятельность человека приносит высокие результаты [5].
3. Фаза истощения. Фаза, когда силы иссякли и психика начинает давать сбои. Происходит нарушение поведения, здоровья, эмоционального состояния [5].

Стрессы были разделены на виды по длительности:

- кратковременный;
- эпизодический;
- хронический.

Говоря о стрессе в жизни человека, Ганс Селье считал, что стресс есть жизнь, и жизнь есть стресс. А вне стресса жизнь практически невозможна.

В настоящее время учеными выделены такие виды стресса как:

- основанные на положительных или отрицательных эмоциях;
- в зависимости от длительности протекания долговременные или краткосрочные; (по течению острые или хронические);
- по типу реакции психологические и физиологические (информационные, эмоциональные и коммуникативные) [5].

Позднее последователи Ганса Селье изучали влияние стресса на процессы, происходящие в организме. Описывали эволюцию психосоматических заболеваний, возникающих из-за стрессов, доказывали какие болезни связаны со стрессовым состоянием [6].

Из работ Ю.В. Щербатых знаем, что стресс есть неспецифическая реакция организма на любые достаточно сильные или длительные воздействия внешней или внутренней среды, запускающая нейрогормональные механизмы адаптации к этим воздействиям [7].

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, при воздействии внешней или внутренней среды. Со временем выяснились различные влияния стресса на жизнь человека. Стресс приносит не только вред, до определенного момента при увеличении уровня стресса растет продуктивность работы и человеческих возможностей. Однако определить средний уровень критической величины стресса практически невозможно, ведь у каждого человека он свой и всегда разный.

Мы рассматриваем феномен **эмоциональной стрессоустойчивости** как фактора эмоционального развития младших школьников — это комплексное сочетание таких качеств личности как: «эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, эмоциональная самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций окружающих людей» [8, с. 56], что в конечном счете способствует процессу коммуникативного взаимодействия младших школьников.

«Существует связь эмоционального интеллекта, жизнестойкости и тревожности школьников, что свидетельствует о динамике использования потенциала эмоционального интеллекта в тревожных и стрессовых ситуациях» [9, с. 108]. Положительные корреляционные связи между показателями жизнестойкости и эмоционального интеллекта позволяют полагать, что эмоциональный интеллект является необходимым компонентом стрессоустойчивости [9].

Трудоспособность, состояние здоровья и взаимоотношения с окружающим миром, любое поведение ребёнка на разном уровне отношений, на всё это влияют стрессовые ситуации, происходящие в жизни детей, которые всегда начинаются с чувства беспокойства или тревоги за что ни будь.

«Во всем мире растут опасения по поводу влияния цифровых технологий на эмоциональное благополучие детей, особенно в отношении страха, беспокойства и депрессии. Более поздние исследования посвящены интерактивному характеру новых медиа, особенно социальных сетей, и их влиянию на тревогу и депрессию» [10, с. 76].

Первый симптом тревоги или беспокойства — потерянный или сильно рассеянный ребенок, и когда его спрашивают, он не находит нужных слов для ответа на вопрос. Мы понимаем, что у ребенка подрагивающий голос во время разговора, и очень часто обучающиеся просто полностью замолкают. Во время беседы выясняется, что у ребенка внутри все похолодело, тело становится тяжелым, щиплет или крутит в животе, увлажняются ладони, появляются покалывающие ощущения в кончиках пальцев.

Ребенок может впасть в состояние заторможенности, стать неподвижным, и мы видим, как скованны его движения. А может напротив, начать делать много лишних или навязчивых действий, на пример грызть карандаш или ручку, теревить раздаточный материал или страницы учебника. Опытный педагог сразу видит все симптомы перенапряжения у обучающегося в учебно-воспитательном процессе и должен приложить все усилия для преодоления или устранения причин стресса. Хорошо известно, что дети и детство защищены на социальном уровне законами нашей страны, но это если рассматривать ситуацию масштабно, то затрагиваются и область семьи и семейных отношений, отношения в школе и процесс обучения в целом. В любой стрессовой ситуации ребёнок ищет защиты у взрослых, в начальной школе со стороны учителя очень важно получить понимание и защиту. Что бы не произошло ребенок обращается к учителю и ожидает помощи и поддержки взрослого человека. Педагог тактично и гуманно обязан помочь раскрыться ребенку, создать условия для выявления потенциала способностей к познанию, поверить в ребёнка и сделать всё возможное для нейтрализации

стрессовых проявлений.<sup>1</sup> Это будет шоком для ребенка, если не оправдаются его ожидания на поддержку и понимание, если он останется один в стрессовой ситуации. И нет ничего страшнее для детей вместо помощи со стороны учителя получить осуждение, упрёк или небрежное отношение к себе.<sup>1</sup> Если ситуация для ребенка неожиданная, внезапная или экстренная и влечет сильное не всегда положительное эмоциональное возбуждение, при этом меняется или нарушается привычно текущая жизнь ребенка, то это может быть причиной стресса [11].

Виды стрессов [12]:

- Физиологический стресс.
- Психологический стресс.
- Информационный стресс.
- Эмоциональный стресс.
- Коммуникативный стресс.

Если рассматривать возможные стрессовые ситуации, возникающие повсеместно и ежедневно, то причинами возникновения стресса могут быть разные источники. Дома и в быту это могут быть отношения в семье между родителями, отношения с братьями и сёстрами, то есть любые семейные разлады и дисгармония, семейные неурядицы. Если ребенка воспитывают как «отличника», хвалят только за успехи, а к каждой ошибке относятся как к серьёзному преступлению, то такое давление со стороны родителей может привести к серьёзным проблемам со стороны здоровья. В школе могут вызывать стресс отношения с одноклассниками и учителем, смена школы или перевод в другой коллектив, негативные отметки, вызов к доске или любая самостоятельная работа или контроль знаний. Головные боли, боли в желудке и кишечнике, бессонница, синдром хронической усталости, нарушения сна и аппетита, плохая успеваемость, повышенная агрессивность или, наоборот, навязчивые страхи, заикание, тики у детей — всё это симптомы такого состояния. Когда дело касается стрессоустойчивости у обучающихся в начальной школе, то необходимо помнить следующее: ребенок более эмоционален, чем взрослый. Работая с детьми, бывает, что педагоги забывают о незащищенности и беспомощности детей. Из-за малого опыта и не способности предусмотреть к чему могут привести их действия, при том, что дети легко возбудимы, реакция на ситуацию, вызывающую стресс отличается от реакции старших школьников [13]. Тогда мы видим ребенка несдержанного, возможно быстро приходящего в раздражительное состояние или слезливое, а может замкнутого и не желающего общаться. Рассеянность, постоянное витание в облаках, из-за чего школьник может всё забывать и всюду опаздывать.

Начиная с начальной школы школьники погружаются в цифровую среду, что оказывает особое влияние на их эмоционально-волевую сферу [14]. Обучение в начальной школе серьёзный и необходимый период жизни обучающихся. В этом возрасте у детей происходит выстраивание внутренней и социальной позиции. Пробуждается первооснова мотивации ребенка к учёбе, его серьёзного отношения к школе и ответственного отношения к процессу обучения [15]. Если жизненные потребности ребенка, которые отражают его социальное положение не удовлетворяют требованиям окружающих, ребенок постоянно слышит плохой прогноз по поводу своей успеваемости и ожидает плохого отношения к себе от одноклассников и учителей, появляется не желание ходить в школу участвовать в процессе обучения, то это явные признаки психологического кризиса. Казалось бы, уже преодолели кризис семи лет,

---

<sup>1</sup> Звягинский В.И. Теории обучения и воспитания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова; под ред. В.И. Загвязинского. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 256 с.

прошли адаптацию ко всему новому произошедшему с детьми с первого класса, второклассники, нагруженные дополнительным образованием, внеурочной деятельностью иногда вступающие в противоречия со сверстниками, учителями или родителями, представляют собой доступную цель для стресса. Таковой стресс превращается в постоянный, хронический и начинает разрушающе влиять на здоровье ребёнка. Вот тогда предоставляется случай соприкоснуться со всеми ранее изложенными признаками стресса у второклассников: и раздражение, и агрессия, и повышенная чувствительность. Педагог, вооружившись знаниями может помочь каждому ученику, для этого он сам должен понимать, чем мотивировано поведение детей и их отношение к сверстникам. Возможно оно безразличное, однообразное или негативное. Способны ли дети в классе к доброжелательности или только к негативным реакциям? Окажут и оказывают ли друг другу помощь по собственному желанию и собственной инициативе или в случае, когда товарищ попросит о помощи? Проявляют ли заботу об одноклассниках и в чем выражается эта забота? Замечают ли эмоциональное состояние друг друга и в каких ситуациях? Всегда надо отмечать реакцию детей на успех другого ребенка и искренность чувств.

Важно понимать, как велика роль родителей, которые должны знать и помнить простые и легко выполнимые школьниками правила. На пример необходимо соблюдать режим дня. Если ребенок будет придерживаться расписания в своей жизни, это поможет ему решать трудности постепенно, и, как результат, он сможет лучше контролировать их. Очень важно, чтобы дети высыпались. Ученики должны спать как минимум 7–8 часов в день, чтобы им было проще справиться со стрессовыми ситуациями. Выспавшись и отдохнув, дети будут менее раздражительны и напряжены. Регулярные занятия спортом, как минимум по 30 минут в день, уменьшают стресс и повышают уверенность в себе. Укрепляют общее состояние здоровья. Только родители дома могут научить правильно использовать свободное время, занимаясь любимым делом: рисование, конструирование, лепка. Не перетруждать детей дополнительным образованием и внешкольной нагрузкой. Ежедневные прогулки на свежем воздухе восстанавливают и физическое и эмоциональное здоровье ребенка.

Учитель должен помнить, что детям может быть скучно, что оценки вызывают ежедневный стресс. Необходимо постоянно поддерживать дружеские отношения детей в классе и пресекать даже самый малейший негатив [16]. Сознательно обучать здоровым способам общения друг с другом. Важно помогать детям учиться общаться прямо.

И педагог, и родитель должен поддерживать общение с ребенком, независимо от количества у них детей в классе или в семье. Очень важно помнить, что только в тесном тандеме они помогут и друг другу и ребенку. Отсутствие стрессоустойчивости чаще всего разрушающе действует на любую деятельность. А любое нарушение требует уточнения, диагностирования и коррекции. Подключаясь к работе по формированию стрессоустойчивости важно, чтобы учителя, психологи, родители и дети говорили на одном языке, видели проблему одинаково и готовы были искать выходы из сложившейся ситуации.

Что может дать веру в себя, дать понять, что ты нужен и важен? Что объединяет детей в дружную команду, готовую показать отличные результаты в стремлении к победе? В какой ситуации есть возможность научиться сохранять хладнокровие и быстро находить правильный выход в любой ситуации? Выходом в данной ситуации, вознаграждающим детей положительным эмоциональным опытом и заставляет развиваться творчески, при этом служит формированию стрессоустойчивости это разного вида досуговые мероприятия [17]. В школьной жизни, в жизни класса и каждого обучающегося в отдельности все культурно массовые мероприятия занимают особенное место и имеют высокую ценность. Бескрайнее поле для разностороннего творческого сотрудничества детей и взрослых между собой во время подготовки и проведения школьных праздников, где есть реальный шанс для сохранения и

поддержания духовного наследия народа (обрядов, ритуалов и традиций). Любые, даже самые торжественные праздники, являются важным и ярким событием в жизни школы. Дети ждут праздничных событий, готовятся к ним, потому что во время праздников происходит духовное обогащение и самовыражение каждого из участников мероприятия. И вот в школьной жизни детей за учебными буднями, часто похожими друг на друга, приходит черёд праздникам, наполненных радостью и весельем. В день проведения праздника дети чувствуют хорошее настроение и эмоциональный подъём, у всех приподнятое настроение и ощущение счастья. Создание подходящей обстановки для проведения культурно-массового мероприятия происходит при правильном настрое всех его участников. Яркость и богатые впечатления от школьных праздников зачастую остаются в памяти на всю жизнь и вспоминает их с теплотой и нежностью каждый взрослый человек. Во время подготовки и участия в мероприятиях скрепляются отношения ребят, вносятся коррективы в их школьную и досуговую жизнь. При участии в праздничных действиях у ребят появляется повод проявить себя и поделиться радостной атмосферой с другими детьми. В это время идёт формирование духовного мира школьника, развиваются эстетические и нравственные стороны воспитания, раскрываются лучшие качества его личности [18]. Педагогическим работникам рекомендуется организовать формы работы, в которой, кроме родителей, участвуют и воспитанники: совместные развлечения, праздники, выставки, посещение культурных мероприятий [19].

В процессе подготовки к празднику и его проведения дети проявляют себя, всячески выкладываются, занимаясь разного рода деятельностью. Не мало душевных и физических сил затрачено на исполнение песен, разучивание танцев, на заучивание стихов и оформление помещений в предвкушении праздника. Во время торжественных праздников между принимающими участие в мероприятии создаются новые связи, рождаются новые творческие идеи и общее дело приносит не только моральное удовлетворение и радость, но и обогащает жизнь живыми творческими переживаниями, все участники получают полноценный эмоциональный отдых. Пытаясь определить главную цель детского досуга, становится понятно, что приобретает важность создание отличительной, по-особому не повторимой художественной культуры у детей, с выдающимися ощущениями, которые дают решительность и уверенность, что можно победить любые трудности. При этом и дети, и организаторы должны понимать, что досуг не только отдых, но имеющий важное значение инструмент учебно-воспитательной работы и эстетического воспитания [20]. Существуют следующие виды досуговой деятельности, разделенные на группы:

- Отдых: игра; развлечения и др.
- Просвещение: усвоение новых знаний; знакомство с культурными ценностями.
- Творчество: художественное творчество; техническое творчество; научное творчество.

Педагог, во время досуговой деятельности имеет уникальную возможность использовать игры, шутки, постановки театральных сценок и пьес или при разного рода дискуссиях и спорах во время проведения викторин, использовать в работе разные методы обучения для развития всех разновидностей интеллекта. Досуг — это использование свободного времени эффективно, для личностного развития [21].

Среди средств для ведения процесса формирования стрессоустойчивости у младших школьников почетное место занимает эстетическое воспитание, и одно из первых мест занимает подготовка и участие в разно-тематических праздниках [22]. В последнее время масштабы школьных праздников постоянно расширяются и начинают расти, одновременно углубляясь в общекультурные функции. На каждом этапе в процессе подготовки и проведения мероприятия, ставятся очень важные вопросы и возникают проблемы, требующие решения,

перед каждым участником этого действа. Необходимо понимать на основе каких технологий и какими методами педагог сможет научить учеников разбираться в искусстве, получать эстетическое и нравственное удовлетворение от происходящего. Что можно предпринять, чтобы ребенок стал ценителем красоты и был способен максимально правильно с положительными эмоциями реагировать на любые проявления художественной культуры в разных областях нашей жизни: и в быту, и в искусстве, и в отношениях с людьми. Только научив школьника руководствоваться чувством прекрасного, педагог сможет подвести его к пониманию прекрасного в повседневной жизни и показать обучающемуся как осознанно творить мир красоты. Совместные усилия учителей, родителей и школьников не только сделают праздник красивым, веселым и запоминающимся, но и помогут в воспитательной работе, и станут возможностью осуществления, стоящего на первом месте принципа всестороннего развития детей.

Внимание педагога на отношение детей к социально-культурным ценностям, таким как природа, общество, труд, дружба, добро, истина и красота, и поощрение инициативы детей, проявления самостоятельности и изобретательности, детского технического и художественного творчества во время подготовки и проведения культурно-массовых мероприятий приводит к повышению самооценки и уверенности в себе и как следствие идёт формирование стрессоустойчивости.

### **Результаты и их обсуждение**

Ведущая идея исследования заключалась в разработке научных основ проблемы формирования эмоциональной стрессоустойчивости у младших школьников. В итоге исследования было определено, что в результате изучения культурно-праздничного материала в условиях досуговой деятельности, в содержание которого включено развитие эмоциональной сферы ребенка, у младших школьников формируется эмоциональная стрессоустойчивость, что в конечном счете способствует процессу коммуникативного взаимодействия младших школьников.

### **Заключение**

Изучая и выявляя факторы, вызывающие у обучающихся формирование стрессоустойчивости, приходим к тому, что необходимо учитывать психическое и физическое самочувствие у школьников начальной школы, которое со временем стабилизируется, при условии, что педагоги учитывают новую ситуацию развития ребенка и используют соответствующие методы работы, которые являются важными инструментами, повышающими сопротивляемость психики и всего организма и тренирующие механизмы адаптации и стрессоустойчивости.

Развитие эмоциональной сферы ребенка является важной частью обучения младших школьников, поскольку это влияет на развитие эмпатии, формированию адекватной самооценки, самоконтролю своего поведения и эмоциональных реакций на окружающее, развитие эмоциональной сферы должно включать в себя развитие эмоциональной экспрессии, эмоционального реагирования, эмпатии, формировании понимания эмоций в целом, формировании словаря эмоциональной лексики.

Школа — это не только учителя, но и ученики. Это и сверстники, и дети старше, и дети младше. И каждый обучающийся должен уметь находить общий язык со всеми участниками любого образовательного процесса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Попова, С.С. Особенности эмоциональной сферы и методы диагностики эмоционального развития у старших дошкольников с задержкой психического развития. — М., Молодой ученый, 2011. — 224 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития. Избранное. Л.С. Выготский. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 281 с.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / А.Н. Леонтьев; под ред. Д.А. Леонтьева, А.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2009. — 422 с.
4. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. — М.: Логос, 2002. — 156 с.
5. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожностей и страхов у детей. — Волгоград: Учитель, 2009. — 191 с.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 496 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
7. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с.
8. Безбородова Л.А., Безбородова М.А. Эмоциональный интеллект как важный фактор коммуникативного взаимодействия преподавателя и студентов // Наука и школа. — № 3. — 2018. — с. 56.
9. Ermakova, E.S. Emotional intelligence, resilience and anxiety of schoolchildren and students / E.S. Ermakova // Psychophysiology News. — 2021. — No. 2. — P. 108–110.
10. Hoge E., Bickham D., Cantor J. Digital media, anxiety, and depression in children. Pediatrics 2017; 140 (Suppl 2): S76–S80. DOI: 10.1542/peds.2016-1758G.
11. Маршалл М. Воспитание без стресса / М. Маршалл — ООО «Издательство «Эксмо», 2013. — 172 с.
12. Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь: Эксмо; Москва; 2015. — 157 с.
13. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.: Просвещение, 2008. — 325 с.
14. Rushina, M. Role of social environment and digitalisation of modern society in formation of the emotional and volitional sphere of the child / M. Rushina, G. Kameneva, E. Bashkin // Child in the Digital World: The International Psychological Forum: Book of Abstracts, Moscow, 01–02 июня 2021 года. — Moscow: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Издательский Дом (типография), 2021. — P. 72. — DOI 10.26226/morressier.618aaeaa4a84e7b4701d81a8.
15. Канке В.А. Теория обучения и воспитания: учебник и практикум / В.А. Канке — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 297 с.
16. Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Досуг и занятия в группе продленного дня. Начальная школа: практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2005. — 80 с.

17. Монастырская Т.В. Театрализованные представления, утренники, конкурсные программы. — Волгоград: Учитель, 2009. — 263 с.
18. Черный Г.П. Педагогическая технология массового праздника/ М. Мол. Гвардия. 1990 — 157 с.
19. Sukhareva, V.E. Forms for the organization of leisure activities of children and adolescents / V.E. Sukhareva // 7th International Congress on Social Sciences and Humanities: Building academic connections, Prague, 01 июля 2022 года. — Prague: Premier Publishing s.r.o, 2022. — P. 17–21.
20. Серякова, С.Б. Программное обеспечение развития социальной компетентности младших школьников во внеурочной деятельности / С.Б. Серякова, О.В. Галакова // Наука и школа. — 2013. — № 4. — С. 156–160.
21. Larionova I.A., Bolshakova Z.M., Degterev V.A., Litvinov A.V. Culture Of Student Intellectual Activity: Critical Thinking Priorities // Modern Journal of Language Teaching Methods. — 2018. — Vol. 8. — Issue 1. — P. 21–30.
22. Bezborodova M.A., Belokon I.A., Kislyakov V.A., Romanov I.V. Formation of professional competences of students of higher education educational organizations // EurAsian Journal of BioSciences. — 2019. — Vol. 13. — P. 2365–2371.

**Bezborodova Lyudmola Aleksandrovna**

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia  
E-mail: [purity2002@mail.ru](mailto:purity2002@mail.ru)  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=271279](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=271279)

**Bezborodova Maria Aleksandrovna**

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia  
E-mail: [bezborodova.ma@mail.ru](mailto:bezborodova.ma@mail.ru)  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=713399](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=713399)

## Emotional resilience of younger students in terms of leisure activity

**Abstract.** The relevance of the article topic is due to the high educational potential of human leisure activity and its importance as a means of emotional resilience formation in younger students in the organization and implementation of cultural events in elementary school. A person's emotions are the propulsion of his behavior, since exactly emotions express a person's attitude to different side of the world around us. The emotional processes of a person are closely related to the following aspects of his personality: the cognitive and the physiological processes, as well as his personal attributes. The emotional processes are the propulsion of human behavior and activity regulation.

This article is concerned with the identification of the essence and the characteristics of psychological stress, and the types and the causes of such stress in younger students. The subject of the research is the following: what are the psychological and the educational conditions for emotional resilience formation of elementary school students? The purpose of the study is to determine and theoretically substantiate the conditions for the emotional resilience formation in younger students.

The authors present theoretical approaches to the problem of the emotional resilience formation in younger students, they analyze this problem in the concept of domestic psychology and education science, and clarify the «emotional resilience of younger students» definition.

The article contains the substantiation of theoretical and practical possibilities for the emotional resilience formation of elementary school students and the determination of the age peculiarities influence of a younger student on the process of emotional resilience formation, as well as the educational conditions for the effective emotional resilience formation in students; the role of leisure activity as a means of emotional resilience formation in younger students is revealed.

Particular emphasis in the article is placed on the fact that the emotional resilience formation in younger students is more successful if leisure activity, artistic and festive events are used.

**Keywords:** psychological stress; emotional resilience; emotions; anxiety; younger students; elementary school; leisure activity