

Шелиспанская Эллада Владимировна

канд. психол. наук, доцент

Наумкина Ирина Леонидовна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Аннотация: в статье представлен анализ основных составляющих процесса развития основ эмоциональной регуляции детей старшего дошкольного возраста. Приведены результаты исследования особенностей развития эмоциональной регуляции у старших дошкольников. Аргументируется необходимость развития у дошкольников умений понимать собственные эмоции, адекватно их выражать, дифференцировать эмоциональные состояния сверстников и взрослых, стимулировать формирование эмпатии, умений вербализации и идентификации собственных эмоций. Делается вывод о том, что развивающая работа с применением приемов психогимнастики будет стимулировать формирование основ регуляции эмоциональных процессов.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, эмоциональная регуляция, произвольность эмоциональных процессов, психогимнастика.

Проблема исследования процесса развития основ эмоциональной регуляции детей, её роли в возникновении регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных проблем дошкольной педагогики и психологии. Это объясняется тем, что благополучное эмоциональное развитие детей обеспечивает реализацию их позитивного отношения к явлениям окружающего мира и позволяет строить адекватные взаимодействия с другими людьми.

Актуализацией данной проблемы посвящали свои труды такие исследователи, как В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, К. Изард, Е.П. Ильин, Я. Рейковский, П. Фресс и другие. Авторы отмечают, что основной характеристикой эмоциональной регуляции поведения является появление у ребёнка способности осуществлять контроль и регуляцию за своими эмоциональными проявлениями в различных ситуациях окружающей действительности. С другой стороны, нарушения механизмов формирования механизмов основ эмоциональной регуляции в детском возрасте может привести к дисгармониям психологического развития и здоровья детей.

А.В. Запорожец отмечает, что развитие эмоциональной саморегуляции начинается с дифференциации качества эмоций, понимания эмоциональных состояний и способов их регулирования [3]. Дальнейшее развитие идет по пути накопления представлений и их переноса в жизненный опыт ребенка.

Таки образом, что эмоциональная регуляция рассматривается как совокупность умений эмоционально откликаться на переживания окружающих, демонстрировать, либо сдерживать эмоциональные проявления в соответствии с обстоятельствами ситуации, преодолевать воздействие собственных эмоций для сохранения оптимального уровня активности [4].

В.Н. Белкина подчеркивает, что формирование в дошкольном возрасте способности регулировать собственные эмоции заключается в приобретении ребенком навыка сдерживания внешнего выражения собственных эмоций, а также в овладении умением анализировать вызвавшие их причины [1]. Важно не только развить у ребенка представления о том, как нужно себя вести в определенных ситуациях, но и сформировать произвольность эмоциональных процессов, которое является возрастным новообразованием психического развития ребенка конца дошкольного детства.

Исследование особенностей развития эмоциональной регуляции у старших дошкольников проводилось на базе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №5» г. Кимовска, Тульской области. В исследовании приняли участие 21 ребёнок возраста

5–6 лет. В соответствии с задачами исследования были подобраны методики, направленные на изучение понимания детьми своего эмоционального состояния.

С использованием материалов методики «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова) оценивалась степень восприятия детьми дошкольного возраста экспрессивных мимических признаков, выявлялось восприятие и понимание детьми эмоциональных состояний различных модальностей. Высокий уровень степени восприятия эмоциональной экспрессии продемонстрировали 28,4% детей, они смогли правильно назвать и соотнести изображения 5–6 эмоций и показали способность адекватного выбора практически всех пиктограмм. Средний уровень восприятия эмоциональной экспрессии показали около 50% дошкольников. Они смогли правильно определить и соотнести 4–6 изображений эмоциональных состояний. Дети колебались при выборе рисунка и испытывали небольшие затруднения, для выполнения задания им требовалась помощь, основанная на вербальном объяснении способа выбора. Всего 24% детей обследованной группы, показали низкий уровень восприятия эмоциональной экспрессии. Они смогли определить и соотнести не более трех изображений эмоциональных проявлений, испытывали трудности идентификация сложных эмоций, таких как спокойствие, удивление, страх.

Анализируя результаты, полученные с использованием методики «Изучение понимания детьми своего эмоционального состояния» (Г.В. Фадина), можно отметить, что высокий уровень понимания собственных эмоций в группе выявлен лишь у 28,6% дошкольников. Дети этой группы смогли нарисовать ситуации, когда они испытывали эмоции радости, горя, страха и удивления, они понимают свои эмоции и легко их отражают в рисунках. Средний уровень понимания собственных эмоций показали около 60% детей данной группы, так, они смогли предъявить в рисунках лишь эмоцию радости и страха. Низкий уровень понимания собственных эмоций в группе выявлен у трех детей, которые не смогли вспомнить, понять и нарисовать эмоции радости, горя, страха и удивления.

Результаты, полученные с помощью методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке» (Ю.А. Афонькина,

Г.А. Урунтаева), показали, что 19% группы детей имеет очень высокий уровень понимания эмоций, они адекватно идентифицируют эмоциональную ситуацию, правильно называют признаки эмоций в мимике и жестах, фотографии эмоций взрослых и сверстников. Более половины обследованных дошкольников имеют средний уровень понимания эмоций, к примеру, такие дети не всегда верно определяли и называли эмоции, делали ошибки, выделяя характерные особенности поведения людей на картинках. Низкий уровень соотношения эмоционального эталона и содержания эмоции имеет всего один ребенок из группы. Он испытывал затруднения при идентификации эмоциональной ситуации, путал мимические проявления, выполнял задания с использованием помощи воспитателя.

По результатам методики изучения уровня тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) у 62% детей группы наблюдается высокий уровень тревожности, средний уровень тревожности наблюдается у 33% детей группы. Оптимальный уровень эмоциональной приспособленности к социальной ситуации проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок – ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

«Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей» (В.М. Минаева), результаты показали, что дети исследуемой группы в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека. При этом дети достаточно легко отличают радость (91%), страх (86%), интерес (81%). Дети адекватно подбирали ситуацию, соответствующую заданной эмоциональной ситуации, значительные трудности дошкольники испытывали при интерпретации эмоций удивление и стыд (18%), удовольствие (43%).

Полученные результаты определяют важность развития у дошкольников умений понимать собственные эмоции, адекватно их выражать, дифференцировать эмоциональные состояния сверстников и взрослых, стимулировать формирование эмпатии, умений вербализации и идентификации собственных эмоций.

Среди различных программ и практических пособий по развитию основ эмоциональной регуляции у детей старшего дошкольного возраста выделяются

следующие: психогимнастика (Е.А. Алябьева, Г. Бардиер, М.И. Чистякова и др.), упражнения, основанные на танцевально-двигательных и телесно-ориентированных техниках (Н.Л. Кряжева, Н.П. Слободяник «Я учусь владеть собой» и др.), методы развития осознания эмоций как основы контроля собственных эмоциональных проявлений (Г.П. Иванова «Театр настроений» и др.) [4].

Психогимнастика представляет собой систему специально организованных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психических процессов ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Прежде всего, такие занятия рекомендованы детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с благополучными детьми с целью получения психофизической разрядки.

Считаем, что развивающая работа с применением приемов психогимнастики стимулирует формирование основ регуляции эмоциональных процессов, содействует росту произвольности психической саморегуляции ребенка. За этим стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию душевной и физической жизни.

Список литературы

1. Белкина В.Н. Проблема эмоциональной регуляции социального поведения ребенка / В.Н. Белкина // Дошкольник и младший школьник: проблемы воспитания и образования: материалы конференции «Чтения Ушинского» педагогического факультета ЯГПУ. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2003. – С. 116–122.

2. Верхотурова Н.Ю. К проблеме генезиса эмоциональной регуляции поведения в детском возрасте / Н.Ю. Верхотурова // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №8. – С. 264–273.

3. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка / А.В. Запорожец // Избранные психологические труды: в 2-х т. Т. 1: Психическое развитие ребенка. – М.: Педагогика, 1986. – С. 258–260.

4. Ошкина А.А. Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников: учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова. – М.: Центр педагогического образования, 2015. – 128 с.