

**Китаева Мария Викторовна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный

педагогический университет»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье осуществляется оценка эффективности разработанной программы по развитию эмоциональной саморегуляции детей дошкольного возраста. Автор проводит сравнительный анализ полученных результатов и изменений у детей в ходе реализации программы.*

***Ключевые слова:** эмоциональная саморегуляция, дошкольный возраст, эмоциональное состояние, программа развития.*

Дошкольный возраст – это период интенсивного развития эмоциональной сферы ребенка. Т.В. Гребенщикова [2] отмечала, что дошкольникам свойственна эмоциональная непосредственность, подвластность чувствам. В этот период, при условии целенаправленной воспитательной работы, формируется способность к эмоциональной саморегуляции. Исследования Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Е.О. Смирновой указывают на взаимосвязь саморегуляции и произвольности, определяя ее как способность следовать нормам и правилам, которые приняты в социуме.

В образовательных учреждениях, осуществляющих психолого-педагогическую поддержку, обнаруживается недостаточное количество необходимой содержательной и технологической базы для полноценной работы по развитию эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в дошкольных образовательных учреждениях существует потребность в создании и практической реализации программ для воспитателей, педагогов-психологов, направленных на развитие

эмоциональной сферы воспитанников. Большинство современных образовательных программ недостаточно ориентированы на развитие саморегуляции у детей дошкольного возраста, что впоследствии может приводить к импульсивному поведению и неконтролируемым реакциям на возникающие жизненные трудности. Л.В. Вершинина [3] писала о важности целенаправленной и систематической работой с детьми в этом направлении.

В связи с актуальностью проблемы нами был разработан комплекс упражнений для развития эмоциональной самоорганизации детей, проводимый в групповой форме, описываемый в «Программе развития эмоциональной саморегуляции у дошкольников 3–4 лет». Данная программа рассчитана на 6 (9) месяцев занятий, которые построены в игровой форме на основе понимания возрастных особенностей детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 15–20 минут. На занятиях дети проживают эмоциональные состояния, говорят о своих переживаниях и называют их, а также учатся понимать и замечать эмоциональные состояния сверстников.

Целью программы является развитие эмоциональной сферы младших дошкольников, нормализация взаимоотношений между детьми в общении, обучение их умению видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умению адаптироваться к изменяющимся социальным условиям при взаимодействии с разными людьми.

Для оценки эффективности программы в динамике «до» и «после» проведения занятий с детьми были использованы следующие методики: «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».

Сравнительный анализ данных по методике «Сформированность игровой деятельности» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал, что после проведения развивающих занятий каждый ребенок смог предложить

идею игры (100%), тогда как на констатирующем этапе эксперимента по показателю «замысел игры» высокий уровень был только у 16,67% от общего числа участвующих детей. Совершать в игре развернутые игровые действия и произвольно изменять ход игровых событий на контрольном этапе эксперимента могут 66,67% детей, тогда как на констатирующем этапе это могли делать лишь 16,67% детей.

После проведения развивающих занятий все дети (100%) в группе проявляют активность при выборе сюжета игры. Сюжет для детей становится основой, под которую они выбирают игровые действия и следуют им. Стоит отметить, что увеличилось количество детей, которые демонстрировали высокий уровень развития по показателю «роль» (с 4,16% на констатирующем этапе до 41,67% на контрольном этапе эксперимента). Дети способны совершать направленное поведение в соответствии с содержанием роли и характера определенного персонажа.

В ходе проведения развивающих занятий 66,67% детей смогли научиться давать более широкое описание образа своего героя и его действий, что говорит о том, что детям удалось понять эмоциональную сторону образа своего героя. На момент констатирующего эксперимента такая способность была только у 12,50% участников.

На контрольном этапе значительно увеличилось количество детей, демонстрировавших высокий уровень развития игровой деятельности (91,67%). На констатирующем этапе эксперимента данный показатель был на уровне 8,33%.

По результатам методики «Статусно-ролевое распределение в игре со взрослым» можно увидеть, что число детей с высоким уровнем развития по показателю «игра со взрослым» увеличилось с 8,33% до 41,67%. Это говорит о том, что дети научились длительно концентрировать внимание на предлагаемых взрослым нормах и правилах и полностью выполнять их в процессе игры.

По данным, полученным в ходе применения методики «Диагностические ситуации», видно, что от констатирующего до контрольного этапа эксперимента увеличилось число детей на позициях лидеров (8,33% и 12,50% соответственно),

вторых лиц (12,50% и 20,83% соответственно), приближенных (45,83% и 58,33% соответственно). Уменьшилось число детей на позиции «подчиняющийся» («до» – 20,83%; «после» – 4,17%). Аутсайдеры не выявлены.

По показателю «устойчивость интереса» увеличилось число детей с 12,50% до 70,83% на высоком уровне значений данного показателя. Это дети, которые могут длительно (в пределах возрастной нормы) поддерживать интерес в процессе совместной игровой деятельности. По итогам проведения программы на низком уровне значений показателя «устойчивость интереса» детей не выявлено. Средний уровень значения по показателю «устойчивость интереса» остался у 29,17% воспитанников, которые интересуются совместной игрой, но отвлекаются на другие занятия или быстро утрачивают интерес.

По показателю «самоорганизация» увеличилось число детей с 12,50% до 79,17%. Это указывает на то, что дети самостоятельно организуют игру и совместную деятельность со сверстниками в пределах возрастной нормы.

Увеличилось число детей на высоком уровне значений показателя «эмоциональный фон» с 4,17% до 83,33%. Это означает, что во время игры со сверстниками у них наблюдается хорошее настроение, они проявляют активность в игровых действиях.

По «общему показателю эмоциональной включенности в групповые процессы» увеличилось количество детей с 29,17% до 95,83%. Дети демонстрируют высокую активность, вовлеченность, потребность производить совместные действия.

После проведения с детьми развивающих занятий проводилась проективная методика «Рисунок настроения». На момент начала проведения программы эксперимента дети плохо понимали даже саму идею рисунка настроения, которая предлагалась им. Они не могли оценить свое настроение и передать заданное. В результате проведения развивающих занятий было отмечено, что увеличилось число детей на высоком уровне значений показателя «рисунок настроения» с 20,83% до 62,50%. Это дети, у которых цвет меняется в сторону более ярких кра-

сок, лист активно заполнен – эмоциональная саморегуляция в игровом взаимодействии присутствует. На среднем уровне значений показателя «рисунок настроения» остается 33,33% детей. Это дети, которые рисуют без изменения цветовой гаммы и насыщенности.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что в результате проведения развивающей «Программы развития эмоциональной саморегуляции у дошкольников 3–4 лет», проведенной в группе детей, происходит развитие у них самоорганизации и эмоциональной саморегуляции. Настроение детей, посещающих детское дошкольное учреждение, улучшается. Активность при взаимодействии со сверстниками и взрослыми увеличивается. У детей отмечается желание к посещению детского дошкольного учреждения, а также положительное отношение к занятиям.

### ***Список литературы***

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Перспектива, 2020. – 224 с.
2. Гребенщикова Т.В. Педагогические условия эмоционально-экспрессивного развития детей дошкольного возраста / Т.В. Гребенщикова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – №6. – С. 163–270.
3. Вершинина Л.В. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации / Л.В. Вершинина, Т.С. Дурова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2018. – №3 (21). – С. 9–15.
4. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 416 с.
5. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр. ВЛАДОС, 2005. – 158 с.