

Слюсарская Татьяна Вадимовна

канд. психол. наук, доцент

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

г. Тула, Тульская область

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРЕГРАД: РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** статья исследует вопросы развития эмоциональной регуляции поведения у детей, страдающих задержкой психического развития, анализирует важность эмоциональной регуляции в формировании социальных и эмоциональных навыков у детей и обсуждает специфические трудности, с которыми сталкиваются дети с задержкой психического развития в этом процессе. Автором рассматриваются различные стратегии и интервенции, которые могут помочь в поддержке и развитии эмоциональной регуляции у детей с задержкой психического развития, обсуждается роль родителей и участие окружающей среды в обеспечении подходящей поддержки и стимулирования эмоционального развития у этих детей. Итоговые выводы статьи могут быть полезными для специалистов в области психологии, образования и педагогики, работающих с детьми с задержкой психического развития, а также для родителей и заботящихся о них.*

***Ключевые слова:** эмоциональная регуляция поведения, ЗПР, дошкольник.*

Формирование эмоциональной регуляции поведения особую значимость приобретает по отношению к детям со специальными потребностями. Значимость, прежде всего, касается наиболее многочисленной категорий на сегодняшний день – это дети с задержкой психического развития. Н.В. Сорокоумова утверждает, что у детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста способность преодолевать негативные ситуации происходит в прямом эмоциональном взаимодействии со взрослыми и сверстниками, через

эмоции и эмоциональную регуляцию ребенка можно проводить в соответствии с его потребностями и мотивами в определенной ситуации. Расхождение между потребностями реальности вызывает негативные эмоции, которые ведут к нарушению поведения, появлению апатии, депрессии. Ребенок с задержкой психического развития более восприимчив к эмоциональной нестабильности, более того, он дезадаптивен в обществе [6].

Относительно специфики развития эмоциональной сферы дошкольников с задержкой психического развития Н.А. Деревянкина указывает, что для детей характерен системный нестабильный эмоциональный фон: высокий уровень дезадаптации, общая тревожность, необъяснимые приступы агрессии; а также неадекватные эмоциональные проявления: повышенная речедвигательная деятельность, эмоциональная лабильность, ярко выраженное эмоциональное истощение, трофотропность, сниженный уровень эмоциональной компетентности. Также автор указывает на низкий уровень понимания эмоциональных переживаний, большее количество протестных реакций, хроническое эмоциональное напряжение, невротические симптомы, отсутствие активного участия в игровых актах и деятельности, преобладание депрессивного состояния. При взаимодействии с ближайшим окружением наблюдается недоверие к взрослым, в отдельных случаях боязни взаимодействовать со сверстниками [3].

В.А. Степанова, исследуя особенности проявления эмоциональной сферы у детей с ЗПР, подмечает незрелость, нестойкость, нестабильность эмоциональных проявлений, ситуативность поведения, нереализованную возрастную возможность формирования эмоциональной регуляции своего поведения. Большие проблемы в эмоциональном развитии исследователь обнаружил при передаче эмоций более сложного порядка как в рисунке, так и в возможности рассказать о своем сюжете, объясняя спецификой неустойчивости эмоционального состояния, высокой степени лабильности и значимыми недостатками эмоциональной регуляции своего поведения, что значительно усугубляет впечатление эмоционального недоразвития [7].

Н.Л. Белопольская подмечает, что у детей с задержкой психического развития присутствует заметная проблема восприятия, осмысления, понимания эмоциональных настроений у людей, низкий общий уровень знаний об эмоциях, выявляются затруднения выстраивания об эмоциональных переживаниях субъектов, инфантилизм общих знаний, а поведенческие реакции зачастую не соответствуют, проявляются в виде тревожности и импульсивности [1].

В исследованиях Е.А. Порошиной рассматриваются вопросы произвольной регуляции психической деятельности у детей с ЗПР соматогенного происхождения, где автор в качестве особенности контингента отмечает его повышенную утомляемость, недостаточную активность общего психического тонуса, влияющих как на интеллектуальное развитие ребенка, так и регуляцию произвольности психических процессов [5].

Н.В. Глоба, изучая особенности эмоциональной сферы старших дошкольников с ЗПР, подмечает общую тенденцию особенностей эмоциональной сферы проявляющуюся в «эмоциональной неустойчивости, быстрой смене настроения, снижение самоконтроля, утомляемость, наблюдаются проблемы в сфере формирования и понимания социальных эмоций, дети не готовы осуществлять регуляцию своих эмоциональных состояний и переживаний». Автор подчеркивает, что особенностью эмоциональной сферы дошкольников с ЗПР можно также считать снижение осознанности эмоциональных переживаний, наличия большего по сравнению с нормой протестных, а иногда и агрессивных реакций, системное эмоциональное напряжение, неадекватное использование мимических и пантомимических эмоциональных проявлений [2].

Вопрос рассмотрения саморегуляции поведения детей дошкольного возраста с ЗПР нашло отражение в исследованиях У.В. Ульенковой. Автор говорит о том, что «саморегуляция есть проявление регулятивного компонента», влияющего на развитие всех видов детской деятельности старших дошкольников с задержкой психического развития [4].

Вот несколько рекомендаций о том, как родители могут развивать эмоциональную регуляцию поведения у дошкольников с задержкой психического развития:

- создайте стабильную и поддерживающую среду: предоставьте своему ребенку стабильность и предсказуемость в повседневной жизни. Установите регулярный распорядок дня с четкими временными рамками для еды, сна, игры и обучения. Это поможет ребенку чувствовать себя безопасно и комфортно;

- учите ребенка распознавать и называть свои эмоции: помогайте ребенку развивать эмоциональную грамотность, научите его распознавать и называть свои эмоции. Используйте картинки, игровые ситуации или показывайте свои собственные эмоциональные реакции, чтобы помочь ребенку понять имена эмоций;

- учите стратегиям эмоциональной регуляции: возможно, ваш ребенок испытывает трудности с саморегуляцией. Помогите ему развить навыки управления своими эмоциями. Например, научите его глубокому дыханию, счету до десяти перед реакцией и применению визуализации для успокоения;

- поддерживайте эмоциональное выражение и коммуникацию: Помогайте ребенку находить способы выражать свои эмоции и мысли. Поощряйте его использовать слова, рисунки или игрушки, чтобы выразить свои чувства. Будьте внимательными слушателями и показывайте понимание и эмпатию;

- обеспечьте позитивные модели поведения: Родители являются важными ролями моделей для детей. Покажите своему ребенку, как эффективно регулировать свои эмоции, реагировать на стрессовые ситуации и решать конфликты. Используйте положительные слова и награды для поощрения желаемого поведения;

- обратитесь за профессиональной помощью: если у вас возникают сложности или затруднения в содействии эмоциональной регуляции ребенка, проконсультируйтесь с психологом или специалистом, специализирующимся на работе с детьми с задержкой психического развития. Они могут предложить индивидуальные стратегии и поддержку для вашей семьи.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к развитию эмоциональной регуляции может отличаться. Проявляйте терпение и любовь, работайте вместе с ребенком, и он сможет развивать свои навыки саморегуляции в своем собственном темпе. Основываясь на знаниях о своем ребенке и его особенностях, стремитесь создать безопасную и поддерживающую среду для его эмоционального развития. Не забывайте, что эмоциональная регуляция является навыком, который развивается со временем, поэтому будьте терпеливы и поддерживайте своего ребенка на его пути к осознанному управлению своими эмоциями.

Список литературы

1. Белопольская Н.Л. Личностные особенности детей с задержкой психического развития в системе дифференциально-психологической диагностики (старший дошкольный возраст): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н.Л. Белопольская. – М., 1996. – 36 с.
2. Глоба Н.В. Психологический анализ эмпатии у детей с задержкой психического развития. Младший школьный возраст: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Глоба. – М., 2008. – 26 с. EDN ZNMKNB
3. Деревянкина Н.А. Особенности эмоциональной сферы дошкольников с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.А. Деревянкина. – Ярославль, 2005. – 25 с. EDN NILXVX
4. Кисова В.В. Коррекция эмоциональной саморегуляции поведения у детей с задержкой психического развития / В.В. Кисова, А.В. Калашникова // Карельский научный журнал. – 2021. – №4 (33).
5. Порошина Е.А. Психокоррекционная технология формирования произвольной регуляции психической деятельности у детей с задержкой психического развития: дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Порошина. – Екатеринбург, 2011. – 140 с. – EDN QFFPZD
6. Сорокоумова С.Н. Развитие эмпатии у старших дошкольников с задержкой психического развития к сверстникам через оптимизацию детско-

родительских отношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Сорокова. – Н. Новгород, 2005. – 22 с. EDN NIEMVB

7. Степанова В.А. Проявления эмоциональной сферы детей с задержкой психического развития в изобразительной деятельности: дис. ... канд. психол. наук / В.А. Степанова. – М., 2004. – 140 с. EDN NMQHQP