

Китаева Мария Викторовна

Магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
педагогический университет»

тьютор

МКОУ «ООШ №9»

г. Воронеж, Воронежская область

Научный руководитель

Маркова Ирина Ивановна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
педагогический университет»

г. Воронеж, Воронежская область

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье описываются результаты проведенного эмпирического исследования особенностей эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста. Автор делает акцент на важности целенаправленной работы по развитию эмоциональной сферы у детей. В статье представлены рекомендации для родителей и педагогов.*

***Ключевые слова:** эмоциональная саморегуляция, дошкольный возраст, эмоциональное состояние, младший дошкольный возраст, эмоциональная сфера.*

Современный подход к воспитанию детей включает в себя ориентацию на развитие таких сфер в жизни ребенка, как познавательная, социальная, нравственная, физическая, но также не меньшее внимание важно уделять области эмоционального развития. Дошкольный возраст является определяющим и значимым периодом для становления и развития эмоциональной сферы ребенка, которая включает в себя формирование навыков эмоциональной саморегуляции у детей.

Для всестороннего развития и воспитания ребенка необходимо исследовать особенности развития эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста, для того чтобы на основе полученных данных создавать образовательные программы для психолого-педагогического сопровождения ребенка. Актуальность исследования обусловлена тем, что несмотря на большое количество теоретических исследований относительно важности и значимости развития эмоциональной сферы дошкольников, в образовательных организациях уделяется недостаточное внимание практической реализации психолого-педагогической поддержки в процессе развития эмоциональной саморегуляции у детей младшего дошкольного возраста.

Целью данного исследования является изучение уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста с разработкой последующих практических рекомендаций на основе полученных результатов.

В эмпирическом исследовании приняло участие 24 ребенка в возрасте 3–4 лет, из них 12 девочек и 12 мальчиков.

В исследовании использовались следующий психодиагностический материал: «Методика изучения уровня развития игровой деятельности у детей 3–7 лет» Т.И. Ерофеевой, Р.Г. Казаковой, Г.А. Урунтаевой, «Статусно-ролевое распределение в игре со взрослым», Диагностические ситуации Е.О. Смирновой: «Играем в боулинг», «Пожелание», «Доброе слово», Проективная методика «Рисунок настроения».

Анализ результатов эмпирического исследования показал, что на этапе констатирующего эксперимента от 17% до 37% детей продемонстрировали низкий уровень развития игровых действий по показателям «замысел игры», «сюжет игры», «роль». Дошкольники пассивны, не умеют создавать отношения в игре, не предлагают своих сюжетов и не могут самостоятельно менять ход игровых действий. Так же дети недостаточно хорошо умеют принимать на себя роль и передавать характеристики персонажа этой роли. Лишь 13% детей умеют подобрать словесные и невербальные средства для описания игрового образа. Тем не

менее, 62% детей могут согласовывать свои действия с действиями других детей. Это говорит о том, что произвольная деятельность детей активно развивается.

Высокий уровень сформированности игровой деятельности диагностирован у 8% испытуемых, средний уровень диагностирован у 79% детей, низкий уровень – у 13% обследуемых дошкольников. Лучше всего дети справляются с подачей идеи замысла игры и выполнением внешних ролевых действий, разыгрывая заданный игровой сюжет. По показателю «сюжет игры» видно, что хуже всего у них развита способность к самостоятельному развитию сюжета игры, они плохо справляются с пониманием внутренней стороны роли, переживаниями и эмоциями, входящими в ролевую основу групповых (совместных) игровых действий. Ролевая речь так же находится на весьма низком уровне развития.

В результате проведения методики «Статусно-ролевое распределение в игре со взрослым» было выявлено, что высокий уровень значений у 8% детей, средний уровень значений диагностируется у 50% испытуемых. Низкий и очень низкий уровни значений отмечаются у 25% и 17% соответственно. Большое число детей либо стараются следовать правилам игры взрослого, но быстро теряют к ним интерес, либо не понимают и не принимают, предлагаемые взрослым, правила игры.

Исследование уровня эмоционального фона настроения у детей на начало проведения эксперимента (констатирующий этап) показывает то, что среди детей высокий уровень эмоционального фона диагностирован у 1 ребенка, что составляет 4%, средний уровень по данному показателю диагностируется у 21 ребенка, что составляет 88%, низкий уровень отмечается у 2 детей, что составляет 8%.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что у детей в возрастной группе 3–4 лет активно начинают складываться статусно-ролевые отношения, дети все больше осознают себя, свое поведение и определяют свое место в группе сверстников. Значение других показателей в группе детей 3–4 лет практически не различаются между собой и находятся на достаточно низком

уровне развития. Дети, не владея достаточной самоорганизацией, не могут длительно удерживать внимание на развитии игры и, соответственно, не могут получить достаточно положительных эмоций в процессе участия в игровой деятельности. Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста происходит в пределах возрастной нормы, однако преобладающие низкие и средние показатели по исследуемым критериям, свидетельствуют о необходимости целенаправленной и систематической психолого-педагогической поддержке со стороны взрослых.

На наш взгляд, развитию эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста способствуют ролевые игры, психогимнастические упражнения, техники нервно-мышечной релаксации.

Ролевые игры способствуют формированию умения действовать по правилам игры, что помогает развивать у детей навык регулировать свое поведение. Д.Б. Эльконин [1] указывал на то, что в ситуации выполнения роли у ребенка зарождается несознательный и слабый самоконтроль, что является составляющей саморегуляции. В ролевой игре дети постепенно учатся придумывать новые сюжетные ситуации и игровой замысел, развивают воображение, что также является условием для становления способности к саморегуляции. Для детей 3–4 лет можно организовывать такие игры, как «Магазин», «Кукла заболела», «Добрый доктор Айболит», «Укладывание игрушек спать», «Я-водитель», «Игрушки у врача».

Е.А. Алябьева [2] писала, что с помощью психогимнастических упражнений дети учатся различать свои эмоции, управлять ими, а также овладевать способами выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям научиться лучше понимать себя и других, наладить общение со сверстниками, снимать психическое напряжение, а также способствует развитию внимания, произвольности, что составляет основу для саморегуляции. В работе с детьми можно использовать такие психогимнастические этюды, как «Тише!», «Иди ко мне», «Лисичка подслушивает», «Вкусные конфеты», «Новая кукла», «Маме улыбаемся», «Лисенок боится», «Король-боровик».

М.И. Чистякова [3] отмечала, что техники нервно-мышечной релаксации способствуют развитию навыков саморегуляции посредством того, что упражнения помогают детям научиться расслабляться, успокаиваться, позволяют снять психическое напряжение, развивают внимание и самоконтроль. В программе «Цветик-семицветик» Н.Ю. Куражевой [4] есть подборка упражнений нервно-мышечной релаксации для детей 3–4 лет, например, такие как «Медвежата в берлоге», «Буратино», «Бабочка», «Бяка-Бука», «Холодно – жарко».

Список литературы

1. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: ЁЁ Медиа, 2012. – 228 с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. – М.: Сфера, 2005. – 88 с.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1995. – 128 с.
4. Куражева Н.Ю. Цветик-семицветик: программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3–4 лет / Н.Ю. Куражева, И.А. Козлова. – М.: Речь, 2016. – 160 с.