



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнил:

студентка группы ЗФ-411/099-4-1А
Расстегаева Ирина Владимировна

Проверка на объем заимствований:
81,08 % авторского текста

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,
доцент
Крушная Наталья Анатольевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 25 » апреля 2017 г.

декан факультета

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические аспекты эмоциональной устойчивости.....	5
1.1 Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	5
1.2 Сущность и теории эмоции.....	13
1.3 Сущность понятий эмоциональной устойчивости и эмоциональной саморегуляции.....	24
ГЛАВА II. Выявление эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста в МКДОУ № 17 г. Аши	38
2.1 Организация исследования и характеристика испытуемых	38
2.2 Диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и изучения их эмоциональных реакций и результаты диагностики.....	40
ГЛАВА III. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста	46
3.1 Программа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости у детей в старшей группе МК ДОУ № 17 г. Аши	46
3.2 Повторная диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и изучения их эмоциональных реакций и результаты диагностики.....	69
3.3 Рекомендации для родителей по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	84

ВВЕДЕНИЕ

Взаимодействуя с окружающим миром, человек определенным образом относится к нему, испытывает какие-либо чувства к тому, что вспоминает, воображает, о чем думает[42].

Но длительные переживания, как подчёркивают К.С. Лебединская, А.С. Спиваковская и другие исследователи, могут привести к неврозу. Для ребенка основной преградой неврозу, как отмечает Д. Гизатулина, служит эмоциональная устойчивость. Как отмечают исследователи, ребёнок овладевает свойством эмоциональной устойчивости постепенно, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью[56].

Эмоциональность – основная психофизиологическая особенность детского возраста. Именно эмоциональность, ее возрастные изменения придают качественное своеобразие поведению детей на разных этапах их развития[40]. Эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Дошкольный возраст, занимая по шкале физического развития ребенка период времени от трех до шести лет, вносит большой вклад в психическое развитие ребенка[39]. За годы дошкольного детства ребенок не только приобретает некоторый эмоциональный опыт, но у него формируются определенные особенности эмоционального поведения, эмоционального отклика на воздействия сверстников и взрослых. Со временем он постепенно начинает уже более сдержанно выражать свои эмоции (раздражение, зависть, огорчение), особенно когда находится среди сверстников, боясь их осуждения. Умение владеть своими чувствами растет год от года.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями,

умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни[9]. Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное — научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции [14].

Объектом исследования в представленной работе является эмоциональная устойчивость. **Предмет исследования** - особенности развития эмоциональной устойчивости с применением специальных упражнений. **Цель работы** состоит в развитии у детей старшего дошкольного возраста эмоциональной устойчивости.

Для реализации цели используются такие **задачи**, как:

1. проанализировать литературу по теме исследования;
2. определить эмоциональную устойчивость у детей старшего дошкольного возраста;
3. определить оценку педагога-психолога эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста;
4. применить на практике упражнения, направленные на развитие эмоциональной устойчивости.

Для решения поставленных задач было проведено исследование на базе МКДОУ № 17 г. Аши в группе детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза – применение с детьми старшего дошкольного возраста специальных упражнений, направленных на знакомство с эмоциями, развитие эмоциональных реакций в игре, релаксацию и регуляцию поведения, развивает у них эмоциональную устойчивость вследствие уменьшения тревоги, обиды и импульсивности.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

1.1 Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст, как писал А.Н.Леонтьев, это "период первоначального фактического склада личности". Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание [30]. До конца раннего возраста малыш остается «во власти» внешних впечатлений. Его переживания и его поведение целиком зависят от того, что он воспринимает здесь и сейчас. Его легко привлечь к чему-либо, но столь же легко и отвлечь [23].

Во второй половине XIX-начале XX вв. в отечественной и зарубежной психологии публикуется большое количество работ, посвященных исследованию различных аспектов психологии дошкольного детства (Дж. Селли, Э. Мейман, А. Бине, Ст. Холл, К.Д. Ушинский, А.П. Нечаев, Е.Н. Водовозова и др.).

Идея целостности психического развития ребенка и тесной взаимосвязи психических функций разных уровней уже в этот период высказывается в работах К.Д. Ушинского, Дж. Селли, Э. Меймана, А. Бине (приложение 1) [31] и др. Отмечается, что выделение отдельных психических функций в исследовательских целях имеет искусственный характер и не отражает целостности индивидуального развития ребенка.

Теоретические основы исследования психологических особенностей детей дошкольного возраста, определившие основные направления исследований в этой области в XX в. были обозначены в работах Л.С.Выготского. Л.С. Выготский ставит общую проблему психического

развития ребенка в контексте соотношения биологического и социального, естественного и исторического, природного и культурного. Культурное развитие ребенка, по Л.С. Выготскому, есть развитие социальное, основным механизмом и условием которого является обучение. Раскрывая механизмы, лежащие в основе обучения, Л.С. Выготский формулирует положение о «зоне ближайшего развития», определяющей достижения ребенка в непосредственном сотрудничестве и под влиянием взрослого, в противоположность этому совокупность уже «созревших» функций, обеспечивающих самостоятельное решение ребенком определенного круга задач, Л.С. Выготский обозначил как его «уровень актуального развития». Выготский подчеркивал преемственность дошкольного и школьного периодов обучения и развития, отмечая, что обучение ребенка начинается задолго до поступления в школу. В дошкольный период происходит интенсивное развитие психических функций: восприятия, памяти, мышления, внимания[7].

Большой вклад в исследование психологических особенностей детей дошкольного возраста внесли работы Дж. Брунера, Л.А. Венгера, А.В. Запорожца, З.М. Истоминой, А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной, Ж. Пиаже, Н.Н. Поддъякова, СЛ. Рубинштейна, А.П. Усовой, Д.Б. Эльконина и др.

Детально исследованы особенности умственной сферы и отдельных познавательных процессов, развитие мотивационной сферы; формирование самосознания дошкольника, общение и способы социального взаимодействия, специфика игровой, изобразительной и др. видов детской деятельности, механизмы формирования в дошкольном возрасте элементарной учебной деятельности, формирование готовности к началу школьного обучения, исследование особенностей детей с отклонениями в психическом и физическом развитии.

Анализ исследований в этой области позволяет выделить наиболее существенные психологические новообразования старшего дошкольного возраста и составить психологический портрет ребенка 6-7 лет.

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, как уже отмечалось, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: "Откуда все взялось?", "Зачем люди живут?" [16].

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются: система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода.

Г.А. Широкова отмечает, что в возрасте 4-5 лет у ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых. Ребенок начинает понимать, что его поступки имеют свои последствия, и в связи с этим учится разбираться в том, что приемлемо и неприемлемо во взаимодействии с людьми. Эмоционально предвосхищая последствия своего поведения, ребенок уже заранее знает, хорошо или дурно он собирается поступить. Если он предвидит результат, не отвечающий принятым нормам воспитания, возможное наказание, у него возникает тревожность - эмоциональное состояние, способное затормозить нежелательные для окружающих действия [27].

Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

В. Р. Кисловская, изучившая с помощью проективного теста возрастную динамику тревожности, нашла, что дошкольники обнаруживают наибольшую тревожность в общении с воспитателем детского сада и наименьшую — с родителями[13].

В дошкольном возрасте происходит активное формирование детского самолюбия и самоутверждения. Ребенок начинает претендовать на уважение, лидерство и внимание со стороны окружающих. Все эти стремления имеют эмоциональный фон и нередко сопровождаются отрицательными проявлениями в виде упрямства или капризов. Наиболее ярко желание самоутвердиться проявляется в играх, где притязания на главные роли особенно заметны.

Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми к старшему дошкольному возрасту приобретают все большую значимость. К 6 годам дети уже нормально взаимодействуют с окружающими людьми, становятся более заботливыми и внимательными, проявляют готовность сотрудничать с ровесниками.

В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки.

В дошкольном возрасте постепенно развивается умение определять эмоциональное состояние других людей. Большая часть детей старшего дошкольного возраста может определять эмоции другого человека по его речи. Манеров считает, что задержка в развитии этого умения происходит у детей из неблагополучных семей, когда у ребенка формируются стабильные отрицательные эмоциональные переживания (тревога, чувство неполноценности). Очевидно, это приводит к снижению контактов в общении и, как следствие, к недостаточному опыту в восприятии эмоций других. У этих детей недостаточно развита и эмпатия.

По данным Л. Небжидовского, в старшем дошкольном возрасте завязываются дружеские отношения между детьми, хотя ясного понимания дружбы еще нет. Тем не менее с друзьями и чужими людьми дошкольники ведут себя по-разному, а некоторые 4 – и 5-летние дети способны поддерживать тесные, основанные на взаимной заботе отношения в течение долгого времени. Они еще не способны выразить словами, что такое дружба, но придерживаются правил, соответствующих дружеским взаимоотношениям.

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. По мнению Левис Ш.К. Ребенок испытывает эмоциональное благополучие, если взрослые внимательны к нему, уважают его как личность. В этом случае проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям. Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение. Чем младше дошкольник, тем в большей степени слиты характеристики объекта и характеристики субъективного переживания [34].

У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие - это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира.

В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.

В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем - детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем - наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедим?", "А ты купишь?"

Исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений.

Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей).

Ребенок-дошкольник отличается динамичным развитием. На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в различных направлениях, совершенствуются различные виды деятельности (игра, конструирование, рисование). Активно развивается внимание, память, мышление и воображение. У ребенка расширяется круг представлений о мире, он учится управлять собой, регулировать свое поведение, осваивает новые социальные отношения.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности. Формируется потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, «взрослые» дела, быть «взрослым»; потребность в признании сверстников (у старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время стремление в игре и других видах деятельности быть первым); появляется потребность поступать в

соответствии с установленными правилами и этическими нормами. В этом возрасте возникает новый (опосредованный) тип мотивации - основа произвольного поведения, ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так, как хочется в данный момент, а так, как «надо». На седьмом году жизни ребенок начинает осознавать свое место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление к соответствующей его потребностям новой социальной роли. Ребенок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности[23].

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, происходит процесс активного развития и становления познавательной деятельности. Ребенок стремится узнать, как устроены предметы, для чего они предназначены, пытается установить взаимосвязи предметов и явлений действительности. К концу дошкольного возраста отмечается явное предпочтение интеллектуальных занятий практическим. Разрозненные, конкретные малоосознаваемые впечатления об окружающей действительности становятся все более четкими, ясными и обобщенными, появляется некоторое целостное восприятие и осмысление реальности, возникают зачатки мировоззрения.

В этом период происходят значительные изменения структуры и содержания детской деятельности. Начиная с подражания взрослому, через расцвет сюжетно-ролевой игры, ребенок приходит к освоению более сложными видами деятельности, требующими нового (произвольного) уровня регуляции, основанного на осознании целей и задач деятельности и способов их достижения, умении контролировать свои действия и

оценивать их результат (труд и учение). Старшему дошкольнику уже доступно принятие учебной задачи, он понимает, что выполняет то или иное действие для того, чтобы научиться выполнять его правильно. Ребенок 6-7 лет может использовать усвоенный способ действия в новых условиях, сравнить полученный результат с образцом, увидеть расхождения.

Следует подчеркнуть, что эти важные для дальнейшего развития изменения психики ребенка не происходят сами по себе, а являются результатом целенаправленного психолого-педагогического воздействия.

Таким образом, дошкольный период является особым этапом развития эмоциональной сферы, поскольку в этот период оформляются важнейшие эмоциональные новообразования: переживания становятся более глубокими, осознанными, обобщёнными, дифференцированными, усложняется их предметное содержание, формируется устойчивая система эмоциональных отношений, появляется способность к сопереживанию другому человеку, совершенствуется способность к распознаванию эмоций, усложняются речевые характеристики переживаний, начинает функционировать механизм эмоционального предвосхищения как способность прогнозировать чувства окружающих при ожидаемых событиях, возникает эмоциональная коррекция поведения.

1.2 Сущность и теории эмоции

Условием успешного общения человека с другими людьми является соответствующая воспитанность его эмоциональной сферы, которая, прежде всего, проявляется в том, умеет ли человек сопереживать другим людям, способен ли он, говоря словами А. Н. Радищева, «сопечалиться человеку и совеселиться ему» [3]

Эмоция – это непосредственное отражение сложившихся отношений, переживание, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Эмоции участвуют во всех психических процессах при любых состояниях человека. Они способны предвосхищать еще не наступившие события и могут возникать в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях[41].

Первыми теориями эмоций были субъективные теории. Согласно им органические проявления эмоций являются следствием психических явлений. Так, Иоганн Гербард считал, что эмоции - есть отражение взаимодействия различных представлений, а Вильгельм Вундт полагал, что эмоции отражают влияние психологических чувств и переживаний на течение представлений.

Первой попыткой объективного подхода к изучению эмоций была эволюционная теория эмоций Чарльза Дарвина, которую он изложил в книге «Выражение эмоций у человека и животных». В ней представлен эволюционный принцип рассмотрения развития психики и показана связь эмоциональных реакций антропоидов и слепорожденных детей. Согласно мнению этого ученого телесные проявления эмоций — суть рудименты прежних эволюционно оправданных приспособительных реакций (страх приводил к увеличению мощности мышечных реакций за счет выделения

адреналина). Кроме того, в процессе эволюции, эмоции развивались как механизмы адаптации к общественной жизни — улучшая коммуникацию.

Периферическая теория эмоций была разработана (независимо друг от друга) двумя учеными — Уильямом Джеймсом и Георгом Ланге, Первый в работе «Что такое эмоция?» утверждал, что телесные изменения — первопричина психических переживаний. Согласно положению периферической теории эмоций процесс развивается по цепочке:

- сначала организм воспринимает какой-то угрожающий сигнал из внешней среды;
- затем реагирует на него специфическим образом (напряжение мышц, потоотделение, учащенный пульс);
- потом мозг оценивает эти телесные изменения как проявления страха — и человек пугается по-настоящему (рис.1).

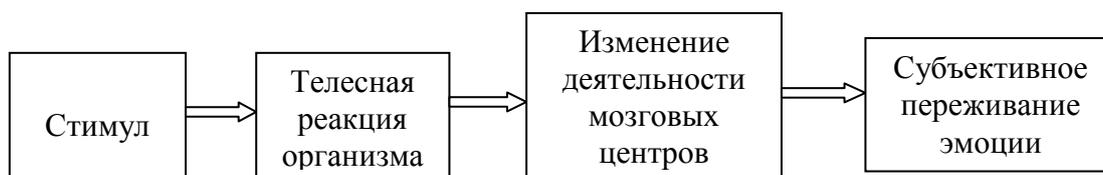


Рис. 1. Модель возникновения эмоций Джеймса — Ланге

Джеймс утверждал: «Нам плохо потому, что мы плачем, нам хорошо потому, что мы улыбаемся», и эта парадоксальная формула абсурдна только на первый взгляд. На этой, казалось бы, «ошибочной» теории построены многие методы психотерапии. Знаменитая формула американцев *keep smiling* (держи улыбку) также основывается на том факте, что улыбающийся человек не способен испытывать отрицательные эмоции.

Центральные теории эмоций утверждают, что первопричиной эмоций являются не телесные изменения, а активность определенных отделов головного мозга. С точки зрения этих теорий процесс развивается по цепочке.

По поводу расположения эмоциональных центров мозга у различных ученых были свои предположения. Уильям Кеннон считал, что эмоциональные центры находятся в таламусе, Питер Бард полагал, что эмоциональный центр находится в гипоталамусе и лимбической системе (приложение 1), а Гарднер Линдсей и Дональд Хебб считали, что главную роль в возникновении эмоций играет ретикулярная формация ствола мозга.

Центральная теория эмоций была подтверждена в экспериментах Джеймса Олдса и Хозе Дельгадо. Сначала Олдс в опытах на крысах показал, что электрическое стимулирование гипоталамуса приводит к возникновению у них выраженных эмоций (центры «ада» и «рая»), а Хозе Дельгадо доказал, что подобные механизмы эмоциональных переживаний имеются не только у крыс, но у высших приматов и человека.

Когнитивные теории эмоций связывают эмоции с сознанием и мышлением.

Теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера утверждает, что эмоции являются следствием диссонанса — противоречия между ожидаемой и получаемой информацией об объекте. Положительные эмоции возникают, если ожидания оправдываются (имеет место консонанс), а негативные — если возникает диссонанс (расхождение между ожиданиями и реальностью). Для уменьшения отрицательных эмоций применимы два вида стратегий: внести коррекцию в свои представления о мире (изменить свои ожидания) или попытаться получить новые сведения, которые бы больше соответствовали старым представлениям.

Когнитивно-физиологическая теория Стенли Шехтера (приложение 2) утверждает, что эмоции формируются под действием трех групп факторов:

- 1) объективных воздействий на организм;
- 2) физиологических реакций;
- 3) когнитивных факторов.

Эта теория базируется на опытах с введением фармакологических веществ, которые сопровождались соответствующими инструкциями (испытуемым говорили, что они будут испытывать гнев или эйфорию). Схематически ее основные положения изображены на рис.2.

В отечественной психологии информационную теорию эмоций разрабатывал известный психофизиолог П. В. Симонов, который считал, что эмоция определяется двумя факторами:

- 1) интенсивностью актуальной потребности;
- 2) субъективной оценкой вероятности ее удовлетворения.

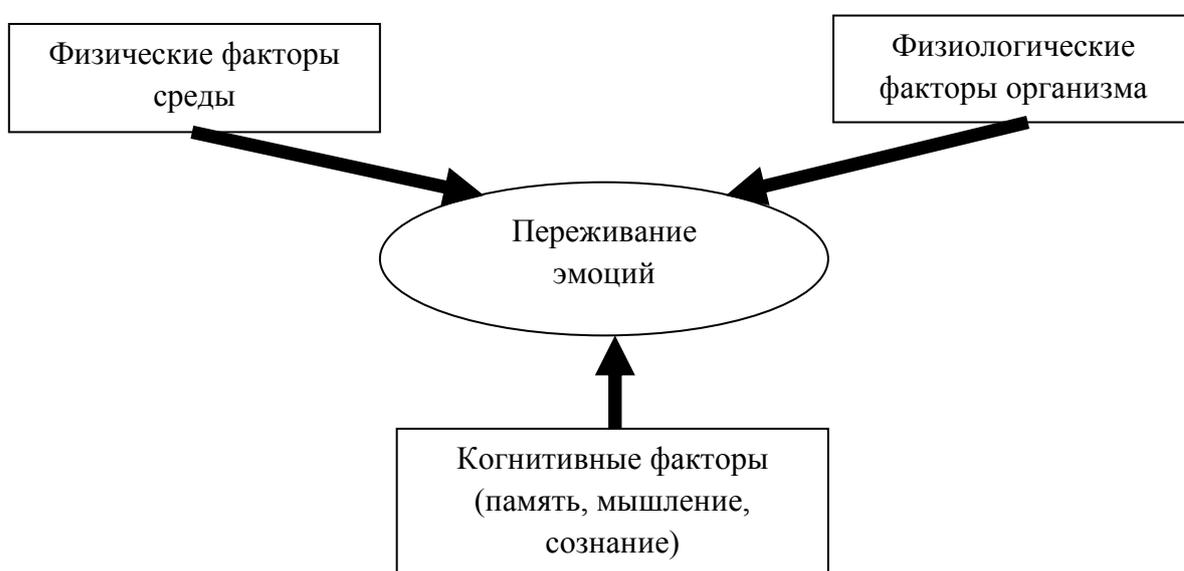


Рис. 2. Сущность когнитивно-физиологической теории С. Шехтера

Он вывел, формулу эмоций, согласно которой сила эмоций прямо пропорциональна силе актуальной потребности и разнице между величиной информации, необходимой для удовлетворения потребности, и имеющейся в распоряжении человека информации[28].

Подход В. П. Симонова был реализован в формуле:

$$\mathcal{E} = \Pi (\mathcal{I}_н - \mathcal{I}_с),$$

где:

\mathcal{E} — эмоция, ее сила и качество;

Π — величина и специфика актуальной потребности;

I_n — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;

I_c — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности ($\Pi = 0$), то и эмоции он не испытывает ($\mathcal{E} = 0$); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности (приложение 3).

Представленная на этом рисунке кривая показывает, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная, «колоколообразная» зависимость. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности

в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой[18].

Все эмоции можно условно разделить на определенные виды (рис.3) по следующим критериям: по знаку и по интенсивности и длительности.

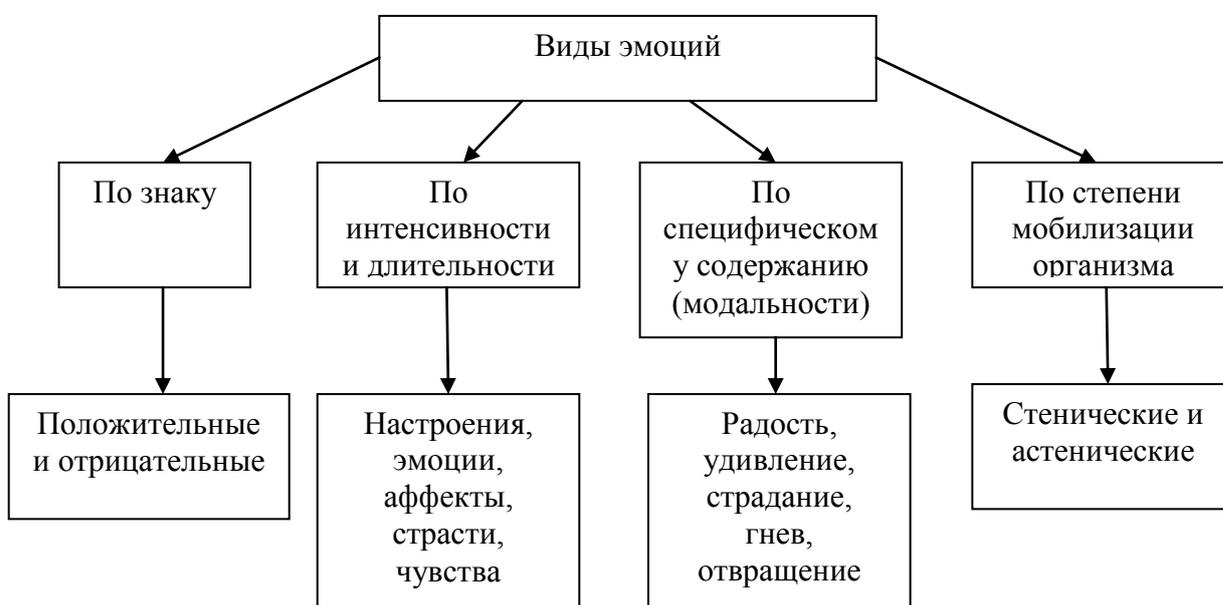


Рис.3. Виды эмоций

Эмоции есть выражение отношения человека к явлениям окружающего мира в связи с возможностью удовлетворения им своих потребностей. Эмоции имеют две стороны — объективную (человек, испытывающий эмоции, может улыбаться, хмуриться, плакать, дрожать, у него меняется частота пульса, ритм дыхания и т. д.), а также субъективную — внутренние мысли и переживания человека по поводу тех или иных событий (рис.4).

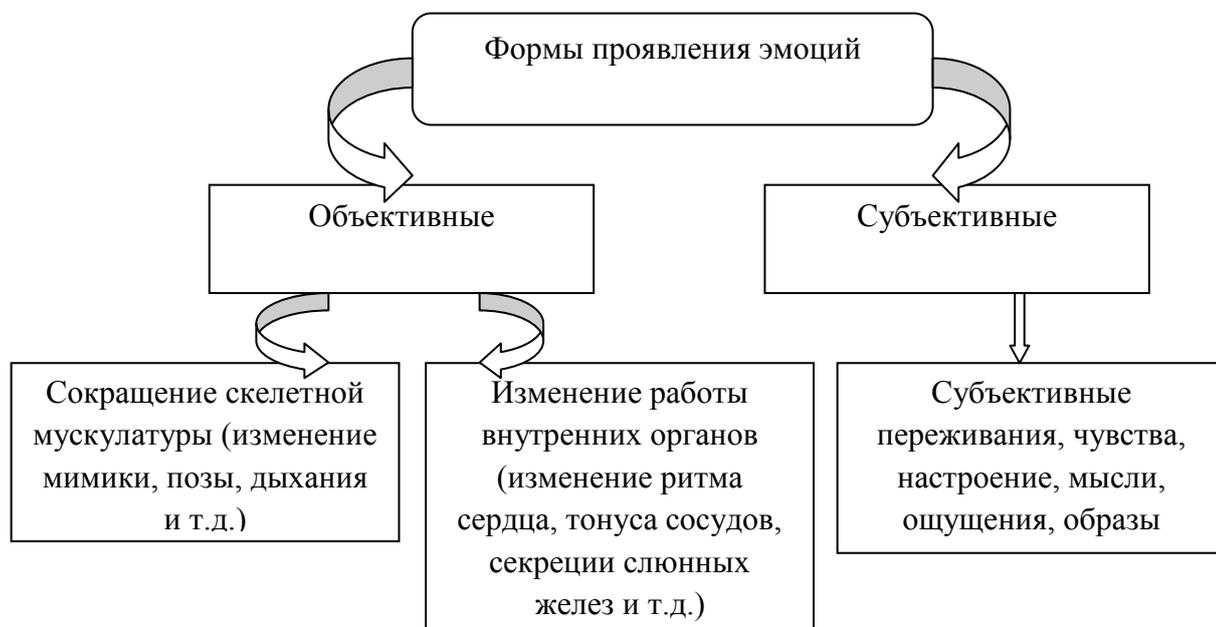


Рис.4. Формы проявления эмоций

Наиболее древние по происхождению и простейшие по механизму эмоции:

- удовольствие при удовлетворении органических потребностей (насыщение при голоде, питье при жажде и пр.);
- неудовольствие, связанное с невозможностью удовлетворения органических потребностей или повреждением организма.

Таким образом, мы можем дать следующее определение эмоциям.

Эмоции — психические процессы, отражающие оценку ситуации для человека в плане удовлетворения его актуальных потребностей и протекающие в форме субъективных переживаний и физиологических реакций.

С. Л. Рубинштейн в работе «Основы общей психологии» выделял три уровня эмоциональных переживаний, отличающиеся как по сложности, так и доле социального и интеллектуального компонента (приложение 4).

Эмоции возникли в процессе эволюции у высших животных, обладающих развитой психикой. Их основная задача — помочь организму в удовлетворении актуальных потребностей, и эта главная функция проявляется в нескольких направлениях, что отражено в рис.8 и табл.1[28].

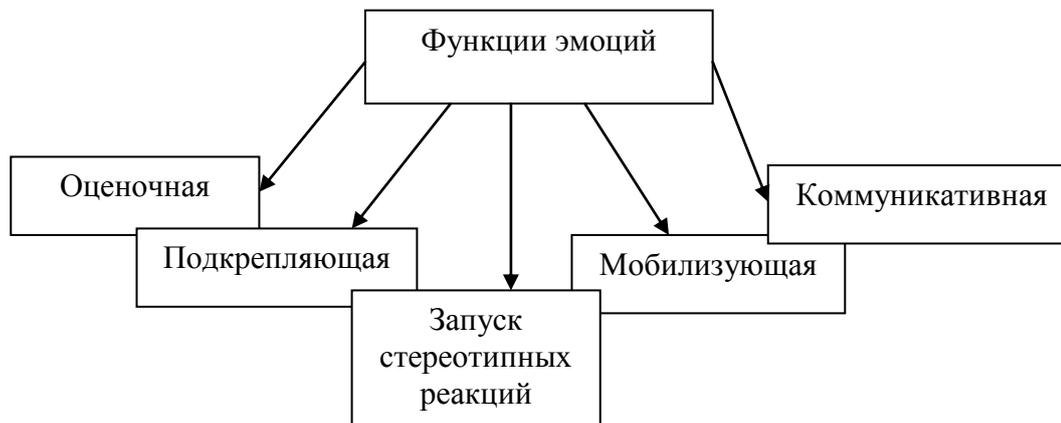


Рис.5. Основные функции эмоций

Таблица 1

Содержание функций эмоций

Функция эмоций	Ее содержание
Оценочная	Оценка возможности удовлетворения актуальных потребностей, и на этой почве построение прогноза будущих события
Подкрепляющая	Благодаря эмоциям лучше вырабатываются условные рефлексы и остаются более глубокие следы памяти
Коммуникативная	Эмоции улучшают понимание людьми других людей за счет «считывания» невербальных реакций, сопровождающих эмоции
Мобилизующая	Эмоции мобилизует скрытые резервы организма в критических ситуациях (при помощи адреналина, активации симпатической системы и т. д.)
Запуск стереотипных реакций	В критических ситуациях, при дефиците времени для размышления эмоции запускают стереотипные реакции (страх — бегство, ярость — борьба)

В дошкольном возрасте так же, как и в раннем детстве, чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им свою окраску и выразительность. Маленький ребенок еще не умеет управлять своими переживаниями, он почти всегда оказывается в плену у захватившего его чувства.

Внешнее выражение чувств у ребенка по сравнению со взрослым человеком носит более бурный, непосредственный и произвольный

характер. Чувства ребенка быстро и ярко вспыхивают и столь же быстро гаснут; бурное веселье нередко сменяется слезами[17].

По мнению В.Д. Небылицина и А.Е. Ольшаниковой, к старшему дошкольному возрасту ребенком осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций - интонация, мимика, пантомимика. Овладение этими выразительными средствами, помогает ребенку глубже осознать переживания другого. А.Е. Ольшаникова отмечает, что у детей с низким уровнем эмотивности наблюдается снижение эмоциональной чувствительности к позитивным эмоциогенным ситуациям, слабовыраженная мимика, сдержанность в общении, в движениях, спокойствие, эмоциональная холодность. В отличие от этого, высокоэмотивные дети отличаются ярко выраженной мимической активностью, динамичностью, коммуникативностью, экспрессивностью, пластичностью при выражении радости, обиды или неудовольствия [60].

Говоря о развитии эмоций в дошкольном детстве, Г.А.Вартанян и Е.С. Петров отмечают, что основные изменения в эмоциональной сфере у детей на этапе дошкольного детства обусловлены установлением иерархии мотивов, появлением новых интересов и потребностей [25].

Огромное влияние на эмоциональную сферу оказывает развитие познавательной деятельности. Ребенок познает окружающий мир, расширяя его границы в своем сознании. Интенсивное развитие любознательности способствует развитию удивления, радости открытий. Чувства ребенка-дошкольника постепенно теряют импульсивность, становятся более глубокими по смысловому содержанию.

На протяжении дошкольного детства особенности эмоций проявляются вследствие изменения общего характера деятельности ребенка и усложнения его отношений с окружающим миром. Все, во что включается дошкольник - игра, рисование, лепка, конструирование, подготовка к школе, помощь маме в домашних делах и т.д., - должно иметь яркую эмоциональную окраску, иначе деятельность не состоится или

быстро надоест. Ребенок, в силу своего возраста, просто не способен делать то, что ему неинтересно.

Изменяется роль эмоций в деятельности дошкольника. Если в младшем дошкольном возрасте основным ориентиром для него являлась оценка взрослого, то теперь он может испытывать радость, предвидя положительный результат своей деятельности и хорошее настроение окружающих.

С развитием эмоциональной сферы дошкольника постепенно происходит отделение субъективного отношения от объекта переживаний. Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние). Когда ребенок начинает рисовать себя в трудных ситуациях или просто рисует страшные сны, это сигнал о неблагоприятном эмоциональном состоянии [2].

К концу дошкольного возраста ребенок переживает все больше высших эмоций, у него развивается способность к эмоциональному предвосхищению.

К особенностям эмоциональных проявлений в детском возрасте относятся:

- элементарность;
- преобладание положительных эмоций;
- повышенная эмоциональная лабильность;
- выраженность соматовегетативного компонента в проявлениях эмоций[38].

В исследованиях Г.М. Бреслава, А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, Д. Рассела, М. Хоффмана, посвященных изучению эмоциональной сферы

детей, отмечается, что наблюдается с возрастом явная тенденция к усложнению эмоциональной жизни ребенка через обогащение и понимание содержания эмоций[4], [8], [11], [48].

А. В. Запорожец и Я. З. Неверович пишут о том, что у дошкольников появляется ожидание (предвосхищение) тех или иных эмоций, что оказывает существенное влияние на мотивацию их поведения и деятельности, внося коррективы в их планы. Эта коррекция основывается «на эмоциональном предвосхищении, предчувствии мыслимой, представляемой ситуации, которая может возникнуть в более или менее отдаленном будущем в результате предпринимаемых ребенком действий и оценки значения их последствий для себя самого, окружающих людей» [44].

1.3 Сущность понятий эмоциональной устойчивости и эмоциональной саморегуляции

Б.М. Теплов, Т.Д. Марцинковская выделяют четыре показателя развития эмоциональной сферы: эмоциональная устойчивость, лабильность, пластичность, эмоциональность и эмотивность. В дошкольном детстве развитие эмоциональной сферы происходит по всем четырем показателям.

Эмоциональная устойчивость развивается на протяжении дошкольного детства, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью. Все эмоциональные процессы становятся более уравновешенными. В случае сохранения эмоциональной неустойчивости к старшему дошкольному возрасту можно говорить о неблагоприятии эмоциональной сферы ребенка. Но эмоциональная жизнь ребенка остается насыщенной, интенсивной.

Эмоциональная лабильность проявляется в раннем возрасте, а к 5 — 6 годам она снижается, эмоции становятся более пластичными. Т.Д. Марцинковская говорит о том, что отсутствие пластичности эмоций в старшем дошкольном возрасте, а также фиксация на отрицательных эмоциях являются показателями отклонения в развитии эмоциональной сферы ребенка [16].

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л. М. Аболин [1], М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко [51] и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и

отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Под эмоциональной устойчивостью субъекта понимают его способность сохранять самообладание и работоспособность при воздействии на него различных эмоциональных факторов высокой значимости (связанных с его жизнью и деятельностью). Эмоциональная устойчивость определяется такими психофизиологическими свойствами, как эмоциональная возбудимость и степень устойчивости нервной системы.

Эмоциональная устойчивость - эмоциональное свойство личности, проявляющееся в разной степени чувствительности к эмоциональным раздражителям и в разной степени нарушения психических механизмов регуляции под влиянием эмоционального возбуждения [24].

Устойчивость эмоциональная - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Устойчивость эмоциональная уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях[46].

Для Т. Рибо, Е. А. Милеряна, С. М. Оя, О. А. Черниковой, Н. А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

С. М. Оя одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е. А. Милерян пишет, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать и невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Я.

Рейковский полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности. К. К. Платонов и Л. М. Шварц к эмоционально неустойчивым относят тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции. Н. Д. Левитов связывает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций [15], а Л. С. Славина - с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме[22]. Л. П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм [58].

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П. Фресс в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям [57]. Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости-неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др., понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций (Ольшанникова, Аболин). В. М. Писаренко, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» [54]. Е.П. Ильин полагает, что это не самое лучшее определение эмоциональной устойчивости, поскольку эмоциональное возбуждение как раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров. Гораздо точнее он определяет эмоциональную устойчивость, когда понимает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека (Рейковский) и даже положительно влияет на эффективность деятельности (Писаренко, Черникова и др.). По В. Л. Марищуку, эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов связывают с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности: «Эмоциональная устойчивость — это свойство темперамента... позволяющее надежно выполнять целевые задачи...». Они полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Л. М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях [45].

Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость – это, прежде всего, единство различных эмоциональных характеристик,

направленных на достижение поставленной цели. Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: эмоциональная устойчивость — это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели. Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности. Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О. А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. В. М. Смирнов и А. И. Трохачев пишут, что под эмоциональной устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий [36]. Я. Рейковский определяет эмоциональную устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций [20]. Ю. Н. Кулюткин и Г. С. Сухобская считают, что она проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей. Н. А. Аминов приписывает высокую эмоциональную устойчивость тем лицам, которые лучше осуществляют контроль своих собственных эмоциональных реакций [47].

В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т.е. сила воли, проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле,

выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности. Не случайно К. К. Платонов подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) [19]. Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у П. Б. Зильбермана, который под этим понятием понимает интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Сходна и позиция Б. Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности [6].

М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач [51]. Однако этот подход имеет и слабые стороны, которые отмечают М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко. По этому поводу они пишут: Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем собственно эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной

устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личными качествами и опытом человека [51]. Можно согласиться с необходимостью интегральной характеристики человека, действующего в напряженной эмоциональной ситуации. Однако для такой характеристики имеется другое название — надежность. Различия в механизмах устойчивости человека к действию эмоциогенного фактора (например, однообразия впечатлений) при развитии эмоционального состояния (например, через какое время появляются скука, апатия, сопровождающие состояние монотонии) и при проявлении самообладания во время переживания страха (смелости, решительности) очевидны. Поэтому вряд ли целесообразно объединять эти, в сущности различные психологические феномены, под общим названием, что имеет место у П. Б. Зильбермана. Так, рассматривая эмоциональную устойчивость как адаптацию к эмоционально значимой ситуации, он выделяет две стадии. Первая — эмоциональной реактивности — характеризуется вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влиянием эмоциогенного воздействия. Вторая стадия — эмоциональная адаптация к возникшим в организме сдвигам вегетатики. Ее смысл состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения. Но саморегуляция — это волевой процесс и тогда становится неясным, чем является эмоциональная устойчивость — волевым свойством личности или эмоциональным.

Делаются попытки выявить общие факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость человека. О. А. Сиротин, например, выявил

связь эмоциональной устойчивости с силой и подвижностью нервной системы [55]. О. Н. Лукьянова и др., изучая зависимости между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установили, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы. По Р. И. Аллагулову эмоциональная устойчивость имеет отрицательную связь с силой нервной системы. С. А. Изюмова и Н. А. Аминов обнаружили связь эмоциональной устойчивости с высокой лабильностью и активированностью (последняя рассматривается как баланс нервных процессов), но не выявили связей с силой нервной системы [53]. По данным Г. Б. Суворова, использовавшего опросник Кеттелла (форма А), у лиц с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций. Л. М. Аболин отмечает, однако, что связь эмоциональной устойчивости со свойствами нервной системы выявляется только у молодых спортсменов. У опытных эмоциональная устойчивость базируется на особенностях психической организации действий (планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях). Следовательно, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых — обусловленная опытом, умениями. Различия в выявленных связях объясняются, очевидно, тем, что и эмоциональная устойчивость и сила нервной системы измерялись разными способами.

По мнению Е.П. Ильина, не существует общей эмоциональной устойчивости. Устойчивость не одинакова по отношению к различным эмоциогенным факторам. Ссылаясь на данное положение, он вводит понятие «эмоциональной устойчивости личности к конкретному эмоциогенному фактору» [61]. Такое понимание эмоциональной устойчивости пересекается с понятием «ситуативной эмоциональной

реактивности» ребёнка на определённый раздражитель (объект, предмет, ситуация). Это позволяет развести эмоциональную устойчивость на общую, обусловленную функциональными и психофизиологическими особенностями детского возраста (созревание нервной системы, формирование механизмов регуляции и произвольности), и ситуативную, обусловленную индивидуальными психологическими особенностями (содержание эмоционального опыта, уровень эмоционального благополучия, личностно-эмоциональная значимость эмоциогенной ситуации, актуальное психологическое состояние).

Степень (уровень) общей эмоциональной устойчивости характеризует отсроченность времени эмоциональных проявлений по отношению к воздействию эмоциогенного фактора. Чем длиннее временной промежуток от воздействия до реагирования, тем выше эмоциональная устойчивость. При высокой индивидуальной значимости воздействия эмоционального фактора для ребёнка или актуализации его эмоционального опыта возникает возможность превышения пороговой величины эмоционального возбуждения, что дифференцирует степень ситуативной эмоциональной устойчивости. Необходимо отметить, что совокупность интенсивности, длительности и направленности негативного эмоциогенного воздействия, состояние эмоционального неблагополучия может снизить эмоциональную устойчивость ребёнка и способствовать его невротизации [12].

Стабильное функционирование эмоциональной устойчивости у детей, как отмечает Е.И. Изотова, может быть констатировано только в старшем дошкольном возрасте. Это связано с постепенным нивелированием эмоциональной лабильности и актуализацией механизмов эмоциональной регуляции [10].

Устойчивое преобладание положительных эмоций, состояние эмоционального благополучия является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Важный фактор

эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в напряжённой обстановке. Эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента.

Эмоциональная устойчивость рассматривается как один из компонентов эмоционального благополучия и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы детей, которая представляет собой стабильность эмоциональных реакций и отношений ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью, обеспечивает его успешную адаптацию в социуме и находит выражение в адекватности эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью, в силе выраженности переживаемых эмоций и особенностях эмоционального реагирования [59].

Таким образом, в основе индивидуальных различий детской эмоциональной устойчивости лежат особенности функционирования нервной системы, механизмов эмоциональной саморегуляции, содержание эмоционального опыта ребёнка (негативного и позитивного), уровень эмоционального благополучия, а также уровень обеспечения психолого-педагогических условий развития эмоционального благополучия детей в дошкольном образовательном учреждении и семье.

Поддерживая Е. П. Ильина необходимо отметить длительность воздействия эмоциогенного фактора. Действительно, при проявлении более поздней реакции на компрометирующую ситуацию можно смело заявлять о достаточно высоком уровне эмоциональной устойчивости. Кроме этого, нельзя измерять эмоциональную устойчивость одними и теми же методами в различных ситуациях. Следует индивидуально подходить к диагностике уровня эмоциональной устойчивости в данный конкретный момент времени в данной конкретной ситуации при воздействии данного конкретного эмоциогенного фактора.

Во второй половине 20 века изучению механизмов психической регуляции поведения и деятельности человека были посвящены труды Н.А.Бернштейна, П.К. Анохина, А.Р. Лурия, Б.Г.Ананьева и др. Основные идеи теории психической регуляции и построения движений были представлены с помощью «рефлекторного кольца» Н. А. Бернштейна (рис. б).

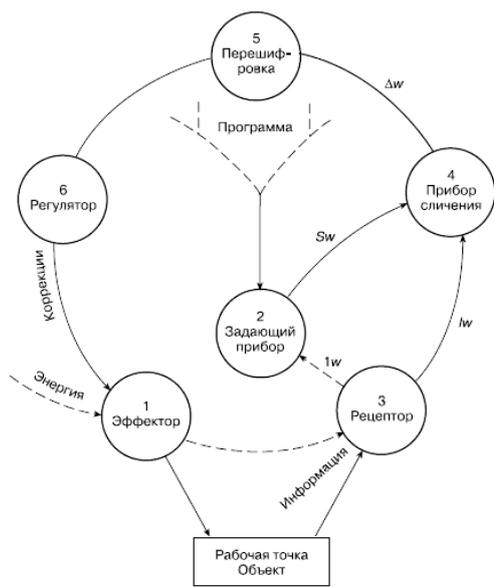


Рис. 6. Схема рефлекторного кольца по Н. А. Бернштейну [49]

В этой схеме, изображающей механизм самоуправления и саморегуляции, ведущая роль принадлежит «обратной связи» с входящим в нее прибором (аппаратом) сличения. Хотя эта схема разработана для биологической системы и уточняет характер рефлекторных реакций, однако несомненно, что подобный же механизм работает и при произвольном управлении человека своим поведением.

У ребенка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической регуляции и самоконтролю. Движущими силами развития психики дошкольника являются противоречия, которые возникают в связи с развитием целого ряда его потребностей. Развитие ведущих социальных потребностей в дошкольном возрасте характеризуется тем, что каждая из них приобретает самостоятельное значение. Уже в дошкольном возрасте появляется первая

самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ произвольной саморегуляции.

Саморегуляция – это процесс правильного управления человеком своим поведением, благодаря которому происходит разрешение конфликтов, овладение своим поведением, переработка негативных переживаний [52].

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролирующих умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями: произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; различать и сравнивать мышечные ощущения; определять соответствующие характера ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-легкость», др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм); менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений [50].

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать. Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями: произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает; различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т. п.); одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения,

сопровождаящие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие; произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу [50].

Для поведения детей в дошкольном возрасте наступает период, когда оно выходит за рамки познавательной саморегуляции и переносится на управление социальными действиями и поступками. Иными словами, наряду с интеллектуальной возникает личностная и нравственная саморегуляция. Нравственные нормы поведения становятся привычными, приобретают устойчивость, теряют ситуативный характер. К концу дошкольного детства у большинства детей складывается определенная нравственная позиция, которой они придерживаются более или менее последовательно.

Старший дошкольник во многих случаях в состоянии разумно объяснить свои поступки, пользуясь для этого определенными нравственными категориями. Это значит, что у него сформировались начала нравственного самосознания и нравственной саморегуляции поведения.

Оценить сформированность эмоциональной регуляции, как и поведения в целом представляется возможным посредством наблюдения за эмоциональными реакциями и поведением ребенка. Например, в процессе обследования, игры ребенка, а также при анализе жалоб родителей, изучения истории развития (анамнеза).

В первую очередь, нужно оценить наличие или отсутствие импульсивности, степень выраженности аффективных реакций в соотношении с умением их сдерживать, а также возможность регулировать и анализировать свои эмоции, переживания и поведение[35].

"...В отличие от младших детей у старших (5—7 лет) отмечается преобладание обдуманых действий над импульсивными. При выборе большую роль, чем у младших, играют мотивы рассудочного характера.

Самообладание, подавление непосредственных желаний хотя и является еще трудным, но становится уже вполне возможным" [29].

Регулирование эмоций является критически важным компонентом здорового развития в течение самые ранние годы жизни.

Подводя итог, необходимо отметить, что старший дошкольный возраст вносит большой вклад в психическое развитие ребенка. Происходит интенсивное развитие абстрактного мышления, формируется опыт межличностных отношений, чувство долга происходит активное формирование детского самолюбия и самоутверждения постепенно развивается умение определять эмоциональное состояние других людей. Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание, ребенок учится управлять собой, регулировать свое поведение, осваивает новые социальные отношения. К старшему дошкольному возрасту ребенком осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций - интонация, мимика, пантомимика. К концу дошкольного возраста ребенок переживает все больше высших эмоций, у него развивается способность к эмоциональному предвосхищению. Эмоциональная устойчивость является показателем развития эмоциональной сферы и развивается на протяжении дошкольного детства, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью. Для успешного контроля над своими движениями и эмоциями ребенок должен овладеть навыками эмоциональной саморегуляции. Овладев такими навыками, ребенок сможет регулировать свое общение.

ГЛАВА II. Выявление эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста в МКДОУ № 17 г. Аши

2.1 Организация исследования и характеристика испытуемых

Исследование проводилось на базе МКДОУ детский сад № 17 г. Аши. Для исследования была взята группа старшего дошкольного возраста под названием «Буратино». Исследование проводилось как в групповой форме, так и с каждым ребенком индивидуально.

Группа состоит из 29 детей, из них 4 ребенка среднего возраста. Таким образом, исследование проводилось с группой в составе 25 детей старшего дошкольного возраста. Из них 12 девочек и 13 мальчиков.

Исследование проводилось в течение недели. В первый день проводилась диагностика детей в групповой форме и индивидуально с применением графической методики М.А. Панфиловой «Кактус». Целью методики является выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. Почему так важно выявить наличие агрессии у детей? Агрессия является одним из основных показателей эмоциональной неустойчивости в старшем дошкольном возрасте.

На второй день проводился тест «Волшебная страна чувств» в групповой форме работы. Исследуя «карту» (приложение 7), мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают ребенку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) ребенок имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

На третий день использовалась методика «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения» индивидуально с каждым ребенком. При помощи данной методики можно оценить адекватность эмоциональных реакций ребенка на нелепое содержание картинки.

На четвертый и пятый дни применялась методика В. И. Калина индивидуально с каждым ребенком. Эта методика оценивает способность выполнять заданную деятельность (как результат волевого усилия) в условиях воздействия раздражителей — помех. При этом помеха сама по себе не безразлична ребенку, а, наоборот, значима, но в результате волевого усилия цель большинством детей должна быть достигнута.

Среди детей можно выделить детей с гипер- и гиповозбудимостью. 7 мальчиков и 2 девочки отличались импульсивностью, были очень подвижны, часто отвлекались. 2 мальчика и 1 девочка отличались заторможенностью, выражали негативизм в общении, быстро уставали, у них быстро истощалось внимание.

Дети с гиперактивностью чаще отвлекались, им требовалось больше времени для выполнения заданий исследования. Для детей с гиперактивностью характерна неуверенность, истощаемость внимания, иногда эмоциональная лабильность.

2.2 Диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и изучения их эмоциональных реакций и результаты диагностики

Обследование детей проводилось с применением следующих методик: «Кактус», «Волшебная страна чувств», «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения», методика В. И. Калина.

Рассмотрим более подробно каждую из указанных методик.

«Кактус» - графическая методика М.А. Панфиловой [25].

Перед выполнением теста детям нужно озвучить следующую инструкцию: «На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!»

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий

- сила нажима на карандаш

Агрессия - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа.

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов.

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии.

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстрровертированность - наличие других кактусов, цветов.

Интровертированность - изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

По окончании теста результаты записываются в протокол тестирования (приложение 3).

Тест «Волшебная страна чувств» [32].

Перед детьми нужно разложить восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (приложение 4).

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое -то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики.

Пожалуйста, помоги жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой - где написано слово «Домики».

Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране

без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

— голова и шея (символизируют ментальную деятельность);

— туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);

- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Методика «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения».

Подготовка исследования. Подобрать картинки с нелепым изображением (например, у кота хвост петуха, у коровы лапы собаки, у курицы крылья орла и т.д.) (приложение 5).

Проведение исследования. Экспериментатор показывает ребенку картинку и предлагает найти несоответствие. В протоколе фиксируют содержание картинки, ответы и объяснения ребенка, его эмоциональные реакции.

Методика предложена В. И. Калиным [43].

Детям предлагается прокатить мяч до указанной черты, слегка подталкивая его двумя руками по узкой площадке (расстояние от 5 до 12 м). Когда половина дороги пройдена, навстречу мячу пускают красивую игрушечную машину, новую для детей. Реакция фиксируется.

Если ребенок, увидев машину, только бросает взгляд на нее и продолжает идти с мячом, отмечается выполнение задания при отсутствии отвлечения.

Если же он останавливается и какое-то время занимается машиной, а затем вновь катит мяч, фиксируется отвлечение.

Когда машина заставляет ребенка вовсе забыть о цели, задание считается невыполненным.

По результатам обследования были получены следующие данные.

1. По методике «Кактус» можно выявить преобладание тревожности, интровертированности. Примерно у половины детей группы можно отметить агрессивность, импульсивность, эгоцентризм, оптимизм и

стремление к домашней защите. У 18 детей выявлена тревожность, у 17 детей - интровертированность, у 12 детей – эгоцентризм и оптимизм, у 13 детей - стремление к домашней защите и импульсивность, у 11 детей – агрессия. В меньшей степени выражены такие качества, как зависимость, неуверенность, демонстративность, открытость, женственность, экстрровертированность и стремление к одиночеству.

2. В методике «Волшебная страна чувств» нас в большей степени интересует эмоциональная деятельность детей, что в методике представлено цветом зоны туловища символически разделенного силуэта. Так, в большей степени, у 6-ти детей отмечено чувство обиды и у 5-ти детей отмечены такие чувства, как интерес, страх и вина. И в меньшей степени выражены такие чувства, как радость, злость, удовольствие и грусть.

3. По методике «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения», можно выявить, что из группы у 3-ех детей отмечены неадекватные реакции на смешные изображения в виде желания вырастить дерево с конфетами и чрезмерно интенсивным смехом на изображения.

4. По методике В. И. Калина можно отметить, что 4 ребенка не выполнили задание, забыли о цели. У 17 детей отмечается отвлечение от цели и только 4 ребенка выполнили задание без отвлечения.

ГЛАВА III. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

3.1 Программа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости у детей в старшей группе МК ДОУ № 17 г. Аши

После проведения диагностики необходимо провести программу, направленную на развитие эмоциональной устойчивости детей.

Целью такой программы является развитие эмоциональной устойчивости у детей в старшей группе МК ДОУ № 17 г. Аши.

Задачи программы следующие:

- снять эмоциональное напряжение у детей;
- познакомить с основными эмоциями;
- повысить уровень рефлексии;
- научить сопереживать другим;
- обучить технике релаксации.

Направленность работы: групповая.

Общее время проведения занятий: 10 встреч, 2 раза в неделю, по 30-40 мин. на каждое занятие.

Материалы и оборудование, необходимые для проведения занятий:

- пиктограммы "Робость", "Радость", "Страх", "Удивление", "Самодовольство", "Злость", "Вина", "Брезгливость";
- кубик (или любая другая игрушка);
- фотографии веселых людей;
- фотография ребенка, испытывающего страх;
- бумага, карандаши;
- пластилин;
- книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновой;
- сказка "Мышка-хвастунья";
- рассказ "Сердитый дедушка";

- 2 шарфа;
- колокольчик;
- рассказ Л.Н. Толстой "Косточка";
- рассказ "Соленый чай";
- рисунок «Солнечный зайчик»
- картинка с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Знакомство с детьми, знакомство с эмоцией "робость", повышение у детей уверенности в себе, обучение релаксационной технике, саморегуляция.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога и передают по кругу кубик (любую игрушку) и говорят: «(Имя ребенка), я рад(а) тебя видеть».

2. Знакомство с эмоцией "робость" и ее внешними проявлениями[33].

«Я расскажу вам такую историю. Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму "робость"), (приложение 5). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю?.. Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?.. Хорошо!

А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я — лев". Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев — царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я — лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой... Отлично!

3. Создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я" шепотом, потом — обычным голосом, а затем — прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая").

И, наконец, дружно: "Я очень хороший(ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет — шепотом, обычным голосом или прокричит, например: "Я — Наташа! Я очень хорошая!" или: "Я — Кирилл! Я очень хороший!"

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" — сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

4. Обучение релаксационной технике, саморегуляция - упражнение «Возьмите себя в руки» [14].

Детям говорят: «Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди - это поза выдержанного человека». Давайте потренируемся, повторим несколько раз.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 2. Знакомство с чувством радости, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством радости.

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"), (приложение 5). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..

У вас отлично получилось! А сейчас посмотрим вот на эти фотографии (фотографии веселых, улыбающихся людей). Какое чувство, по вашему, испытывают эти люди?.. Как вы догадались?.. А это мои фотографии. Я на них тоже радостная. Как вы думаете, почему?- Если вы захотите, можете принести на следующее занятие свои "радостные фотографии".

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Запишите высказывания детей).

Сейчас я расскажу вам одну историю...

3. Адекватное выражение своего настроения, развитие выразительных движений.

Этюд "Встреча с другом".

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как а остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения — плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

4. Обучение релаксационной технике - упражнение **«Врасти в землю»**.

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные

корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека». Давайте потренируемся, повторим несколько раз.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 3. Знакомство с чувством страха; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, лепка страха, развитие умения справляться с чувством страха, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством страха.

А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... (пиктограмма "Страх" и фотография испуганного ребенка), (приложение 5). У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.

3. Работа с фотографией ребенка, испытывающего страх – дети рассматривают выражение лица на фотографии, рассказывают о нем (лице), демонстрируют чувство страха.

4. Сценка «Испуг» - дети должны разыграть сценку:

«Гая приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш!" Гая обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть". Бабушка успокоила Гая» (в сценке – 3 ребенка, повторить несколько раз с другими детьми).

5. Размазывание страха - на листе бумаги дети должны нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Дети должны размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая

пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

6. Уничтожение страха - Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

7. Обучение релаксационной технике – упражнение «**Солнечный зайчик**» (рис. 7).

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

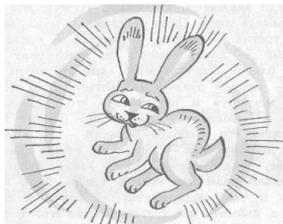


Рис. 7 – «Солнечный зайчик»

8. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 4. Знакомство с чувством удивления, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством удивления.

Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. (Покажите детям пиктограмму "удивление"), (приложение 5). Давайте рассмотрим пиктограмму... Что же происходит с нашими лицами? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву "О".

Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу.

3. Закрепление мимических навыков.

Теперь слушайте историю "Живая шляпа".

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

— Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима попрощался с приятелями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Димой? Мамой? Шляпой?.. Как вы думаете, кто мог находиться под шляпой?.. (Предложите детям разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котенком). Замечательно!

4. Обучение релаксационной технике – упражнение «**Просыпайся, третий глаз!**».

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 5. Знакомство с чувством самодовольства, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, обучение релаксационной технике, саморегуляция.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством самодовольства.

А вот еще одно лицо. Этот человек хочет с нами общаться или нет?.. Почему вы так решили?.. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в

свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?.. Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство в его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение (приложение 5).

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто чем захочет. Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну...

Замечательно!

3. Закрепление полученных знаний.

Я расскажу вам сказку "Мышка-хвастунья", а вы ее внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям.

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

— Подари мне свои золотые рожки, — попросила у олененка мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил олененок.

— Ты жадина! — стала дразнить олененка мышка.

— Я не жадный, — ответил олененок и надел на голову мышке свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшения. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

— Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

— Как плохо быть хвастливым - вздохнул олененок и покачал золотыми рожками.

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой?.. Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

Сказка разыгрывается несколько раз. Очень хорошо!

4. Обучение релаксационной технике, саморегуляция – упражнение **«Сбрось усталость»**.

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повторим еще».

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 6. Знакомство с чувством злости, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, тренировка умения различать эмоции, снятие напряжения, обучение релаксационной технике, саморегуляция поведения.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством злости.

Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек и любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек?..

Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?- Да, это злость (приложение 5).

3. Тренировка умения различать эмоции (выразительные движения — нахмуренные брови, резкие, порывистые движения).

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется "Сердитый дедушка".

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится?

Давайте разыграем эту историю... Отлично!

4. Снятие напряжения, саморегуляция поведения.

А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы, и колокольчик. Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:

- можно начинать бой только по сигналу колокольчика;
- можно касаться шарфом только тела и ног;
- заканчивать сражение нужно по сигналу колокольчика.

А как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть судьей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. Не забывайте, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы можем при этом издавать?.. Помните правила игры? Начали!

4. Обучение релаксационной технике – упражнение **«Заряд бодрости»**.

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я

дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 7. Знакомство с чувством стыда и вины, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством стыда и вины.

Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?.. (пиктограмма "Вина"), (приложение 5).

3. Послушайте историю (Л.Н. Толстой, "Косточка"). Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: "А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?" Все сказали: "Нет". Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: "Нет, я не ел".

Тогда отец сказал: "Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь".

Ваня побледнел и сказал: "Нет, я косточку бросил за окошко". И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыда. Как вы думаете, что при этом

происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, плечи сжаты.)

Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней? Мамой? Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Итак, начинаем...

Отлично!

4. Обучение релаксационной технике – упражнение «**Дыши и думай красиво**».

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

Давайте потренируемся, повторим несколько раз.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 8. Знакомство с чувством отвращения и брезгливости, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике, обучение релаксационной технике и саморегуляции.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Знакомство с чувством отвращения и брезгливости, отработка мимических навыков.

Посмотрите на лицо, которое изображено на этой карточке. (Покажите детям пиктограмму "брезгливость"), (приложение 5). Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?..

3. Послушайте историю "Соленый чай"...

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый...

Выразительные движения — голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.

У вас хорошо получилось.

4. Обучение релаксационной технике, саморегуляции – упражнение **«Стойкий солдатик»**.

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!». Давайте потренируемся, повторим несколько раз.

5. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 8. Стимуляция гуманных чувств, стимуляция положительных эмоций, стимуляция критичности к нарушению поведения ребенком, регуляция нежелательного поведения ребенка, стимуляция воображения и чувства юмора у детей, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Стимуляция гуманных чувств у эгоистичных и агрессивных детей через жесты и мимику; переключение на иное состояние и стимуляция положительных эмоций у обидчивых детей сменой водящего в игре; осознание детьми особенностей и причин проявления или торможения выражения гуманных чувств другому – игра **«Я ласковым "прикинусь", а кто еще более ласковым "прикинется", тот и молодец!»** [21]

Содержание игры.

Взрослый предлагает детям: «Давайте посмотрим, как у меня улыбка получается», — и при этом изображает улыбку (губами),

доброжелательный взгляд (глазами) и т. п.; спрашивает у детей: «А у кого улыбка лучше получится? Погладь по плечу игрушечного Мишу, чтобы ласковым стать...; выбери, у кого из ребят самый ласковый взгляд и объясни свой выбор» и т. п.

Правила (ограничения) игры: 1) нельзя говорить вслух слова, если пытаешься уговорить кого-либо ласковым лицом; 2) нельзя использовать жесты рук и позы, чтобы сделаться более ласковым.

Варианты игры.

Чтобы игра была интереснее, можно предложить сразу нескольким детям изображать ласковую улыбку; вместо улыбки можно предложить изображать печаль и грусть; при этом взрослый спрашивает агрессивных детей: почему дети бывают грустными и почему не бывают ласковыми, бываешь ли ты ласковым и грустным, как часто и т. п.

3. Осознание особенностей и стимуляция критичности к нарушению поведения ребенком; косвенное оценивание и регуляция нежелательного поведения ребенка через стимуляцию чувства юмора; отреагирование обидчивости у ребенка-жертвы через косвенное оценивание поведения ребенка-агрессора; стимуляция положительных эмоций и чувства юмора у обидчивых детей - ***Игра: не ругаю, не кричу — иронично я хвалю!***

Содержание игры.

Взрослый иронично реагирует на проявление нарушенного поведения ребенка начиная фразу «хорошими» словами (молодец, замечательно, отлично и т. п.), а заканчивает фразу, называя вслух нежелательное поведение (опять пальцы во рту, так постройку никто сломать не сумел, и т. п.), так, чтобы вызвать у ребенка иронию и критичность к собственному поведению.

Правила (ограничения) в игре. Нельзя обидно и несправедливо оценивать особенности нарушенного поведения ребенка.

Варианты игры.

Взрослый предлагает ребенку иронично, но не обидно оценивать нарушенное поведение другого ребенка; взрослый от имени игрушечного Миши делает что-то не так, а дети иронично оценивают поведение игрушки.

4. Осознание особенностей, причин и последствий агрессивного и вспыльчивого поведения детьми, отреагирование через слово; стимуляция воображения и чувства юмора у детей; использование игры для налаживания контакта с «проблемным» ребенком через беседу об особенностях восприятия поведения игрового персонажа - ***Игра: что изображено на картинке? что случилось?***

Содержание игры.

Взрослый предлагает детям рассмотреть картинку. При этом спрашивает у ребенка: «Что ты видишь? Что случилось и почему? Надо ли помочь человеку?» и т. д. Добавляет: «Кто больше придумает предложений — тот и молодец!»

Правила (ограничения) в игре. Нельзя говорить грубо и обидно о том, что видишь на картинке.

Варианты игры.

Можно использовать любую предметную картинку с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей; взрослый напоминает детям, что люди, могут быть разными: агрессивными, обидчивыми, заторможенными и другими; взрослый предлагает детям вспомнить случай собственного агрессивного поведения или сверстников; особое внимание можно уделить выяснению возможных причин агрессивного и вспыльчивого поведения людей. Для этого взрослый задает детям вопросы: «Почему и как часто так поступает персонаж? А еще почему? А как ты поступил бы на его месте?» В конце игры взрослый может подвести итоги: сколько было «хороших» и «плохих, обидных» высказываний.

5. Обучение релаксационной технике –упражнение «Сломанная кукла».

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

6. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 9. Стимуляция переживания успеха, ориентация на эмоциональное состояние других детей, стимуляция положительных эмоций, стимуляция детей к выражению негативных эмоциональных состояний словами, обучение релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Стимуляция переживания успеха у нерешительных детей словами «молодец», «как ловко у тебя получилось спасти Мишку» и проч.; осознание особенностей и причин конфликтного поведения между детьми. Особое внимание нужно уделить выяснению возможных причин обидчивого, конфликтного поведения детей (плохо держат веревку, смеются над неуспешными, неловкими действиями других и проч.) - ***Игра: под веревку подлезай! веревку не задень! Мишку забери!***

Содержание игры.

Взрослый предлагает детям достать (спасти) игрушечного Мишку. При этом приговаривает: «Кто не заденет веревку, тот и молодец!»

Правила (ограничения) в игре. Нельзя касаться веревки, когда подлезает под нее; нельзя держать веревку не натянутой или опускать ее, когда подлезает под нее сверстник; если веревку задел, то Мишку забирать нельзя.

Варианты игры.

Можно не подлезать под веревку, а перешагивать (перепрыгивать), как через забор, но не касаясь его; чтобы игра была интереснее для детей, можно предложить сразу нескольким детям подлезать под веревку; предложить детям рассмотреть картинку и задать при этом вопросы: «Что будет, если дети будут нарушать правила — ограничения в игре? Кто из ребят, нарисованных на картинке, будет обижаться? Почему так поступил тот или иной ребенок? А еще почему? А как бы ты поступил на его месте?»

3. Ориентация на поведение и эмоциональное состояние других детей, эмоционально отгороженных, эгоцентричных и эгоистичных; стимуляция положительных эмоций у нерешительных детей с депрессивным и тревожным настроением - ***Игра: на меня посмотри и что изменилось в лице скажи!***

Содержание игры.

Взрослый обращается к детям: «Кто может сделать веселое лицо?» Затем комментирует: «Посмотрите на лицо, какое оно? Веселое, грустное? Глаза прищурены или большие? Краешки губ подняты вверх?» и т. п.; предлагает: «Закройте глаза и когда я скажу, откроете»; взрослый просит ребенка сделать печальное лицо, затем говорит: «Откройте глаза»; спрашивает детей: «А теперь что изменилось?» и т. п.

Правила (ограничения) игры. Нельзя помогать туловищем, если договаривались выражать эмоцию только лицом.

Варианты игры.

Кто больше и точнее назвал изменения на лице, тот и продолжает игру в роли водящего; можно вносить изменения не только в выражение лица, но и в позы, жесты; несколько детей загадывают одно и то же эмоциональное состояние, а остальные отгадывают: «Отгадайте, это горе или печаль, злость или радость» и т. п.

4. Осознание особенностей агрессивного и вспыльчивого поведения ребенком-агрессором; осознание и отреагирование особенностей негативного эмоционального состояния и поведения ребенком-жертвой; осознание причин и последствий конфликта детьми; стимуляция детей к выражению негативных эмоциональных состояний словами - ***Игра: письмо обидчику напишу!***

Содержание игры. Взрослый подходит к обиженному, спрашивает: «Что случилось?»; говорит: «Давай напишем письмо твоему обидчику. Ты диктуй, а я буду записывать!» (при этом пишет, делает пометки на листе бумаги или изображает действия письма); задает наводящие вопросы по поводу конфликтной ситуации; затем предлагает зачитать «письмо» о том, что случилось, обидчику.

Правила (ограничения) игры. Нельзя рассказывать (диктовать) грубо и обидно о том, что случилось.

Варианты игры.

Взрослый задает уточняющие и наводящие вопросы не только обиженному и агрессору, но и детям-свидетелям: «Как ты думаешь, что тут случилось?»; «а кто видел, что произошло?»; «кто хочет дополнить рассказ» (обиженного или агрессора)?; можно рассказывать о том, что случилось, кукле, а не «писать письмо».

5. Обучение релаксационной технике – упражнение **«Спаси птенца»**.

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!». Повторим несколько раз.

6. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие 10. Обучение саморегуляции и релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.

2. Игра на развитие саморегуляции «**Ходоки**» [26].

По команде взрослого «Начали!» дети начинают двигаться по комнате, стараясь не задевать друг друга. Если один из участников касается другого, он выбывает из игры.

Услышав команду «Стоп!», дети останавливаются и удерживают позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда.

В течение 15-30 секунд взрослый наблюдает за неподвижностью детей. Пошелохнувшийся участник выбывает из игры.

Выбывшим из игры детям можно предложить проследить за соблюдением другими участниками правил игры.

3. **Игра «Тир»** - направлена на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка, на осознание своих враждебных переживаний, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности [5].

В ней ребенок-ведущий «стреляет» (бросает мячики) по движущимся мишеням — другим детям, которые, изображая какую-либо зверушку или сказочный персонаж, с равным интервалом перебегают от одной стены к другой. Услышав команду «Стоп!», ребенок прекращает «стрельбу» и передает «ружье» (мячики) другому ребенку и т.д.

Правила (ограничения) игры. Педагог-психолог должен следить за силой броска мяча.

5. Обучение релаксационной технике – упражнение «**Торт**».

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т. д. Взрослый повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко - «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар - он

«посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. - тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

ЗАМЕЧАНИЕ:

- Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

- Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т. д.

Занятие 11. Обучение саморегуляции и релаксационной технике.

1. Приветствие – дети приветствуют педагога-психолога.
2. Использование сказкотерапии как средства оценивания собственного поведения и его регуляции.

Подружки

Жили-были в море две волны: Большая волна и Маленькая волна. Они были очень дружными и поэтому все делали вместе. А вот характеры у них были совсем разные. Все боялись Большую волну: она была грозная и могла и потопить корабль, и разрушить скалу. Она любила Маленькую волну и сдерживала свой свирепый нрав, только находясь рядом с ней. А Маленькая волна была добрая, дружелюбная и ласковая со всеми. Она помогала рыбкам плавать, тихонько плескалась у берега, останавливала разбушевавшуюся Большую волну.

Однажды Большая и Маленькая волны играли около берега, на котором сидел мальчик и ел мороженое. «И я тоже съела бы сейчас мороженого», - мечтательно сказала Маленькая волна. «Сейчас ты его

получишь!» - ответила Большая. Она с разбегу налетела на берег и вымыла из рук мальчика стаканчик с мороженым. Мальчик начал плакать, и Маленькой волне стало так его жаль, что она решила вернуть мороженое: тихонько подкатила его к берегу. А Большой волне так понравилось пугать людей, что она начала набегать на берег и смывать все, что на нем находилось. Она высоко поднималась и наблюдала, как люди убегают с пляжа. И даже Маленькая волна не могла ее успокоить.

Большая волна стала отходить для разбега все дальше и дальше, пока случайно не перелетела через скалы и не оказалась в узкой лощине между ними. Как ни билась она о скалы, сколько пены ни пускала, никак не могла оттуда выбраться. «Помогите! - кричала она. - Помогите!». Маленькая волна плескалась с другой стороны скал и не знала, как помочь своей подруге.

Сначала она бросилась за помощью к проплывающему мимо кораблю. «Помоги! - попросила она. - Моя подружка Большая волна попала в лощину». «Нет, - ответил ей корабль, - я не буду ей помогать. Она много раз нападала на меня, пыталась перевернуть и утопить». И корабль уплыл.

Вдруг Маленькая волна увидела свою знакомую - это была Утка. «Уточка! - попросила волна. - Помоги, пожалуйста, моей подружке - она попала в лощину и никак не может выбраться». «Нет! - ответила Утка. - Я видела, как она отняла у мальчика мороженое, а потом распугала всех людей на берегу. Вот если бы помощь нужна была тебе, то я бы с удовольствием помогла», - сказала Утка и уселась на скалу.

«Ну что ж, - подумала Маленькая волна, - если никто не хочет помочь моей подружке, мне самой придется это сделать», - и она стала биться о скалу в надежде, что сможет пробить хотя бы маленькую щелку. Она трудилась весь день и всю ночь и очень сильно устала, но все было напрасно.

Утром следующего дня Утка, наблюдавшая за Маленькой волной, сжалилась над ней: «Я вижу, как ты хочешь помочь своей подружке, Маленькая волна. Видно, для тебя это действительно важно. Ладно, я помогу Большой волне. Но пусть она пообещает, что больше не будет обижать корабли, людей и животных». «Хорошо, - ответила Большая волна, - я научусь быть ласковой и буду стараться вести себя хорошо». Тогда Утка показала Большой волне узкий незаметный проход между скал, по которому она и перетекла обратно в море. Большая волна и Маленькая волна обнялись: они очень обрадовались, что все закончилось хорошо и что они снова смогут плавать вместе. Подружки поблагодарили Утку и уплыли подальше от этих скал.

И с тех пор море, в котором живут Большая волна и Маленькая, считается самым спокойным и безопасным морем на свете.

6. Обучение релаксационной технике – упражнение «**Портрет**».

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый - художник. Все остальные - краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» - спрашивает он у ребенка, - такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки - большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

ЗАМЕЧАНИЕ: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

7. Обучение релаксационной технике – упражнение «Театр прикосновений».

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем - к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

ЗАМЕЧАНИЕ: педагог-психолог следит за силой прикосновений, наблюдает за лицом лежащего (оно должно быть спокойным и расслабленным), поглаживаний должно быть мало.

8. Прощание - на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Выполнение представленной программы предполагает введение ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помогает проживанию определенного эмоционального состояния. Выполнение программы также помогает детям понять собственное эмоциональное состояние, выразить свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и "проживание" ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

3.2 Повторная диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста и изучения их эмоциональных реакций и результаты диагностики

Повторное обследование детей проводилось с применением методик: «Кактус», «Волшебная страна чувств», «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения», методика В. И. Калина.

По результатам повторного обследования были получены следующие данные.

1. По методике «Кактус» у 17 детей выявлена тревожность и интровертированность, у 13 детей - стремление к домашней защите, у 12 детей выявлена импульсивность и оптимизм, у 11 детей – агрессия и эгоцентризм. В меньшей степени выражены такие качества, как зависимость, неуверенность, демонстративность, открытость, женственность, экстрровертированность и стремление к одиночеству.

2. В методике «Волшебная страна чувств» нас в большей степени интересует эмоциональная деятельность детей, что в методике представлено цветом зоны туловища символически разделенного силуэта. Так, в большей степени, у 5-ти детей отмечены такие чувства, как обида, интерес, страх и вина. И в меньшей степени выражены такие чувства, как радость, злость, удовольствие и грусть.

3. По методике «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения», можно выявить, что из группы у 3-ех детей отмечены неадекватные реакции на смешные изображения в виде желания вырастить дерево с конфетами и чрезмерно интенсивным смехом на изображения.

4. По методике В. И. Калина можно отметить, что 4 ребенка не выполнили задание, забыли о цели. У 17 детей отмечается отвлечение от цели и только 4 ребенка выполнили задание без отвлечения.

3.2 Рекомендации для родителей по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

Авторитетными в вопросе развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста являются родители. Особенно значимыми для детей здесь выступают понимание и поддержка со стороны родителей. В следствии возникает необходимость выработки рекомендаций для родителей, а также в психологическом просвещении. Основные рекомендации для родителей или, другими словами, советы родителям - делать или не делать? [37].

Делайте!

1. Радуйтесь Вашему ребенку.
2. Занимаясь уборкой или приготовлением обеда, напевайте что-нибудь.
3. Когда ребенок сможет Вас слышать, разговаривайте вслух сами с собой.
4. Если Вы увидели, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).
5. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.
6. Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его сочувственно и внимательно.
7. Установите четкие и жесткие требования к ребенку.
8. Говорите с ребенком короткими фразами.
9. В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов.
10. Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
11. Говорите медленно.
12. Будьте терпеливы.

13. Сначала спрашивайте "что". "Почему" спросите, когда ребенок подрастет.

14. Каждый день читайте ребенку.

15. Поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы.

16. Не скупитесь на награду: похвалу или поцелуй.

17. Поощряйте любопытство и воображение Вашего ребенка.

18. Поощряйте игры с другими детьми.

19. Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказывать.

20. Старайтесь, чтобы ребенок вместе с Вами готовил обед, гуляйте с ним, играйте, лепите "куличики" из песка, пусть он поможет Вам пересаживать цветы, вешать полки.

21. Приобретите пластинки или кассеты с записями любимых песенок, стихов и сказок ребенка: пусть он слушает их снова и снова.

22. Помогите ребенку выучить его имя и фамилию.

23. Если ребенок начал что-то коллекционировать - кораблики, машинки, крышки от бутылок - или у него появилось хобби, займитесь этим вместе с ним; вообще старайтесь проявлять интерес к тому, что ему нравится делать.

24. Посещайте специальные группы для родителей с детьми в детских музеях, учебных центрах, библиотеках, находящихся по соседству школах.

25. Регулярно водите ребенка в библиотеку.

26. Будьте примером для ребенка: пусть он видит, какое удовольствие Вы получаете от чтения газет, журналов, книг.

27. Не теряйте чувства юмора.

28. Играйте с ребенком в разные игры.

29. Проблемы отцов и детей не существует там, где родители и дети дружат и чем-то занимаются вместе.

Не делайте!

1. Не перебивайте ребенка, не говорите, что Вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, - другими словами, не дайте ему заподозрить, что Вас мало интересует то, о чем он говорит.

2. Не задавайте слишком много вопросов.

3. Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.

4. Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен; займитесь чем-то другим.

5. Не требуйте сразу слишком многого: пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать свои игрушки, приводить в порядок комнату.

6. Не следует постоянно поправлять ребенка, то и дело повторяя: "Не так! Переделай это".

7. Не говорите: "Нет, она не красная". Лучше скажите просто: "Она синяя".

8. Не надо критиковать ребенка даже с глазу на глаз; тем более не следует этого делать в присутствии других людей.

9. Не надо устанавливать для ребенка множество правил: он перестанет обращать на Вас внимание.

10. Не перестарайтесь, доставляя ребенку слишком много стимулов или впечатлений: игрушек, поездок и т.д.

11. Не ожидайте от ребенка дошкольного возраста понимания: всех логических связей; всех ваших чувств ("мама устала"); абстрактных рассуждений и объяснений.

12. Не проявляйте повышенного беспокойства по поводу каждой перемены в ребенке: небольшого продвижения вперед или, наоборот, некоторого регресса.

13. Не сравнивайте ребенка ни с какими другими детьми: ни с его братом или сестрой, ни с соседскими ребятами, ни с его друзьями или родственниками.

Обратите внимание!

Слух

Бывает ли, что:

- когда Вы зовете ребенка из соседней комнаты, он не реагирует и, по-видимому, не слышит Вас?
- ребенок "упускает" что-то, сказанное в его присутствии?
- часто "проглатывает" окончания слов?
- когда Вы разговариваете с ребенком, он пристально следит за Вашей мимикой?

Язык и речь

1. Трудно ли понять, что говорит Ваш ребенок?
2. Подвергается ли его речь насмешкам со стороны других детей?
3. Мог ли он произносить слова в три года?
4. Говорил ли он предложениями в четыре года?
5. Трудно ли ребенку подбирать слова?
6. Стесняется ли он разговаривать?

Зрение

1. Щурится ли ребенок?
2. Подносит ли он книги и журналы близко к лицу?
3. Как далеко он садится от телевизора?

Если Вы заметили какие-либо из этих признаков, обязательно посоветуйтесь со специалистами.

Учимся читать дома

В домашней обстановке умение читать может прийти к ребенку так же естественно, как умение ходить или говорить. Помочь развертыванию этого естественного хода событий можно, создав ребенку следующие условия:

1. Регулярно читать ребенку вслух считалки, детские стишки с часто повторяющимися фразами, книжки с картинками, различные рассказы и т.п.

2. Читать рассказы, интересные ребенку: про животных, игрушки, динозавров, цирк и др.

3. Использовать каждую возможность общения: разговаривать с ребенком, отвечать на его вопросы о книгах и обо всем остальном.

4. Разрешите ребенку свободно пользоваться карандашами, ножницами, бумагой и т.д.

5. Сделать для ребенка карточки с повседневно употребляемыми словами.

6. Записывать истории, которые ребенок будет диктовать.

7. Устраивать детям нечто вроде экскурсий по кварталу и в другие места и обязательно обсуждать эти прогулки как до, так и после.

8. Обстановка дома должна быть спокойной - родителям нужно быть терпеливыми.

9. Дома под рукой у ребенка всегда должно быть достаточно материала для чтения.

10. Сами родители должны подавать ребенку пример, читая книги, газеты, журналы.

11. Родителям время от времени следует брать ребенка с собой в библиотеку, чтобы ребенок, во-первых, мог полистать книги на полках и в читальном зале и, во-вторых, выбрать несколько книг и взять их домой.

Чтение можно сравнить с главной дорогой в стране знаний. Все последующее обучение - математике, биологии, общественным наукам - будет основано на умении ребенка понимать написанное, пользоваться языком, на его способности вычленять смысл письменного текста.

Следование указанным рекомендациям, позволит выстроить положительные отношения как между ребенком и родителями, так и между ребенком и сверстниками. Кроме этого, применение на практике рекомендаций предоставит возможность снизить уровень тревожности и, как следствие, повысить эмоциональную устойчивость ребенка.

Подводя итог, необходимо отметить, что детям старшего дошкольного возраста свойственна тревожность, агрессивность в поведении, отвлекаемость от заданной цели и как следствие сниженная эмоциональная устойчивость. На эти особенности формирования эмоциональной сферы ребенка необходимо обратить пристальное внимание как со стороны педагога-психолога, так и родителей.

Так, в МКДОУ № 17 г. Аши в группе детей старшего дошкольного возраста была проведена диагностика на оценку эмоционального состояния детей и изучения их эмоциональных реакций и, действительно, получены такие данные, как преобладание тревожности, интровертированности, агрессивности, импульсивности, эгоцентризма. Чувство обиды, страха и вины преобладает над радостью и удовольствием.

У некоторых детей выявлены неадекватные эмоциональные реакции и отвлечение от заданной цели выполнения задания. Данные результаты могут являться одним из показателей снижения эмоциональной устойчивости детей.

При помощи специальных методик на знакомство с эмоциями, развитие эмоциональных реакций в игре, обучению навыкам саморегуляции и релаксации (снятие эмоционального напряжения), а также строгое выполнение рекомендаций по повышению эмоциональной устойчивости детей родителями будут достигнуты такие цели развития ребенка, как: стабилизация психических процессов, обогащение положительного эмоционального опыта, формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей к друг другу и педагогу.

Положительный результат применения на практике данных методик подтвердила повторная диагностика в МКДОУ № 17 г. Аши в группе детей старшего дошкольного возраста. У 2-ух детей группы отмечена положительная динамика снижения импульсивности, эгоцентризма, тревоги и обиды, что, в свою очередь, является одним из показателей повышения эмоциональной устойчивости детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Старший дошкольный возраст вносит большой вклад в психическое развитие ребенка. Наравне с развитием познавательных происходит интенсивное развитие эмоциональных и волевых психических процессов. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание, ребенок учится управлять собой, регулировать свое поведение, осваивает новые социальные отношения. К старшему дошкольному возрасту ребенком осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций - интонация, мимика, пантомимика. К концу дошкольного возраста ребенок переживает все больше высших эмоций, у него развивается способность к эмоциональному предвосхищению. Эмоциональная устойчивость является показателем развития эмоциональной сферы и развивается на протяжении дошкольного детства, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью. Для успешного контроля над своими движениями и эмоциями ребенок должен овладеть навыками эмоциональной саморегуляции. Овладев такими навыками, ребенок сможет регулировать свое общение.

В МКДОУ № 17 г. Аши в старшей группе «Буратино» была проведена диагностика на оценку эмоционального состояния детей и изучения их эмоциональных реакций. По итогам проведения диагностики получены следующие данные: повышенная тревожность, агрессивность, импульсивность и эгоцентризм детей, выраженное чувство обиды, страха и вины, неадекватные эмоциональные реакции, низкая саморегуляция поведения, что явилось причиной общего снижения эмоциональной устойчивости детей. Для коррекции выявленных нарушений развития была предложена программа, направленная на развитие эмоциональной

устойчивости детей. Были использованы специальные методики на знакомство с эмоциями, развитие эмоциональных реакций в игре, обучению навыкам саморегуляции и релаксации (снятие эмоционального напряжения). Кроме этого, для родителей разработаны рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости детей. Применение на практике представленной программы с рекомендациями родителям позволит стабилизировать психические процессы детей, обогатить их положительный эмоциональный опыт, сформировать позитивный настрой, доброжелательное отношение как к педагогу, так и друг к другу и, как следствие, позволит повысить эмоциональную устойчивость детей. Данное утверждение подтверждают результаты повторной диагностики в МКДОУ № 17 г. Аши в группе детей старшего дошкольного возраста. У 2-ух детей группы отмечена положительная динамика снижения импульсивности, эгоцентризма, тревоги и обиды, что, в свою очередь, является одним из показателей повышения эмоциональной устойчивости детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 2007.
2. Агавелян, В. С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2010.
3. Бодалев А. А. Психология о личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008.
4. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М.: Просвещение, 2010.
5. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2013.
6. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М.: Просвещение, 2008.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология//Психология: классические труды. - М.: Педагогика, 2008.
8. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М.: Просвещение, 2007.
9. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина. – М. Просвещение, 2010.
10. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Академия, 2009.

11. Запорожец, А.В. Воспитание эмоций и чувств у дошкольника / А.В. Запорожец // Эмоциональное развитие дошкольника. – М.: Просвещение, 2012.
12. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2010.
13. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 2007.
14. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 2014.
15. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 2007.
16. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология. - М.: Гардарики, 2008.
17. Мухина В. С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов/ Под ред. Л. А. Венгера.—2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 2008.
18. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. - Кн. 1: Общие основы психологии.
19. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. — М.: Просвещение, 2014.
20. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М.: Академия, 2009.
21. Романова А. А. Коррекция нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей: Альбом игровых коррекционных задач. — М.: Принт, 2012.
22. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. — М.: Академия, 2007.
23. Смирнова Е. О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2009.

24. Сосновский Б.А. Психология. Глоссарий по книге.— М.: Просвещение 2008 г.
25. Урунтаева Г.А. Детская психология. - М.: Академия, 2010.
26. Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр. — М.: Книголюб, 2008.
27. Широкова Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
28. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008.
29. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2007.
30. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. - М.: Скрипторий, 2012.
31. Бурлачук Л.Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике — СПб.: Питер Ком, 2009.
32. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2009
33. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2012.
34. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – С-Пб: Питер Пресс, 2007.
35. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2009.

36. Смирнов В. М. Трохачев А. И. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций // Чувства, влечения, эмоции / Под ред. В. С. Дерябина. — Л., 2007.
37. Чейпи, Джеральдина. Готовность к школе: как родители могут подгот. детей к успеш. обучению в шк.: пер. с англ. / Джеральдина Чейпи. - М.: Педагогика-Пресс, 2010.
38. Детская психиатрия. Учебник / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – СПб.: Питер, 2015.
39. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. Немов Р.С. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
40. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2008.
41. Психология и педагогика. Курс лекций: Учеб. пособие для студентов вузов / А. К. Луковцева: КДУ. - М.: Просвещение, 2008.
42. Психология и педагогика: Учебное пособие / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др.— М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2007.
43. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2010.
44. Развитие ребенка / Под ред. Запорожца А.В. - М.: Просвещение, 2007.
45. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. — 2008. — № 4.
46. Акмеологический словарь / Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: РАГС, 2014.
47. Аминов Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. — 2014. — № 5.

48. Апуневич О.А. Структурные особенности эмоциональных представлений у обидчивых детей в дошкольном и младшем школьном возрасте // Вестник Череповецкого государственного университета 2014. № 8.
49. Бардышевская М. К. Проблемы исследования эмоционально-личностного развития ребенка в рамках уровневой модели // Вестник Московского государственного университета сер.14 Психология. 2012. - № 2.
50. Белозерцева И. Н. Педагогика здоровья: обучение детей навыкам осознанной саморегуляции произвольной активности //Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5.
51. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. — 2008. — № 1.
52. Зарубина О. А. Саморазвитие личности: обзор содержания проблемы//Актуальные проблемы современной науки. – 2008. - № 3.
53. Изюмова С. А., Аминов Н. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы // Вопросы психологии. — 2008.-№ 5.
54. Писаренко В. М. Инструментальная обратная связь и повышение качества управления эмоциональным состоянием // Психологический журнал. — 2009. — № 5.
55. Сиротин О. А. Некоторые психологические корреляты эмоциональной устойчивости спортсменов // Новые исследования в психологии. — 2008. — № 1/9.
56. Фаустова И.В., Гамова С.Н. Эмоциональное благополучие ребенка-дошкольника как предпосылка развития его эмоциональной устойчивости // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
57. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. — Вып. V. — М.: Прогресс, 2007. — № 5.

58. Баданина Л. П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: Автореф. дис. ...канд.наук. - СПб., 2008.

59. Гамова С.Н. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Елец, 2007.

60. Ольшаникова А.Е. О методиках диагностирующих некоторые параметры эмоциональности, связанные с детерминацией эмоциональной устойчивости. / Материалы симпозиума Винница-Одесса. - М, 2009.

61. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности // XVIII Международный психологический конгресс. Проблемы общей психологии. – М., 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

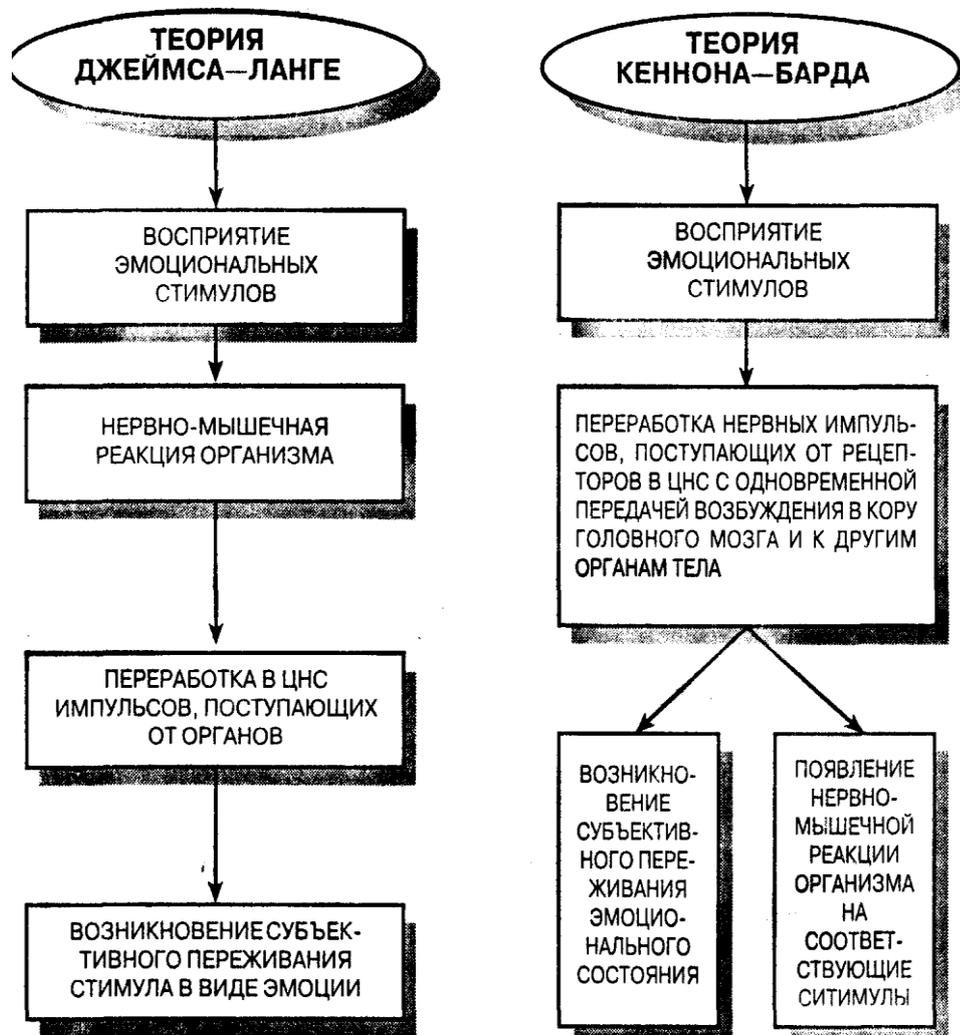


Рис.1. Основные положения в теориях Джеймса—Ланге и Кэннона—Барда

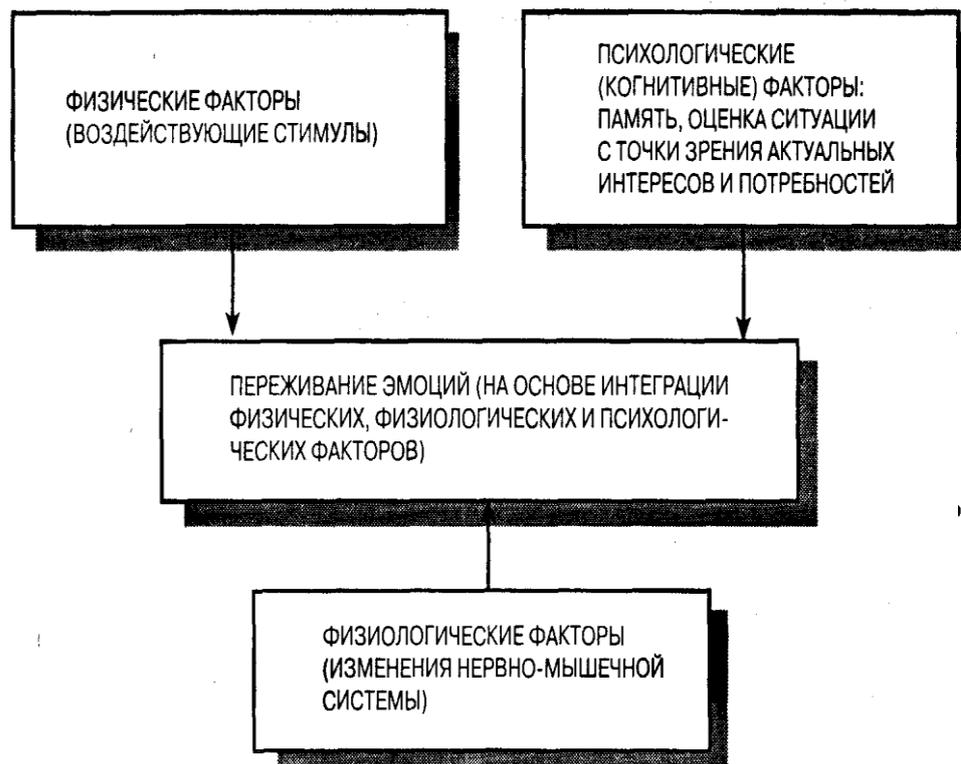
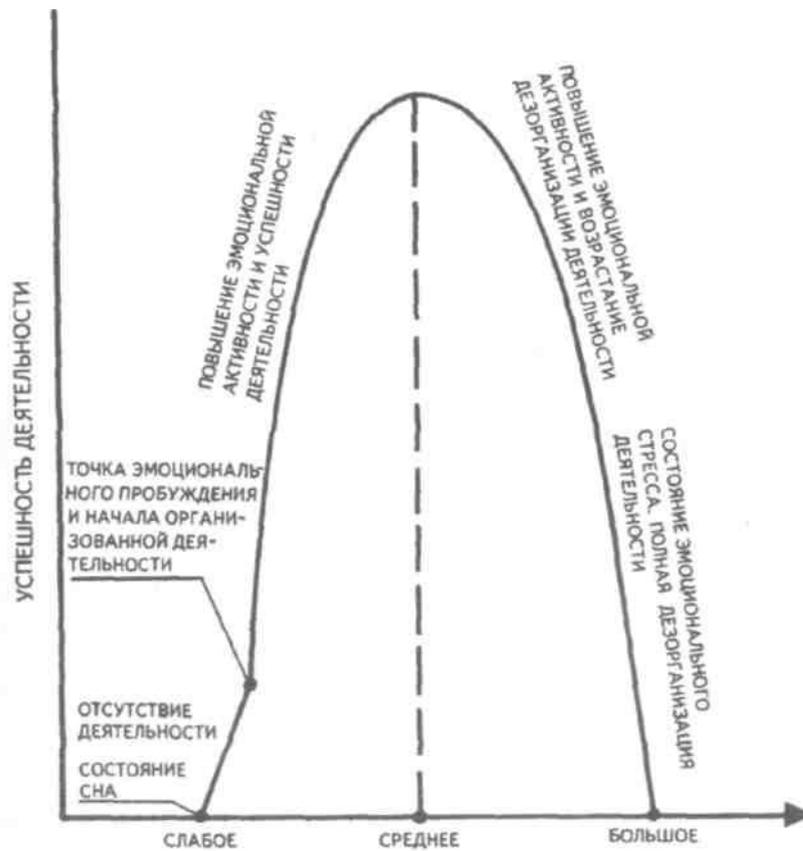


Рис.2. Факторы возникновения эмоций в когнитивно-физиологической концепции С. Шехтера



СИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

Рис.3. Зависимость успешности деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения (по Д.О. Хеббу)



Рис.4. Уровни филогенетического развития эмоциональных процессов



Рис. 5 - Пиктограмма "Робость"



Рис. 6 - Пиктограмма "Радость"



Рис. 7 - Пиктограмма "Страх"



Рис. 8 - Пиктограмма "Удивление"



Рис. 9 - Пиктограмма "Самодовольство"



Рис. 10 - Пиктограмма "Злость"



Рис. 11 - Пиктограмма "Вина"



Рис. 12 - Пиктограмма "Брезгливость".

Схема 1. Протокол тестирования. Графическая методика «Кактус» [25]

Фамилия имя ребенка	агресс ия	импульсив ность	стремле н. к лидер	зависи м. неувер ен	демон ст. откры т.	скрыт н.осто рожн.	оптим изм	трев ога	женст вен	стремл. к домаш. защ	стремл. к одиначес т.
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

Волшебная страна чувств

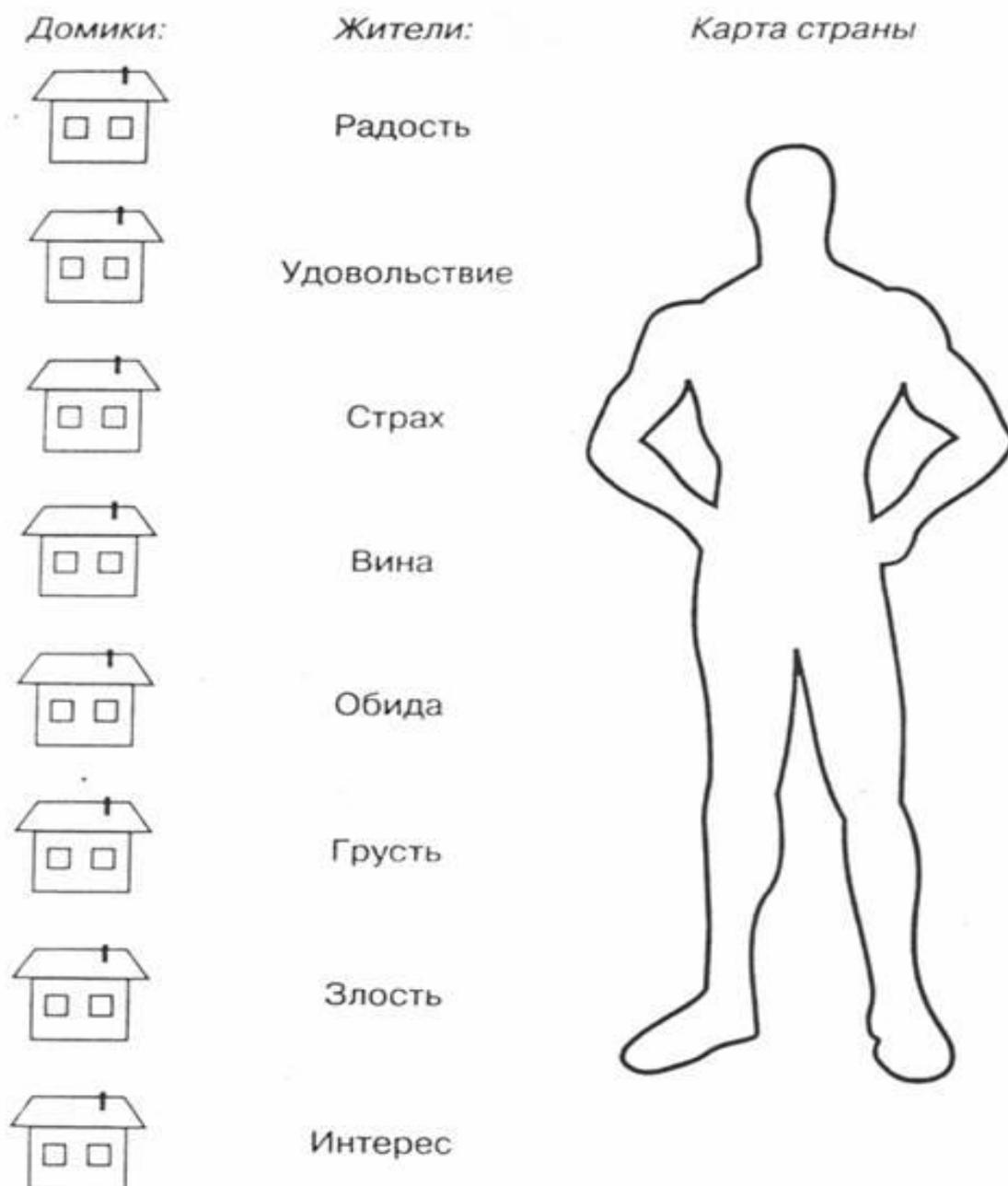


Рис.13. Волшебная страна чувств

Выявление эмоциональной реакции у детей [25]



Рис.14. Выявление нелепости

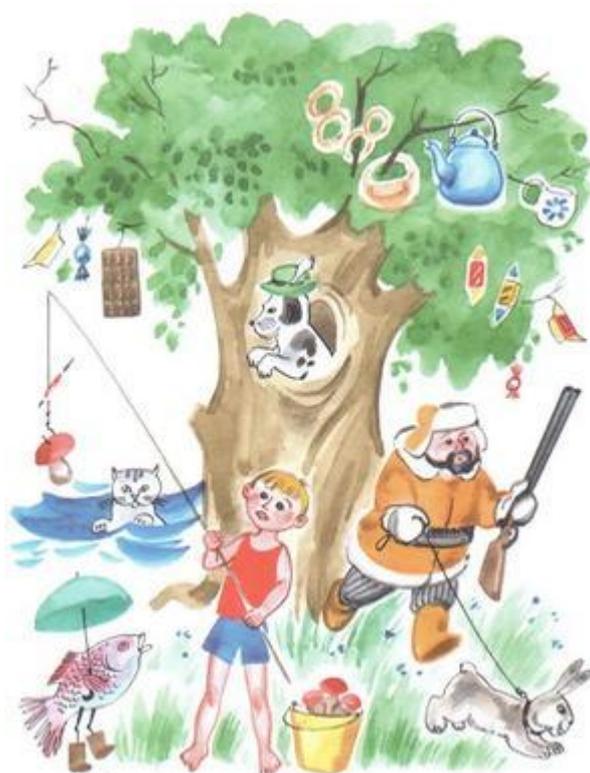


Рис.15. Выявление нелепости